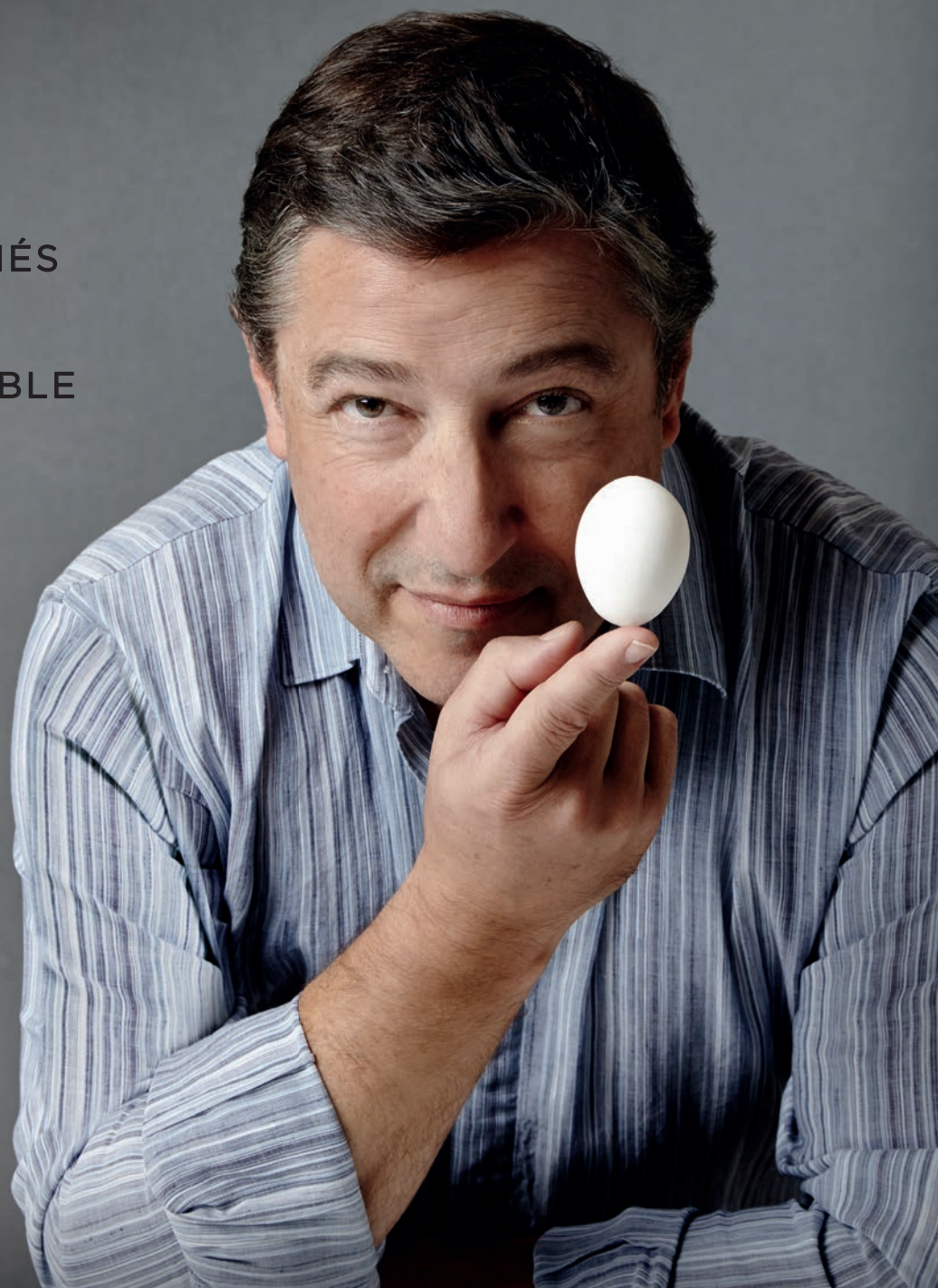


CUINA AMB
JOAN ROCA
A BAIXA TEMPERATURA

DESCOBREIX
UNA FORMA
DE CUINAR MÉS
SABOROSA,
MÉS SALUDABLE



CUINA AMB **JOAN ROCA** A BAIXA TEMPERATURA

DESCOBREIX UNA MANERA
DE CUINAR MÉS SABOROSA,
MÉS SALUDABLE

JOAN ROCA I SALVADOR BRUGUÉS

AMB LA COL·LABORACIÓ DE LA FUNDACIÓ ALÍCIA



ROCOOK

BY EL CELLER DE CAN ROCA

No es permet la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni incorporar-lo a un sistema informàtic, ni transmetre'l en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, tant si és electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit de l'editor. La infracció dels drets esmentats pot ser constitutiva de delictes contra la propietat intel·lectual (Art. 270 i següents del Codi Penal).

