



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Anam de compres

Anar a comprar i proveir-se de bon ingredients és fonamental per a aconseguir un bon resultat a la cuina

Una de les funcions més importants d'un cuiner o cuinera és fer la compra. Anar a comprar i proveir-se de bon ingredients és fonamental per a aconseguir un bon resultat a la cuina.

Però aquest fet que, a priori, pot semblar banal, s'esdevé una feina importantíssima i que cal fer-la amb seny.

A més fer una bona compra té molts de beneficis: estalvi, organització, evitar malbaratament d'ingredients, en definitiva, economia a la cuina.

Avui us vull donar alguns consells o idees per a fer una bona compra, estalviar alguns menuts i en definitiva gaudir d'una cuina raonable.

El primer que hem de fer és elaborar una llista de compres. Pots semblar obvi, però no sempre ho feim. Establir uns menús setmanals, revisar el que queda dins el rebost o no anar a compra amb gana ens pot ajudar a fer una bona feina.

- Feis uns menús setmanals, això ajuda tan a planificar la compra com la feina a fer dins la cuina.

- Revisa el que queda dins el rebost i dins el refrigerador.

- Un cop fetes aquestes dues tasques feis una llista de compres.

- A l'hora de començar a comprar optau per productes de proximitat i de

temporada. Són més bons i solen esser més barats.

- Evitau comprar coses envasades de forma individual. No generau embolcalls innecessaris i surt més car comprar coses individuals.

- Comprau productes per pes, sencers i no fraccionats. Una carn tallada, per exemple, té una conservació més curta que la peça sencera. Un pollastre, per exemple, surt més barat sencera que no fraccionat.

- Duis una bossa de congelació per a evitar rompre la cadena de fred.

- Evitau els ultra processats tals com salses, llaunes amb elaboracions precuinades, bolleria. És més sa i barat.

- Incorporau a la dieta llegums, les grans oblidades. Aporten ferro, fibra, són barates, versàtils i ben bones.

- Vegetals crus i de temporada no poden faltar dins la cistella de compra. Heu d'incloure dins les vostres propostes de menús setmanals plats com: amanides, hummus, guacamole, sopes, purés, verdures gratinades. Això sí, de temporada.

- Peix també de temporada us ajudarà a estalviar.

Aquestes coses heu de tenir-les en compte, però no oblideu revisar sempre les etiquetes i indicacions dels fabricants. És important per tal d'ajustar els vostres menjar a les necessitats i requisits familiars.

Un cop feta la compra arribam a casa, aquí també hem de seguir certes indicacions.

- Els congelats s'han de conservar els primers. Són uns productes delicats.

- Retirarem totes les caixes, palanga-

nes i bosses dels productes frescs. Ho posarem tot dins palanganes i tappers adequats per a la conservació. Evidentment tapats amb tapadora o paper film. Evitau el paper d'alumini per a la conservació. Els productes àcids reaccionen amb ell.

- Iogurts, llaunes, brics, salses i certs productes processats sí que poden guardar-se dins el seu embolcall original. No obstant un cop oberts sí que s'han de canviar de recipient o consumir de seguida.

- A l'hora de posar coses al rebost usarem la norma de: darrers que arriben, darrers que surten. Posau les coses noves darrera les que ja teniu i s'han de gastar ses primeres.

- Patates, cebes, alls, llet (sense obrir), olis, vinagres, llaunes s'han d'estotjar fora del refrigerador i en llocs secs, frescos, sense olors, sense fums i allunyats de la llum solar: així us aguantaran més.

I ara que ja hem comprat ses coses i les hem guardat correctament uns darrers consells per a l'hora de cuinar acabar d'organitzar be la feina i estalviar.

- Tria cocccions curtes, evidentment surten més a compte.

- Tria recipients adequats a la mida d'allò que voleu cuinar.

- Millor cuinar un parell de racions juntes que no cuinar de forma individual. Si estau tot sols podeu organitzar un parell de carmanyoles. També podeu preparar carmanyoles per a la família. Si voleu alguns consells més sobre cuina de carmanyola podeu trobar-los a l'especial de Sant Bartomeu de 2017 d'aquest mateix setmanari. <http://www.cuinant.com/setmanari%202017.htm>

- No sóc excessivament partidari de la cuina amb microones, però sí que és cert que amb ell es poden cuinar coses i és més ràpid i més net que fer-ho sobre la cuina.

- També podeu emprar una olla a pressió per a reduir els temps de cocció, amb el que el consum de gas o elèctric també minvarà.

- Ja per acabar, i segur després de publicar aquest article se me n'ocorren més, usau draps de cuina enlloc de paper. No generam tant de fems i a la llarga surt mes barat.



CUINA DE TEMPORADA:

Suquet de llampuga

Per avui empremem un bon peix de temporada com són les llampugues, de fet enguany la temporada d'aquest peix va començar dia 25 d'agost i acaba dia 31 de desembre.

INGREDIENTS (6 persones)

- 1 kg de llampuga neta i tallada a rodanxes, 2 cebes i un manat de porros, 4 alls i un bon brot de julivert, 3 pastanagues, 1 tomàtiga, 1 litre de brou de peix, oli d'oliva de Sóller, vi blanc sec i sal.

ELABORACIÓ:

- Trempau els trossos de peix (també podeu sucari-hi una llimona), els passau per farina i els fregiu dins una greixonera. Reservau el peix dins un plat. Si l'oli que hem emprat no s'ha cremat el colau i dins el mateix recipient i amb un poc del mateix oli sofregiu totes les verduretes. Si no podeu emprar el mateix oli, en posau de nou.

- Un cop les verdures estiguin ben dauradetes, hi afegiu el vi i el manat de julivert i ho deixau coure 5 minuts. Tot seguit podeu afegir-hi el brou i ho feis coure a foc fort fins que arrenqui el bull i després baixau el foc i ho deixau coure de 10 a 15 minuts més.

- Tot seguit triturau les verdures (amb el turmix, dins el mateix brou), i rectificau la salsa de sal. Ja per acabar posau el peix dins la greixonera amb la salsa de verdura, ho enfornau tot durant 10 minuts. Es pot servir acompanyat amb un cros-ton de pa.



ESCOLA DE CUINA:

Uns consells pel que fa a la cocció del peix:

- El peix és un producte que té una carn molt delicada, per això les cocccions han de ser relativament curtes i no hem sotmetre el peix a altes temperatures durant massa temps, per això els sistemes de cocció més apropiats són: fregit, torrat, a la planxa, gratinat o al forn i si són sistemes de cocció amb salsa, el temps de cocció del peix no haurà d'excedir de 20 minuts, ja que si no correrem el perill que se'ns desfaci. No obstant sempre farem coure la salsa fins que aquesta estigui llesta i després hi afegirem el peix.

- En el cas de voler fer brou o fumet de peix el temps de cocció no haurà d'ésser superior als 30 minuts, ja que les substàncies de les espines són molt volàtils i podem deslluir el resultat final.

- Coryphaena hippurus és el nom científic de la llampuga, un peix de cos allargat, pla als costats, amb un perfil de boca ampla.

Les fotos que acompanyen a n'aquest article son d'un mercat de barri a Roma.