



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

21 anys

Gener del 2003 començà l'aventura periodística gastronòmica

El 3 de gener de l'any 2003 va començar aquesta aventura periodística gastronòmica i des d'aleshores ja han sortit uns 1300 articles. Cada any per aquestes dates m'agrada començar l'any agraït a tothom l'ajuda i suport en aquesta secció.

Posant la mirada enrera són molts els amics i amigues que han aportat un poc de bona cuina i bon ambient en aquesta secció. Per això i per a no deixar-me ningú sense anomenar enguany vull fer un brindis per a tothom i per a que puguem seguir gaudint de la gastronomia molts d'any més. Felicitat 2004.

Aquí teniu els articles de l'any 2023 <https://www.cuinant.com/setmanari%202023.html> i aquí els teniu tots d'ençà del començament <https://www.cuinant.com/setmanari%20tots.htm>

I com que els brindis donen més bona sort si s'acompanyen de bona teca, avui us proposo una tertúlia sobre alguns dels corrents actuals que aposten per una cuina sana, equilibrada, sostenible i sobretot (i és el meu principal parer) variada. Alguns d'aquests corrents tenen nom propi.

Slow Food

El ritme de vida actual que duim és com qui tira un cotxe sense frens per una costa per avall. En pràcticament tots els àmbits de la societat i la vida quotidiana, se'ns anima a fer les coses el més ràpid possible, encara que això suposi una pèrdua lògica de qualitat. Per combatre aquest tipus de comportaments, sorgeix la Slow Food. Literalment «cuina lenta». Alimentar-se seguint la

teoria Slow Food significa menjar amb atenció, valorant la qualitat i tenint en compte la procedència de les matèries primeres, els ingredients i la manera de cuinar-los. La primera idea d'aquest moviment va sorgir de la mà de Carlo Petrini el 1986; a ran de la inauguració d'una filial de la cadena de menjar ràpid McDonald's al costat de l'escalonada de la Plaça Espanya, a Roma.

Això va generar una protesta espontània que va fer que un grup de periodistes locals (coordinats per Carlo) organitzessin una manifestació organitzant d'un banquet, en què es pretenia protestar contra el menjar ràpid i industrial i exaltar el menjar fresc, casolà i fer una degustació tranquil·la. Com a rèplica a la creixent tendència fast food (menjar ràpid), van decidir crear una associació que promogués el plaer de menjar a poc a poc, els productes naturals, les receptes locals i el delit en els sentits del gust i l'olfacte sense cap pressa.

El 2004, la FAO va reconèixer oficialment l'Slow Food com una organització sense ànim de lucre i va iniciar una relació de col·laboració amb ella. És per això que han centrat els esforços a promoure l'ús d'aliments ecològics, la biodiversitat, consum sostenible i responsable amb els productors i salvaguardar el patrimoni alimentari de la humanitat i la cultura gastronòmica de cada país.

KMO

La cuina de quilòmetre 0 és aquella cuina que ofereixen alguns restaurants sota determinades premisses fonamentals, comprar els aliments directament als productors en un radi inferior a 100 quilòmetres. Els productes que s'adquireixen són principalment ecològics i compten amb la certificació corresponent que ho acredita, etc. Perquè un restaurant rebí la categoria de Cuina Quilòmetre 0 pel moviment Slow Food, ha de comptar a la carta amb un mínim de cinc plats amb ingredients de KMO però a més cal afegir que la resta d'ingredients utilitzats que superin aquesta distància, han estat obtinguts de manera sostenible i els aliments transgènics no tenen cabuda en aquests restaurants.

Cuina Quilòmetre 0 ens dona un nou

nom o figura mediàtica és: els ecochefs. Aquells cuiners que intenten conjugar el respecte mediambiental, la consciència ecològica i la cuina, aquesta combinació dóna lloc a la denominada gastrobotànica. Alguns cuiners estan conscienciats amb el consum ecològic de proximitat i ho mostren a les seves creacions gastronòmiques, processen un sincer compromís amb l'agricultura i la ramaderia de proximitat i en la mesura del possible eviten aliments industrials.

