



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Cuina canària

Parlar de cuina canària; és parlar de mojos i papas arrugadas.

Fa uns dies vàrem tenir l'ocasió de visitar l'illa de Tenerife. No hi vàrem anat mai i vàrem quedar gratament sorpresos. Uns paisatges espectaculars, un clima ideal i sobretot una gastronomia ben saborosa.

Les illes Canàries estan situades a sols 100 quilòmetres de les costes africanes i durant tota la seva història han estat l'escala obligatòria de tots els viatges per mar cap a terres americanes. Tot això els ha dotat d'una gastronomia única i especial, podem dir de fusió multicultural. També el fet de tenir un clima propi i molt diferenciat de la resta d'Espanya, uns terrenys volcànics i una pesca abundant han acabat de conformar el «receptari» illes d'aquesta terra.

La base històrica de la seva alimentació, des del temps dels primers pobladors, els Guanches; és el gofio. Aquest tipus de farina elaborada amb civada torrada i empastada amb aigua o ella és la base de múltiples elaboracions, que juntament amb les fruites, vegetals i peix en són la dieta essencial. Cal dir que malgrat sí que fan formatge i consumeixen també carn; les vaques, bous, ovelles i cabres en són part essencial del paisatge, principalment degut a la manca d'espais de pastura i a la pròpia orografia del terreny.

En un temps enrere el cultiu de la parra i la producció del vi eren part important de l'economia d'aquestes illes, però un seguit de problemes i desacords amb els anglesos, que eren els qui tenien gran part de les terres cultivades i els propis habitants de l'illa; va fer que aquest cultiu s'abandonés i es substituís pel del plàtan.

Si hem de començar a parlar de cuina canària; no podem fer-ho sense parlar dels mojos i les papas arrugadas.

Els mojos són uns preparats, més o manco untuosos, fets amb pebre bord dolç o coent, oli, all i vinagre principalment. En trobam de verds que porten cilantro, de grocs amb safrà i amb pebres coents per al mojo picón. S'empren per acompanyar carns i peixos i en són l'acompanyament imprescindible per les papas arrugadas. Unes patates bullides amb i aigua i abundant sal fins que aquesta, després de l'evaporació de la totalitat de l'aigua; queda adherida a la pell de les patates conferint-les la seva típica presentació i sabor.

Durant l'hivern, o almenys els mesos no tant calorosos; són habituals els cuinats, essent els més conegut el potaje Gomero fet a base de berros, mongetes, blat de moro i costella salada de porc.

Però hi ha més plats tradicionals de cuina Canària: els sancochos, el salmorejo canario o les cazuelas, entre d'altres.

Com ja he dit la carn més habitual és la de xot o cabra, essent la de porc i vedella minoritària (estar clar que amb la globalització ara podem trobar de tot a voler); i si trobam aquests dos tipus de carn en el receptari tradicional solen



esser en salaó o en forma d'embotits.

Menció a part tenen els formatges, principalment de xot o cabra, obvi; que són reconeguts per tot el món. Entre ells destaquen el Majorero, de cabra; el Flor de Güimar de cabra curat amb pell de gofio; o el flor de Guia mixte de xot (60%), vaca canària (30%) i cabra (10%).

Un altre punt important de la gastronomia Canària és el peix, abundant i ben variat. Crida l'atenció la gran quantitat de peix salat que tenen, molt més que els que podem trobar a les nostres illes, de fet en lloc havia vist una varietat tant gran de peix salat.

D'entre tots els peixos els que més destaquen en el receptari Canari són Las Viejas i el Cherne.

La Vieja (Sparisoma cretense) és un dels peixos més comuns de les costes canàries, reconeixible per la seva boca en forma de «bec de lloro» i el seu color, que és gris als mascles i vermellós amb tons grocs a les femelles. És un peix blanc amb una textura exquisida i un lleuger gust de marisc, que sol consumir-se principalment aguiat. Es fa tradicionalment sense treure les escates (si es fa torrat), cosa que facilita la retirada de la pell ja al plat, i necessita poc temps de cocció en aigua salada. S'acompanya de papas arrugadas i d'un bon oli i vinagre, encara que alguns prefereixen el mojo de julivert o de coriandre.

