

TEMA 26 (OPOS).

Tractament culinari del peix i marisc. Preelaboració , tècniques culinàries idònies .
Procés de execució .Resultats . Esquemes d'execució i desenvolupament de les
tècniques culinàries per obtenir elaboracions culinàries .



Índex _____

" ANÀLISI DEL PEIX I EL SEU TRACTAMENT CULINARI "

0- Una mica d'història.

2- Morfologia del peix.

3- Classificació dels peixos.

4- La qualitat en el peix

5.- Presentació comercial del peix

5.1 . -Conserves de peix .

5.2 . -Peix sec o dessecat .

5.3 . -Peix salat

5.4 .-Peix fumat .

5.5 . -Peix congelat .

6.- Categories comercials.

6.1 . - Procedència .

6.2 . - Grau de frescor .

6.3 . - Rendiment .

6.4 . - Estacionalitat .

7.-Conservació del peix fresc

8.- Tractament culinari del peix.

8.1 . - Preparacions prèvies al racionament del peix .

8.2 - Racionat del peix .

8.3 . - Mètodes de cocció i elaboracions de peix .

9.- Mariscs (En general)

10- Crustacis

0 . - UNA MICA D'HISTÒRIA

Molts abans que l'home comencés a conrear la terra o aprengué a domesticar els animals , el peix va resultar ser un aliment fàcil d'aconseguir, generalment consumit cru, era una bona font d' aportació proteica i vitamínic , per a l'home prehistòric .

Fa més de 10.000 anys , l'home ja capturava peixos , sobretot en rius , i posteriorment al mar , en aquells temps els mètodes de conservació que existien eren l'assecat i el fumat.

Hem d'esperar a l'època just anterior a la grecoromana , per trobar nous sistemes de conservació , llavors sorgeixen la salaó o la salmorra , començant d'aquesta manera a comercialitzar el peix des de regions pesqueres , cap a regions més allunyades del mar, i començant pel tant a forma part de les dietes d'aquests pobles , peixos procedents d'aigües marines .



D'aquesta època és també el garum , una salsa consumida tant pels grecs com pels romans , i que consistia en una barreja d'espècies , juntament amb sang , fetge i vísceres de peixos , deixat tot macerar al sol .

Al segle V a.C. els grecs , van començar a conservar la tonyina en oli , i en l'època dels romans va ser quan el peix va sofrir una gran explosió quant al seu consum , reduint d'aquesta manera les espècies més consumides , i donant lloc a la creació de les primeres piscifactories i viviers .



Els peixos més coneguts i consumits en aquesta època , eren la tonyina , el moll , l'esturió , el salmó , l'anguila i la perca , en aquesta època ja es cuinaven aquests peixos a la papillota , en escabetx o rostits .

Durant els segles d'ocupació àrab de la nostra península , a les zones costaneres , va sorgir un autèntic comerç de peixos , creant-se factories pesqueres al voltant de tot el litoral , i a partir d'aquesta època es van començar a consumir altres espècies de forma més habitual com la sardina .

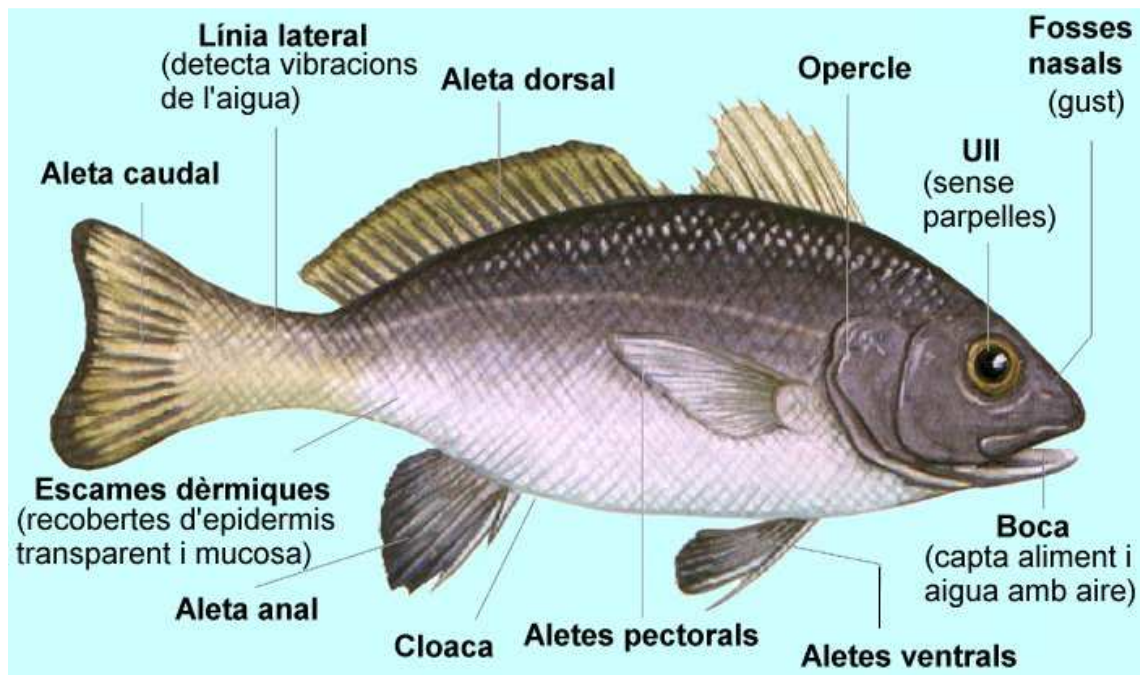
Durant l'edat mitjana es van introduir nous sistemes de cuinat dels peixos començant a consumir fregits , sobretot empanats , rostits a la graella , i també cuits formant part de cassoles i guisats .

