



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Va de fruita

La fruita sempre ha estat present en totes les dietes arreu del món

Dolça, sucosa, refrescant, nutritiva, font de salut, fins i tot decorativa i tal vegada sensual. Més de 70 segles d'història contemplen els productes fruiters, ja que des dels nostres avantpassats, allà al Neolític; ja coneixien i s'alimentaven amb les fruites i el productes de la terra. Fins als nostres dies, la fruita sempre ha estat present en totes les dietes arreu del Món.

Innumerables són les narracions que donen bona fe d'aquest fet, des de la Bíblia a les bacanalns romanes, on sempre la fruita ha ocupat un dels escalons més alts dins l'escala gastronòmica.

I és que cap altre aliment ens aporta més beneficis, de manera directa, que la fruita. Les seves qualitats organolèptiques no es veuen tant minvades durant els processos de cocció a que les podem sotmetre, a diferència d'altres productes que en aquest processos veuen alterada la seva qualitat de nutrients, tals com vitamines, minerals, fibra, sucre. Les fruites en canvi els mantenen i queden quasu intactes per a poder ésser correctament assimilats per l'organisme. Així que tant crues com cuites les fruites són tant apetitoses com necessàries pel nostre correcte funcionament corporal.

Si parlem dels seus components trobam abundants sals minerals (calci, sodi, potassi, fòsfor i ferro) i bona qualitat d'hidrats de carboni i de vitamines. Tot això fa que siguin especialment valorades pels experts en nutrició, i, en conseqüència, altament recomanables per a gaudir de bona salut.

La fruita està composta principalment d'aigua, amb uns continguts que oscil·len entre el 80 i el 85%, però el record el té sens dubte la síndria amb un 91%, seguida molt de prop per la fraula, la llimona, el pòncir i els melicots.

L'altre component més important, en quantitat, que ens aporten les fruites és el sucre: hidrats de carboni com la sacarina, fructosa, glucosa i levulosa; que ens aporten energia i en forma de calories, que el nostre cos cremarà per a poder funcionar. Aquest component es troba dins la fruita en uns percentatges que abarquen de del 5 a 20 %, sempre en funció del tipus de fruita i des grau de maduració d'aquesta. Les que aporten més sucre són les plàtans, el raïm i les figues, però no hem d'oblidar les nectarines o les cireres que pel que fa a sucre la seva proporció és semblant a les altres abans citades.

La resta de components de les fruites, i no menys importants, són les vitamines A (albercocs, caqui, meló i melicotó), la vitamina C (Kiwi, cítrics, fraules) Vitamina E (gerds, advocats, mango) i algu-

nes del grup B (advocats i xirimoia).

També hem de valorar la seva aportació de fibra, que si bé no té un gran valor nutricional, sí que compleix una funció primordial, regula el trànsit intestinal, a la vegada que redueix la sacietat sense quasi aportar calories. I pel que fa al greixos, si exceptuam als advocats, la seva presència a les fruites és mínima.

Fa un parell d'anys, quan es parlava de les temporades de la fruita, es feia al·lusió al període immediatament posterior a la recol·lecció en el camp, moment en que es posava a la venda fins que acabava la seva època de maduració i producció.

Avui en dia, però, les temporades s'han ampliat enormement, fins al punt de que algunes fruites ja es poden trobar durant tot l'any.

Els nou mètodes de conservació, les importacions, els cultius dins hivernacles, fan que les fruites s'adaptin a les necessitats de mercat i no al revés que siguin els compradors els qui s'adaptin a les temporades de fruita.

Però no tot són avantatges, forçar els processos de maduració, tant per avançar-lo com per a arrelentir-lo, fa que la fruita perdi part de les seves qualitats organolèptiques, i les primeres que notam són una falta de sabor i olor molt important.

Per això és millor consumir la fruita de temporada.



CUINA DE TEMPORADA:

Costella de porc i salsa de níspros

INGREDIENTS:

- Una costellada de porc
- Oli, sal i pebre bo
- Mel
- Níspros
- Salsa de soja
- Oli d'oliva
- Aigua

ELABORACIÓ:

- Tallau la costellada i la feis bullir 40 minuts amb aigua i un poc de sal.
- Un cop cuita la passau pel colador i fregiu els bocins dins oli d'oliva, que quedin dauradets.
- Dins la mateixa pella (fora oli) feis un caramel amb la fruita i la mel i quant comenci a agafar densitat afegiu-hi la salsa de soja i un poc de l'aigua de bullir la carn.
- Deixau reduir fins a obtenir la densitat desitjada, colau, rectifiqueu de sal (no gaire que la salsa de soja ja és salada) i afegiu-hi la carn.
- Xup xup 5 minuts i servir.



ESCOLA DE CUINA:

Abans d'acabar algunes curiositats del món de la fruita:

- Sabíeu que... les magranes eren el símbol de la fecunditat a l'antiga Grècia?
- Sabíeu que... el suc de poma mesclat amb el de raïm negre ajuda a combatre la congestió nasal?
- Sabíeu que... el suc de fruites s'ha de consumir tot d'una d'haver-se extret, i si l'hem de guardar l'hem de mantenir dins un recipient hermètic; sense deixar gaire espai entre el suc i la tapadora, o sigui omplert al ras.