Adreceu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu posar-vos en contacte amb CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

- © Joan Roca i Fontané, 2016
- © Salvador Brugués i Fontané, 2016
- © Jorofon, S. L., 2016
- © Editorial Planeta, S. A., 2016
 - Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
 - www.editorial.planeta.es
 - www.planetadelibres.com
- © Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S. A. U.
 - Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
 - www.columnaedicions.cat

Fotografies de l'interior: © Joan Pujol-Creus
(www.joanpujolcreus.com)

- © Joan Guri i Andrea Resmini (imatges de les pàgines 347, 349 i 351)
 - Coordinació: Gemma Barceló
 - Redacció: Àgata Olivella
 - Disseny de l'interior: Julia von Fraunberg
(www.juliafont.com)
 - Composició: Cèl·lula (www.cel-lula.com)

Primera edició: març del 2016
Dipòsit legal: B. 1.988-2016
ISBN 978-84-664-2065-5
Preimpressió: Víctor Igual, S. L.
Impressió: Gráficas Estella

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre és cent per cent lliure de clor i està qualificat com a paper ecològic

1 L'AVENTURA DE CUINAR

_____ p. 13

2 CLAUS PER A UNA CUINA MÉS SABOROSA I SALUDABLE

_____ p. 19

¿Què entenem per baixa temperatura? _____ p. 23

Cap a una alimentació sana i plaent _____ p. 32

3 TOT EL QUE S'HA DE SABER SOBRE LA BAIXA TEMPERATURA

_____ p. 37

La indissoluble relació temps/temperatura (T&T) _____ p. 40

Com cuinar a baixa temperatura _____ p. 64

Coccions directes i indirectes _____ p. 92

Cuinar a baixa temperatura i conservar _____ p. 108

Equip i utensilis _____ p. 115

4 ELABORACIONS I TRUCS PER CUINAR MILLOR A BAIXA TEMPERATURA

_____ p. 129

Salmorra _____ p. 132

Líquids de govern _____ p. 134

Confitats especials _____ p. 136

Impregnar _____ p. 140

Desairejar _____ p. 143

Sobrecoccions controlades _____ p. 145

Compactar _____ p. 150

Coccions des de congelat _____ p. 156

Congelar líquids _____ p. 162

5 ¿QUÈ MENGEM AVUI?

_____ p. 165

Quins ous! _____ p. 167

L'horta a casa:

verdures i hortalisses _____ p. 181

Els indispensables:

cereals i llegums _____ p. 207

Del mar a la taula:

peixos _____ p. 222

Closques i tentacles:

marisc _____ p. 241

Carnívors...

a l'atac! _____ p. 257

Fruïtes per gaudir _____ p. 291

6 ANNEXOS

_____ p. 309

Llegendes i glossari _____ p. 311

Taules de temps

i temperatura _____ p. 319

Receptes base _____ p. 330

Índex de receptes _____ p. 335

Índex Analític _____ p. 337

Agraïments _____ p. 346

1

L'aventura de cuinar







El Cellar de Can Roca va néixer amb esperit inconformista. Potser per la gosadia de la joventut, tal vegada perquè érem somiadors, o inconscients, o tal vegada per totes tres coses. El cas és que el 1986 vam decidir que El Cellar de Can Roca havia d'obrir les portes com un restaurant gastronòmic que ens permetés cuinar amb llibertat, amb respecte per la nostra tradició culinària, però sense lligams i amb caràcter crític. Que ens impulsés a descobrir, a experimentar amb tots els sentits, que ens estimulés a avançar amb els temps, que ens ajudés a mantenir viva la creativitat i la il·lusió de millorar dia a dia, setmana a setmana, mes a mes. Crec que, després de trenta anys, no hem perdut gens ni mica la il·lusió i continuem defensant la cuina que qüestiona, investiga, viatja i explora.

