



Balears fa ciència. 14 abril 2018-04-13

IB3 Radio

Cuina de primavera.

Cuinar flors Parlarem de amanides i vinagretes



Consells per a cuinar amb flors

Les flors són un recurs gastronòmic no massa explotat, però, si ens decidim a usar-les podem aportar un nou punt d'olor i color a les nostres elaboracions culinàries tradicionals.

Algunes d'aquestes flors s'usen directament en l'elaboració d'amanides o plats de carn. D'altres s'infusionen per a aconseguir líquids i aromatitzar, per exemple, postres.

Consells per a usar flors dins la cuina.

- NO CONSUMIR MAI FLORS DE FLORISTERIA, ja que per a mantenir-les fresques els afegeixen conservants que poden ésser tòxics.
- S'han d'emprar flors del nostre propi cultiu o aquelles que es venen per a ser plantades.
- Hi ha flors comestibles i d'altres tòxiques, és millor davant els possibles dubtes, consultar amb una guia, al farmacèutic o a un herbolari.
- Algunes flors aptes per al seu consum són: margalides, violetes, tul·lians, roses, romaní, clavells, gladiols, flors de carabassa o carabassons, camamil·la, caputxines o lavanda, flors de carabassó, flor elèctrica entre d'altres.

● Cuinar amb flors

- Cuinar amb flors pot semblar una cosa molt innovadora, però el cert és que es fan servir des de temps remots. Moltes receptes de la cuina andalusí, sense anar més lluny, utilitzen les flors com a ingredient. També els romans, els grecs, els hindús i en molts països d'orient, les empraven com a condiment però també com a ingredient.
-
- En altres països com Mèxic, França, Itàlia, Algèria, Tunísia o Perú, entre altres, el cuinar amb flors és una practica més generalitzada que a Espanya, tot i que hi ha regions del territori que ja utilitzaven les flors a la cuina des de fa bastant temps. És el cas d'algunes poblacions de Granada, on consumeixen les flors de carbassa fregida com a postres. O el paparajotes de Murcia que sense usar flors , fan us de fulles
-
- I és que les flors no només decoren i guarneixen els plats, sinó que a més a més donen un agradable sabor i aroma a multitud de preparacions. Es poden utilitzar com a acompanyament d'amanides, en arrossos, sopes i cremes, peix, carn i aus, per a preparar postres o dolços, en farciments de pasta, arrebossades, per a elaborar salses, melmelades, vi o licors, etc. Les possibilitats són tantes com les que permeti la nostra imaginació.
-
- Pel que fa a les seves propietats nutricionals, segons afirma la Societat de Ciències i Tecnologies Alimentaries de Xina, les flors contenen diversos nutrients, diferents segons el tipus de flor. En algunes destaca la quantitat de proteïna, en altres l'aport de greix, altres contenen grans quantitats de midó i la majoria vitamines A, B, C, E i minerals.
-
- En el cas concret de les flors de carbassa, una de les flors més consumides al territori espanyol, comentar que contenen gran quantitat d'aigua, molt poc greix, són riques en calci i contenen en més petita quantitat, minerals com el potassi, ferro i magnesi i vitamines A, del grup B, C i àcid fòlic.
-
- No obstant, si volem cuinar amb flors, hem de tenir en compte que no totes són comestibles i com passa amb els bolets, fins i tot algunes poden ser tòxiques i/o letals. Quines són aquestes flors no comestibles? Doncs entre altres, les flors del safrà de tardor, de l'azalea, de l'heura anglesa, la flor del tabac, de la glicina, la lantana, la tora, el baladre o els llliris. Si tenim dubtes de si una flor és comestible o no, el millor és que ho consultem a un especialista en el tema.
-
-



- A més a més, no s'han de consumir les flors que hagin estat ruixades amb insecticides o que hagin estat contaminades amb agroquímics. Les de la floristeria o botigues de flors decoratives, per exemple, no són comestibles ja que per mantenir-les fresques se'ls afegeix plaguicides, fertilitzants o altres substàncies químiques tòxiques i nocives per a la salut.
- Les flors només són comestibles quan es conreen sense afegir substàncies químiques. Basant-nos en aquest criteri, a més a més de les flors de floristeria, queden descartades les de viver i les de supermercat que no especifiquin que són comestibles. Les flors que si són aptes per al consum són les que s'han cultivat de manera ecològica, és a dir, les procedents de l'agricultura ecològica, que no utilitza productes químics, o bé flors cultivades per nosaltres mateixos sense addició de cap producte químic.
-
- No obstant, no sempre és fàcil trobar-les, ja que la venda i comercialització de les flors destinades al consum no està autoritzada degut a que existeix un buit legal que no les considera aliments. Existeix un reglament europeu que regula la comercialització de nous aliments, però la normativa alimentaria espanyola no inclou les flors com a productes que es puguin destinar al consum humà, i per tant, no formen part de la categoria europea de nous aliments. Mitjançant un llarg procés, és possible que les flors entrin a formar part d'aquesta categoria i disposin de normativa, però es tracta d'un procediment molt costós per als pocs productors de flors comestibles espanyols.
-
- En conclusió, aquesta falta de normativa sobre flors comestibles, obliga a recórrer al que regula la horticultura comestible general i la producció ecològica, en particular, i és per això que resulta complicat adquirir-les als mercats habituals. No obstant, si no disposeu d'un jardí a casa, i teniu ganes d'innovar a la cuina, podeu trobar-les a molts mercat i tendes especialitzades