L'altre peix més famós és el Cherne (Polyprion americanus). Amb certes semblances a l'anfós; aquest peix canari té un cos molt voluminós, que va dels 80 centímetres fins als 2 metres de llarg, amb un pes que pot assolir els 100 quilos. Encara que el seu color sigui entre marró i grisenc, els exemplars joves combinen aquests colors amb unes vetes irregulars fosques i clares, amb les vores de la cua de color blanc. Es sol cuinar amb salsa o torrat.

I fins aquí la tertúlia d'avui. De les postres i els plàtans, per afinitat, en parlarem en una propera ocasió ja que és un tema ben interessant i «dolç» per a dedicar-hi una xerradeta pròpia.

CUINA DE TEMPORADA:

Cazuela de Cherne i mojo

INGREDIENTS

- 1 cherne petit com de 1,5 kg
- 1,5 litres de brou de peix
- Per al mojo: 1 manat de coriandre, 50 g de comí en gra, 2 alls, s al gruixuda, 50 ml d'oli d'oliva i 20 ml de vinagre de vi.
- Per al cuinat: Brou base de peix, 1/2 ceba picada, mig pebre vermell picat, tomàtiga natural i una copa de vi blanc.

ELABORACIÓ:

- Netejam el peix deixant els 2 lloms nets sense pell ni espines. Pell i espines són pel brou.
- Mentrestant se fa el brou, preparam el mojo. En un morter posam el comí en gra, els alls pelats, les fulles de coriandre i una mica de sal gruixuda, picam fins a obtenir una pasta. Hi afegim el vinagre i l'oli i remenam bé, reservam.
- En una greixonera afegim una mica d'oli d'oliva verge extra i sofregim la ceba i el pebre picat a trossos petits, afegim la tomàtiga pelada i tallada a trossos i sofregim una mica més.
- Hi afegim una culleradeta del mojo i el vi i pujam el foc perquè s'evapori bé l'alcohol i redueixi bé. Afegim el brou de peix i deixam bullir a foc suau fins que el brou redueixi a la meitat, 1 o 2 hores. Finalment, tallam els lloms de cherne a trossos petits, com de 2 dits d'ample i els marcam en una planxa o paella antiadherent. Un cop doradets el feim cuinar uns 5 minuts amb el brou reduït.
- Emplatat: Posam en un plat fondo una mica de puré de patata, li posem a sobre un trosset de peix amb una mica de sal en escates, un pessic de pebre blanc i una mica del mojo. Abocam al voltant i amb cura el brou molt calent i posam una fulla de coriandre sobre el peix.



ESCOLA DE CUINA:

- L'excés de consum de cherne, degut a la seva sobreexplotació turística ha tingut com a conseqüència una disminució dràstica del nombre d'exemplars a les costes canàries des de la dècada dels 90. Ara es un peix amb certa protecció per tal de recuperar el seu nombre
- És tanta la afició del Cherne d'habitar vaixells enfonsats que fins i tot ha motivat el nom pel qual se'l coneix en anglès, wreckfish (wreck diving; busseig de vaixells enfonsats).
- La gastronomia de les Canàries es caracteritza per la senzillesa, riquesa d'ingredients i varietat, conseqüència de la fragmentació insular. És el resultat de la fusió de l'herència indígena (el gofio), la cuina peninsular i particularment la influència llatinoamericana (papes, plàtans, pinyes, etc).
- Us recomano visitar a Tenerife, el Teide, Masca i les platjes de les muntanyes d'Anaga. Això sí, sense deixar de fer les escales gastronòmiques i no oblideu de visitar alguns mercats municipals.