



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Cuinar amb figues

Tenen un gran quantitat de sucres: un 20% a les figues verdes i més del 60% a les figues seques

Ara estan les figueres en plena producció i no dono a basto per a menjar-les, així que per avui us proposo d'usar les figues per a fer elaboracions un poc més elaborades.

La figa, a diferència d'altres peces de fruita que s'originen amb la fecundació de l'òvul de les flors, i el fruit d'aquestes és l'eixamplament natural de l'ovari que conserva la llavor; les infructescències (com és la figa), sorgeixen com a conseqüència de la fecundació d'una inflorescència compacta.

És a dir, a diferència d'un fruit normal, en les figues (infructescències) el fruit està adherit al receptacle amb el qual forma un conjunt, i que, sovint, confonem amb el veritable fruit. A més en el cas de la figa també pot estar dins d'ella, com en el cas de la pinya tropical, que són els exemples més clars d'infructescències. El nom científic de l'agrupació de fruits en una sola fruita es diu siconi, un fals fruit ja que el veritable fruit es troba dins el receptacle en forma de pera amb què ho conformem. Dins d'aquest receptacle es troben amagades també les flors. Tot i que és comú pensar que la figuera no fa flors, són aquestes flors les que desenvolupen les llavors que realment constitueixen el veritable fruit.

De les figues hem de saber que aquestes tenen un gran quantitat de sucres

(un 20% a les figues verdes i més del 60% a les figues seques). Amb tot això podem asseverar que segurament la figa és un dels fruits més ensucrats. També és ric en vitamines A, B i C i contenen una font important de magnesi.

La figa no pot ésser consumida en grans quantitats, ja que te certes propietats laxants i si l'hi cercam aplicacions a la cuina, tenim que els seus àcids fan digeribles les proteïnes, per això trobam moltes receptes de figues en carn. De fet ja els romans a la Roma Imperial les usaven per a reblanir la carn d'au durant la cocció.

Una cosa que no sé si sabíeu, és que el làtex de figa coagula la llet i per això sovint s'han emprat figues per a fer formatges i brossats.

A la cuina

Que podem fer dins la cuina amb les figues? Doncs començarem per el més comú com son les mermelades, chutneys, compotes i confitures.

· Mermelada és la conserva clàssica amb fruita fresca i una proporció de sucre de ½ a ¾ parts del total. Pot tenir textura batuda/cremosa o amb trossets. Solen ser menys espesses i menys ensucrades que les confitures.

Recomanació: Mermelada de figues amb unes torrades amb un ratxet d'oli d'oliva de Sóller i sal d'escates.

· Confitura: conté trossos més grans de fruita i fins i tot fruita sencera suspesa en un almívar que fa que sigui més gran la proporció de sucre: 1:1 i fins i tot 1,5:1. És un producte més espès i dolç



que la mermelada.

Recomanació: Fer una confitura de figues i nous.

· Compota: és bàsicament fruita cuïta.

S'hi afegeix poca sucre o fins i tot res. Les compotes requereixen fruita amb una polpa més carnosa i per això especialment pomes, peres, figues i, opcionalment, prunes solen ser susceptibles de compota.

Recomanació: dues cullerades de compota de figues dins un iogurt

· Chutney és una salsa agredolça que combina verdures i fruites amb diferents espècies. No porta tanta sucre com les anteriors. Jo vaig fer un chutney de figues i ceba morada amb pebre negre i el vaig usar per a un llomillo de porc (fotos)

També podem fer coques dolces. Us deixo una recepta antiga de Sóller, probablement cap als anys 40, extreta d'una vella plagueta de cuina. La recepta original no porta indicat el procés d'elaboració; així que cada persona pot aplicar el que trobi més adient.

· Ingredients: 6 ous grossos, 1 sobre de llevat canari, 2 iogurts naturals, 6 mesures de iogurt de farina de força, 4 mesures de iogurt de sucre, 2 mesures d'oli i un grapat de figues xapades per la meitat.

Podeu fer uns galletons pel café amb aquestes figues que haguem assecat.

· Ingredients: 25 grams de mantega, 110 grams de farina de blat, 75 grams de sucre, sal, 1 pessic de llevat químic, 40 grams d'ametlles pelades, 50 grams de figues seques, unes gotes de suc de llimona, 1/2 llimona, 1 ou i un pessic d'essència de vainilla.

Elaboració. Encalentim el forn a 180° C. En un bol mesclam la farina, el sucre, la sal i l'impulsor. Afegim les ametlles i les figues picades, el suc de llimona i la ratlladura i mesclam molt bé. En un altre bol batem l'ou amb la mantega fosa tèbia i la vainilla. Ho unim a la primera mescla i unim fins a formar una massa enganxosa. Cobrim una palangana de forn amb paper i col·locam la massa en forma de rotllo. Enforam durant uns 35 minuts fins que estigui lleugerament daurada. Traiem del forn i deixem refredar. Tallam la massa amb un ganivet de serra a rodanxes d'uns dos centímetres de gruix. Baixam el forn a 160° C. Col·locam de nou les llesques a la placa de forn i enforam uns 10 minuts més per cada costat. Passam a una reixeta i deixam refredar completament.

CUINA DE TEMPORADA:

Llomillo amb chutney de figues

INGREDIENTS (per a 5 persones)

- 3 lllomillos de porc
- Sal, pebre bo molt
- Oli d'oliva
- 2 cebes tendres
- 15 figues
- 1 copa de vi negre, pebre bo en gra i una cullerada de sucre

ELABORACIÓ:

- Dins una pella marcarem (sencers) els lllomillos de porc ben assaonats. Els dorarem per als dos costats. Els treim del foc i reservam.
- Tallarem les figues per la meitat i les sofregirem amb un poc d'oli d'oliva i les tres cebes tendres picades. Això ho farem dins la mateixa pella on hem marcat la carn.
- Quant la ceba comenci a gafar color i les figues comencin a desfer-se afegirem una cullerada de sucre i les bolles de pebre bo. Cuinam un parell de minuts i ja podem afegir-hi la copa de vi.
- Deixam coure fins que redueixi. La textura ha d'esser melosa. Jo no la vaig triturar però si voleu podeu fer-ho. Si durant la cocció veis que queda massa reduït podeu afegir-hi un poc d'aigua o brou de carn.
- Apunt de servir tornau les peces de carn a la salsa, les feis coure una estona i just abans de servir les filetejàu (així no queden seques). Jo les vaig acompanyar amb un poc de pasta i uns carabassons torrats.



ESCOLA DE CUINA:

- Per a fer aquesta recepta he usat un lllomillo de porc, també anomenat filet i en castellà solomillo. Aquesta carn és considerada la carn més tendra i selecta del porc, molt magra. La seva mida és de un 400/600 grams ideal per a dues persones (o una amb molta gana) i el seu color és rosa intens.
- És un carn molt tendra ja que la trobam a la part lumbar del porc, davall el llom baix i les costelles i protegida pel greix que protegeix també els ronyons.
- Comercialment és considerada una carn de primera categoria i la seva textura és ideal per a fer-la a la tallada a la planxa, o sencera estofada o al forn.
- Les coccions lentes però intenses garanteixen que s'aprofitarà al màxim el seu sabor i tendresa. A diferència del lllomilo o filet de vedella, el de porc millor no usar-lo per a fer steak tartar o carpaccio.
- La carn crua de porc no és recomanable.