I aquest llibre que teniu a les mans es va començar a gestar en aquella època en què encara s'havia de descobrir tot i en què no donàvem res per sabut. Més concretament, recordo que quan impartia classes a l'Escola d'Hostaleria de Girona, ens va visitar George Pralus —el pioner de la cocció al buit a baixa temperatura— per explicar-nos de primera mà les seves experiències. El nostre interès per aprendre, provar i comprovar nous mètodes, instruments i idees ens va portar de cap a investigar aquesta nova tècnica que semblava que ens podia ajudar a treballar amb més precisió i amb més regularitat. Fins i tot, tal vegada, seriem capaços d'igualar d'una vegada per totes el bacallà al pil-pil dels nostres amics bascos. ¿Per què no aconseguíem aquella textura gelatinosa i melosa del plat dels nostres veïns cuinant el bacallà de la meua àvia amb la seva samfaina boníssima? Hi ha preguntes que mereixen una resposta, així que vaig decidir ficar un termòmetre a la cassola del pil-pil.

I va arribar el punt d'inflexió. El pas següent va ser introduir el bacallà en una bossa de cocció. I... sí!, per fi havíem aconseguit que aquell plat de la nostra àvia es pogués menjar amb cullera. Així que ens vam armar de valor i vam decidir presentar un bacallà cuinat al buit amb formatge idiazabal i panses i pinyons als nostres col·legues al Congrés Gastronòmic de Sant Sebastià del 1998. Ens vam arriscar, perquè en aquell moment la cuina al buit s'associava amb els processos industrials, es qüestionava això de cuinar en bosses, i no estava gens clar —tot i que nosaltres sí que hi creïem— que aquesta nova tendència pogués evolucionar. Però afortunadament la proposta va agradar i va despertar l'interès dels nostres col·legues. Aleshores vam veure que anàvem ben encaminats. Estàvem vivint uns moments determinants per a la gastronomia, era el temps de les textures a El Bulli, de la cuina de proximitat de Michel Bras, i enmig d'aquella voràgine creativa hi érem nosaltres, reivindicant que la cocció al buit era una tècnica de futur que ens obriria camí cap a una cuina més lliure des del punt de vista creatiu i més exacta pel que fa al mètode. I, a dia d'avui, ens satisfà

*Continuem defensant
la cuina que qüestiona,
investiga, viatja i explora.*

reconèixer que va ser aquest inconformisme que caracteritza El Celler el que ens va permetre estar al capdavant d'una tendència que, sí o sí, hauria saltat a la palestra de la revolució gastronòmica d'aquells anys.

En aquell moment, doncs, immersos en aquell procés d'investigació, vam tenir la necessitat de desenvolupar una màquina professional que ens permetés treballar còmodament amb el control de la temperatura i la cocció al buit. Juntament amb Narcís Caner, de la Fonda Caner, ens vam posar a treballar i vam acabar dissenyant el Roner, un bany d'aigua termostàtic amb el qual va aflorar una altra gran revolució: la de les coccions directes. Ens vam posar a cuinar amb temperatures encara més baixes del que era habitual i vam descobrir noves textures i sensacions organolèptiques que vam decidim recopilar el 2003 en el nostre primer llibre de cuina al buit juntament amb Salvador Brugués, amic nostre des que estudiàvem a l'escola d'hostaleria i peça imprescindible de l'estructura creativa de què gaudim avui dia a El Celler i que ens ha permès arribar fins a aquest nou llibre.

Tot i que, per ser realment sincers, si d'una banda aquesta obra és fruit d'un procés creatiu que va començar en el terreny de l'experimentació i de la innovació, de l'altra, també és degut a una demanda directa dels lectors de la nostra última publicació, *Cuina amb Joan Roca. Tècniques bàsiques per cuinar a casa*, en que ja vam incloure un capítol sobre la cocció al buit i vam apuntar breument els avantatges de preparar el menjar a baixa temperatura. Així doncs, ens omple de satisfacció que aquest esperit per anar un pas més enllà arribi a través de les peticions dels nostres lectors, amics, coneguts o clients. I va ser pensant en ells com ens vam adonar que no n'hi havia prou amb un llibre de cuina, sinó que també havíem de desenvolupar una solució senzilla i eficaç que posés a l'abast de cada casa els utensilis necessaris per dur a terme la cuina a baixa temperatura. Igual que amb el Roner, ara hem dissenyat per a ús domèstic el Rocook, una placa d'inducció dotada amb sondes per graduar amb precisió la temperatura, a més a més d'altres petits utensilis i complements que faciliten les tasques a la cuina.