Encara avui segueixen sent un dels aliments més consumits al món, base de l'alimentació de molts països , i fonamental en la dieta d'altres com és el nostre.

Avui dia es coneixen més de 20.000 espècies de peixos , encara que a nivell de consum se solen utilitzar al voltant del centenar .

En els últims anys el consum de peix a nivell mundial s'ha incrementat , possiblement gràcies als estudis que proven els beneficis per a la salut del consum de peixos , per exemple a Espanya , el consum mitjà de peix per habitant ronda els 33 kg . l'any.

2 . - MORFOLOGIA DEL PEIX



Un peix és un animal vertebrat , la vida es desenvolupa en el medi aquàtic , i és apte per al consum humà , hi ha una gran varietat d'espècies , i depenent de la mateixa cadascuna tindrà una estructura morfològica , en línies generals , la majoria estan conformatats per:

Ganyes o brànquies : Aquestes constitueixen l'òrgan respiratori dels peixos , està especialment adaptada al medi aquàtic , sent la seva principal missió recollir oxigen de l'aigua .

Esquelet : De dues formen ossi o cartilaginós .

Aletes : Són una de les parts més característiques dels peixos , aquestes són els òrgans estabilitzadors i locomotors del peix , i estan sostingudes per l'esquelet .

Pell : Tots els peixos estan recoberts per la pell , generalment sol ser forta, ja que serveix als peixos de protecció , a més sol estar coberta de moc , i en la majoria dels casos d'escates .

Escates : És un altre dels elements protectors del peix , i estan adherides a la pell .

3 . - CLASSIFICACIÓ DELS PEIXOS

Podem classificar els peixos segons la seva procedència , és a dir :

- a) peixos d'aigua salada o marins
- b) peixos d'aigua dolça o continentals (els procedents d'aigües continentals , és a dir rius i llacs)
- c) peixos de piscifactoryes , són peixos que han estat salvatges , els quals s'han adaptat per diversos motius com pot ser la contaminació de les aigües , la sobreexplotació de la pesca de certa espècie , etc . , a la cria en granges , vivers o piscifactoryes .

Una altra classificació que podem fer , és segons el contingut gras dels peixos , trobats tres grups

- a) els peixos blaus o grassos , com la tonyina , el contingut gras és major del 10 %
- b) els peixos semigrassos , com l'orada , els quals tenen un contingut gras d'entre el 2 i el 5%
- c) i els peixos blancs o magres , com el lluç , el contingut gras no superarà el 2% .



Tractament culinari del peix i marisc. Preelaboració , tècniques culinàries idònies . Procés de execució .Resultats . Esquemes d'execució i desenvolupament de les tècniques culinàries per obtenir elaboracions culinàries

4 . - LA QUALITAT EN EL PEIX

La majoria dels peixos es captura en el seu hàbitat natural , encara que com ja hem comentat anteriorment hi ha moltes espècies , que ja crien en captivitat , però passa al contrari que per exemple amb els animals d'abastament , la majoria de les carns que consumim procedeixen d'animals de cria , i no d'animals salvatges .

Un dels factores que més influeix en la qualitat del peix és la temporada de captura , ja que d'això dependrà , que el peix tingui una mida adequada , així que un altre factor és la mida , no perquè un peix sigui més gran vol dir que sigui de millor qualitat , això va en funció de l'espècie .

Però la qualitat també depèn d'altres factors , com l'edat , l'alimentació que ha tingut , el seu estat de reproducció , les característiques de l'aigua on han viscut , o el tipus de pesca amb què s'han capturat .

Un cop capturat , també hi ha diversos factors que afecten la qualitat del peix , com el desenvolupament bacterià en el mateix , l'activitat enzimàtica , l'oxidació , la deshidratació , i per suposat la temperatura i mig de conservació a què se sotmeti .

Els peixos com qualsevol ésser viu , encara que estigui viu, conté bacteris, en les brànquies , a la pell , en les vísceres , les quals un cop el peix ha estat tret del seu hàbitat natural , i variar les seves condicions de vida , es comencen a reproduir , per això és tan important que el peix , un cop capturat se sotmeti a unes condicions de neteja i conservació adequades . El peix al contrari que la carn és més sensible a l'acció bacteriana , ja que les molècules que formen part dels seus músculs , són més petites que les de la carn , i per tant són més fàcil d'atacar i devorar pels bacteris , a més que aquests bacteris a causa del medi en què habita el peix , estan acostumades a temperatures baixes , llavors suporten millor les temperatures de refrigeració .

No obstant això amb temperatures per sota dels 0 ° C , l'acció dels bacteris comença a disminuir de manera considerable , sent un dels millors sistemes de conservació per als peixos la congelació , però els peixos congelats , que no es descongelen de manera correcta , pateixen en major mesura que els peixos frescos , deterioraments per deshidratació , provocant que el peix quedi dur i sec .

