



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

## Conservació d'aliments (II)

Una part important dins el procés de preservació és la descongelació

La setmana passada vàrem parlar de sistemes de conservació i més especialment de la congelació.

Doncs, una part important dins aquest procés de conservació és la congelació. D'ella es pot dependre la qualitat del producte final, a saber:

- Les verdures i hortalisses, no s'han de congelar, s'afegeixen directament al cuinat que estem elaborant.

- Mai descongelarem res davall d'aixeta ni a temperatura ambient, sinó que ho deixarem el temps necessari dins el refrigerador. Sols en casos «in extremis», descongelarem alguna cosa davall l'aixeta si el producte està dins un recipient hermètic (un tupper-ware o semblant), i sempre ho farem amb aigua freda, mai amb aigua calenta ni deixant el producte en remull i amb contacte directe amb l'aigua, ja que l'únic que aconseguim és un producte «rentat» sense sabor i ni una sola de les seves característiques organolèptiques originàries.

### Com protegir els aliments que congelarem

Els aliments que introduïrem al congelador els hem de protegir per evitar que l'aire fred que circula pel congelador no els dessequi i n'alteri la qualitat (principalment per la migració de l'aigua). Un

embalatge adequat podria reduir fins i tot 4 i 20 vegades aquesta migració de l'aigua. Per això, es pot recórrer a diferents opcions:

- Utilitzar envasos hermètics. A més, si aquests són quadrats o rectangulars es produeix un millor aprofitament de l'espai al congelador.

- Utilitzar bosses per congelar amb tancament hermètic.

- Embolicar amb film transparent. Especialment en el cas del peix, carns i aliments irregulars, el qual s'adapta molt bé a la superfície.

- En tots els casos cal intentar extreure tot l'aire de l'interior de l'envàs, per reduir el contingut en oxigen i evitar l'aparició de les bosses de fred. A més, cal vigilar que els envasos no presentin esquerdes o fissures que són espais per on migrarà l'aigua i l'aliment es podrà dessecar.

- No congelar peces en grans blocs, millor en racions petites i fàcils de descongelar.

### Què els passa als productes que tenim dins el congelador?

El primer que ens ve al cap és que al



congelar protegim els nostres productes de possibles toxi-infeccions alimentàries.

És ben cert, però s'ha d'aclarir que la congelació no destrueix els bacteris dels aliments sinó que n'enreleix la seva proliferació.

- Per això és molt important no congelar productes que han estat descongelats ja que l'únic que feim és tornar a congelar un producte que si originàriament tenia, per a posar un exemple, X nombre bacteris que eren innòcues per al consum humà, després dels processos de descongelació i tornada a congelar, n'han augmentat el nombre de bacteris originals que tal vegada aquest cop ens poden fer mal.

Quan un aliment és congelat, el que realment passa és que es congela l'aigua que conté, i si aquesta congelació no ha estat correcta o ha resultat excessivament lenta, l'aigua es converteix en cristalls de gel que destrueixen les fibres dels aliments contribuint a la posterior pèrdua de qualitat.

Un altre factor important és l'augment de volum dels productes congelats i més si aquest són líquids, sopes, cremes o semblants, això s'ha de tenir en compte a l'hora d'escollir el recipient i de no omplir-los al màxim per evitar futures sorpreses desagradables.

He parlat també de la rapidesa en la congelació, per anar bé se considera una bona i ràpida congelació aquella que es produeix a 1, 25 cm per hora, és a dir un paquet pla de 10 cm, s'ha d'haver congelat en 4 hores. I sempre hem de mantenir els productes congelats per sota del -18°C.

Ja per acabar recordar que no és el mateix un producte congelat industrialment que fet el procés a casa.

Un producte congelat que es pugui comprar avui dia, té el mateix valor nutricional que el corresponent en fresc, sempre que la manipulació hagi estat correcta.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Escuma de xocolata negra

### Escuma de xocolata negra amb un sorbet de fruits vermells i un crumble de poma

Feia temps que ala secció no feiem postres, així que avui us proposem:

#### INGREDIENTS de mousse de xocolata:

● 1/2 fulla de gelatina, 150 grams de xocolata negra, 120 grams de llet, 225 gr. de nata muntada.

#### ELABORACIÓ:

● Bulliu la llet, afegiu-hi la gelatina quan la llet sigui tèbia i abocar-hi també la xocolata trossejada.

● Deixeu-ho refredar i en esser tebi i afegiu-hi la nata muntada amb compte. Conservau-ho en fred dins una màniga pastissera.

#### INGREDIENTS per al crumble de poma:

● 250 grams de farina, 250 grams de mantega pomada, 250 grams de sucre pols, 187 grams de pols d'ametlles, 1 poma tallada a daus molts petits

Elaboració: Mesclau tots els ingredients en un bol fins que la massa estigui homogènia. Sobre un paper de forn anar col·locant trossets d'aquesta massa sense necessitat de donar-li cap forma especial. Deixau-ho reposar almenys 2h. a temperatura ambient. Després ja ho podem coure al forn a 160 °C. fins que estiguin daurats; deixar refredar i conservar en un lloc sec.

#### INGREDIENTS per al sorbet:

● 1/2 litre d'almívar al 50% i 1/2 litre de pasta de fruits vermells.

#### ELABORACIÓ:

● Mesclau en calent els dos elements, ho deixau refredar i ja ho podeu posar dins la geladora.

● En un plat soper, no gaire ample, omplir la base amb mousse de xocolata. A un costat, dipositar-ne una quenelle de sorbet de fruites vermelles i al seu voltant, el crumble de taronja.



### ESCOLA DE CUINA:

Una part que falta en els dos article que he dedicat a la conservació és el control de la cadena de fred. No rompre la cadena de fred entre el punt industrial de congelació i la nostra cuina és fonamental.

#### Control de cadena de fred:

● A l'hora de comprar un producte congelat triau productes que no tinguin gel per sobre.

● Que no aparentin mala congelació

● Que no degotin

● Que estiguin dins els corresponents congeladors i per sota de les marques de congelació dels mateixos

● Les bosses o els paquets han d'estar íntegres.

● I un cop adquirit s'ha de procurar mantenir fins al congelador de casa a la mateixa temperatura, usant bosses isotèrmiques.