Algunes receptes amb flors

Escuma de fraules i lavanda.

Ingredients.

100 gr. de galetes oreo
50 gr. de mantega
30 gr. de sucre
1/2 culleradeta de flors de lavanda seques
250 gr. de fraules
3 fulles de gelatina
1 llima o una llimona
250 ml. de nata
5 cullerades de sucre
2 blancs d'ou

Elaboració:

Fondre la mantega en una olleta , afegir les flors de lavanda, les galetes oreo esmicolades (sense el farcit de crema) i 30 grams de sucre remenant bé. Posar les galetes en el fons dels tassons. Reservar.

Netejar be , triturar i colar les fraules. Reservar

Esprémer el suc de la llima, afegir-lo a les fraules i reservar la mescla.

Posarem a hidratar les fulles de gelatina en un bol amb aigua.

Muntar les clares a punt de neu i reservar.

En un bol muntar la nata amb el sucre. Reservar. (És important que per a muntar bé la nata tant el bol, com el batedor i com la nata, han d'estar molt fredes)

Escórrer l'aigua de la gelatina (deixar una mica) i l'hem de fondre dins el puré de fraules lleugerament encalentit. Podem un toc de calor al microones perquè es desfacin. Incorporar la mescla de fraules i gelatina a la nata, mesclant bé amb moviments circulars i lents , a continuació incorporar els blancs d'ou muntats també amb moviments lents

Posar la mescla en els tassons amb la galeta de base i refrigerar unes 3 hores aprox.



AMANIDES

Consells per a realitzar amanides

- 1) No afegir les salses o les vinagretes , fins a l'hora de servir, conservaran millor la textura cruixent que les caracteritza.
- 2) No tallar les lletugues amb el ganivet, millor esmicar-les a ma. Si els hem de guardar no s'oxidaran tan aviat.
- 3) No deixeu els diversos ingredients en remull per a netejar-los, absorbiran aigua i perdran les seves propietats
- 4) La riquesa resideix amb la varietat, provau d'afegir a les vostres amanides altres ingredients: taronges, raïm, kiwi, peix a la planxa, pollastre rostit fred esmicadet, herbes aromàtiques fresques (julivert, anet, moraduix), embotits, formatges, xampinyons cruus en juliana,etc.
- 5) Combinen molt be en aquest tipus d'elaboracions els sabor agredolç i les combinacions fred calor.
- 6) Millor realitzar les quantitats justes d'amanida per no haver de guardar-ne per el dia següent, seran bones, però la seva qualitat minvarà.
- 7) Procurar combinar colors, sabors i textures, i si les muntam dins plats convé deixar espais entre els diversos ingredients, el blanc del plat dona sensació d'ordre, pulcritud i coherència . Els diversos espais en blanc també ens serviran per contrastar amb les salses que feran d'unió dels diversos ingredients. Millor no presentar els plats saturats de menjar fins dalt, els comensals o agrairan.



Vinagretes

Vinagreta de Xerès:

Ingredients: 40 cl d'oli d'oliva, 5 cl de vinagre de xerès, 7 cl de vinagre de vi, 1 cullerada sopera de mostassa, 10 grs de sal, 1/2 cullerada de cafè de pebre bo negre en pols.

Elaboració: Emulsionau be tots els ingredients i serviu.

Vinagreta de gerds:

Ingredients: 40 cl d'oli d'oliva, 5 cl de vinagre de gerds, 7 cl de vinagre de vi, 1 cullerada de mostassa, 10 grams de sal, 1/2 cullerada de cafè de pebre bo negre en pols.

Elaboració: Emulsionau be tots els ingredients i serviu.

Ceba confitada per a una amanida calenta.

Ingredients part A: 700 grams de ceba tallada en juliana, 120 grams de mantega, 8 grams de sal, 160 grams de sucre en pols.

Ingredients part B: 10cl de vinagre de vi, 3 cl. de granadina, 25 cl de vi negre.

Elaboració: Dorar la ceba amb la mantega i un cop dorada confitar-la amb el sucre i la sal, afegir-hi tots els ingredients de la part B i deixar-lo coure uns 30 minuts a foc fluix.