La producció pròpia d'aliments es combina amb els aliments dels productors locals, un exemple a destacar de Cuina Quilòmetre 0 és l'ecochef Oriol Rovira (El Casals, Barcelona), també anomenat el pagès del segle XXI que compta amb una estrella Michelin des de l'any 2008 i revalidada pel 2024.

Macrobiòtica

En una ocasió vaig tenir l'oportunitat d'assistir a un curs de cuina macrobiòtica impartit per Catalina Pons, de Binissalem, i que després de 10 anys com a cuinera a temples budistes a Corea, Hawaii i París, ens impregnà de les seves vivències, i descobrirem un poc més de la cultura gastronòmica del món.

Es podria dir que més que cuina, la macrobiòtica és un estil de vida, ja practicat des de fa més de 3000 anys a la Xina i al Japó. El seu fonament és, com el seu nom indica macro=gran i biòtica=vida; aconseguir una vida llarga i sana cultivant la salut i el què i com menjar. La Macrobiòtica es basa en la recerca de l'equilibri físic i emocional amb l'equilibri de la dieta. Als països Orientals tot està classificat segons la naturalesa del YING i YANG. Aquest concepte és la base de la cuina macrobiòtica: elements antagonics però complementaris. És a dir no tot és bò per tothom.

- Aliments Yang: la seva «energia» és calenta i tonificant: els cereals, llegums, peix, carn, sal i verdures d'arrel.

- Aliments Ying: la seva energia és «freda», i actua com a dispersant i debilitant: sucre, la mel, els làctics, les fruites (principalment plàtans, mango, kiwi, ect), verdures com les patates, albergínia, tomàtiga i la beta rava i l'alcohol, entre d'altres.

CUINA DE TEMPORADA:

Arròs melós de fines herbes, bolets i formatge mahonès

INGREDIENTS

- 150 grams d'arròs bomba de Sa Pobla.
- Mig litre de brou d'au.
- Una ceba tendra i un parell de fines herbes (fonoll, julivert, salvia, moradux).
- 60 grams de formatge mallorquí.
- 50 ml de vi blanc.
- 25 grams d'oli d'oliva.
- Sal i pebre.

ELABORACIÓ:

● Elaboració per al risotto: Tallarem la ceba tendra a brunoise molt fina i posar-la a foc molt suau durant 10 minuts amb l'oli. Afegir-hi els bolets i les fines herbes i confitar-ho tot. Afegir-hi l'arròs i ofegar 3min, banyarem amb el vi blanc i deixar reduir. Ara ja podem afegir el brou d'au (3 x 1 d'arròs) i portar-lo a ebullició fins que l'arròs estigui al dente. Remoure amb suavitat i rectificar l'assaonament. Millor no afegir-hi tot el brou de cop si no que l'anirem afegint a mesura que s'el begui l'arròs. En darrer lloc afegirem el formatge ratllat i ho deixam tres minuts; rectificar de sal i ja el podem servir.



ESCOLA DE CUINA:

(Ve de l'article principal)

Fonaments de la cuina macrobiòtica:

- La cuina macrobiòtica parteix amb els cereals com a aliment principal de l'home.
- Els aliments han d'ésser naturals, sense refinar ni manipular, és a dir : el més natural possible .
- Els aliments han d'ésser del lloc on es consumeixen i de temporada.
- La macrobiòtica elimina de la dieta tots els productes refinats, tals com el pa blanc, els embotits, els dolços industrials, les begudes gaseoses; a més de la carn i l'alcohol.
- Introdueix les algues marines dins la dieta , que aporten molts de minerals , principalment el sodi.
- Recupera els cereals com part principal de la dieta
- Adapta la dieta a cada persona segons les seves necessitats
- La macrobiòtica cerca l'equilibri emocional i espiritual amb la dieta.

Fonts:

- <https://www.slowfood.com/es/>
- <https://elscasals.cat/>
- <https://www.enbuenasmanos.com/dieta-macrobiotica>


Slow Food®