El deteriorament del peix per l'oxidació , es produeix pel contacte dels greixos del peix amb l'aire , provocant en el peix una olor de ranci , que pot arribar a fer-ho realment incommestible .

5 . - PRESENTACIONS COMERCIALS DEL PEIX .

El peix el podem adquirir de tres maneres diferents :



viu



Fresc



conservat .

Tractament culinari del peix i marisc. Preelaboració , tècniques culinàries idònies . Procés de execució .Resultats . Esquemes d'execució i desenvolupament de les tècniques culinàries per obtenir elaboracions culinàries

Els peixos vius generalment solen provenir de piscifactories o granges , o alguns que hagin estat capturats mitjançant algun sistema de pesca selectiva , aquest tipus de venda cada vegada està sent més demandada pel consumidor .

Els peixos frescos són aquells , que just després de la seva captura , han estat conservats, normalment en gel , a temperatures properes als 0 ° C , i en certes espècies és convenient afegir una quantitat de sal , i si s'afegeixen alguns conservants , aquests han d'aparèixer en l'etiquetatge de les caixes .

Els peixos conservats són aquells que han estat sotmesos a algun sistema o mètode de conservació , per prolongar el seu temps de consum , aquests poden ser congelació , fumats , salats , assecats , conserves en llauna (en escabetxos , oli i altres líquids de conservació) .

5.1 . - Conserves de peix .

Coneixem com conserves de peix a aquelles , en la qual els peixos s'envasen en llaunes i coberts amb algun líquid de conservació , els més comuns són olis , vinagres i escabetxos , els quals solen incorporar substàncies aromàtiques , condiments i espècies . Aquestes conserves se solen sotmetre a algun tractament tèrmic abans de la seva enllaunat , o passen per un altre procés de conservació , com l'assecat , l' fumat o el salat , i posteriorment sotmeses a esterilització .

Alguns dels peixos que solem trobar en conserves són la tonyina, el bonítol, la sardina i el seitó (anxova) .



5.2 . Peix sec o dessecat .

És un dels mètodes de conservació més antics , de manera natural consisteix a deixar assecar el peix net de vísceres i generalment sense cap, al sol i a l'aire .

Deixant assecar el peix aconseguim reduir al mínim el contingut en aigua , assegurant així la inactivació , i en alguns casos l'eliminació dels bacteris .

Actualment , tot i que en alguns llocs se segueixi assecant el peix de manera tradicional, la majoria del peix sec es fa en cambres de dessecació amb temperatura i humitat controlada .

El peix sec més conegut és el bacallà , també l'abadejo , de la família del bacallà.



5.3 . - Peix salat .

Amb el salat del peix aconseguim reduir la concentració d'aigua , i augmentar el grau de salinitat , amb el que aconseguim reduir la proliferació de bacteris .

El consum de peixos salats en pobles de l'interior de molts països , va ser durant moltíssims anys , l'única manera de consumir peix , i per això forma part de multitud d'elaboracions de cuina tradicional .

Aquest sistema de conservació sol anar lligat a altres com són l'assecat , el fumat o la conservació en líquids de conservació .

Alguns dels peixos conservats tradicionalment en salaó , combinant un altre sistema o no, són el bacallà , la tonyina (conegut com moixama) , el bonítol, el verat , el seitó , l'arengada o la sardina .

Anem a parlar en aquest apartat de la salaó , d'una conserva una mica especial , el caviar

El caviar , són els ous de les femelles de l'esturió , que s'extreuen del mateix , i són salades , i madurades , de forma controlada , perquè es desenvolupin en aquest seus sabors característics .

Els ous una vegada salats , s'introdueixen en llaunes , que es tancaran hermèticament , i conservant a unes temperatures inferiors als 2 ° C. Avui en dia, el caviar se sotmet a pasteurització abans del enllaunat .

Hi ha tres tipus de caviar principalment :

- **Caviar de Beluga** : *Espècie més gran d'esturió* , el seu caviar és de sabor fi , molt apreciat i per tant escàs , d'aquí el seu elevat cost . Els grans són més grans que els altres tipus , i el seu color varia del gris clar al gris fosc , sent més apreciat el més clar .

- **Caviar de Osietra** : El seu sabor té un toc a nou , i és molt aromàtic , és el segon en qualitat , i el seu color varia del marró grisenc al marró fosc .

- **Caviar de Sevruga** : *És l'esturió més petit dels tres* , el seu caviar és de gra petit , i la seva aroma és molt característic, intens i una mica picant . Té un lleuger sabor a avellana , i el seu color pot anar del gris clar al gris acer . En ser considerat el de menor qualitat , és també el més assequible .

Igual que el caviar , però no tan conegudes , també els ous d'altres espècies de peix són tractades i comercialitzades , com les de tonyina , bacallà , salmó o truita .

5.4 . Peix fumat .

A fumat solen estar lligats dos processos de conservació , com el salat i l'assecat , i hi ha dos tipus de fumat :

1 . - Fumat en Fred .

Per al fumat en fred , el peix s'introdueix en una salmorra , durant unes 12 hores . La temperatura de l' fumat en fred és d'uns 15 - 25 ° C , i depenent de la mida del peix a fumar , pot durar d'un a sis dies .

