



LA TÈCNICA DE LA FREGIDA

Hi ha qui ha afirmat que la civilització, la cultura, va començar la primera vegada que un aliment cru va ser cuinat. Amb un instrumental limitat i amb ingredients bàsics en molts casos comuns, els diversos pobles han desenvolupat incomptables gastronomies. Aquests hàbits alimentaris reflecteixen les seues creences culturals i els seus valors, i es diu que una de les últimes característiques culturals que es perd quan s'emigra és, precisament, la gastronomia. I aquesta conservació se centra, sobretot, en dos aspectes: en allò que s'ha denominat principis del sabor i en les tècniques d'e-laboració.

En la cuina xinesa, amb la seua enorme diversitat gastronòmica, és difícil definir quin podria ser el seu principi del sabor, és a dir, aquesta combinació distintiva d'un petit nombre d'ingredients que defineix els sabors dels aliments de la seva cultura. El que caracteritza la cuina xinesa són les tècniques de cocció, influïdes per l'escassetesa de combustible. Les dues tècniques que hi predominen són la cocció al vapor i la fregida. La cocció al vapor permet fer diversos aliments en un mateix foc, gràcies a l'ús de fonts apilables de bambú. Pel que fa a la fregida, aquesta és una tècnica en la qual hi ha una transferència de calor molt ràpida cap a l'aliment, gràcies a l'ús d'un oli que s'escalfa a temperatures elevades i que fa que els temps de cocció siguin curts.

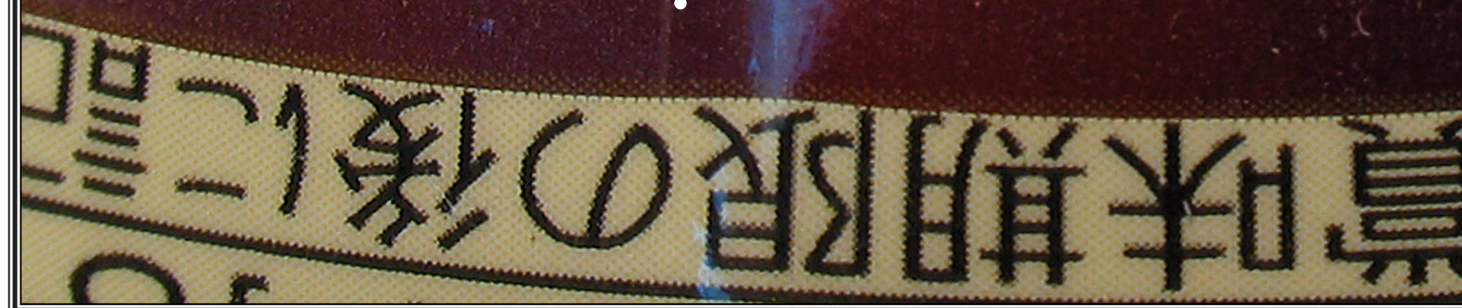
La característica més important que distingeix la cocció en un medi aquós de la feta en un fregit són les temperatures a què s'arriba en ambdós processos. La temperatura de cocció al medi aquós és limitada per la temperatura d'ebullició de l'aigua. Però en un medi

gras, les temperatures de cocció, molt superiors, són limitades pel punt de fum de l'oli que s'utilitze. El punt de fum és la temperatura en què l'oli comença a donar signes visibles de descomposició. I és que, abans que l'oli bulla, es descompon. El resultat és un sabor desagradable a causa de l'aparició d'àcids grassos lliures; una olor acre, per la formació d'acroleïna, i l'aparició de fums sobre la superfície de l'oli, a causa de la formació de partícules carbonitzades. En la cuina xinesa s'empra l'oli de cacauet, que té un punt de fum de 215-220 °C; en el seu lloc podem usar l'oli de dacsà o el de gira-sol, amb punts de fum de 205-210 °C i 225-230 °C respectivament. L'oli d'oliva refinat té un punt de fum encara major, de 240 °C, però té un sabor molt intens. El resultat, en qualsevol cas, és que les temperatures en què cuinem els fregits oscil·len entre els 180 i els 200 °C.

