



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Conservació d'aliments (I)

Aprofitar al màxim els productes frescs que comprem serà la clau

A qui més qui manco se li han acabat ja les vacances i ha arribat el moment de tornar a la rutina. Una tornada a la realitat que enguany es preveu més complicada per mor de la inflació i la pujada de preus que du de la mà. Per tant, aprofitar al màxim els productes frescs que comprem serà clau!

Un cas típic... tornam de vacances, obrim la gelera i tenim dubtes de si el que tenim allà es pot menjar o no, o si millor tirar-ho tot però clar... així com estan els preus... Què feim si per exemple, la salsa de tomàtiga, el pa de motllo o el formatge tenen floridura?

- Les salses fetes nostres tenen una durada de 5 dies en fresc (2-3°C), llevat de les que tinguin ous crus que no es poden conservar.

- Les que venen embotades o en llauna, un cop obertes, s'han de consumir en 3 dies i per a passar aquest dies de conservació les hem de canviar de recipient. Llevat d'alguns casos específics, com iogurts, brics de llet, paquets d'embotits o altres coses semblants; hem d'aplicar la màxima que els envasos de mercat no poden anar dins la nevera ni dins el congelador.

- Si trobam un producte que presenta característiques que no corresponen al seu estat natural tals com moltes o floridures, llims, acumulació de

líquids blanquinosos i amb mala olor, presència de part seques o amb canvis substancials de color, textura o olor els hem de rebutjar.

- A l'hora d'anar al mercat hem de vetllar molt bé l'etiquetatge, sobre tot la data de caducitat i consum preferent. La primera s'aplica a productes que tenen una cura durada i avisa el dia màxim per a un consum òptim i segur. I la de consum preferent, si bé no te prohibeix consumir el producte, sí que t'avisava que algunes propietats organolèptiques poden començar a canviar. Millor anar de compres sovint i no acumular productes simplement pel fet de fer «re-bost».

Algunes coses hem de tenir en compte, a més de les dates de caducitat, a l'hora d'anar de compres si no volem malbaratar els nostres doblers.

- Productes com per exemple, l'embotit, veim que el paquet està inflat, productes congelats que degoten o presenten molt de gel per damunt. Ous bruts, tacats o fins i tot romputs. Tot això millor no comprar-ho. És senyal d'una mala conservació ja al lloc de venda.

Molta gent pot pensar que per estalviar doblers millor comprar coses i congelar-les. No hi estic d'acord. La congelació i la posterior descongelació són procediments que requereixen fer-ho molt bé. Però sigui com sigui i per molt de compte que hi posem, hem de saber que la qualitat d'un producte congelat sempre serà pitjor que la mateixa en el producte fresc.

Aquí agafaré unes paraules del cuiner Alberto Chicote que diu que «els congeladors són sols per als gelats».



Bé, el que he dit: congelar pot (i marco la paraula «pot») semblar una de les millors opcions per allargar la vida d'alguns productes però hem de tenir en compte alguns punts importants.

Sí que és cert que aconseguim tant una reducció del temps que invertim dins la cuina, com de les despeses econòmiques; ja que poden adquirir els productes amb bon preu de mercat i consumir-los quan aquest és més elevat, per exemple comprar el marisc de Nadal un mes abans. Però, per a poder garantir totes les qualitats organolèptiques (de color, olor i sabor) dels aliments durant tot el temps que duri el procés de congelació cal seguir una sèrie de normes o indicacions.

La primera fa referència al temps, no podem guardar els aliments dins el congelador indefinidament ja que la qualitat disminueix a mesura que augmenta el temps que fa que els tenim. Com a màxim podem establir que:

- Els peixos crus no convé que superin el 4 o 5 mesos.
- El marisc cru uns 2 mesos.
- Carn crua, en general, màxim de 6 mesos.
- Despulls animals crues (cor, freixures, etc) 3 mesos.
- El mateix temps que el pa, i que els aliments preparats o cuinats.
- Verdures i vegetals cuinats 4-6 mesos.

