



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Oxímoron

Paraules amb significats contradictoris:

«dolç dolor», «instant etern» o «fregidora d'aire» (Air Fryer)

Segons el diccionari l'oxímoron és un procediment gramatical i una figura retòrica que consisteix en la unió de dos conceptes que tenen significats contradictoris per conferir un caràcter inesperat a l'expressió d'una idea. La forma més freqüent és la combinació d'un adjectiu i d'un substantiu: «nit clara», «dolç dolor», «avantguarda tradicional», «instant etern», «pau armada», «caos organitzat» o «fregidora d'aire» (Air Fryer).

I és que múltiples vegades m'han demanat la meua opinió sobre les fregidores d'aire. De si són o no recomanables; de si són o no més o manco sanes; si són més o manco estalviadores... doncs sí i no.

Les fregidores d'aire s'han fet molt populars en els darrers mesos i la meua primera opinió es que no valen la pena: en aquest article intentaré exposar les meues raons per tal asseveració. No obstant això és el meu parer; el més importat es contrastar la informació i prendre les decisions que hom trobi més adequades segons els seus interessos.

Partim de la base que un fregidora d'aire és en realitat un forn de convecció petit. La base del seu funcionament és el mateix. Es cuinen els aliments amb aire calent en moviment. Això implica que els aliments no es fregeixen (com sí ho feríem amb el sistema tradicional) sinó que es sequen.

Per contra dins el forn, habitualment, els aliments van acompanyats d'un medi aquós que aporta humitat. Això dista molt dels resultats d'ambdós electrodomèstics.

No és del tot veritat que l'air fryer consumeix molt poc. Aquest és un dels principals reclams per animar-nos a comprar aquest tipus d'electrodomèstics. Aquesta comparació és una mica tramposa. És com comparar el que consumeix un cotxe amb el que consumeix un autobús, i deixar de fer servir el transport públic per comprar-te un cotxe. És clar que un forn consumeix més, però té una capacitat de 60-90 litres, cosa que et permet cuinar grans quantitats d'aliments al mateix temps, i no només una o dues racions. La capacitat d'una fregidora d'aire mitjana és de 3,5 litres.

Si ho comparem una air fryer amb un forn petit de sobretaula, que solen ser de 20-30 litres i una potència similar (1000-1800W), veurem que consumeixen el mateix però al forn, per petit que sigui, pots fer més coses i en més quantitat.

Depenent de la mida, model i marca hi ha fregidores d'aire que consumeixen des de 800W fins a 2000W. Si fem servir la fregidora d'aire dues vegades al dia (dinar i sopar), uns 60 minuts diaris (ja que entre preescalfament i cocció aquest és el temps que sol estar encès cada vegada que el fem servir), podem calcular el consum mensual. No és alt (al voltant de 12 euros al mes) però és semblant a altres electrodomèstics.

Però hem de pensar que amb l'air fryer sols pots fer una sola cosa; dins una

pellera amb oli pots, marcar, cuinar al vapor, torrar, daurar, saltar, fregir, sofregir, poxar... i en quantitats més grans que a la fregidora d'aire.

Però el punt que més m'impacta és el propi sistema intrínsec de cocció d'aquets estri. Per començar, cal deixar clar que «fregir» és un mètode de cocció que consisteix a submergir els aliments en oli calent. Dit això, l'aparell no és una «fregidora». Torn repetir: és un forn de convecció petit amb ventilador. El que fa és encalentir molt l'aire per imitar tan bé com sigui possible el resultat d'un fregit: un exterior cruixent i interior tendre. Però li falta humitat. Per això es recomana que quan s'usa l'airfryer s'esquitxi un poc d'oli sobre els aliments per aconseguir millor resultats.

Si volem menjar un fregit, que pot ésser un plat tan digne i bo com un altre, hem de fer-ho amb un bon oli d'oliva, amb una quantitat ajustada a la mesura de l'aliment, no sobre encalentir l'oli per a evitar cremar-lo i escórrer bé l'aliment. Amb això aconseguim un resultat perfecte. Evidentment no hem de menjar fregit cada dia, però sí que els podem incloure dins la nostra dieta equilibrada i variada.

