



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Carn i pulled pork

El consum anual promig de carn a Europa és quasi el doble del recomanat per l'OMS

Si la setmana passada us deia que el peix tenia una especial rellevància dins els receptaris i la cultura illenca, la carn no es queda enrere.

Sí que és cert que visualment és més impactant passejar per la peixateria del mercat, però fer-ho per la zona de carnisseria no es queda enrere i més si t'agrada cuinar o menjar; o les dues coses a l'hora.

Que la carn constitueix una gran part de la dieta no ho posa en dubte ningú, però també hi ha moltes opinions enfrontades sobre si la carn és «saludable» o si està bé consumir-la diàriament. «Saludable» és un terme molt matisat amb significats diferents segons qui opini. Si parlem del seu contingut o característiques organolèptiques; tenim que la carn és una gran font de proteïnes que conté tots els aminoàcids essencials, a més de nutrients com la vitamina B12, el ferro i el zinc.

Les proteïnes de la carn animal s'absorbeixen i assimilen millor que les d'altres fonts, com ara les proteïnes vegetals.

Cert és que es poden aconseguir certs aminoàcids d'aliments d'origen vegetal, però s'haurà de menjar prote-

ïnes complementàries si la nostra dieta no conté aport càrnic.

Des de les aus de corral i la vedella fins al porc, el xot o la carn de caça; hi ha molta varietat entre les diferents carns. A més de proteïnes i nutrients, també s'ha de tenir en conte que la carn també ens aporta greix (entre varis tipus de greix aporta colesterol també.)

Dins el grup de «carns» també s'inclouen les despulles, els processats i els embotits. Amb característiques diferents s'ha de conèixer cada un dels diferents ingredients per a poder cuinar-los i treballar-los correctament.

Diferenciam carns sense processar; que són aquelles carns que no han sofert cap tractament i es comercialitzen tant fresques directament arribades dels diversos escorxadors.

Carns processades: són aquelles que abans de la seva venda ha sofert algun tipus de manipulació ja sigui per a allargar la seva conservació o bé per a fabricar productes derivats. La carn processada presenta altres ingredients afegits com sal, sucre, nitrats o greix afegit perquè forma part d'un menjar curat, preenvasada o congelada, segueix aportant proteïnes, però també en aporta altres ingredients que poden no ser bons en el dia a dia.

Hi ha un sistema per classificar els aliments en funció del nivell de processat. S'anomena classificació NOVA i presenta 4 grups o nivells.

GRUP 1. Aliments no processats: peix fresc, carn, fruites i verdures i els seus talls. També els ous, la llet i les despulles d'animals.

GRUP 2: A aquest grup pertanyen els



ingredients culinaris processats. Són productes extrets o refinats a partir d'altres productes com és el cas dels olis vegetals, greixos animals, midons o sucre. En aquest grup també hi està inclosa la sal. Són aliments que no es consumeixen per ells mateixos. La seva funció és donar palatabilitat o enriquir els plats

GRUP 3: Bacó, embotits i la carn curada formen part del grup tres i es consideren processats.

GRUP 4: Els productes preparats com hamburgueses, hot dogs, san jacobos congelats i nuggets, entre d'altres es consideren ultraprocessats.

Aquí tobrareu més informació de la classificació NOVA segons la OCU <https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/noticias/alimentos-procesados-nova>

El consum anual promig de carn a Europa és aproximadament de 45 quilograms per persona i any. Aquesta quantitat suposa uns 900 grams per setmana de mitja. Això és quasi el doble del que recomana l'OMS que és de 450 grams de carn per setmana, és a dir dos pics a la setmana és un consum adequat. Si menjam variat i posam per exemple que 1 dia a la setmana tenim els ous com a ingredient principal, 2 dies de carn, 3 de peix i un dia de llegums; seria una setmana bastant equilibrada.

I ja per acabar podem classificar la carn en 3 tipus segon del seves qualitats organolèptiques.

