



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

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

Restaurant Ben Cuinat

Comença el mes de juny. Cuina d'estiu

Quan comença aquest mes entro en una certa dicotomia, en part tenc ganes de vacances i per l'altra arriben els acomiadaments dels alumnes que ara acaben. I és que després de quasi 9 mesos junts cada dia, i alguns d'ells dos cursos lectius; un agafa bastant d'afecte. Aquesta setmana hem donat per acabades les activitats del nostre restaurant Ben Cuinat, i la setmana que ve comencen els exàmens finals.

Abans de tot us volem donar les gràcies a tota la gent que ha vingut aquests mesos al nostre restaurant. Sense la vostra col·laboració la formació dels alumnes no hagués estat completa. Han estat molts de mesos de formació, nervis, rialles i bona cuina, i ara arriba el moment que els nostres alumnes s'incorporin al món laboral.

Als que feis primer, ens veim l'any que ve; al que acabau segon us desitjam el millor camí professional i a tots els amics i clients ens tornam a trobar el proper mes d'octubre.

I ja que parlem del mes del mes de juny donarem el tret de sortida amb aquest article a les receptes i la gastronomia d'estiu.

Al mes de juny, a Mallorca, es poden trobar una gran varietat de productes de temporada que són ideals per pre-

parar delicioses receptes tradicionals de la cuina mallorquina. Alguns dels ingredients més destacats d'aquest mes són:

Albercocs: aquesta fruita dolça i sucosa és perfecta per preparar postres com pastissos, melmelades o fins i tot incorporar-la en amanides. Sempre i quan no us passi com a mi que les tórtores i coloms s'han menjat els albercocs i me n'han deixat dues grapades... literal.

Del pinyol de l'albercoc s'extreu oli (com el de les ametlles) i té molt bones propietats per a la pell seca. I a certs països asiàtics aquest pinyol s'infundia per a tractar l'estrenyiment.

L'albercoc té molta vitamina A i és un gran antioxidant i també va bé per a millorar malalties dels ulls.

L'amaretto és un licor que empra les ametlles i els albercocs en la seva confecció i és la base aromàtica del tiramisú.

Fraules: són una opció excel·lent com a postres. Però provau-les dins una amanida o fetes amb salsa de pebre verd. Les fraules són una fruita del bosc adequada en règims dietètics, atès que té poca concentració de glúcids. Es consumeixen soles o trempades amb sucre, sucre i vi, sucre i nata, suc de taronja, en gelats, melmelades, sucs, líquats, batuts i també són molt apreciades en rebosteria per a dolços, pastilles i pastissos.

Però seguim cercant usos menys habituals així que us les recomano per a fer salses per a carns, de caça sobretot.

Com a curiositat les fulles tendres es poden consumir crues com a lletuga, encara que aquest ús és infreqüent. Les

fulles s'han de recollir tendres i quan la planta estigui ben florida.

Tenen un alt contingut de fibra, vitamina C, antioxidants, potassi, àcid fòlic i minerals. És una de les fruites amb un nombre menor de calories. El consum d'aquesta fruita ajuda a mantenir la pell hidratada; combat el restrenyiment a causa de la fibra, evita malalties oculars, degut també a la vitamina C i redueix problemes cardiovasculars.

Si hi ha un vegetal rei de l'estiu, aquest és sens dubte les tomàtiques. Aquestes són un producte bàsic a la cuina mallorquina, es poden utilitzar en amanides, salses i moltes altres receptes. I ja que estam parlant de fer coses especials i diferents, provau de fer-ne confitura per al pa amb oli a la fresca. També combinen molt bé amb alfàbaga i formatge de cabra; farcides d'arròs blanc, o al forn amb pa rallat i picadillo d'all i julivert (a la provençal).

La tomàtiga, com la patata és una solanàcia, que arribà a Europa en el segle XVI i les primeres notícies del seu cultiu apareixen a diverses publicacions mèdiques de l'època, apuntant el seu ús com a planta ornamental, malgrat ja sabien que els habitants de les Índies, ja el consumien, i fins i tot en feien salsa.

Les tomàtiques verdes, les fulles i les tiges de la planta contenen solanina i una substància tòxica. Sols es poden consumir les tomàtiques ben madures i vermelles.

Actualment és un ingredient imprescindible de la cuina mediterrània. Curiosament els primers fruits que arribaren a Europa eren de color groc cosa que explicaria el seu nom italià de pomodoro (poma d'or).

Actualment les tomàtiques de color groc tenen encara un bon mercat a Itàlia. A Europa les tomàtiques no es van conèixer fins el contacte amb Amèrica, portats pels espanyols, al final del segle XV. A les Illes el seu consum i cultiu no es va fer comú fins a gairebé dos segles després. La seva introducció, com a la resta de la Mediterrània, va ser lenta però molt profunda, de manera que des del segle XVIII n'és un ingredient fonamental en la dieta i la cultura gastronòmica d'aquests països.



CUINA DE TEMPORADA:

Coca d'albercocs

INGREDIENTS

- 3 ous
- 4 cullerades grosses, soperes, de sucre
- 110 grs de saïm
- 250 grs de llet tèbia
- 50 grs de llevat de pa (si fa calor un poc menys)
- 800 grs de farina de força
- llimona rallada i canyella en pols

ELABORACIÓ:

- Elaboració: Diluïu el llevat amb la llet tèbia (o freda si la volem tovar d'un dia per l'altre); incorporeu-hi els ous i el sucre, mesclau be i afegiu-hi la farina, la llimona i la canyella.
- Pastau be. Tallau-la 3 vegades en varis trossos i tornau a juntar-los. Deixau-la un poc blana. Ara la teixareu tovar tapada a pell amb un drap, fins que dobli el seu volum. A temperatura ambient tardarà unes 2 hores. Jo a vegades la deixo dins sa nevera i en fred tova d'un dia per l'altre.
- Un cop tovada rompem la pasta i tornarem a pastar-la mestres anam afegint-hi el saïm (que ha d'estar cremós). Deixarem tovar-la 30 minuts més.
- Untarem els motlles amb saïm i els omplirem amb la pasta (3/4). Deixarem tovar 30 minuts més. Un cop tovada col·locar-hi els albercocs sense l'ós. Per a evitar que els albercocs s'enfonsin passar-los per farina abans de posar-los damunt la pasta.
- Coure a forn mitjà (170°C / 45 minuts). Deixarem refredar i l'empolsarem de sucre pols. Optatiu. Ompliu els forats dels ossos de les fruites amb cabell d'àngel.



ESCOLA DE CUINA:

- Millor si teniu el forn calent abans de posar-hi sa coca.
- Si volem que no es baixi millor no obriem el forn durant els primers 20 minuts.
- Sabem que està cuita si la picam amb una broqueta i aquesta surt neta. També ho podem comprovar amb un termòmetre si aquest, al picar la coca, marca 90°C.
- La temperatura i el temps de cocció són directament proporcional a la mida del motlle. Quant més petit sigui més temperatura i menys temps de cocció.
- Deixarem refredar un poc la coca dins el motlle abans de treure-la.