



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# La cuina del wok

El wok, és una paella grossa, fons esbombat, anses de fusta i s'empra a un petit punt de calor

Des de temps immemorials l'alimentació i la cuina a la xina han constituït una màgica admiració i fascinació per a escriptors, filòsofs, poetes, artistes, governants i gent del carrer; tothom amb la seva particular visió d'aquest exòtic món.

En el que si coincideixen tots és en l'harmonia dels cuinats xinesos, que s'enriqueixen dels 5 sabors pilars d'aquesta cuina: agre, salat, amarg, dolç i umami.

Destaca la cuina xinesa per la forma de preparar i tallar els ingredients, els tallers artístics de vegetals i la col·locació dels menjars als plats; tècniques enriquides al llarg dels temps i plasmes amb una professionalitat difícilment igualable.

Però tot aquest món no seria possible sense la cocció, que actua com a directora orquestral, fent que tots els ingredients arribin als nostres paladars en la seva justa textura.

Vegem però l'estil de cuina xinesa més popular i també la que més ens atreu, el saltejat. Aquest estil de cuina saltejada, probablement, s'originà baix la dinastia Han, aproximadament fa 2000 anys, quan els xinesos aprenien a transformar metalls en fulles molt fines per a fabricar estris com el wok. Anteriorment, la cuina xinesa es treballava dins grans recipients de metall o fang, amb tres potes, que es posaven sobre el foc. En ells es cuinava tot junt, cereals, verdures i carn. No obstant l'ús del Wok, tal i com el coneixem avui dia

no es va començar a popularitzar fins al segle X en el sud de la Xina cantonesa perquè, en moments de precarietat, permetia cuinar de tot en un sol recipient i necessitava poca matèria de combustió.

El wok és una pella grossa, de fons esbombat i anses de fusta o refractàries (els més moderns), que s'empra sobre un petit punt de calor, i al esser de xapa molt fina s'encalenteix la part central del fons i segons ens allunyem el calor es va dissipant i perdent intensitat.

En el wok es van posant els aliments al centre i es van repartint cap als costats (que són estriats) a mesura que ja estan cuïts, per a mantenir-los calents; però que no es segueixin fent; per acabar amb la mescla de tots els ingredients.

Si no teniu un wok, es pot emprar una pella grossa damunt el cremador més petit. Amb el wok s'usa poc oli, sols el necessari per que els ingredients no s'aferrin.

Aquest tipus de cocció consumeix poc temps i menys energia que altres tipus, i gràcies a aquesta rapidesa es poden fer varis plats seguits dins el mateix recipient.

Amb aquest tipus de cuina també economitzam els aliments, ja que podem emprar molts d'aliments que ens quedaren d'altres elaboracions, i que per la seva quantitat no ens bastarien per fer-ne una ració.

La cuina amb wok ofereix un gran ventall de possibilitats: vegetals, carn i peix, fruites, fruits secs. Sempre amb la mateixa característica: cuina a foc viu, fresca i quasi feta al moment.

Però el wok és un estri tant polivalent que serveix també per a fregir, bullir,



cuinar al vapor o fer cuinats més llargs com els estofats, encara que com ja he comentat els saltejats són la seva especialitat.

Com que el seu cuinat és ràpid i saborós, aquesta paella d'altres parets ha en-

caixat perfectament a la cultura occidental, i avui forma part de la nostra bateria de cuina. Però hem de tenir algunes coses en compte a l'hora de manipular-la.

- Dedicar poc temps a la preparació dels ingredients: L'error fonamental que podem cometre en cuinar en wok és no dedicar prou temps a la preparació dels ingredients que utilitzarem al plat. Com que la cocció és molt ràpida, és absolutament imprescindible que els tallem tots en porcions molt petites. D'igual mesura i fer-ho tot amb cura per a obtenir un plat ben harmoniós

- Però no només això. Si, per exemple, volem saltar verdures, hem de tenir en compte el temps de cuinat de cadascuna. Començarem per afegir les que requereixen un temps de cocció més llarg i fins i tot pot ser necessari un toc previ, per exemple la pastanaga és més dura que l'espinac, per tant, la bullirem abans, perquè quan entri al wok amb la resta de verdures ja estigui una mica feta i tot quedi uniforme.

