



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

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

# Cuinar a l'estiu

Plats frescs i consells de conservació

L'estiu és una època que sembla que no estira gaire per a cuinar. Però malgrat la calor també es pot gaudir de la cuina, ja que aquesta època de l'any ens ofereix una àmplia varietat de fruites i verdures fresques. A més els plats «mariners» semblen que s'hi avenen més a l'estiu. No obstant això, també és important tenir en compte com conservar els aliments en aquest dies de calor i quins plats són els més adequats per a aquesta temporada.

### Plats ideals per a l'estiu

**1. Amanides:** Les amanides són perfectes per a l'estiu. Es pot experimentar amb diferents combinacions de fulles verdes, vegetals, fruites i proteïnes. Algunes opcions populars inclouen amanides de quinoa, amanides de pasta freda i amanides de llegums. <http://cuinant.com/indexentrants.html> (foto amanida de bacallà)

**2. Gaspatxo:** Aquesta sopa freda d'origen és refrescant i nutritiva. Feta a base de tomàtigs, pebres, cogombres i all, és ideal per combatre la calor. Si no li posam cogombre la podem anomenar «sopa de trampó»... sempre agrenant cap a casa.

<https://www.cuinant.com/biel.htm#gazpacho>  
<https://www.cuinant.com/la%20to->

matiga.html

**3. Ceviche de peix, sashimi, tacos i marinats:** Els plats amb peixos crus (o marinats) són uns dels plats que més m'agraden en s'estiu. I també ens permeten crear elaboracions amb molt de sabors i colors. Es pot utilitzar peix fresc, o lleugerament passat per la pella, o fregit, acompanyat de verdures, llimona, salsa d'alvocat i salsa de iogurt

(Veure recepta i fotografia de tartare d'aquest article)

**4. Broquetes:** Les broquetes són versàtils i fàcils de preparar. Podem fer-les de verdures, pollastre, carn o marisc, i cuinar-les a la graella, fregides o al forn. <https://cuinant.com/pdf/2014%2019a-bril.pdf>

**5. Smoothies i batuts:** Les begudes fredes són perfectes per a l'estiu. Provau de fer-ne de fruites fresques amb iogurt o llet per a un berenar ben refrescant.

El que sí és cert que els dies més calorosos de l'estiu cal tenir present optar per a una correcta alimentació de l'alimentació, fruites i verdures amb molta aigua són bons aliats.

### Què menjar quan fa molta calor?

Com ja he dit, durant els dies de calor, és important prendre molta aigua, tès freds i suc de fruites naturals i per contrari reduir el consum de begudes alcohòliques (una cervesa freda pot donar molt de plaer, però fa l'efecte contrari a la hidratació.) i també convé limitar el consum de begudes ensucrades. És clau mantenir-se hidratat i per això és bo sumar als líquids els aliments més apropiats per a aquesta època de l'any.

Als quatre o sis tassons d'aigua diària,

cal sumar-hi fruites i vegetals amb molt contingut de líquid com el meló i la síndria, les fruites i cireres, la pinya, els cogombres, les tomàtigs, o els els diferents tipus d'enciams.

**Cogombre.** Té un 97% d'aigua. És fresc, dolç, bo per a amanides i sopes crema fresques. Té molts aminoàcids, vitamina C, aigua, calci, fòsfor, ferro i fibra. Tot això ajuda a millorar el trànsit intestinal i eliminar toxines.

**Enciam.** Té un 95% d'aigua. És la base de les amanides sempre, però també ajuda a regular la calor corporal. A més, afavoreix el sistema digestiu i té propietats diürètiques, cosa que evita la retenció de líquids.

**Tomàtiga.** Té un 93% d'aigua. És rica en licopè i vitamines A i C, estimula la producció de suor i calma la set.

**Síndria.** Té un 92% d'aigua. És una de les fruites que conté més aigua i, a més, és molt bona per baixar de pes. Uns 100 grams aporten només 20 calories. Provau de fer-ne un gaspatxo amb ella.

**Fruites vermelles** com fraules, gerds, mores etc. Tenen un 91% d'aigua. I moltíssima vitamina C, fins i tot més que els cítrics. També àcids amb efecte antiinflamatori i ajuden a disminuir la pressió arterial i faciliten la vasodilatació. Aquestes fruites milloren la circulació de la sang i baixen la temperatura corporal.

**Meló.** Té un 90% d'aigua. A més a més, aporta molt poques calories i és molt versàtil. L'habitual es menjar-los a les postres però també et pot incorporar en amanides. Si se li afegeix uns trossos de formatge fresc i ou, es pot tenir un menjar complet i super fresc per als dies de calor.



### CUINA DE TEMPORADA:

## Tartar de peix i gambes

### INGREDIENTS (pel tartar)

- 300 grams de peix net d'espines i pell; tals com salmó, tonyina, llobarro o orada i 200 grams de gambes de Sóller.
- Per a amanir el tàrtar: 1 rajolí d'oli d'oliva, 1 culleradeta de mostassa antiga, 1 cogombre en vinagre picat, 1 cullerada de tàperes picades, porradell picat (cebollino), 2 brots d'anet (eneldo), sal i unes gotes de llimona sucada.
- Per a decorar: 2 dl d'oli d'oliva, un brins tendres d'anet, 1 potet d'ous de salmó o succedani de caviar, si pot ser de color taronja o vermell, 10 torrades de pa o biscotes

### ELABORACIÓ:

● Per a començar farem un oli de porradell per a decorar, tallarem les puntes de 10 brots de porradell que reservarem per decorar al final, la resta del tronc dels porradells els posarem dins el tassó de la batidora elèctrica juntament amb l'oli i ho picarem però el temps mínim per no encalientir massa l'oli, reservar.

● Per fer el tàrtar tallarem a ganivet la carn de peix i les gambes, poseu-ho tot en un bol següentment ho amanirem amb l'oli, la mostassa antiga, el cogombre, les tàperes i les fulles de porradell i d'anet ben picadets, salarem i mesclarem sense esclafar. Posarem unes gotes de suc de llimona. Per muntar-ho col·locarem una cullerada de tàrtar sobre les torrades, ens hauria de quedar un gruix d'un centímetre, a sobre i col·locarem els ous de salmó, la punta de fulla de porradell i un rajolí d'oli verd de porradell.



### ESCOLA DE CUINA:

- Amb la calor de l'estiu, és fonamental conservar els aliments adequadament per evitar que es facin malbé. Aquí alguns consells:
- Refrigeració: Mantenir els aliments peribles a la nevera.
- No tenir els aliments a temperatura ambient.
- Si heu de dur menjar a la platja o fora de casa intentau no rompre la cadena de fred.
- Respecte del Tartare, hi ha creences injustificades que la carn picada no té tant risc a contaminacions (el risc augmenta sobretot si no es cuina molt bé la carn), i altres persones creuen erròniament que només cal especiar-la convenientment per reduir-lo (per exemple amb suc cítrics com el de la llimona; tal com passa a la versió mexicana del filet tàrtar).
- Tot i que aquesta suposada reducció de risc no està provada, sempre es recomana preparar aquest plat atenent les normes d'higiene més estrictes possibles.