



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Espècies i condiments (curri mallorquí)

Les espècies han estat considerades veritables tresors a l'antiguitat

Procedents majoritàriament del continent asiàtic, les espècies han estat considerades veritables tresors a l'antiguitat. No en va es van utilitzar freqüentment com a moneda de canvi. Potser el motiu que fossin tan valorades al món antic siguin les característiques que se'ls atribueixen, ja que existia la creença que posseïen propietats màgiques, afrodisíacues i curatives.

El seu ús més freqüent en l'actualitat, el culinari, els devem als romans que van ser els primers que li van donar aquest fi, encara que també les van emprar com a perfumadors d'ambient.

Molts han estat els que es van enriquir gràcies al comerç d'espècies i, encara que semblava mentida, van arribar a ser més valuoses que el mateix or provocant conflictes seriosos entre els nombrosos pobles que pretenien monopolitzar el mercat. Per exemple els venecians van dominar el negoci fins a finals del segle XV, cosa que els va portar gran prosperitat i riquesa.

Més tard van ser els portuguesos els qui van portar la veu cantant, i posteriorment els holandesos van arribar a controlar les transaccions mundials de clau d'espècia i nou moscada.

Per a fer arrossos, sobretot, trobam una mescla d'espècies que aporta un sabor molt característic i un toc picant. La trobam com a «4 espècies», «Tot espècies» o «espècies arròs brut». Veïem algunes de les més comunes per a ela-

borar aquest curri mallorquí.

Pebre bord vermell, que pot ésser dolç o coent (*Capsicum annuum*)

És el fruit del pebre vermell dessecat i reduït a pols. La història del pebre vermell es remunta a Cristòfol Colom qui el va oferir als Reis Catòlics, entre altres fruits i condiments portats del Nou Món. A diferència d'altres productes d'Amèrica que costà que fossin adoptats per la gent Europea; la seva extensió va ser rapidíssima. El 1542 ja s'esmenta el seu cultiu a molts de llocs del Vell Continent.

Hi ha moltes varietats, però algunes de les més comunes són el Tap de Cortí, el nostre pebre bord base de les sobrasades i el pebre vermell de La Vera que és fumet i dona el sabor als xoriços i altres embotits.

Safrà (*Crocus sativa*)

Si ens fixam amb el seu preu podem dir que és l'or vegetal de la cuina (entre 8 i 10 euros el gram, és a dir, entre 8.000 i 10.000 euros el quilo). El safrà és una planta herbàcia, bulbosa, de la família de les iridàcies, com el lliris i els gladiols. La seva recol·lecció és molt laboriosa, ja que els tres pistils de cada flor s'han de collir un a un a mà. D'aquí el seu alt preu. De fet per aconseguir un quilogram de safrà s'han de menester unes 250.000 flors.

És originària d'Orient, on s'ha cultivat des de sempre com a espècie perfumada, colorant i planta medicinal. Al llarg de la Serra de tramuntana és relativament fàcil trobar-ne de salvatge. És juntament amb l'arròs l'ingredient princi-



pal de paelles i l'arròs brut.

Canyella (*Cinnamomum zeylanicum*)

Aquesta planta pertany a la família de les lauràcies com el llorer. De les seves branques s'extreu l'escorça que es pot presentar tant sencera com mòlta. És originària de Ceilan, però el seu consum s'estén per tot el Món. Malgrat és habitual dins la pastisseria també és molt bona dins la cuina salada, aguiats, pilotes o farcits adquireixen nous sabors amb un toc de canyella. Aquesta espècia és considerada afrodisíaca, no obstant cal a dir que això no té bases científiques clares.

Cúrcuma (*Curcuma domestica*)

S'utilitza el rizoma d'una planta semblant al gingebre. Un rizoma és semblant a una arrel, però realment no és l'arrel, sinó unes protuberàncies que forma la planta on emmagatzema nutrients. Aquesta planta exerceix un paper important dins la cuina i dins la dietètica, ja que estimula la digestió. És una de les espècies claus per a l'elaboració dels curris.

Pebre de Jamaica o pebre anglès (*Pimenta dioica*)

És un arbre que arriba als 15 metres d'alçada i com el seu nom indica es cultiva especialment a Jamaica. S'utilitza principalment com a condiment, encara que també contra la falta de gana com a producte amarg.

El seu nom en anglès «allspice» és perquè fa olor i sap com diverses espècies. Té lleugers tocs de clau, canyella, nou moscada i pebre negre. Realment no es tracta d'un tipus de pebre (ja que no pica) en realitat és una baia que es recull verd i en assecar-se al sol pren el seu color marró característic. Un cop seques recorden als grans pebre i d'aquí el nom.

És un dels ingredients bàsics de les salses de mole mexicana, de l'elaboració de curri en pols i de salses «barbacoa».

Clau (*Eugenia caryophyllata*)

El clau és un arbre pertanyent a la família de les mirtàcies, que es caracteritza per les seves flors regulars de cinc pètals i nombrosos estams, i el rudiment del fruit que se situa sota la flor i no al seu si; de manera que quan aquell arriba a la seva plena maduresa, el calze -que sol persistir- el corona. Es cultiva a les valls, colls i vessants de tot el litoral mediterrani, amb més profusió en terres humides i riques en elements. El clau és una espècie molt aromàtica, per la qual cosa s'ha d'usar amb compte.

CUINA DE TEMPORADA:

Arròs sec de marisc

Avui, un arròs amb mescla d'espècies conegut com «tot espècies». Però també s'utilitza aquest «curri» mallorquí per als escaldums i les sopes Mallorquines.

INGREDIENTS (5 persones)

- 250 grams de peix blanc a daus (rap, lluç)
- 250 grams de marisc (llagosta, gambes, cranc, escamarlans, muscles)
- 500 grams d'arròs bombeta.
- 1 pebre escalivat i pelat.
- Brou de peix o fumet (o aigua).
- 2 carxofes, netes i blanquejades.
- 100 grams de mongetes tendres.
- 100 grams de xíxols
- 100 grams d'estiragassons o mongeta plana
- Julivert, all, Safrà en branca, Tomàtiga triturada natural, Pebre bord (vermell dolç), un pols d'espècies d'arròs, un brins de safrà, Picada d'all i julivert. Oli.

ELABORACIÓ:

- Un cop net tot el peix i trossetat, també tallarem i la verdura convenientment.
- Amb una mica d'oli daurarem dins la paellera el marisc i el peix, que reservarem per més tard.
- En la mateixa paellera sofregirem la verdura i quan estigui daurada afegirem el pebre vermell dolç, la tomàtiga, la picada i les espècies.
- Acte seguit ofegarem l'arròs i afegirem el líquid (2 x 1 d'arròs).
- A mitja cocció hi afegirem el marisc i peix.
- Rectificar de gustos i coure a foc lent.



ESCOLA DE CUINA:

- Tot i el seu valor nutritiu gairebé nul, no hem d'oblidar-les a l'hora de cuinar doncs, emprades amb cura i moderació, les espècies enriqueixen els nostres plats dotant-los de color i aroma i potenciant els sabors.
- Les seves qualitats terapèutiques són un al·licient més per al seu ús. Cadascuna aporta un benefici diferent al nostre organisme en funció de les seves característiques pròpies.
- La conservació és molt senzilla. Només cal guardar-les en un lloc fresc i fosc, en pots o recipients hermètics perquè no perdin les propietats que les fan tan atractives. Tot i que es poden conservar durant anys el millor és no guardar-les més de 3 o 4 mesos per obtenir millors resultats.
- Pensau que moltes d'elles es degraden durant la cocció així que millor usar-les de cara al final del procés.