*La cocció al buit
ens obria camí cap
a una cuina més
lliure i més exacta.*

CUINAR CONSCIENTMENT

Però a part del desenvolupament tecnològic i de la investigació i innovació culinària, des d'El Celler de Can Roca també ens sentim compromesos amb la realitat social, cultural i mediambiental del nostre temps. Actualment, els professionals de la restauració sabem que la societat ens mira i ens escolta atentament. La cuina interessa al gran públic, només cal fixar-se en els programes de televisió, webs, bloguers, *foodies*, etcètera que es dediquen a la gastronomia. I davant d'aquest escenari, ens sentim molt responsables d'allò que oferim i expliquem al món, i ens importa no només millorar les experiències gastronòmiques des d'un

punt de vista hedonista, sinó també des de la perspectiva de la salut i del nostre entorn.

Com veureu al llarg d'aquest llibre, us proposem una cuina molt respectuosa amb el producte, capaç de conservar molt millor les seves propietats nutritives i a la vegada molt exigent amb la qualitat dels aliments. I quan parlem de qualitat del producte, ens interessa també la del seu entorn: el medi en què es cultiva, com es cultiva i les condicions de vida de qui el cultiva. Estem segurs, i així ens agradaria que fos, que el futur de la cuina s'ha d'orientar cap a la sostenibilitat i la responsabilitat mediambiental. I des d'El Celler intentarem aportar el nostre granet de sorra per no perdre aquesta oportunitat.

Us parlarem molt de sabor, de textures, de respecte, de mètode i de versatilitat.

CUINAR PER COMUNICAR

Cuina amb Joan Roca a baixa temperatura us mostrarà tot allò que hem après a la cuina d'El Celler de Can Roca, però també a les nostres respectives cuines familiars, amb la intenció de posar al vostre abast diferents tècniques per millorar les experiències culinàries i perquè pugueu conèixer millor la naturalesa dels productes que teniu entre mans. Si bé us explicarem tècniques que per a molts poden ser noves, també les combinarem sovint amb altres de més tradicionals. Veurem que la baixa temperatura es practica des de fa milers d'anys i que bàsicament la novetat del desenvolupament tecnològic és el control, la precisió amb què podem cuinar avui en dia.

Però, al final, del que es tracta quan cuinem és de gaudir de les bonats que ens brinda la gastronomia: aquesta capacitat de regalar-nos plaers, de cuidar la nostra salut, de comunicar emocions, d'explicar relats, de transmetre coneixement, valors i afecte. Cuinant podem descobrir la nostra cultura i el món sencer, podem desafiar els sentits, fer volar la imaginació o vincular-nos una mica més a la nostra terra, som capaços d'expressar gratitud i de dedicar temps a les persones que estimem. Tot això és el que compta més.

I ja només em queda animar-vos a descobrir un conjunt de tècniques que potser us exigiran reorganitzar alguns hàbits, però que sens dubte us ajudaran a obtenir més bons resultats a la cuina. Veureu que us parlarem molt de sabor, de textures, de respecte, de mètode i de versatilitat... Espero que gaudiu de l'aventura.

JOAN ROCA



2

*Claus per a una cuina
més saborosa i saludable*





Endinsar-se en l'univers de la cuina a baixa temperatura és gairebé com adoptar un nou estil de vida, tot i que això no significa de cap manera que aquesta tècnica sigui difícil, ni complexa, ni laboriosa. Només és una mica diferent.

Requereix uns nous hàbits, sí, en què entren en joc factors com la planificació, el temps i, és clar, la temperatura! I també altres elements fonamentals: la qualitat del que mengem i l'exactitud amb què ho cuinem.