Per aquest sistema es fuma ara el salmó , l'arengada o l'esturió .

2 . - Fumat en calent .

Igual que el fumat en fred , es comença introduint el peix prèviament en una salmorra , la temperatura de l' fumat en calent és d'uns 79-90 ° C , primer amb corrents d'aire provocades per un foc intens , i posteriorment amb fum dens i humit , que fuma sense flama .

El fumat en calent es practica per exemple el verat , la truita o l'anguila .

5.5 . - Peix congelat .

Els peixos que han estat sotmesos a un procés de congelació , són aquells en els quals s'ha practicat un refredament , que passarà a unes dues hores , de temperatura ambient a una temperatura d'entre 0 i -5 ° C , i després es conserven a temperatures inferiors a -23 ° C.

Aquests peixos després de la captura són rentats , escapçats , eviscerats , i en alguns casos trossets o racionats .

Com més ràpid sigui el procés de congelació , menor serà la mida dels cristalls de gel , i per tant es trencaran menys fibres musculars , i la pèrdua d'aigua a la descongelació serà menor .

Per descongelar el peix igual que altres productes , és molt important que la descongelació sigui , progressiva , és a dir poc a poc , i el millor , és introduir el congelat a la nevera , un o dos dies abans de la seva utilització , i deixar que es descongeli completament , perquè la pèrdua d'aigua sigui la menor .

És molt important consumir el peix el més ràpid possible després de la seva descongelació , ja que una vegada descongelat , els bacteris responsables de la degradació del peix tornen a activar , com si de peix fresc es tractés .

6 . - CATEGORIES COMERCIALS

Comercialment , hi ha tres categories per classificar comercialment al peix , aquestes són : *Extra* , *A i B* , per a atorgar a cada peix una categoria es tindran en compte diversos factors , com són la procedència , el grau de frescor , la polivalència , el rendiment, la època de l'any i el mètode de captura .

6.1 . - Procedència .

No totes les aigües donen peixos de la mateixa qualitat , sent generalment les aigües fredes i mogudes , les que ofereixen peixos de carn més fines , saboroses i consistents .

6.2 . - Grau de frescor .

Les normes generals per definir el grau de frescor d'un peix són les següents :

-Els peixos frescos , ens ofereixen carns dures , a causa del rigor mortis , que sol durar fins unes 10 hores després de la captura del peix , tot i que dependrà del tracte a què s'hagi sotmès després de la seva captura , i la temperatura de conservació del mateix .

-El peix ha d'estar brillant , i relliscós , les seves escates no es desprendran amb facilitat igual que la pell .

-Els ulls han de ser sortits , brillants , transparents , i ocupant tota la cavitat ocular , en els peixos frescos .

-Les brànquies o agalles sempre llises i netes , relliscoses al tacte , amb color vermell o rosa fort brillant .

-Les seves carns han de ser del seu color característic depenent de la seva espècie , bé adherida a l' esquelet .

6.3 . - Rendiment .

El rendiment és , del total del peix , la part que s'aprofita per al consum , en el rendiment incideix de forma directa la mida del peix , l'espècie i també la comercialització .

Quant a la grandària , dins de la mateixa espècie , tindrà un major rendiment aquell peix que sigui més gran , llevat dels peixos petits , ja que aquests es venen al pes , llavors a més pes , menys unitats de peix .

També influirà el que algunes espècies , tinguin un cap més gran, que el seu esquelet sigui més pesat , o que els seus vísceres tinguin un pes més o menys .

6.4 . - Estacionalitat .

En l'estacionalitat influeixen dos factors :

1 . - L'època de l' any, en la intervenen dos aspectes :

a) La veda o lleis que emparen les espècies en funció del tipus de xarxa i mètodes de captura utilitzats.

b) Llei de l'oferta i la demanda , en què influeixen factors com els costums i hàbits gastronòmics , que marcaran la pujada o baixada de preus de cada espècie i en cada època .

2 . - Límits territorials per a la pesca i conjuntura de la mateixa , en els quals influeix el temps per pescar , l' estat de l'aigua , que determinarà la possibilitat de pesca , també influirà la llunyania o proximitat de l'espècie a la zona pesquera , a part de l'abundància o escassetat d'aquesta en determinades zones pesqueres .

6.5 . - Mètodes de captura .

Els mètodes de captura són els diferents tipus de pesca pels quals es pots sostreure els peixos del mar , hi ha uns tipus de pesca anomenats selectius o individualitzats , com el curricà , que és la pesca amb canya i un ham , o la palangre , en el que en cada fil aniran diversos hams , aquests mètodes individualitzats ens proporcionen peixos de millor qualitat , ja que aquests no són colpejats , aplantados o masegats com en l'arrossegament , un sistema de pesca col · lectiva , en el qual es llancen xarxes a la deriva , i després es recullen , arrossegant al seu interior tot el que es trobi en el seu camí , que a part de peixos poden ser pedres , i altres elements que es troben en els fons marins .

Hi ha un mètode que podríem anomenar intermedi , que és l'almadrava , aquest sistema s'utilitza sobretot per a la pesca de la tonyina i el bonítol , i consisteix a envoltar els peixos amb xarxes , per concentrar-los en un punt , i després capturar mitjançant ganxos



7 . - CONSERVACIÓ DEL PEIX FRESC .

