

Cuina d'estiu, cremes fredes i ingredients. IB3 Ràdio Balears Fa ciencia.

Per a la jornada d'avui preparem un parell de cremes i sopes fredes per a passar millor la calor d'aquest estiu. Plats senzills, amb múltiples possibilitats i que podem consumir en qualsevol moment del dia. Sense deixar de banda les seves propietats orgnolèptiques ja que sempre partim de productes frescos i de temporada.

Però abans de començar un parell d'apunts sobre alguns dels ingredients principals que usraem en aquesta tertútila gastronòmica.

PEBRES:

Torrats, en escalivada, dins un trampó, una llampuga amb pebres, unes sopes mallorquines d'estiu o fins i tot una paella acompanyada amb pebres verds trempats, són plats arrelats a la nostra cultura gastronòmica ; però no sempre fou així.

A Europa, fins fa uns 500 anys, no existia el maís, ni la patata, ni la tomàtiga, ni les mongetes, ni el cacau, ni la vainilla, ni la pinya, ni la xirimoia, ni l'advocat, ni el mango i per suposat tampoc els pebres.

El pebre, amb totes les seves varietats; des del més dolç fins al més coent provenen del Nou Món. La història ens mostra, com després del seus viatges Colom va oferir als reis Catòlics les seves troballes i entre elles *l'ají* una espècia Índia que els va cremar la llengua. *L'ají*, anomenat

així a les noves Illes descobertes o anomenat chili a Mèxic , fou un dels descobriments gastronòmics més importants juntament amb el cacau, de fet era habitual condimentar el cacau amb aquesta espècia.

A Europa el seu ús i cultiu del seu principals ingredient, el pebres, se va estendre ràpidament i a finals del XVI i principis del XVII era un condiment molt popular, ja que abans sols es cultivava com a planta ornamental. . Com a curiositat gastronòmica, el mateix Cervantes, conta com els pebres s'usaven per a cobrir els envinagrats i evitar que l'oxigen els oxidés, aquesta costum derivà en que a les fondes es servia formatge i envinagrats "tapats", d'aquí el nom de "Tapes"

Centrant-mos en el coneixement i ús d'aquesta verdura de la família de les *Solanaceae*, aquesta família rep el nom del gènere *Solanum*, que comprem varies espècies com l'albergínia, la tomàtiga i el pebre, totes elles caracteritzades per ésser plantes de zones tropicals.

El pebres originaris d'Amèrica eren sempre picants, sols el pas del temps i una selecció acurada, ha fet que les varietats de pebres actuals sigui molt més extensa i amb sabors molts més suaus , ja que les noves plantes són cultivades exemptes de capsicina , la substància picant.

Tomàtigues:

Una de ses hortalisses més característiques i bones de l'estiu és la tomàtiga ; (*Solanum lycopersicum*) , pertany a la família de les solanàcies, que inclou al voltant de 75 gèneres i unes 2.300 espècies de plantes. Aquest tipus de plantes són principalment productores d'alcaloides tòxics i entre elles es troben la belladona (*Atropa belladonna*), i el jusquiam (*Hyoscyamus*), dues solanàcies molt tòxiques. Com la tomàtiga o l'albergínia, són poques les solanàcies comestibles, però la seva rellevància en l'alimentació humana és considerable.

L'originaria de Sud- Amèrica, on és trobava com a planta silvestre , és va començar a cultivar per primera vegada ja abans de l'arribada dels conqueridors espanyols. El nom del fruit deriva de la paraula nàhuatl

xitomatl “Fruit amb llombrígol”. Actualment és un ingredient imprescindible de la cuina mediterrània.

Curiosament els primers fruits que arribaren a Europa eren de color groc cosa que explicaria el seu nom italià de pomodoro (poma d’or). Actualment els tomàquets de color groc tenen encara un bon mercat a Itàlia.

A Europa els tomàquets no es van conèixer fins el contacte amb Amèrica, portats pels espanyols, al final del segle XV. A les Illes el seu consum i cultiu no es va fer comú fins a gairebé dos segles després. La seva introducció, com a la resta de la Mediterrània, va ser lenta però molt profunda, de manera que des del segle XVIII n’és un ingredient fonamental en la dieta i la cultura gastronòmica d’aquests països.

De ramallet, de cor de bou, de pera, de valldemossa , de ferro, mutxamiel, Kumato o Raf..sigui sa que sigui sempre serà una bona opció.

Cremes fredes

Començarem per les dues sopes fredes més internacional i que avegades tenen tendència a confondre’s entre elles

Gaspatxo i Salmorejo

* Amdos originaris del sud de la península, un anometat Andalus i l’altre Cordobés.

*

* **Pel que fa a la tècnica culinària**

*

* En general, el gaspatxo és una sopa freda d’hortalisses, amanida amb oli i vinagre i el salmorejo és una emulsió. Això explica per què el gaspatxo té una textura que permet beure en un tassó o en un bol mentre que el salmorejo té una textura que si es fa molt espès pot ser similar a la de la maionesa.