És cert que en qualsevol cuina la planificació sempre és necessària, però, com veureu de seguida, la cuina a baixa temperatura acostuma a requerir temps de cocció sensiblement més llargs del que és habitual en les coccions tradicionals, de manera que el factor temps ens obliga encara més a preveure el nostre ritme de treball i els elements necessaris en cada etapa del procés. Això no significa que hàgim d'estar lligats a la cocció durant tot el temps requerit, ja que podrem programar equips i utensilis perquè cuinin de manera més o menys autònoma. Encara més: aquesta característica pot ser un avantatge per cuinar amb antelació diferents elaboracions i deixar-les gairebé a punt per acabar-les al moment el dia que les necessitem.

Com us comentàvem, però, un altre factor determinant que cal tenir en compte quan cuinem a baixa temperatura és la qualitat dels productes, perquè tot i que comprovareu que la cuina a baixa temperatura respecta al màxim les característiques i les propietats dels aliments, també els deixa al descobert quan la frescor i la qualitat no els acompanyen.

Pel que fa a la temperatura, descobrireu que es pot cuinar amb temperatures molt suaus que no sobrepassen els 100 °C. I el més rellevant és que, si cuinem els aliments a temperatures més suaus, cosa que comporta normalment temps de cocció més prolongats, tot plegat ho durem a terme des d'una premissa fonamental: el control d'aquests dos factors, el temps i la temperatura. Aquest és el quid de l'exactitud de què us parlàvem, i per això, uns nous equips i utensilis, com ara termòmetres i temporitzadors, seran els nostres millors aliats.

Si la ciència i la tecnologia estan canviant la nostra societat de dalt a baix, ¿com podien no influir en una cosa tan quotidiana i necessària com la cuina? El coneixement tècnic i científic sobre els aliments i les maneres de preparar-los ens ha aportat molta informació i ens ha descobert noves possibilitats a l'hora de cuinar. En el sector de la restauració comencem a experimentar de manera decidida amb la cocció a baixa temperatura entre finals dels noranta i principis del segle XXI, i en la actualitat són majoria els restaurants que han incorporat aquesta tècnica, i cada vegada més les cases que es llancen a experimentar-la, perquè la indústria ja ens ha facilitat els utensilis i els equips necessaris per dur-la a terme amb èxit i d'una manera assequible.

És una tècnica de cocció que preserva millor la naturalesa genuïna dels aliments, així com els seus sabors originals.

UNA TÈCNICA AMB HISTÒRIA

Encara que ens pugui semblar que la cuina a baixa temperatura s'associa a la tecnologia més moderna, s'ha de tenir en compte que la cocció a baixa temperatura ja la practicaven civilitzacions arcaiques fa milers d'anys. Almenys es creu que és tan antiga com les primeres ceràmiques i que alguns pobles com el maia i l'inca ja cuinaven amb forns sota terra o d'argila a temperatures inferiors a 90 °C. També els jueus, que no podien cuinar durant el sàbat per restriccions religioses, van desenvolupar processos a baixa temperatura perquè el menjar s'anés fent lentament i es conservés calent. De fet, inspirat en aquesta pràctica jueva, Irving Naxon va idear, als anys trenta del segle passat, la primera olla elèctrica de ceràmica. No obstant, va ser durant els anys setanta quan es va popularitzar de manera massiva als països anglosaxons i les olles elèctriques o *slow cookers* van passar a formar part indispensable de la majoria de les cases. En aquell temps, també, el xef francès George Pralus va començar a desenvolupar les primeres tècniques de cuina al buit a baixa temperatura a nivell gastronòmic, ja que era una tècnica que ja s'havia implementat per a processos de conservació industrial.

Així doncs, no estem descobrint res de nou exactament, sinó que ens trobem davant d'una tècnica de cuina que ha anat evolucionant amb el desenvolupament tecnològic i que avui en dia ens permet, de moment com cap altra, controlar amb exactitud els punts de cocció dels aliments i replicar les vegades que vulguem una elaboració amb les mateixes probabilitats d'èxit.