Un altre factor a tenir en compte és la vessant nutricional de l'ús de les airfryer. Si que és cert que consumim menys oli amb elles, però això crea la falsa sensació que tot el que feim amb ella és més sa, i augmentam el consum de patates, arrebossats i altres productes que ara, com per art de màgia, pensam que s'han tornat més sans. Però el que sí fa mal és que els productes que queden millor dins una airfryer són els que ja venen processats, com són patates prefregides, varetes de peix o 'San Jacobos' congelats i les croquetes industrials congelades. Fent que baix la bandera de que és més sa, n'augmentem el seu consum.

Tot i això, quan utilitzam aire en lloc d'oli, el que feim és ressecar les capes externes dels aliments. Necessitam, encara que sigui una petita, un quantitat significativa d'oli perquè quedi mínimament cruixent i no dur. A més, afegim un electrodomèstic més a la cuina, i no són petites precisament. I un cop passada la novetat queden la gran majoria aparques devora la licuadora, la fregidora elèctrica o el robot de cuina.

I pel que fa a la sostenibilitat, recordau que, sempre, allò més ecològic i sostenible, és allò que no es compra.

Si no vols menjar fregits no en mengis, però si ho fas, fes-ho bé i bo.

CUINA DE TEMPORADA:

Patates fregides

Sempre he pensat que uns dels plats més mal valorats de la nostra gastronomia són les patates fregides. I res més allunyat de la realitat unes bones patates, ben fregides i amb un bon oli estan al mateix nivell que moltes altres elaboracions suposadament més bones. I ja us dic que fer unes bones patates fregides no és fàcil precisament.

En el fons, es tracta d'aconseguir unes patates molt cruixents a l'exterior i sucoses i una mica cremoses a l'interior. Per aconseguir aquestes patates perfectes, haurem de fregir les patates en dos temps i dues temperatures diferents, encara que hi ha altres factors que poden influir en el resultat final. Òbviament, en l'elaboració de les patates fregides és important l'elecció de l'ingredient principal, la patata. Les millors varietats són les Monalisa i la Kennebec, entre d'altres. Si no trobam aquestes cal comprar patates que indiquin que són per fregir. Una de les principals característiques d'aquests tipus de patates de fregir és que contenen una gran quantitat de midó i menys quantitats d'aigua.

● Tallau la patata a rodanxes i després a varetes d'1 cm d'amplada i uns 5 de llarg (espanyola). Un cop tallades les patates les deixam en remull amb aigua, per perdre part del midó i que no tornin negres. 15 minuts màxim, sinó és contraproduent.

● Usam oli d'oliva verge suau a 140° durant uns 7 o 8 minuts. Les treim de l'oli, les escorrem i pas-sam a la segona fase, en què daurem i deixarem cruixents les patates fregint-les a 190° durant uns cinc minuts més.

● Truc: entre fritura i fritura les podem posar al congelador 30 minuts, el secret està el el xoc tèrmic a l'hora d'acabar-les de fregir.

● És millor afegir la sal al final quan ja estan fregides i cruixents. Un cop fregides, tastem una patata i empolvorem sal en funció de com ens hagin quedat.



ESCOLA DE CUINA:

Alguns punts (pocs) a favor de les fregidores d'aire:

- La cuina s'embruta menys que si fregim amb oli.
- Com que és més petita, els aliments es cuinen més de pressa que al forn, cosa que suposa un estalvi de temps important. A priori.
- Entre una fregidora elèctrica (que tampoc recomano) i una fregidora d'aire, sens dubte una fregidora d'aire, perquè s'utilitza molt menys oli i pots controlar millor la temperatura. Això redueix la quantitat de greixos oxidats.
- Per ser fidel a la veritat, la fregidora elèctrica és molt més ràpida que la fregidora d'aire, però par-lam de salut i no de temps.
- Entre una fregidora d'aire i un forn, crec que el resultat és molt similar.