- L'oli que s'utilitza per cuinar a wok ha de ser suau. No va bé l'oli d'oliva verge o un verge extra perquè tenen massa sabor i poden amar certs matisos

- Antigament, a la Xina es feia servir l'oli de soja, però avui ja no s'usa. En canvi si que es poden usar olis d'altres llavors o fruits secs.

- És imprescindible col·locar petites quantitats d'aliments ben trossets al wok perquè la calor arribi de manera uniforme a tots.

- També té molta importància el col·locar al wok per ordre els aliments. No només han d'anar primer els que més costen de coure sinó que també hem de col·locar abans que la resta, els productes dels que vulguem extreure l'aroma. Per exemple, si cuinam vedella amb salsa d'ostres, primer farem la salsa perquè la vedella s'impregni del sabor. Ara bé, també hi ha condiments que perden la seva aroma amb una excessiva exposició a la calor i cal introduir-los a l'últim moment, com l'oli de sèsam.

- El wok és un instrument molt útil per bullir o cuinar al vapor els aliments. Amb una ebullició lenta es poden coure petites quantitats de fideus o tallarines, però per a quantitats grans o aliments que necessitin un bullit llarg resulta molt més pràctic utilitzar una olla tradicional

- Per coure al vapor hem de col·locar els ingredients en una graella o reixeta ajustada sobre el wok, que estarà ple d'aigua o brou bullint.

- No obstant la forma del wok està pensada per saltar i fregir, fonamentalment.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Shop Suey de vadella

#### INGREDIENTS

- 200 grs. de vadella
- 200 grs de brot de soja
- 1/2 ceba, 1/2 carabassó, 1/2 pastanaga
- 2 cebes tendres, 2 alls, 2 cullerades salsa d'ostres, 1 de salsa de soja lleugera, 1 de salsa de soja fosca, 1 de fècula de blat de moro (Maizena), 1 de vi d'arròs xinès o de xerès (opcional), 1/2 cullerada de sucre, oli vegetal.

#### Per marinar la carn

- 1/2 cullerada de salsa d'ostres
- 1 cullerada de salsa de soja lleugera
- 1/2 culleradeta de salsa de soja fosca
- 1/2 culleradeta de vi d'arròs xinès o Xerès (Opcional)
- 1/2 cullerada de fècula de blat de moro (Maizena)

#### ELABORACIÓ:

- Tallar la vedella a troços fins.
- Macerar amb salsa d'ostres, de soja lleugera, salsa de soja fosca, vi xinès i maizena i deixar-ho a la nevera al menys 20 minuts.
- Picar els alls, tallar la ceba i el carabassó a la juliana, la pastanaga a bastonets i les cebes tendres a trossos d'uns 3 cms.
- Preparar la salsa per saltejar, en un bol mesclar la salsa d'ostres, les de salsa de soja, la Maizena, el sucre i una mica de pebre bo blanc. Remenar bé i reservar.
- En una paella amb oli vegetal fregir els alls sense deixar que es dorin, afegir la vadella i cuinar un parell de minuts. Afegir es verdures, un rajolí de vi d'arròs xinès i salteu-ho un parell de minuts. Afegir els brots de soja i la salsa abans preparada. Pujar a foc alt i saltejar un minut. Servir amb arròs.



### ESCOLA DE CUINA:

- Hem d'utilitzar el 90% del temps a preparar els aliments, i només un 10% a cuinar-los al wok

- El wok funciona bé amb poc oli ben calent perquè el temps de cocció dels aliments és molt ràpid, però has de posar-hi prou perquè si estàs saltejant amb poc, el resultat et pot quedar més bullit que daurat.

- No cuinarem més de dues o tres racions per tanda per controlar nosaltres el producte i que el producte no ens controli a nosaltres.

- Una altra utilitat que es dona a les reixetes que es col·loquen a la vora del wok, és la d'escorredor dels aliments ja cuinats, perquè mantinguin la calor.