UNA TÈCNICA RESPECTUOSA

Us recordarem que hem començat el capítol parlant de cuina a baixa temperatura i d'estils de vida, i això és així perquè no només ens importa arribar a una cuina cada vegada més rica des del punt de vista organolèptic, sinó que també tenim un compromís amb la millora de l'alimentació de les persones. I la cocció a baixa temperatura, amb els instruments de què disposem actualment, ens permet ser més respectuosos amb les propietats nutritives dels productes i aprofitar més i millor les seves qualitats. Es tracta d'una tècnica de cocció en què la transformació de cru a cuit, al produir-se més lentament i a temperatures baixes, aconsegueix preservar en major mesura la naturalesa genuïna dels aliments, i també el seu gust original. Però vegem ara mateix què entenem exactament per «baixa temperatura».

¿QUÈ ENTENEM PER BAIXA TEMPERATURA?

Quan parlem de baixa temperatura senzillament ens referim a cuinar a temperatures suaus. I hi incloem les que es troben entre 50 i 100 °C.

Al llarg del llibre i a través de les receptes, descobrireu com es pot cuinar amb aquest rang de temperatures, però ja us avancem que principalment podem fer quatre menes de coccions: en sec —majoritàriament al forn—, en líquids —submergint un aliment en un líquid com ara oli, caldos, escabetsx o salses—, al vapor i amb envasos —al buit i sense buit—. I, sobretot, el que és veritablement interessant de la cuina a baixa temperatura és que ens exigeix controlar amb precisió els graus exactes a què volem cuinar.

Però ¿per què és interessant tanta exactitud? Doncs bàsicament perquè podrem controlar la temperatura precisa a què cuinem un aliment

El control de temperatura en la cocció dels aliments és un dels principals fonaments de la cuina a baixa temperatura.



Per aconseguir el punt òptim de cocció d'un aliment, el cuinarem a una temperatura tan pròxima com puguem a la que hem d'obtenir a cor de producte.

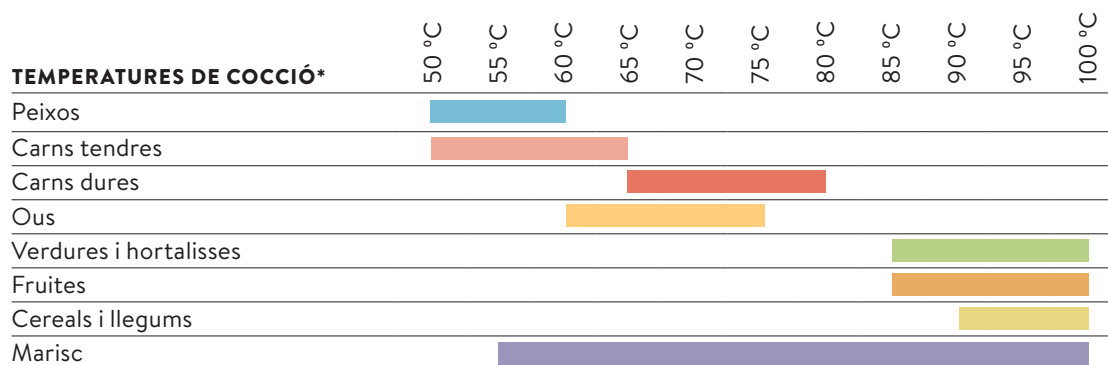


per arribar al seu punt òptim de cocció. Tant per dins com per fora, sense coure'l massa i retenint al seu interior tots els suc i nutrients.

¿I com ens assegurarem que aconseguim el punt òptim de cocció? Buscant la temperatura idònia que s'ha d'obtenir a cor de producte, a l'interior dels aliments. I per acostar-nos a la temperatura òptima a cor de producte, senzillament el que farem és que la temperatura externa de cocció s'assembli al màxim a la que volem obtenir a l'interior.

TIPUS D'ALIMENTS I TEMPERATURES

Com és d'esperar, veurem que les temperatures de cocció variaran segons els tipus d'aliments. Ja ens podem imaginar que no serà el mateix cuinar peixos que carns o verdures i llegums. A més a més, també hauré de tenir en compte el medi en què els cuinem: en sec, en líquid, al vapor o en envasos, ja que la calor es transmet millor en medis líquids que a través de l'aire, de manera que si cuinem un aliment submergit en un líquid o envasat i amb un bany d'aigua, necessitarem una temperatura inferior que si el cuinem al forn. També hauré de considerar altres característiques, com la mida dels aliments —una peça petita o gran—, la tipologia —no és el mateix cuinar un filet que un jarret de vedella—, la temperatura de partida —si cuinem un producte que ens arriba congelat o fresc—, etc. Però, de moment, veurem a grans trets en quin rang de temperatures es mouen els diferents grups d'aliments partint de la base que els cuinarem en un medi líquid.