A causa de la proporció tan elevada d'aigua del peix , aquest s'enquadra dins dels aliments molt peribles , sobretot els frescos. Així que hem d'evitar en la mesura del possible que aquests pateixin deterioraments , mantenint sempre en refrigeració . Unes deu hores després de la captura , quan ja ha passat el rigor mortis , el peix comença a mostrar els primers símptomes de descomposició , per tant el més aconsellat és consumir el mateix dia de la seva pesca .

Si ho anem a conservar en fresc , com ja hem esmentat , hauran d'estar en refrigeració , a temperatures inferiors a 6 ° C , el més recomanable és retirar les vísceres , i conservar-les en recipients tapats amb plàstic film , o si no, amb draps mullats , no és recomanable conservar així més de dos dies .

Per norma general els peixos grassos solen conservar pitjor que els magres , així com les femelles es descomponen abans que els mascles , els peixos plans abans que els rodons , i els petits abans que els grans . Els peixos que presenten pells gruixudes aguanten la conservació millor que els de pells fines , i els peixos grassos , no és molt recomanable congelar- pel fet que durant la congelació d'aquests peixos , els greixos components dels mateixos s'enrancien amb facilitat .

8 . - TRACTAMENT CULINARI DEL PEIX

8.1 . - Preparacions prèvies al racionament del peix .

Abans de començar a racionar el peix , i per descomptat a cuinar , el peix s'ha de sotmetre a una sèrie d'accions prèvies , com la neteja, tant si el peix es vol sotmetre a una posterior conservació , com si va a racionar per a la seva cuinat .

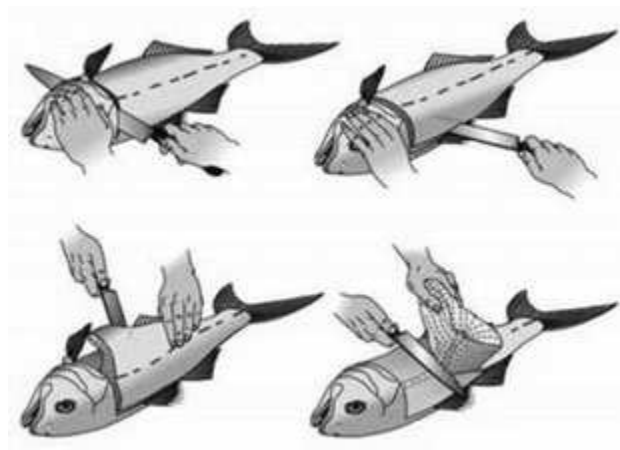
El primer que hem de fer quan tenim un peix a les nostres mans i anem a procedir a la seva neteja és tenir tots els estris i superfícies de treball ben netes , igual que les mans .

En primer lloc es procedirà a la retirada de les aletes , i després d'això es treuen les escates , i les agalles .

Finalment es retiren les vísceres , practicant un tall des del opercle .

8.2 - racionat del peix .

Una ració de peix té un pes que ronda **els 150 g .** , de peix net , és a dir sense pell ni espines , i si en la ració s'inclouen aquests elements o parts per exemple del cap o altres parts del peix , aquesta pot arribar a assolir els 200 g . , influint en aquest aspecte , altres factors com el tipus d'establiment , tipus de presentació (a la carta , menú , etc .) , o el preu del plat .



En funció del que s'ha explicat , en els peixos es practiquen diferents tipus de talls o racionat , que són els següents :

» **Peixos de ració** : Són aquells peixos que es presenten sencers , amb pell i amb o sense cap, i el pes oscil · la entre els 200 i 250 g .

» **Petites peces sense tallar** : Són aquells peixos , que es cuinen sencers , per la seva petita grandària , generalment amb pell i cap, descamades , sense aletes ni vísceres .

» **Peces per esmorzar** : Aquells peixos de grans dimensions que s'elaboren sencers , cuinats o no , i que solen formar part dels bufets .

» **Peixos trossejats** : Generalment en tacs de manera regular , per al seu posterior processament , aquests se solen macerar , adobar o marinar , i posteriorment se sotmeten a algun mètode de cuinat .

» **Suprema** : Són els dos lloms del peix , oberts i sense espines , també es coneix amb el nom de suprema , a una porció extreta de l'anterior amb un pes que rondi els 150-175 g .

» **Medalló** : Peça de 50 a 75 g . , Extreta dels lloms de peixos cilíndrics .

» **Rodanxa** : Tall practicat en vertical als peixos cilíndrics , aquesta peça inclou , pell , carn i espina centrar del peix , i té un pes aproximat d'uns 200-225 g .

» **Tranxa** : Igual que la rodanxa , però s'obté del tall de peixos plans.

» **Filet** : Peça obtinguda de peixos plans, de cada un d'ells s'obtenen 4 filets , que poden portar o no pell , però mai espines , generalment per ració portarien uns tres filets , que tindrien un pes total de 150 a 175 g .

» **Popieta** : La popieta és un filet farcit i enrotllat , igual que en el cas anterior la ració la conformen diverses peces .

» **Darné** : És una peça que abasta diverses parts del peix com són la zona dorsal , pectoral i part de la regió lumbar i ventral , arribant fins al orifici genitourinari.