- Però tampoc es pot congelar qualsevol cosa. Ben sabut és de tots que les patates cuinades i congelades no valen res, per això hem de preveure que si, per exemple, hem de congelar uns escaladums o un aguiat de pilotes, fer-ho sense els tubercles, els quals afegirem després d'haver descongelat el producte per al seu ús.

- Altres productes que no convé congelar són: les fruites i sobre tot aquelles que perden la seva textura degut a n'aquest procés, com les peres o les pomes. Tampoc congelarem els ous ni plats elaborats amb ous crus (maonesa o semblants).

- Les hortalisses de fulles verdes tals com cols, lletugues o espinacs crus perden color i textura, convé congelar-les un cop s'han blanquejat o bullit.

- Plats amb alt contingut de greix tampoc admeten gaire bé la congelació.

- Ous crus (si batuts).
- Salses, nata i llet tampoc convé congelar.

CUINA DE TEMPORADA:

Raors escabetxats

Una bona forma de conservar i estalviar doblers és escabetxar els productes. La adició de vinagre a un cuinat fa que aquest es pugui conservar més temps, ja que l'àcid acètic té la qualitat d'acabar matant els microbis que afecten els aliments i que n'acceleren el deteriorament.

Ara que n'és la temporada us proposo uns raors (*Xyrichtys novacula*) escabetxats.

INGREDIENTS per a 6 persones:

● 6 raors grossos i ben nets, 1/4 litre d'oli d'oliva de Sóller, 1/4 l. de vinagre, 2 cebes, 2 pastanagues, un parell de dents d'all, llorer, pebre bo bord, farina, sal i llimona.

ELABORACIÓ:

● Assaonau el peix i li posau un bon raig de llimona. Seguidament l'enfarinau per a fregir-lo posteriorment dins oli ben calent. Un cop fregit l'heu d'escórrer i reservar-lo per a més tard.

Dins el mateix oli que heu emprat per a fregir el peix, ofegau-hi totes les verdures tallades a juliàna amb l'all i el llorer, fins que comencin a agafar color.

● Després podeu afegir-hi una cullerada de pebre bo dolç i el sofregiu 2 minutets, i tot seguit abocau-hi el vinagre (alerta que pot esquitar una mica). Deixau coure 5 minuts a foc fluix, col·locau-hi peix i ho feis coure 4 o 5 minuts i ja es pot servir. Aquest cuinat podem guardar-lo de 6 a 8 dies, sempre dins la gelera i si a l'hora de servir-lo ho feim amb una cullera o giradora neta i no de fusta, perllongarem la seva conservació.

● Una variant d'aquesta recepta passa per substituir part del vinagre per suc de taronja i a l'hora de servir el plat col·locar-hi per sobre uns grells de taronja pelats.



ESCOLA DE CUINA:

● El poder conservant del vinagre és degut a l'àcid acètic, que permet que els aliments es puguin preservar durant més temps.

● El que s'aconsegueix amb el vinagre és que el recipient que conté els aliments no contingui oxigen i evitar que es generin fongs i bacteries que puguin afectar la qualitat de l'aliment. La combinació d'hermeticitat i del vinagre fa que la data de caducitat de les conserves es perllongui; una conserva amb vinagre pot durar un o dos anys.

● Si el que feim és un cuinat escabetxat, (on no tot és vinagre) la conservació s'allarga notablement. Un aliment cuinat i conservat en fresc pot guardar-se 5 dies. Si l'escabetxam podem arribar a la setmana i mitja. Això sí amb algunes precaucions: no perdre la cadena de fred, no usar coberts bruts per al seu servei. Deixar-ho ben tapat.

● Per a completar l'article podeu veure la secció de conservació d'aliments del programa 5 Dies d'IB3 Televisió de dia 5 de setembre.