



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Tarta d'ametlla, Cucorba (i III)

Per fer tartes podem substituir la farina per farines de fruits secs

Diu que no hi ha dos sense tres, així que avui tancarem aquesta trilogia dedicada a les tartes parlant de les tartes i coques d'ametlla.

Fins ara, en els articles anteriors, havíem fet tartes amb base de bescuit amb farina o fècula de blat de moro. Però no són aquest dos els únics elements de base que podem usar. Podem substituir-los per farines de fruits secs, essent la més habitual la farina d'ametlles; però no l'exclusiva. Podem substituir aquesta pols d'ametlla per farina d'avellanes, cacauets o festucs, per exemple.

La tècnica és semblant a usar farina comuna: primer emulsionam els ous a punt de neu amb el sucre i després amb suavitat afegim la farina de fruits secs.

En aquest punt cal mencionar que si usam màquina de batre podem muntar els ous sencers a màxima velocitat, però si al contrari volem fer-ho a mà, muntarem per separat vermells i blancs d'ou amb un 50% del sucre de la recepta cada un.

Com que la farina de fruits secs és

més pesada que la farina de blat, en aquestes elaboracions millor posar-hi una cullerada o un sobre de llevat químic (Canari o Royal).

Amb aquestes instruccions bàsiques i seguint la recepta ja podem fer Quartos, Tartes de Santiago, Tarta Asturiana, Tarta Portuguesa o la tarta que us presento avui: una tarta Cucorba.

Aquesta tarta la vaig pensar per una festa d'aniversari dels meus fills quan eren petits i que en aquella època sols sonaven a casa les cançons del grup infantil Cucorba.

És una tarta d'ametlles farcida amb una crema de nata i llimona. I com que les ametlles ja tenen molt de greix no cal emborratxar-la ja que el bescuit queda ben sucós. El farcit de nata acaba de donar-li l'acabament festiu a l'elaboració. El perfum de la llimona aporta el toc àcid per a contrarestar el festival dolç de la tarta. A veure, light no és, però tampoc volia que ho fos.

Les ametlles han format part de la dieta dels pobles que han habitat la conca Mediterrània des d'almenys el temps en què fenicis i cartaginesos ja viatjaven a les nostres terres. De fet en molts de jaciments s'han trobat restes que indiquen el consum habitual d'ametlles.

No obstant això, els principals responsables de la introducció i profusió de l'ametlla a la cuina són, sens dubte, els àrabs, que al llarg dels segles van ha-

bitar gran part de la Península i les Illes i van deixar darrere seu costums alimentaris portades de l'Orient com és la utilització dels fruits secs, dàtils o panses triturats o picats per endolcir els plats i modificar-ne la consistència.

Així, per exemple, als aguiats i cuinats és habitual afegir ametlles a les picades, cosa que contribueix en gran manera a suavitzar i donar un lleuger contrapunt dolç i a l'hora potenciar els sabors del cuinat.

Els àrabs van utilitzar l'ametlla per a tot tipus de plats, dolços i salats, però sens dubte és a la rebosteria a base d'ametlla i sucre o mel on aquests usos culinaris arriben a nivells insuperables: massapans, torrons o tartes són algunes de les elaboracions estrella amb ametlles.

També els jueus que van conviure amb musulmans i cristians utilitzaven profusament les ametlles a la seva cuina.

Totes aquestes tradicions culinàries es van mantenir posteriorment durant els segles següents i així ens han arribat fins al nostres dies.

Actualment, les ametlles constitueixen un ingredient molt versàtil a la cuina, entrant a formar part d'entrants, com el menjar blanc o sopa d'ametlles; amanides; de peixos i carns; de salses com el pesto o el romesco; o de postres com pa de pessic, pastes de te o gelats, entre d'altres.

Les ametlles encara que són molt calòriques, amb uns 550-590 kcal per cada 100g, són menys energètiques que nous, avellanes o anacards, i proporcionen una aportació baixa de carbohidrats, sent el seu nutrient principal els greixos saludables insaturats, com són els àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, beneficiosos per a la salut cardiovascular. També aporten proteïnes vegetals de qualitat, encara que en menor mesura que el cacauet, i destaquen pel gran contingut en fibra.

Pel que fa als micronutrients, les ametlles són una gran font de minerals i vitamines entre els quals destaquen el calci, magnesi, fòsfor i potassi, i vitamina E i del grup B com l'àcid fòlic. A més, diversos estudis li atorguen importants propietats antioxidants i altres efectes positius a l'organisme.

Així que ja no teniu excusa per a fer la següent tarta.

CUINA DE TEMPORADA:

Tarta Cucorba

INGREDIENTS pel gató:

- 550 grams d'ametlla en pols
- 500 grams de sucre
- 8 ous
- La ratlladura d'una llimona
- 20 grams de llevat químic

Per al farciment:

- 1/4 de litre de nata 30 grams de sucre
- 40 grams de granet d'ametlla torrat
- El suc de mitja llimona (sa que hem ratllat)

Per a decorar:

- 1/4 de litre de nata
- 50 grams de sucre

ELABORACIÓ:

- Per elaborar el gató, bateu els ous amb el sucre a la calor del bany maria fins que tripliqui el seu volum inicial i el batut sigui consistent.
- Mesclau el llevat, la llimona ratllada amb l'ametlla en pols i llavors ho afegiu amb suavitat a l'escuma d'ous i sucre i i remenant només allò imprescindible.
- Posau la pasta en un motlle (engreixat i enfarinat), repartiu-la uniformement per tots els costats i coeu-ho al forn a 160°C durant 40 minuts aproximadament.
- Per muntar el pastís, xapau el gató en 2 discs i omplir-ho amb la nata barrejada amb ametlla i el suc de llimona, tapar-ho i cobrir-ho amb nata muntada, decorant-ho de la manera desitjada.



ESCOLA DE CUINA:

- L'ametlla més apreciada a tot el món és l'espanyola marcona, més xata i grassoneta, molt saborosa i fina, però no és l'única varietat que es produeix. Les produccions es distingeixen entre dos grans grups, de closca dura i de closca tova (mollars).
- Pobles grecs i, especialment, romans, assentarien aquest cultiu i ús de l'ametlla com a important producció que també desenvolupaven els àrabs, deixant una forta empremta en els usos culinàries.
- Les primeres varietats d'ametlles silvestres eren tòxiques i amargues, fins que la mutació d'un dels seus gens va donar lloc a la domesticació com a cultiu apte per al consum humà.
- És un arbre nadiu de zones mediterrànies, Àsia i Amèrica del Nord, i es creu que ja era cultivat per les antigues civilitzacions fa uns raig de milers d'anys, probablement des de Mesopotàmia, possiblement faci un 5000 anys.

