



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Foc

El seu descobriment han estat fites fonamentals a la història, transformant la nostra manera d'alimentar-nos

M'encanta cuina amb foc de llenya, veure com el foc consumeix la fusta i la fusta cremada i el foc donen sabor i color a les viandes. Tot adquireix una certa patina mística que jo crec que fa més gustós el menjar.

El descobriment i l'ús del foc han estat fites fonamentals en la història de la humanitat, transformant no només la nostra forma d'alimentar-nos, sinó també la nostra evolució com a espècie. Des de temps remots, el foc ha estat una eina crucial per a la supervivència i el progrés de les societats humanes.

El domini del foc va permetre als nostres avantpassats cuinar aliments, cosa que no només va millorar el sabor i la textura, sinó que també va facilitar la digestió i assimilació de nutrients. Això va portar a una major eficiència en l'obtenció d'energia a partir dels aliments, cosa que va permetre el desenvolupament de cervells més grans i complexos en els éssers humans. El cervell, essent sols un 2% de la massa corporal, consumeix un 20% de l'energia total que adquirim.

També el fet de consumir aliments cuinats els feia més segurs nutricionalment i amb el pas de l'evolució les nostres mandíbules es varen fer més petites, permetent un major desenvolupa-

ment de l'espai craneal, i per ende, del cervell.

A més, el foc va proporcionar calor a entorns freds, protecció contra depredadors i la possibilitat d'eliminar la foscor de la nit. Aquests beneficis van contribuir significativament a l'augment de la supervivència i l'expansió de les poblacions humanes a diferents entorns geogràfics.

En termes evolutius, l'ús del foc també va influir en la socialització i organització de les comunitats humanes. La preparació d'aliments al voltant del foc va fomentar la cooperació i l'intercanvi de coneixements i va establir les bases per al desenvolupament de la cultura i la transmissió de tradicions a través de les generacions.

El descobriment, millor dit, el domini i l'ús del foc han estat crucials en la història de la humanitat, transformant la nostra forma d'alimentar-nos, la nostra capacitat per adaptar-nos a diferents entorns i la nostra evolució com a espècie. El foc no només ens ha proporcionat calor i llum, sinó que també ha encès el camí cap al progrés i la civilització.

Avui en dia el foc a la cuina segueix essent crucial en la tasca. No és el mateix cuinar amb foc de gas, inducció, vitroceràmica o foc de llenya. Tot té la seva complicació i tècnica que es veu reflectit en el resultat dels nostres plats.

- Foc de gas: Per a mi, després de la cuina amb foc de llenya, és la tècnica que crec que permet aconseguir cuinats més saborosos. El fet de tenir el foc concentrat en un sol punt facilita aconseguir millor el tant ansiat efecte maillard. A més ens permet controlar el foc, podríem dir i fent una comparativa amb la tecnologia actual: un control manual front al digital. Una paella, per exemple, adquireix el seu màxim esplendor cuinada amb foc de gas, després d'un bon sofregit.

- Inducció: Per a fer bullits, escudelles, sopes i cremes, va de 10. El calor es reparteix de forma uniforme per tota la base, les anses no s'encalenteixen tant i s'aconsegueix una cuina més eficient energèticament. El calor generat no es perd tant i això fa, per exemple, que l'aigua adquireixi el seu punt d'ebullició molt més ràpidament. Té, però, certs inconvenients. Per exemple, quant

alçes sa pella per saltejar, el foc s'apaga i hi ha un cert temps de 'delay' durant el cuinat. I a l'hora de fer sofregits, aquest són més mals de realitzar. A més no pots cuinar amb res més que no sigui conductor elèctric. I que voleu que us digui, unes sopes si no les fas dins una greixonera de fang... Les cuines d'inducció encalenteixen dues vegades més ràpid que una placa vitroceràmica convencional. A més són capaços de detectar la forma i mida del recipient i adaptar-ne el 'foc'.

