



EL MIRACULÓS PODER ESPESSEÏDOR DE LA FARINA

El fregit profund, basat en la immersió dels trossos d'aliment en oli calent, és una tècnica de cocció important en moltes tradicions culinàries, entre elles la xinesa. Però, si heu anat un parell de vegades a un restaurant xinès, haureu observat que la tècnica amb què s'han preparat la majoria dels plats és també un fregit, però distint. El nom que se li ha donat en anglès a aquesta tècnica és *stir-frying* i la traducció més correcta tal vegada siga la de saltejat. Els trossos de carn, peix i vegetals, de la grandària d'un mos, es cuinen ràpidament en un wok, on hi ha una petita quantitat d'oli molt calent. Els trossos es remouen constantment perquè es cuinen tots de la mateixa manera. I la cocció es fa tant per la calor radiada pel recipient com per la que transmet l'oli. Atès que els temps de cocció són mínims, l'organització és essencial per preparar un plat amb aquesta tècnica. Dit d'una altra manera: quan comences a cuinar, tots els ingredients han d'estar tallats i a mà.

Una de les característiques d'aquesta tècnica és que els aliments se serveixen amb una salsa: una vegada que s'han saltejat la carn o el peix i els vegetals, s'afegeixen els components d'aquesta. Per a espessir la salsa s'empra farina de dacs, que es deixata en els líquids en fred, abans d'abocar la mescla en el wok. I, llavors, una vegada afegida, es produeix el miracle: en qüestió d'un minut, mentre es va remouent, el líquid s'espesseix, perd la seua aparença tèrbola i comença a brillar: la salsa ja està preparada.

La farina de dacs, responsable d'aquest espessiment tan espectacular, està constituïda en la seua pràctica totalitat per grànuls de midó. En termes químics, el midó és un polisacàrid, açò és, posseeix grans molècules compostes per llargues cadenes de molècules de glucosa. Existeix en dues formes distintes: una cadena completament lineal, l'amilosa, i una altra molt ramificada, l'amilopectina. Les proporcions relatives d'amilosa i amilopectina en una farina determinaran les seues propietats físiques i les seues aplicacions culinàries.

El midó, com ja hem comentat, es troba en petits grànuls d'una grandària típica d'unes mil·lèsimes de mil·límetre. La planta va dipositant capes successives de midó per anar formant els grànuls. En aquests grànuls les plantes també dipositen cel·lulosa i proteïnes i, de fet, les diverses plantes, i fins i tot les diferents varietats d'una mateixa planta hi dipositen quantitats distintes de proteïnes.

Què succeeix quan s'escalfa un líquid fred en què hi ha farina de dacs? El midó no és soluble en aigua freda. A mesura que l'aigua s'escalfa, els grànuls de midó comencen a absorbir aigua. Aquest procés comença a uns 60 °C, encara que la temperatura varia depenent de la naturalesa de la farina. Els grànuls van absorbint cada vegada més aigua i es van inflant a mesura que la temperatura va augmentant. Quan un grànul ja no pot absorbir més aigua es diu que està gelatinitzat. En continuar escalfant-se, arriba un moment en què les molècules d'amilosa passen a la dissolució, interaccio-

«LES PROPORCIONS RELATIVES D'AMILOSA I AMILOPECTINA EN UNA FARINA DETERMINARAN LES SEUES PROPIETATS FÍSQUES I LES SEUES APLICACIONS CULINÀRIES»



POLLASTRE AMB SALSÀ PICANT

Com ja hem comentat, la preparació d'un plat d'aquest tipus requereix que tots els ingredients estiguin tallats i a mà abans de començar a cuinar. El primer pas en la preparació sol ser tallar la carn o el peix. De vegades es deixen marinar en una mescla de salsa de soja i vi d'arròs o xerès. El fet de marinar no sols dóna sabor, sinó que fa que els trossos siguin més tendres. És normal enfarinar aquests trossos abans de saltejar. Mentrestant, es preparen els vegetals. Quan ja estan tots els ingredients i tots els instruments a mà, s'escalfa el wok, s'hi afig l'oli a poc a poc, per la part exterior d'aquest i, de seguida que està calent, se saltegen els ingredients sòlids, deixant per al final la preparació de la salsa.

Ingredients: 2 pits de pollastre, tallats en daus d'1 centímetre, sal, farina de dacsà, oli, 1 ceba tallada en trossos d'1 centímetre, 1 gra d'all picat; per a la salsa: mesclar 15 ml de salsa de soja, una mica de sal, 15 ml de puré de tomaca o quetxup, salsa de xiles al gust (tabasco), 15 ml de vi d'arròs o xerès, 5 ml de sucre i 10 ml de farina de dacsà.

Elaboració: Saleu i enfarineu la carn. Escalfeu un poc d'oli en la paella o el wok. Quan estiga molt calent, afegiu la carn i saltegeu-la durant 45 segons. Tragau-la i reserveu-la. Afegiu un poc més d'oli i saltegeu durant 30 segons la ceba i l'all. Incorporeu la mescla de la salsa i remoueu durant 15 segons. Incorporeu el pollastre i escalfeu-lo fins que la salsa estiga feta. Serviu immediatament.

F. S.



© Fernando Sapiña

nant amb altres molècules del mateix tipus o amb els grànuls, i aquest procés és el que espesseix la salsa d'una forma sovint brusca.

Un dels problemes més habituals de les salses que es lliguen amb midó és el de la formació de grums. Aquests grums s'originen quan s'afegeix directament la farina a un líquid calent i són agregats de grans, agregats que gelifiquen en el seu exterior. Hi ha distintes formes d'espessir les salses amb midó, i aquests mètodes es basen en un mateix principi: separar tant com siga possible els grànuls de midó perquè no es formen grums. La forma més comuna consisteix a dispersar o deixatar la farina en líquids freds (aigua, caldo) per agitació. Quan arriba el moment d'espessir la salsa s'agafa la dispersió, s'agita de nou i s'afegeix lentament al recipient on s'ha de formar la salsa, agitant contínuament. Una altra de les formes consisteix a dispersar els grànuls de midó escalfant suaument una mescla de farina i mantega, de manera que el greix recobreix cada grànul, separant els uns dels altres. Aquesta mescla es denomina *roux*. Si es cuina a baixa temperatura, llavors tenim un *roux* clar, amb el color característic de la mantega. No obstant això, si s'escalfa a temperatures elevades, llavors adquireix un color fosc. Açò és degut al fet que el midó experimenta un procés de fragmentació i es formen pirodextrines. Alguns d'aquests compostos tenen colors marrons i sabors i olors agradables. Els *roux* foscos, per tant, proporcionen un sabor més intens que els *roux* clars, encara que el seu poder espessidor és menor.

BIBLIOGRAFIA

- CALIFORNIA CULINARY ACADEMY, 1993. *Chinese Cooking at the Academy*. The Cole Group. Santa Rosa.
- DAVIDSON, A., 1999. *Oxford Companion to Food*. Oxford University Press. Oxford.
- LOO, K., 1982. *Cocina china rápida y fácil*. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- McGEE, H., 2004. *McGee on Food and Cooking: An Encyclopedia of Kitchen Science, History and Culture*. Hodder & Stoughton Ltd. Londres.

FERNANDO SAPIÑA

Departament de Química Inorgànica i Institut de Ciència de Materials, UV