» **Quenelle** : Les quenefas són porcions amb forma de croqueta que s'elaboren amb una pasta o farsa de peix , i posteriorment cuina en aigua o al forn , que s'utilitza com a guarnició .



8.3 . - Mètodes de cocció i elaboracions de peix .

Avui en dia nombrosos aparells permeten la cocció dels aliments de múltiples maneres, però totes aquestes coccions s'engloben en tres grans grups determinats per la reacció dels sucus nutritius .

S'escullen aquests tipus de cocció en funció de:

L'aliment : Forma , volum , qualitat , procedència .

La finalitat : L'intercanvi de gust o no amb altres aliments .

Els 3 grups són :

Per concentració , per expansió i mixta .

El primer, parteix del principi de la concentració , en què les temperatures elevades permeten que els aliments conservin la major part dels seus sucus nutritius i sabor , les proteïnes coagulen a la superfície i impedeixen així la fuga dels sucus (efecte Maillard) . exemples rostir , graella , saltar , fregir , coure líquid bullint , coure al vapor .

El principi de l'expansió és que , partint de fred , es permet l'intercanvi dels sucus nutritius i els sabors amb el líquid de la cocció . (Coure partint de líquid fred , gratinar)

El principi de cocció mixta és la combinació de les dues anteriors , es comença per concentració i, mullar el producte , s'observa el fenomen d'expansió . (Bresar , estofar , etc)

Aplicant- als peixos i mariscs , podem recalcar que el primer és més apropiat per a peces petites, o tallades i el segon és més apropiat per a peces grans que requereixin més temps de cocció .

El tercer anirà en funció de l'elaboració culinària a realitzar

Escalfat .

És un tipus de cuinat en el qual el peix s'introdueix en un líquid , a temperatures properes a l'ebullició , i es manté en el líquid a aquesta temperatura , fins a la total cuinat . Generalment s'usa per al cuinat de rodanxes , llesques i supremes , i poden ser cuites tant en aigua , brou curt o fumet .

en Salsa .

Generalment s'utilitzen peces com la tranxa i la rodanxa . Existeixen multitud d'elaboracions de " Peixos amb salsa ... " , " ... Verd " , " ... Americana " , " ... de Tomàquet " , " ... de Piquillos " , " ... Marinera " , i així un llarg etc .

Es componen generalment d'un fons de verdures , més el peix principal , i l'ingredient o ingredients , que de nom a la salsa , i solen ser regats amb algun vi i / o fumet , o aigua , i en alguns casos lligat , amb farina , maicena o un altre element de lligam .

Fregit .

Hi ha dos tipus de fregits :

1 . - Amb poc greix : En el qual s'utilitzen generalment medallons o filets , o peces petites, que se solen arrebossar o arrebossar , introduint-los en una paella amb un o dos dits d'oli , que estigui a la temperatura apropiada , ni molt baixa perquè el peix es xopi d'oli, ni massa alta perquè es " achicharre " , per fora i en el seu interior quedi cru . La temperatura idònia per a aquest tipus de fregit és d'uns 160-170 ° C.

2 . - En abundant greix : També conegut aquest mètode com "A la Gran Fregit " , sent la millor greix per a aquest tipus de fregit l'oli d'oliva , ja que es descompon amb major dificultat que els altres , i consisteix, en introduir les peces en un recipient o fregidora amb abundant quantitat d'oli , a una temperatura d'uns 180 ° C , per a peces que solen estar arrebossades , empanades o enfarinades , i el resultat final serà un producte daurat i cruixent en el seu exterior , i sucós al seu interior.

Rostit a la planxa o graella .

Per al rostit a la planxa o graella , se solen utilitzar peixos de ració , supremes i medallons , quan són peixos molt grans es poden obrir , denominant-se " a l'esquena " , o practicándoles una incisió al llarg dels lloms .

Per rostir un peix a la planxa o graella , és convenient , primer que el peix estigui net , i sec , que la planxa o graella estigui al punt de temperatura , llavors s'unta el peix amb una mica de greix , se salpebra , i es greixa també la planxa o graella , es posa el peix i es deixa que es assegurar per les dues cares , intentant donar el mínim de voltes .

Rostit al forn .

Dins del rostit al forn existeixes diverses maneres de cuinar el peix :

□ Breseado : Generalment s'utilitza per a grans peces , i peixos sencers , col · locant en plaques de rostir , greixades , i amb elements de condimentació , a les quals se li afegeix vi i / o fumet o aigua , i que hauran d'anar regant conforme es van rostint , perquè no es ressequin .

□ **A la Sal** : Per aquesta elaboració s'utilitza el peix sencer , simplement eviscerat , amb cap, pell , escates i aletes . Es col·loca el peix en una placa amb una mica de sal grossa en el fons i es cobreix per complet amb més sal , aquesta s'humiteja una mica per fer-la més compacta i es as millor , a més perquè a l'hora de servir sigui més fàcil retirar-la. Alguns peixos que se solen rostir a la sal són l'orada o el llobarro .

□ **En Papillote** : Consisteix aquest mètode a introduir peixos petits , supremes , llesques o rodanxes , en una mena de paquet de paper , juntament amb alguna guarnició , i s'embolica , per cuinar al forn .

De vegades el paper se substitueix per alguna pasta alimentària com la pasta de full o la pasta trencada .