* **Atenent als ingredients**

*

* En general, tant el gaspatxo com el salmorejo, tenen molt en comú ja que són plats freds en què s'utilitza la tomàtiga , el pa dur, l'oli d'oliva i l'all com a ingredients principals. La principal diferència és que en el gaspatxo s'usa , a més , cogombre i pebre , elements que no s'utilitzen en la preparació del salmorejo.

*

*

* Encara que l'all i el pa són elements comuns al salmorejo i al gaspatxo, al salmorejo tenen més presència a l'usar en major quantitat. Igual passa amb l'oli, que s'usa en més quantitat en fer el salmorejo. Pel que fa al vinagre, se sol utilitzar en més quantitat en el gaspatxo.

* L'aigua és un ingredient del gaspatxo, que s'incorpora en el pa, posat en remull o bé que s'afegeix a les hortalisses a l'hora de triturar-les. La presència de l'aigua en el gaspatxo fa que sigui un plat de cullera o de bol ja que és una sopa de textura que possibilita la seva ingestió com a beguda.

*

* En el salmorejo no s'afegeix aigua excepte la de remull del pa que no s'incorpora al triturar els ingredients, pel que la seva textura és d'una crema freda espessa. El salmorejo, a l'hora de triturar la tomàtiga , pa i la resta d'ingredients es fa afegint l'oli tira a tira, i això crea una emulsió de consistència espessa gràcies també al pa.

*

* **Sobre les guarnicions**

*

* Mentre que en el gaspatxo és comú servir-dins de la sopa freda uns crostons de pa, i trossets de ceba, pebre i tomàtiga tallats en brunoise com a guarnició, l'habitual en el salmorejo és acompanyar-lo d'ou dur picat i dauets de cuixot salat.

Sa nostra versió d'aquests plats seria la **SOPA DE TRAMPO**, amb una elaboració semblant però sense usar cogombre ni pa remullat.

L'altre elaboració tradicional d'estiu és l'**ajo blanco**.

Com ja he dit abans molts dels ingredients usats en el gaspatxo i el salmorejo són originaris d'amèrica. Per això aquesta recepta és considerada el padrí de tots els gaspatxos , ja que és una recepta de cuina molt antiga , de molt abans de la descoberta del nou mon.

Un dia ja xerrarem dels menjars blancs, perquè el salmorejo no és més que això, un menjar blanc molt antic.
altre que tingueu a casa.

Com molta de la cuina antinga, aquesta és una recepta de subsistència, una cuina que la gent feia amb allò que tenia més a mà, en aquest cas pa dur, ametlles, aigua, alls, oli, vinagre i sal. El ajoblanco és elaboració humil que va tenir el seu origen probablement en al-Andalus.

Com passa amb totes les receptes tradicionals, els ingredients van una mica a ull i les quantitats variaran segons els vostres gustos personals. No obstant us dono una recepta molt bàsica.

Salmorejo

Ingredients

Per a 4 persones

Molla de pa del dia anterior 150 g

aigua freda 500 ml

Oli d'oliva verge extra 100 ml

ametlles crues 100 g

Dent d'all 1

Vinagre 2 cullerades

sal

Elaboració

Comensam remullant la molla de pa en trossos a l'aigua freda uns minuts, fins que s'amari bé. La reservam. Posam en el tassó de la batedora la molla remullada amb l'aigua inclosa, l'ametlla crua, la dent d'all, vinagre i sal i triturarem fins que quedi ben fi. Amb la batedora en marxa, anem tirant l'oli a poc a poc, com si fos una maionesa, emulsionant bé.

El ajoblanco hem servir ben fred, de manera que convé que el guardem a la nevera fins al moment de portar-lo a la taula. A cada plat posarem unes gotes d'oli d'oliva i uns grans de raïm blanc pelat i sense llavors. També podem acompanyar-lo amb unes bolletes de meló i un daus de cuixot salat.

Acabarem amb un altre plats d'estiu, que malgrat no esser una crema no podia faltar en aquest recull estiuenc, i com que a mi m'agraden molt...

Sopes Mallorquines d'estiu.

Ingredients

1 col gran, 3 cebes, 500 grams de pebres verds
Pa per a sopes mallorquines (pa pagès sec tallat molt fi)
Julivert, Tomàtigues de ramellet i alls, pebre vermell, oli i sal.

Com fer sopes mallorquines d'estiu

En una olla amb abundant oli posam els alls picats i la ceba tallada molt fina.

Anam movent fins que la ceba quedi daurada. Un cop daurada la ceba, tiram les tomàtigues trossegades i deixam que cuinin be.

A continuació, anam posant els trossos de col, tapam l'olla i deixam que redueixi la col.

Un cop tenim els ingredients ofegats i la col reduïda afegim el julivert picat, pebre vermell, sal, els pebres verds trossegats i anam remenant.

Posam aproximadament un litre i mig d'aigua i deixam coure.

En una greixonera de fang posam una mica del brou de les sopes i anam col·locant el pa per sobre.

Un cop el pa hagi absorbit part del brou posem les verdures de les sopes per sobre.

A l'hora de servir-les lis afegirem un ratxet d'oli, unes gotes de vinagre, unes olives, un poc de fonoll marí i unes tires de pebres verd trempats.

Crec que amb tot això tenim una bona oferta pel menú d'estiu.