- Vitroceràmica, jo ho desaconsello totalment. Té les mateixes desavantatges que els hi podeu trobar als dos anteriors sistemes, però cap avantatge. A més, el calor residual que queda un cop acabada la cocció s'ha de tenir molt en compte.

- Foc de llenya. Per mi, malgrat que sigui el sistema més difícil o bé amb més parafernàlia, és que aporta millor resultat als cuinats. No obstant, i pensant amb la seva simplicitat inicial, no està exent aquest sistema de punts a tenir en compte.

a) Podem cuinar amb foc de flama, per exemple per a fer els calçots o el pebre torrats.

b) Podem cuinar al caliu per a fer les costelles, torrar el pa o fer el peix.

c) Podem cuinar al papillote per a fer un peix sencer o unes verdures.

d) Podem cuinar dins el propi caliu, per exemple per a fer una patates rostides.

e) La fusta que usem aportarà el sabor als aliments: taronger, llimonera, olivera o vinya, són les millor opcions.

f) La fusta ha d'estar en bon estat, és a dir evitem fusta podrida o amb fong que poden contaminar els nostres aliments.

g) Evidentment evitem usar fustes tractades amb olis, pintures o vernissos.

h) Evitem llençar plàstics, papers o cartons al foc. Les partícules produïdes per la combustió son perjudicials.

i) Si usam algun combustible per a iniciar el foc tal com alcohols de cremar o pastilles, esperarem varis minuts abans de començar a cuinar.

j) Mirarem que tenim suficient fusta preparada i adaptada a allò que volem cuinar. De forma que no acabem el combustible a mitja feina.

k) Millor que sempre hi hagi més caliu que flama en termes generals.

CUINA DE TEMPORADA:

BBQ burgers

INGREDIENTS PER A 10 PERSONES

- 1500-2000 grams de carn picada mesclada de vedella i de porc.
- Una picada d'all i julivert.
- 3 ous.
- Un raxet de cognac.
- Sal i pebre bo

ELABORACIÓ:

● Començarem trempant la carn amb els ous, la picada i el cognac i la treballarem energèticament mentre l'anem assaonant fins a aconseguir una massa interegada i homogènia.

● Ara farem unes bolles de 150 grams que escalafarem fins a aconseguir la gruixa desitjada. Un cop formades les deixarem en fred fins a l'hora de cuinar-les.

● Ara prepararem unes 4 cebes tallades a juliana que posarem totes juntes dins una olla amb un ratxet d'oli a foc fluix de forma que es vagin cuinant lentament. Sense deixar de remenar cuinarem fins que la ceba comenci a transparentar. Ara la podem trempar amb sal i pebre bo, jo a més hi poso dues cullerades grans de sucre. Un pic que la ceba comença a agafar un poc de color ja la podem retirar del foc.

● Ara sols queda preparar sen magranetes, un poc de formatge i encendre la barbacoa, i en tenir un bon caliu fet començau a torrar la carn.

● Montarem les hamburgueses al gust i les acompanyarem amb patates fetes al caliu i una bona amanida.



ESCOLA DE CUINA:

● Una cuina vitroceràmica funciona gràcies a què hi ha un vidre especial entre la font de calor i el recipient que es vol encalenticar. Les primeres cuines elèctriques utilitzaven resistències que transmetien la calor als cremadors de ferro. Als anys 1970 van aparèixer les cuines vitroceràmiques, uns fogons que triguen a agafar temperatura però proporcionen una radiació infraroja altament eficient. En aquell moments l'arribada de la vitroceràmica suposà tota una renovació en la cuina ja que era més còmoda de netejar.

● Una cuina d'inducció és realment una cuina vitroceràmica, però a diferència de les vitros les d'inducció encalenteixen per conducció magnètica els recipients i no el vidre de la placa. Aquestes cuines utilitzen un camp magnètic alternat que magnetitza el material magnètic del recipient en un sentit i en un altre. Aquest procés té d'intercanvi d'energia genera calor que és el que encalenteix el recipient.