



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Amèrica (II). Alimentació i Gastronomia

En el continent americà el blat i l'arròs es van convertir en aliments bàsics a diverses regions

La setmana passada començarem un repàs per la història i la gastronomia del continent americà. Doncs avui seguirem aquesta història coneixent un poc de la gastronomia de l'altre costat de l'Atlàntic.

La història del continent americà és rica i diversa, marcada per la fusió de cultures i tradicions al llarg dels segles. L'alimentació i la gastronomia han tingut un paper crucial en aquesta evolució, des de les civilitzacions precolombines fins a l'era contemporània.

Les civilitzacions de Mesoamèrica, com els maies i els asteques, tenien basada la seva dieta en productes com el blat de moro, que era l'aliment principal, utilitzat en una varietat de formes, des de truites fins a tamales. L'altre aliment bàsic eren les diferents varietats de mongetes (frijoles). Aquests dos aliments combinats aconsegueixen crear una dieta molt equilibrada en proteïnes i hidrats de carboni. Si a n'aquesta combinació l'hi afegim el picant (xiles), amb la seva funció antibacteriana i antisèptica, que a més exerceix una acció antiinflamatòria a nivell arterial i activa la circulació acabam d'arrodonir un

combinació molt adient. Pel que fa als vegetals eren les tomàtiques, les patates i el cacau uns dels ingredients fonamentals a la cuina mesoamericana.

Com vàrem parlar la setmana passada, amb l'arribada de Cristòbal Colom el 1492, va començar un intercanvi massiu d'aliments entre el Vell i el Nou Món. Aquest intercanvi, conegut com l'intercanvi Colombi, va portar productes europeus a Amèrica i va portar productes americans a Europa.

En el continent americà el blat i l'arròs es van convertir en aliments bàsics a diverses regions. Vaques, porcs i ovelles van ser introduïts, transformant les pràctiques agrícoles i alimentàries. Aquesta incorporació de la seva carn revolucionà les dietes completament. Pel que fa als vegetals foren les taronges, llimones, pastanagues i cebes, entre altres, els que van enriquir la dieta americana.

Aquí, la revolució alimentària vingué de la mà del coneixement del blat de moro, patates, tomàtiques, cacau, vainiella, pebres, yuca, alcovats i algunes varietats de lleguminoses.

En l'actualitat vàries cuines de referència americanes tenen influència en la gastronomia mundial i, com no, també en la nostra.

Si hem de parlar d'una cuina important començaria per la mexicana que és



un reflex de la seva rica història precolombina i colonial. Alguns plats i productes emblemàtics més «exportats» són els tacos, quesadillas, guacamole o el xile con carne. Nosaltres, a casa, en fem bastant sovint.

I si hi ha una altra cuina americana que també podem trobar arreu dels nostres carrers és la peruana. Aquesta és una fusió d'influències indígenes, espanyoles, africanes i asiàtiques. A qui no li agrada un ceviche de corvina, o un plat de llom saltejat, L'únic de que no són gaire fan és del cilantro, l'herba aromàtica per antonomàsia d'aquesta cuina. Però bé, de tant en tant tampoc me desagrada del tot.

Un capítol apart mereix la cuina argentina amb els seus «asados en cruz», empanadillas, dulce de leche, alfajores, loco el choripan.

He deixat pel darrer lloc, la cuina americana que ens ve directament al cap en parlar d'aquest tema. Però la cuina nord americana és molt més que fast food, perritos i hamburgueses.

Sí que és cert que és innegable el pes d'aquest tipus de cuina dins la gastronomia mundial; però la cuina dels Estats Units és diversa i reflecteix la seva història d'immigració: carn a la brasa, carn fumada, apple pie, macarrons amb formatge, buffalo chicken wings, pollastre a l'estil Kentucky, bagels, meatloaf (pastís de carn), pancakes o cookies.

Sí que és cert que no hem d'oblidar que aquesta gastronomia beu en els seus orígens de la gastronomia que du-gueren els colons; però amb el pas dels segles ha acabat agafant una identitat pròpia. Amb tot això és innegable la influència que gastronomia americana que ha tingut dins la societat moderna.

La història del continent americà, vista a través de l'alimentació i la gastronomia, és un testimoni de la resiliència i l'adaptabilitat dels seus pobles. Des de les civilitzacions precolombines fins a l'era contemporània, la cuina americana ha estat un reflex de la seva rica herència cultural i de la seva capacitat d'innovació. Avui dia, els productes i les receptes tradicionals continuen sent una part vital de la identitat i l'economia de les nacions americanes, demostrant que el menjar és molt més que el fet intrínsec d'alimentar-se: és cultura, història i herència.

CUINA DE TEMPORADA:

Pollastre Kentucky

INGREDIENTS (2 persones)

- 500 grams de pollastre, a bocins no gaire grossos.
- Farina de blat, 300 g
- Per a fer la marinada: pebre vermell dolç, 20 g, pebre vermell picant 1 culleradeta, all en pols, 1 culleradeta, ceba en pols 1 culleradeta, curry 1 culleradeta, estragó picat, 1 culleradeta, farigola seca 1 culleradeta, anet sec, 1 culleradeta, sal, 1 culleradeta i pebre negre molt 1 culleradeta i 200 grams de farina de blat. A n'aquest marinat l'hi afegirem uns 350 grams d'aigua freda.

ELABORACIÓ:

- La clau per fer pollastre a l'estil Kentucky és el marinat: un tipus de pasteta que prepararem amb la farina i les espècies. Si voleu donar-li un toc diferent podeu substituir un 1/3 de la farina que sigui de blat de moro.

- En un bol metàl·lic gran hi afegim la farina i totes les espècies del marinat. Remenam bé i abocam aigua freda (aproximadament 350-400 ml) fins que es formi una massa líquida homogènia similar a la dels crêpes o les tortitas. Submergim els trossos de pollastre en aquesta massa, tapam amb film transparent i deixam marinar durant almenys una hora, mínim.

- Un cop tenim el pollastre marinat, preparam un bol metàl·lic on posam els 300 grams de farina. Per aquesta farina passarem els trossos de pollastre marinat per després de fregir-los amb oli.

- Perquè el pollastre quedi cruixent per fora i fet per dins és començar amb el foc fort uns segons, perquè es fixi l'arrebossat, després baixar el foc una mica perquè es facin durant set o vuit minuts per al final tornar a pujar el foc per a donar-li el seu toc daurat clàssic.



ESCOLA DE CUINA

- El pollastre kentucky va sense pell.
- El pollastre estil Kentucky cal servir-lo acompanyat d'una mica de blat de moro dolç a la planxa o graella i una amanida de col.
- El pollastre fregit a l'estil Kentucky no és l'única recepta americana popular en què el pollastre és el protagonista, ja que comparteix el seu èxit amb els nuggets, els fingers i les ales a l'estil Buffalo.
- Quan facis fregits i arrebossats, col·loca'ls en paper absorbent per treure excés d'oli.
- Perquè l'arrebossat estigui cruixent ha d'estar acabat de fer. Allò que es pot preparar amb antelació és la massa. Se poden guardar els trossos de pollastre dins el marinat al frigorífic. I a darrera hora passar-les per farina i arrebossar-les.
- Els hi donareu un toc especial si a la farina de l'arrebossat l'aromatitzam un poc.
- Els hi donareu un toc especial si a la farina del arrebossat l'hi afegiu corn flakes esmicolats.