Carn blanca: d'aus (no de caça) i conill. Una carn delicada amb poca fibra intramuscular i un greix blanquinós. Aquí n'hi ha que la carn de porc també la consideren blanca.

Carn vermella: és la carn que li deim de múscul, és a dir, de vedella, porc, xot, cavall i cabra. Carn de color més fosc, savorós i amb un greix intramuscular més groc o fins hi tot gris. Encara que la carn vermella tingui més ferro, també és més rica en greixos saturats. Per això s'aconsella limitar-ne el consum.

Carn processada: és la carn conservada mitjançant salaó, curat, fermentació o fumet. Engloba productes com el cuixot cuit, cuixot salat, salami, bacó, salitxes, xoriç, sobrassada, llonganissa, mortadella, etc. En el cas de la carn processada, les recomanacions mèdiques i dietètiques en recomanen la reducció del seu consum.

CUINA DE TEMPORADA:

Pulled pork

INGREDIENTS (5 o 6 persones)

● 1 o 1,2 kg de carn de porc en una sola peça (cuixa, paletilla o agulla).

● 350 g de salsa barbacoa (<https://www.cuinant.com/pdf/16octubre2010.pdf>).

● 1 ceba, 1 litre de brou de carn, Oli d'oliva.

Per a la marinada:

● 1 cullerada de cada: pebre vermell dolç, canyella, comí, all en pols, pebre negre, salsa Worcestershire, farigola seca, sal.

● 2 cullerades de sucre de canya

● 2-3 cullerades d'aigua

ELABORACIÓ:

● En un recipient mesclarem els ingredients amb 2 o 3 cullerades d'aigua, per aconseguir una pasta cremosa. Amb aquesta pasta pinzellam tota la peça de carn i la posam dins d'un recipient amb tapa dins la nevera, l'ideal és d'un dia a l'altre.

● Amb la carn marinada, procedirem a la cocció. Dins una olla alta d'inox posam dues cullerades d'oli a foc mitjà. Quan estigui calent incorporam la carn i la marcam per tots els costats, és a dir que la carn ha de canviar de color a totes les cares.

● Quan la carn està marcada, incorporam el brou de carn i la ceba trosdejada. La carn ha de quedar coberta pel líquid (brou). Tapam l'olla amb la tapa, i la feim cuinar 50 minuts mínim.

● Anam girant la carn varies vegades fins que aquesta s'esfilagessi si la picam amb una forqueta (d'aquí el seu nom). Si la carn està ben cuinada la treim del brou i la esfilagassam tota, usant un ganivet, però un sortirà millor si ho feim amb les mans. És un trebar que du una mica de temps, però com millor la desfacem més saborosa i impregnada de la salsa quedarà després. Mentre esmicolam la carn, posam l'olla amb el brou de la cocció que ha quedat ja reduït al foc mig-alt perquè es redueixi una mica més si fa falta.

● Quan la reducció del brou de cocció tengui la textura desitjada (un poc espesa), incorporam la carn desfeta i la salsa barbacoa, remenam i deixam que agafi tot el sabor 3 o 4 minuts més. Retiram del foc i ja tenim llest el nostre pulled pork.



ESCOLA DE CUINA:

- Per a aquesta recepta és millor fer servir una carn de porc que tingui una mica de greix.
- Com que du una bona estona de cocció, un consell és que ja que en feim, en feim un poc més i després podem congelar-la per porcions per tenir llest el farcit per a un dinar posterior.
- Podeu variar les quantitats de les espècies, i si n'hi ha alguna que no us agrada, no posar-la.
- Com més temps deixem marinar la carn, més saborosa. Millor deixar-la tota la nit a la nevera.
- Els temps de cocció és aproximats, depen principalment de la mida de la peça de carn i de la força del forn, de la mida de recipient, etc. Millor anar-la controlant varies vegades fins agafar el punt de la recepta segons la vostra cuina i forma de cuinar.