



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Què vol dir cuinar?

Taller al MUCBO i el meu primer banquet

Aquesta setmana m'agradaria respondre a una pregunta que m'han fet varies vegades. Què és cuinar? i que representa per a mi?

Abans haurem d'entendre la importància de la cuina al llarg del temps. La cuina és una de les expressions més antigues i fonamentals de la cultura humana. Des que l'ésser humà va aprendre a controlar el foc i a cuinar els seus aliments, la cuina ha ocupat un lloc central a la vida de les persones, no només com una activitat necessària per a la supervivència, sinó també com una forma d'expressió cultural, social i emocional.

Al llarg de la història, la cuina ha tingut un paper fonamental en l'evolució de les societats humanes. Les primeres comunitats humanes es basaven en la recol·lecció i caça d'aliments, però amb la domesticació d'animals i el conreu de plantes, la cuina es va convertir en una activitat indispensable per a la supervivència. A mesura que les societats creïen i es desenvolupaven, la cuina es va anar convertint en un art refinat, amb receptes i tècniques culinàries pròpies de cada cultura.

Des de l'antiguitat, la cuina també ha estat un símbol d'estatus i poder. En moltes cultures, el banquet era una manera de mostrar la riquesa i el prestigi d'una persona o una família, i els grans cuiners eren admirats i respectats per la seva habilitat per crear plats exquisits i sofisticats. A l'Edat Mitjana, els cuiners eren considerats artistes i se'ls pagava

generosament pels seus serveis a les corts reals i nobiliàries.

A l'època moderna, la cuina ha adquirit una importància encara més gran en la vida de les persones.

Però no tot és igual de bo: amb la industrialització de la producció d'aliments i l'aparició del menjar ràpid, la cuina casolana ha anat perdent terreny a marxes forçades. En els darrers anys, però, hi ha hagut un ressorgiment de l'interès per la cuina tradicional i l'elaboració d'aliments casolans, com una manera de recuperar la connexió amb la terra i amb les nostres arrels culturals.

La cuina moderna ha evolucionat també en resposta als canvis a la societat i a l'estil de vida de les persones. La globalització i la multiculturalitat han enriquit la gastronomia, permetent l'intercanvi de receptes i tècniques culinàries de diferents parts del món. Una cuina de fusió, que combina ingredients i sabors de diferents tradicions culinàries, s'ha convertit en una tendència cada cop més popular a tot el món.

A més de la seva importància cultural i social, la cuina exerceix un paper fonamental en la nostra salut i benestar. Una dieta equilibrada i variada, preparada amb ingredients frescos i de qualitat, és essencial per mantenir un bon estat de salut.

A més, cuinar ens permet compartir moments especials amb la família i amics, enfortint els llaços afectius i creant records inoblidables. Preparar un bon menjar junts, assegurar-se a taula i gaudir d'una bona conversa són activitats que contribueixen a la nostra felicitat i benestar emocional.

En resum, la cuina és molt més que una activitat necessària per alimentar-

nos. És una forma d'expressió cultural i social, un art que ens permet experimentar sabors i textures, un mitjà per cuidar la nostra salut i el nostre benestar, i una eina per enfortir les nostres relacions amb els altres. Posant-nos un poc místics, puc asseverar que cuinar és un acte d'amor i de creativitat, una manera de connectar-nos amb la nostra història i el nostre entorn. Per tot això, la cuina continua sent una de les activitats més importants i enriquidores de la nostra vida quotidiana.

M'agrada cuinar i compartir la cuina. Ho trobo una activitat creativa; feixuga, això sí, però gratificant i el fet de no deixar mai d'aprendre coses noves ho fa molt interessant.

Mira que ningú de la família era cuiner i va ésser arrel d'una visita escolar a l'institut de Sóller, quan vaig saber a què me volia dedicar. I de llavors ençà, d'aquí poc farà 40 anys.

I res millor per parlar de cuina que convidar-vos a cuinar i parlar-ne junts.

Si us ve de gust tornen els tallers «De l'Hort a la Cuina» que tenc el luxe d'impartir juntament amb l'enginyer agrònom Llorenç Payeras

El proper dia 15 de juny ens veiem al MUCBO. En aquesta primera trobada (i ja és la segona temporada) coneixerem les diferents varietats de mongetes i les seves curiositats hortícoles i culinàries. Si voleu començar a cultivar el vostre aliment i teniu curiositat sobre la cuina, no vos podeu perdre el cicle de taller. Anau vius que les places són limitades.

Inscripcions: Membres patrocinadors MUCBO i socis/es Societat d'Amics del 27 al 31 de maig. Públic general a partir del 1r de juny.

Salut i cuina!



CUINA DE TEMPORADA:

Garrovetes del papa

Un dels primers dolços que vaig cuinar

Aquí us deixo la recepta d'aquest dolç tant especial.

INGREDIENTS

- 8 rovells d'ou
- 400 grams de sucre

ELABORACIÓ:

- Batem els rovells d'ou energèticament (10 minuts) i hi posam el sucre fins que augmenti de volum (x4) (batem 10 minuts més).
- Amb una mànega els hi fem la forma sobre una placa amb paper de forn.
- Seguidament les posarem a coure a uns 150 °C (forn molt fluix) fins que siguin seques.
- Convé començar la cocció amb el forn fred. Les anirem vigilant de tant en tant.
- També hi ha l'opció d'una cocció a baixa temperatura molt més temps (1h) a uns 75 °C.
- Amb els blancs d'ou podem optar per a fer unes merengues, per exemple.
- Recepta opció 2: 667 grams de sucre en pols i 333 grams de rovell d'ou.



ESCOLA DE CUINA:

● Una de les primeres activitats com a cuiner que recordo fou la participació amb l'escola a la inauguració de la biblioteca de Can Torró a Alcúdia, i justament no fa gaire hi vaig tornar de visita i vaig recordar aquella jornada gastronòmica, i repas-sant les imatges veig que servíem panades i coques de verdura; i com a dolç ensaimades, mantegats d'ametlla, gató, garrovetes del papa i robíols d'albercoc.

● A les imatges que acompanyen aquest article, amb cert regust nostàlgic, podeu veure alguns moments d'aquell primer esdeveniment meu com a futur cuiner. Una salutació al meu mestre Joan Abrines i a la resta de companys, en Miquel, n'Antònia, na Núria, en Javier i na Cati.