A la molinera :

Passar el gènere per llet i farina i fregir en mantega o margarina .

Amb poc greix : ha d'estar sempre neta i la paella ha de ser plana . Per arrebossats i empanats .

En molt de greix :

Gran fregit, enfarinat , empanat i orly .

Per fregir un gènere delicat , hem de protegir amb : una capa de farina , arrebossat , arrebossat o en orly , per evitar el seu excessiu deteriorament durant la cocció .

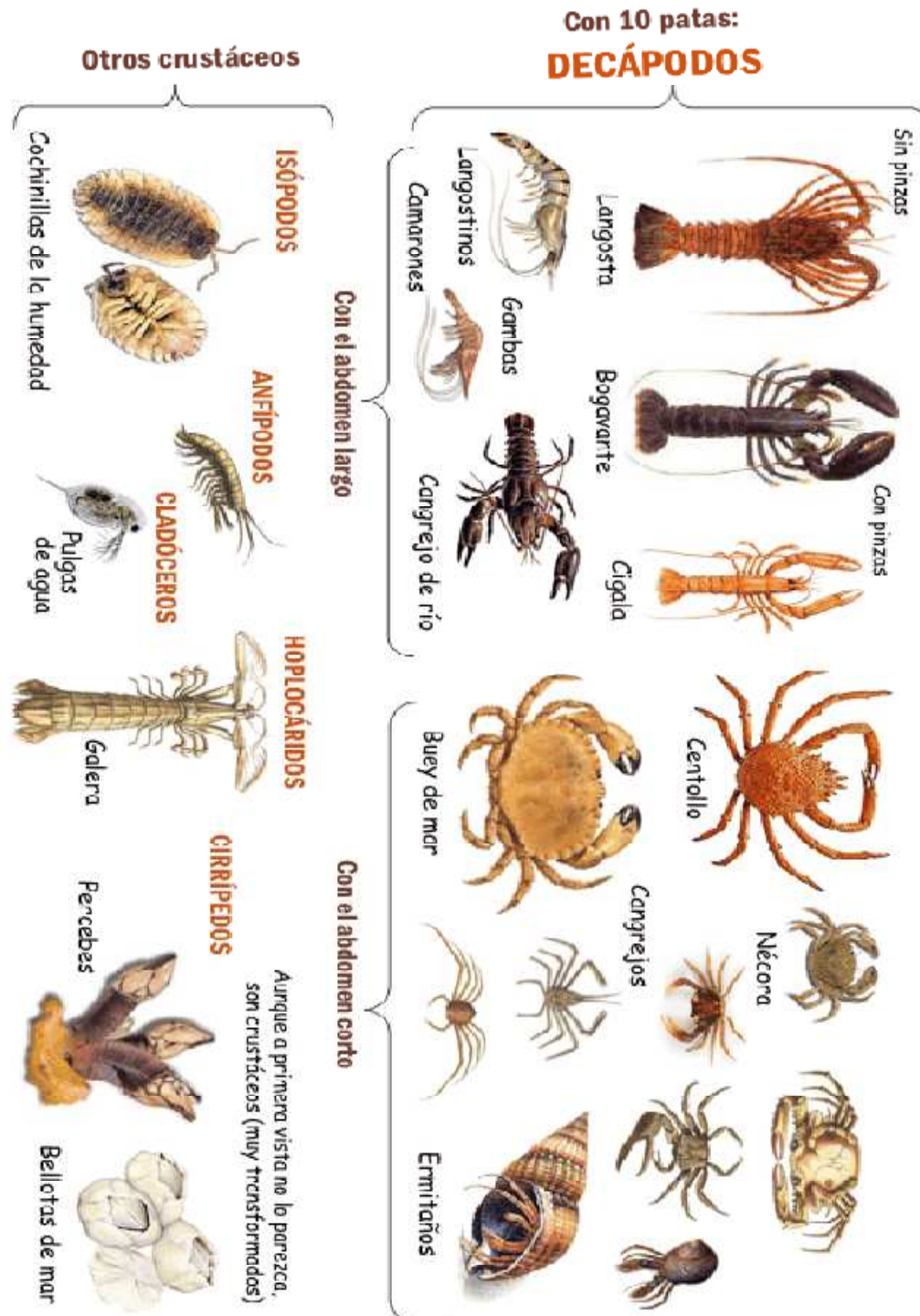


9.- MARISCS

Els mariscs són animals invertebrats a que habiten en les aigües de tot el món generalment marines i es caracteritzen per tenir un exosquelet de queratina, més o menys dur.

Es poden classificar en dos grans grups :

Crustacis i mol·luscs .



Tractament culinari del peix i marisc. Preelaboració , tècniques culinàries idònies . Procés de execució .Resultats . Esquemes d'execució i desenvolupament de les tècniques culinàries per obtenir elaboracions culinàries

Característiques organolèptiques.

