



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Peix

Gran part de la feina com a cuiners és saber fer una bona compra

Aquesta setmana he fet una de les activitats que més m'agrada fer amb els alumnes. Visitar mercats. I és que gran part de la importància de la feina com a cuineres i cuiners és saber fer una bona compra, conèixer els productes i saber escollir els més adients per allò que un vol cuinar.

Sens dubte la part més visual del mercat es la peixateria, sense desmerèixer res a les altres parades: però una mussola ben grossa (un tauró!, criden els alumnes); unes gambes ben vermelles i un parell d'anfósos ben presentables contribueixen a fer la visita/passejada pel mercat en un goig per als 5 sentits.

El peix a mallorca sempre ha estat part de la idiosincràsia cultural i social dels habitants d'aquesta terra. La cuina del peix té un gran pes dins els receptaris, el nostre lèxic i la nostra forma d'ésser. De la carn en parlarem la setmana que ve.

L'illa de Mallorca, amb una ubicació privilegiada al mar Mediterrani, ofereix una gran varietat de peixos frescos que es preparen de múltiples maneres. A continuació, si us ve de gust, explorarem algunes de les maneres més tradicionals de cuinar peix a Mallorca, destacant els tipus de peix més comuns i les tècniques culinàries emprades.

Classificació dels peixos segons el seu contingut de greix

Abans d'endinsar-nos en les receptes, és útil entendre la classificació dels peixos segons el contingut de greix corporal, ja que això influeix en els mètodes de cocció i conservació.

- Peixos blancs (menys del 2% de greix corporal) com el bacallà, lluç o el llenguado. Aquests tenen la carn més blanca, delicada i un sabor molt suau. Per que fa a la cuina són aptes per a cuinats amb salsa, enfarinats i fregits o cruus com sushi i ceviches.

- Peixos Semigrassos (2-5% de greix), com el llobarro, l'orada o el besuc. De carn blanquinosa però més dura i per això admeten coccions més agressives com fregits, barbacoa, planxa o al forn.

Tenen un sabor més acusat que els peixos blancs.

- El tercer grup l'ocupen els peixos blaus (+ 5% de greix). De carn ferma, aromàtics i aptes per a coccions més llargues. A diferència dels altres, en canvi, aquest no són gaire adequats per a fer brous o fumets. O bé almanco no fer-los de peixos exclusivament blaus. Sardines, tonyina, serviola o tonyina van molt bé per a fer torrats, al forn o arrebossats. Aquests peixos són rics en àcids greixos Omega 3 i durant molts d'anys no varen esser molt recomanats pels metges i nutricionistes. Cosa que ha canviat en els darrers anys.

Si escollir un bon peix és fonamental per a fer un bon cuinat; també ho és la seva conservació i/o manipulació. La conservació adequada del peix és crucial per mantenir la seva frescor i seguretat alimentària. Aquí t'entien alguns consells per a reconèixer el bon peix i conservar bé el peix.

En comprar peix, és important reconèixer les característiques de frescor per assegurar-se obtenir el millor producte:

Ulls clars, brillants i lleugerament saltons; Ganyes vermelles o rosades i humides; Pell brillant i amb escates ben adherides; Carn ferma i elàstica al tacte; Olor fresc i agradable, similar al mar, sense olors fortes o desagradables.

El peix s'ha d'esbutzar i rentar bé just

arribar a la nostra cuina i el deixarem dins una palangana amb reixeta que no deixi que els líquids del peix estiguin en contacte amb la carn. Mantindrem la temperatura entre 0 i 4°C com a màxim. En aquesta situació i sense treure de la nevera el peix ens aguantarà bé un o dos dies, no més. No té sentit conservar-l'ho més temps. El peix és un producte fresc i s'ha de comprar just quan l'has de menester.

I si el volem congelar, ho farem tot just de fer-lo net, dins una carmanyola o recipient adequat i ajustat a la mida del peix. La temperatura és de -18°C i el tindrem com a màxim entre 2 o 6 mesos, encara que jo recomano que quan menys temps estigui congelat molt millor, d'una setmana a l'altra ja basta. Anau en compte amb la descongelació.

Descongelació <https://cuinant.com/pdf/13%20de%20maig%2022.pdf> (setmanari Sòller, 13 maig de 2022).

A més de la refrigeració i la congelació, hi ha altres mètodes tradicionals de conservació que s'utilitzen a Mallorca com els salats, fumats o l'escabetxo.

Isi ja ens posam a la cuina us recomano algunes espècies adequades per a certs tipus de cuinats.

Plats semblants al suquet de peix: rap (Lophius piscatorius)(foto), anfós (Epinephelus marginatus), cigales (Nephrops norvegicus), escamarlans (Nephrops norvegicus) i gambes de Sòller (Aristeus antennatus)

Per a un peix al forn a la mallorquina o a la eivissenca, podem optar per la mussola (Mustelus Mustelus), un anfós (Epinephelus marginatus) o un besuc (Pagellus bogaraveo) El Gató de Mar a la Mallorquina.

I per un arròs de peix, llobarro (Dicentrarchus labrax), orades (Sparus aurata), calamars (Loligo vulgaris), serrans (Serranus cabrilla) o un cap roig (Scorpaena scrofa).



CUINA DE TEMPORADA:

Suflé de turbot amb bolets

INGREDIENTS (per persona)

- 200 grs de turbot (Scophthalmus maxima) (en filets i ja net).
- Sal, oli i llimona.
- 200 grs de bolets i verdura variada (jo he emprat 1 carabassó).
- 1 copa de cognac.
- Soufle: 60 grams de mantega, 30 grams de farina, 250 ml de llet, 4 dl de nata, 5 ous.

ELABORACIÓ:

- Netejau bé el peix i trempau-lo amb sal i vi blanc
- El posau dins una palangana de forn.
- Preparau un sofregit amb les verdures i bolets. Tot ben picadet, sofregit amb oli i ho flambejau amb un poc de cognac (optatiu).
- Preparau una beixamel amb la mantega, la llet, la nata i la farina. Assaonau-la bé.
- Separau els blancs dels rovells dels ous i afegiu aquests darrers a la beixamel, sense deixar de remenar.
- Mesclau bé i tot seguit afegiu, amb molta suavitat, els blancs d'ou pujats a punt de neu.
- Ara sols queda tancar el peix amb les verdures i els bolets sofregits i cobrir-l'ho amb la mescla i coure l'elaboració al forn uns 10 minuts amb el forn a 180°C. Mirau que quedi dauradet a la superfície del soufflé.
- Serviu-ho tot d'una, ja que el soufflé baixa quan es refreda.



ESCOLA DE CUINA:

Un poc d'història:

- Molt abans que l'home comencés a conrear la terra o aprengué a domesticar els animals, el peix va ser un aliment fàcil d'aconseguir.
- Generalment consumit cru, era una bona font proteica i vitamínica per a l'home prehistòric.
- Fa més de 10.000 anys l'home ja capturava peixos, sobretot en rius, i posteriorment a la mar. En aquells temps els mètodes de conservació que existien eren l'assecat i el fumet.
- Hem d'esperar a l'època just anterior a la grecoromana, per trobar nous sistemes de conservació. Llavors sorgeixen la salaó o la salmorra, començant d'aquesta manera a comercialitzar el peix des de regions pesqueres cap a regions més allunyades.
- Al segle V a.C. els grecs van començar a conservar la tonyina en oli; i en l'època dels romans va ser quan el peix va sofrir una gran explosió quant al seu consum.
- Avui dia es coneixen més de 20.000 espècies de peixos, encara que a nivell de consum se solen utilitzar al voltant del centenar.