* Valors de referència en un medi líquid.

*Com és d'esperar,
veurem que les
temperatures de cocció
variaran segons els
tipus d'aliments.*

Peixos

En general els peixos, de carn suau i tendra en la majoria dels casos, necessiten temperatures de cocció baixes. De fet, aquest és el grup que necessita més precisió en la cocció, ja que uns quants graus o minuts de més sobrecourien ràpidament el producte. Normalment el rang de temperatures de cocció amb què treballem per als peixos es mou entre 50 i 60 °C.

Carns

Les carns tenen un rang de cocció més ampli, que oscil·la entre 50 i 80 °C, segons el tipus de carn que elaborem. Les carns molt tendres les prepararem entre 50 i 65 °C, però altres peces més dures s'hauran de cuinar a partir dels 65 °C i fins als 80 °C, i aplicant temps llargs de cocció.

Verdures i fruites

Quant a les verdures, necessiten un mínim de 85 °C perquè es pugui estovar la cel·lulosa que contenen. I les fruites, si volem cuinar-les i estovar les seves fibres, també haurem de coure-les almenys a 85 °C, i podrem arribar fins als 100 °C.

Cereals i llegums

Pel que fa a temperatures, difereixen poc de les coccions tradicionals, ja que tant els cereals com els llegums haurem cuinar-los entre 90 i 100 °C.

Marisc

En aquest grup, molt heterogeni pel que fa a tipologies d'aliments —hi incloem cefalòpodes, crustacis i mol·luscs—, veurem que la temperatura de cocció varia entre 55 i 100 °C.

Ous

Aquí el rang de temperatures pot oscil·lar entre 60 i 75 °C depenent del tipus de resultats que vulguem obtenir, rovells més o menys líquids, clares més o menys quallades, etc. En el capítol 3 (vegeu pàg. 44) veurem en detall com afecten les diferents temperatures i els diferents temps l'elaboració final.



*A baixa temperatura
els sabors dels
aliments acostumen
a ser més genuïns.*

Així doncs, amb aquests rangs de temperatures per a cada grup, intentarem que els aliments quedin en el punt idoni i mantinguin tot el gust i totes les propietats. A més a més, com que la temperatura de cocció és la mateixa o molt pròxima al punt desitjat a cor de producte, si ens passéssim del temps recomanat de cocció, l'aliment no se sobrecouria tan de pressa com passa amb els mètodes tradicionals, ja que una de les característiques de la cocció a baixa temperatura és que aconseguim que el producte no es modifiqui ni tant ni tan de pressa com passa en les coccions a temperatures altes.

Quan comenceu a cuinar a baixa temperatura de seguida veureu que els canvis físics d'olor, color, textures i gustos, i fins i tot de pes, són diferents que els que es produeixen amb la cocció a altes temperatures. A baixa temperatura, per exemple, una carn cuinada al buit perd al voltant del 10% d'aigua, respecte al 30% que pot perdre una carn rostida. D'altra banda, a baixa temperatura els sabors dels aliments acostumen a ser més genuïns i suaus, mentre que les temperatures altes tendeixen a potenciar més el seu sabor i a proporcionar més color i textures més cruixents. Per això, sovint, es combinen les dues tècniques de cocció en una mateixa elaboració, per aprofitar els beneficis de totes dues.



*En aquesta imatge podem
apreciar la diferència
entre una cocció a baixa
temperatura (esquerra) i una
cocció tradicional (dreta).*



*Daus de bacallà
cuinats al buit.*

AVANTATGES DE LA COCCIÓ A BAIXA TEMPERATURA



COCCIONS EXACTES

L'avantatge més evident de la cuina a baixa temperatura és l'exactitud amb què podem cuinar els plats gràcies al control dels paràmetres temps/temperatura. Per mitjà d'aquesta tècnica, podrem oblidar-nos de les temudes sobrecoccions, que desgracien sovint la textura, el gust i les qualitats nutritives dels aliments, i començar a cuinar amb uns valors de temps i temperatura molt objectius. D'aquesta manera, aconseguirem punts de cocció extraordinaris i cuinarem els plats amb una gran regularitat, i això garantirà l'èxit de les nostres elaboracions.