- * L'aigua és l'element més abundant en el marisc i suposa el 80 % del seu pes total.
- * El contingut mitjà de proteïnes és de 18 grams per 100 grams d'aliment comestible
- * Aquests nutrients tenen un elevat valor biològic i, a diferència del peix, aporten més proteïnes, més col·làgens i més fibres que el peix. Per aquest motiu també Motiu són més difícils de digerir .
- * Per contrari el seu valor energètic és més bé baix, ja contenen poca quantitat de Greix : de 0,5 al 2 % en els mol·luscs i de 2 al 5 % en el dels crustacis . En concret , aporten al voltant de 80 Calories per 100 grams .
- * Seu contingut d'hidrats de carboni no és rellevant .
- * Els minerals més destacables són el fòsfor , potassi , calci , sodi , magnesi , ferro , iode i clor .
- . Relatiu a les vitamines , destaquen les hidrosolubles del grup B (B1 , B2 , B3 i B12) i , en menor proporció , les liposolubles A i D.

Consells en la compra

Tan important com conèixer el marisc és saber comprar , així com controlar les presentacions típiques en el mercat per tal de fer-se amb un gènere de qualitat . Els mariscs han de ser fresquíssims i no només semblar-ho.

- Viu. Aquesta fórmula està reservada a espècies de gran resistència fora de l'aigua . És el cas dels " crustacis caminadors " : llagosta , llamàntol , cranques , bou de mar i cranc . Per comprovar si estan vius convé tocar-los els ulls i percebre que es mouen . Els que tenen cua la solen tenir recollida sobre el cos . Si el marisc és mort , la cua sol estar estesa .

- Refrigerat . És la denominació del crustaci no viu , cru i sotmès a refrigeració (1 a 2 ° C) . Aquest sistema és l'utilitzat per als " crustacis nedadors " , per exemple : llagostins , gambetes i gambes .

- Congelat . És la denominació del crustaci , no viu , cru o cuit . Aquest mètode és l'utilitzat per a espècies d'abundants captures : llagostins , llagosta o llamàntols .
Com cuinar el marisc

La millor recepta per a aquest tipus d'aliments és la que conserva el sabor a mar , el gust real del marisc . Per tant, no cal amagar aquest deliciós aliment darrere de salses i refregits . L'ideal és gaudir del marisc cuinant de la manera més natural possible .
marisc

Mètodes de cocció

En essència , els mètodes més utilitzats són dos : a la planxa i cuit .

- A la planxa . És un mètode emprat en especial per a crustacis que posseeixen cua

(escamarlans , gambes , llagostins , llagosta ...) . Per preparar els de gran de mida és recomanable partir-los per la meitat en viu i començar la seva cocció per la part de la closca per acabar per la part de la carn . Se'ls pot afegir algun tipus de substància àcida o vinagre olorós per donar-los un toc especial de sabor .

- Cuit . Se sol emprar tant per als crustacis caminadors com per als nedadors . La regla general és que el marisc viu es cou en aigua freda i el mort en aigua bullint , tot i que la millor manera de coure-ho en viu és en de cocció al vapor . Tan important com la cocció és el refredat , de manera que un cop cuit el marisc s'ha de submergir en aigua amb gel perquè es refredi amb rapidesa . D'aquesta manera , la carn queda més atapeïda , es talla la calor que té el marisc en el seu interior i s'evita que es cogui massa per dins .

- MARISC VIU . El temps orientatiu de cocció per quilo de marisc i una vegada que l'aigua ha començat a bullir és de:

Nècores : de 8 a 10 min.

Escamarlans i llagostins : de 3 a 5 minuts .

Gamba : quan es recupera el bull .

Centollo : 20 min .

Bou de mar : 20 min .

Percebes : quan es recupera el bull .

Llagosta: 25 min .

Llamàntol : 25 min .

- MARISC MORT . La seva cocció se sol fer per immersió dins un líquid bullint . Aquest líquid pot ser aigua amb sal o bé un brou curt (aigua , verdures i elements aromàtics) . La proporció de sal per 1 litre d'aigua de cocció és de 35 grams . El temps de cocció varia si és per a una peça gran o si és per a peces petites .

Peces grans :

1 peça d'1 quilo : 15 min . en aigua amb sal bullint .

2 peces d'1 quilo : 20 min . en aigua amb sal bullint .

Peces petites :

1 quilo de peces petites : entre 5 i 8 minuts en funció de si són frescos (5 minuts) o congelats (8 minuts) .

10.-CRUSTACIS

Les espècies de crustacis tenen en comú que el seu cos està recobert d'una closca que el protegeix i que es modifica a mida que l'animal creix i es desenvolupa.

En el comerç en si identifiquen dos grans grups : els de cos allargat i els de cos curt .

Crustacis DE COS ALLARGAT

- Llamàntol (*Homarus Gammarus*)
- Cigala (*Nephrops norvegicus*)
- Gambes (*Aristeus antennatus* , *Parapenaeus longirostris*)
- Llagosta (*Palinurus elephas*)
- Llagostí (*Panaeus kerathurus*)

Crustacis DE COS CURT

- Cranc de mar (cranc verd)
- Bou de mar (*Cancer Pagurus*)
- Centollo (*Maja escairat*)
- Nècora (*Nécora puber*)
- Percebe (*Mitella pollicipes*)

BIBLIOGRAFIA .

- Arguiñano , K. (2001) . Peixos i Mariscs II . Barcelona : Editorial Debat i Asegarce .
- Regidor , V. (1995) . Cuina . Madrid : McGraw Hill - Interamericana .
- Armendáriz Sanz , J.L. (2001) . Processos de Cuina . Madrid: Editorial Paranimf.
- José Miguel Requena Peláez.