El que li que ocorre a un aliment quan es fregeix depèn del tipus d'aliment, però, sobretot, de la temperatura de l'oli. Si la temperatura és l'adequada, la superfície exterior de l'aliment es deshidrata ràpidament (la

fregida és una tècnica de cocció seca, encara que sembla rar) i es produeix una coagulació gairebé immediata dels compostos superficials que condueix a un segellament dels porus de la superfície. Si aquest segellament fóra complet evitaria l'entrada d'oli a l'interior de l'aliment, així com la sortida d'aigua a l'exterior, és a dir, que, en el punt ideal de cocció, l'aliment seria cruixent per fora i sucós per dintre, cuit en la seua pròpia aigua. Per evitar disparitats entre el temps de cocció exterior i interior, els aliments es fregeixen en forma de peces petites. A més, els aliments es poden

«EN LA CUINA XINESA, AMB LA SEUA ENORME DIVERSITAT GASTRONÒMICA, ÉS DIFÍCIL DEFINIR QUIN PODRIA SER EL SEU PRINCIPI DE SABOR. EL QUE LA CARACTERITZA SÓN LES TÈCNiques DE COCCió, INFLUÏDES PER L'ESCASSES DE COMBUSTIBLE»



fregir inicialment a elevada temperatura, per a després baixar-la i aconseguir que l'exterior es faça lentament. No obstant això, en la pràctica, el segellament no és perfecte, i l'evaporació de l'aigua per a formar vapor és el procés que evita que l'oli penetre en l'aliment. No és rar, llavors, que, moltes vegades, els aliments que s'han de fregir es recobresquen amb una massa adequada que aïlla l'aliment del mitjà de cocció. Aquesta massa actua com a aïllant per a protegir l'aliment que queda en l'interior del contacte amb l'oli (arrebossat, empanat).

Si l'oli està massa calent, a més del problema de la descomposició, en tenim un altre: la part exterior de l'aliment es crema abans que l'interior s'haja cuinat. Però, si l'oli es refreda també hi ha problemes: el segellament triga a produir-se, l'evaporació de l'aigua no és prou ràpida i l'oli penetra en l'aliment. Per això, perquè la temperatura es mantinga dins dels nivells adequats durant el procés, cal no fregir massa peces d'aliment alhora: la introducció de les peces d'aliment en l'oli disminueix la seua temperatura i, si se n'introdueixen moltes, la temperatura de l'oli es fa massa baixa per a una fregida adequada.

Hi ha, a més, un altre procés important que es produeix durant la fregida: a les elevades temperatures a què s'arriba, en la superfície dels aliments es produeixen les reaccions de Maillard, que reben aquest nom pel físic francès que les va descobrir i les va descriure el 1910, Louis Camille Maillard. Comencen amb una reacció entre una molècula d'hidrats de carboni (un sucre lliure o un de lligat al midó; la glucosa i la fructosa són més reactives que el sucre de taula) i un aminoàcid (lliure o part d'una proteïna). Es forma així un compost inestable, que experimenta diferents canvis i que genera centenars de subproductes diferents. Molts d'aquests compostos tenen una aroma i un sabor molt agradables i són de color marró.

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 dels Materials, UV

FILETS DE DRAC OCEÀNIC

En la cuina xinesa hi ha dues tècniques per fregir: la fregida profunda i el sofregit ràpid. La fregida profunda consisteix a fregir peces d'aliment submergint-les en oli calent. En el sofregit ràpid, les peces d'aliment es fregeixen amb una petita quantitat d'oli en un wok, durant un període de temps molt curt. En aquesta recepta hem optat per un plat basat en una fregida profunda. Es trauen els filets del peix, que es tallen en trossos de grandària adient i, després, es fregeix el conjunt del cap, la cua i l'espina, que servirà de «plat» per als trossos fregits del peix. I és que els xinesos consideren que un peix sembla incomplet si no es presenta amb el cap i la cua...

Ingredients: Un peix pla, farina de dacs, oli de gira-sol, sal i pebre.

Preparació: El peix ha d'estar perfectament net i lliure de sang i vísceres. S'extrauen amb cura els filets amb la seua pell i es tallen en tires d'uns dos o tres centímetres d'ample. En un wok o en un recipient apropiat s'escalfa oli abundant a 190 °C. S'enfarina el conjunt del cap, cua i espina, s'elimina l'excés i es fregeix fins que tinga un color marró. Llavors es trau de l'oli, es deixa que escórrega l'excés i es col·loca en un plat; es manté calent en un forn. Els trossos de filets s'enfarinen, eliminant després l'excés. Llavors es fregeixen en l'oli durant 5 minuts, aproximadament, fins que presenten un color marró daurat. S'extrauen els trossos, es deixen escórrer, es col·loquen sobre l'espina del peix i es condimenten amb sal i pebre.

F. S.



© Fernando Sapiña