SENSE OXIDACIÓ

Un altre avantatge, en el cas concret que utilitzem la tècnica de cocció al buit, és que podem impedir l'oxidació que es produeix en alguns aliments quan els preelaborem, com passa per exemple amb les carxofes, ja que, a l'envasar-les al buit, eliminem l'oxigen i evitem que quedin ennegrides o, com passa amb altres aliments, que fins i tot es deteriori el seu sabor.





TEXTURES ESPLÈNDIDES

Des del punt de vista gastronòmic i de les seves propietats organolèptiques, és molt interessant el tipus de textures que podem obtenir amb la baixa temperatura. Les carns es tornen més meloses, les verdures, sucoses, els caldos, cristal·lins, i els peixos gairebé es poden menjar amb cullera. Això és així perquè, gràcies a les coccions suaus, aconseguim retenir els suc dels aliments al seu interior i entendre la carn sense perdre el sabor natural dels productes. Com a resultat, aconseguim unes textures, en general, molt més meloses que les que estem habituats a obtenir en les coccions tradicionals.

SABORS GENUÏNS I ALIMENTS SALUDABLES

La cocció a baixa temperatura permet preservar millor les qualitats nutricionals dels aliments. Un exemple molt evident és el cas de les hortalisses cuinades al buit. Al no haver d'afegir aigua a la cocció de les verdures, evitem que una part de les seves sals, minerals i vitamines, així com del seu sabor, es dilueixin en l'aigua. A més a més, podem estalviar-nos afegir-hi sal, ja que les verdures, al conservar les seves pròpies sals, quedaran assaonades naturalment.

En canvi, si el que volem és fer un caldo de verdures i afegim aigua a la cocció, gràcies a la baixa temperatura aconseguirem una transmissió de calor més suau que permetrà preservar una proporció més gran de les propietats nutritives de les verdures i obtenir caldos més rics en sals minerals i vitamines. Així mateix, al paladar podreu distingir molt millor els gustos de les diferents verdures que hi haureu afegit i percebre un gust més fresc, suau i ric en matisos aromàtics.





REDESCOBRIR

Una altra virtut de la cuina a baixa temperatura és que podem revaloritzar productes humils transformant-los en petites perles gastronòmiques. Estem pensant en unes ales de pollastre, en uns sorells o en sopes tan senzilles com la de farigola. I el mateix passa amb les receptes de tota la vida —com l'espàtlla de xai de la imatge—: versionant-les a baixa temperatura, farem sobresortir noves qualitats.

SOBRECOCIONS CONTROLADES

Tot i que dèiem que un dels avantatges de les coccions a baixa temperatura és que no hem de patir perquè els aliments quedin sobrecoits, ara, en canvi, us presentem com un avantatge el fet de cuinar a baixa temperatura per sobrecoure de manera intencionada algunes elaboracions. De fet, continuarem cuinant a baixa temperatura, però la diferència és que allargarem els temps de cocció per obtenir textures molt toves i suaus. Imagineu-vos menjar amb cullera una poma cuita, de textura extra-suau i amb un intens gust original de poma... Això és el que us passarà si sobrecoeu algunes fruites.

Així doncs, la sobrecocció és una opció molt recomanable per preparar alguns aliments per a persones que tenen dificultats de mastegació (persones grans, amb problemes de disfàgia, etcètera).



PRECISIÓ

Com que la baixa temperatura està basada en paràmetres precisos de temps i temperatura contrastats per l'experiència d'anys i anys de grans cuiners, el que és indubtable és que podem aconseguir molt bons resultats i replicar-los una vegada i una altra al marge de si aquell dia estem més o menys inspirats o despistats. Amb això no volem dir que no ens hàgim de fixar en el que fem, ja que és la clau per millorar i personalitzar la nostra manera de cuinar, però no hi ha dubte que els valors temps/temperatura ens han d'oferir confiança i tranquil·litat a l'hora de posar fil a l'agulla.