

L'AIGUA A LA CUINA

Llegim que l'aigua serà el repte del segle XXI, i segurament ho serà. Però, és que potser l'aigua no ha estat per a l'home el repte de tots els temps? De tot el que necessitem per viure, només l'aire ens ve donat sense fer res, la resta s'ha d'obtenir. La humanitat, com qualsevol col·lectivitat d'éssers vius ha tingut el repte permanent de trobar i/o adaptar el medi on reproduir-se amb l'aigua i l'aliment que necessita. També cada espècie, animal o vegetal, té la seva estratègia per trobar-la, obtenir-la, distribuir-la i conservar-la. Els humans han aplicat diferents estratègies segons les necessitats i la tecnologia de cada societat en els diferents moments de la història. Han utilitzat l'aigua no només com a nutrient imprescindible, sinó que també l'ha combinat amb tots els altres elements amb la manera de fer que els caracteritza. El repte d'avui és diferent dels anteriors i és fruit de les estratègies d'aquesta societat, però hi romanen elements que no han variat en el temps, com per exemple el paper que té l'aigua a la cuina.

Quan l'aigua va intervenir activa i definitivament a la cuina i en la producció d'aliments? Quan es va aprendre a bullir i a usar-la per regar, el que l'home sabia de l'aigua era enorme; la seva cultura sobre el

tema era immensa, molt superior a la que tenim ara que surt de l'aixeta i la comprem embotellada. Dues qüestions que ens n'asseguren la salubritat. Encara que no la fes intervenir a la seva cuina, a no ser que hi rentés els aliments, l'aigua intervenia directament en la vida de l'home més antic. Sap on és i on trobar-la, què hi creix i què hi viu al seu voltant i la seva utilitat. Quines bestioles i quines plantes útils acompanyen l'aigua. La diferència entre secà i humit deu ser probablement una de les primeres percepcions arxivades i trameses per l'home de boca a boca. Com passa avui amb els oasis dels deserts.

També sabia quines eren bones i quines eren dolentes. Un coneixement que sempre ha preocupat l'home. En totes les cultures s'ha malfiat de les aigües estancades i ha preferit les de fonts, les deus i la de pluja. Els grecs estudiaven i apreciaven les qualitats de les seves aigües. Diferenciaven les de font, de riu, entollades, de cisternes, calentes, fredes i dures. Nosaltres tenim clar que les aigües amb calç couen malament els llegums, fins i tot en tenim l'explicació científica.

La primera herència del Neolític

Els pobles sedentaris són els que amb el temps han creat pas a pas la cultura de l'aigua. El caçador, el recol·lector primitiu, els nòmades i els pastors més moderns no reguen ni fan olles i cassoles de fang. El domini de l'aigua per al seu ús a la cuina comença juntament amb el conreu dels cereals, l'elaboració del pa, la cervesa, i el modelatge de la terrissa resistent al foc. El fet de bullir es converteix en una tècnica de fàcil aplicació - tant o més que la cocció directa sobre les brases sense cap instrument- en el moment en què es pot tenir un contenidor que conservi el líquid en el seu interior i pugui anar directament sobre del foc. Neix la cuina tal com la coneixem nosaltres: amb salses, suc i brous on es fonen els gustos de diversos ingredients.

Bullir té tanta transcendència culinària com la utilització del foc. De fet podríem dir que neix la cuina tal com l'entenem avui: la

Una aigüera força antiga que conserva rajoles possiblement del segle XVIII. Can Galopa (Mo-lins de Rei) 1933.

Foto: Ricard Martín Alberó. Estudi de la Masia Catalana (CEC)



cuina que produeix gustos nous a partir de la fusió dels gustos dels productes en barrejar-se durant el procés culinari. De dues coses bones fer-ne una de millor, per les harmonies o contrastos de sabors que es formen. La cuina anterior feta sense instruments que poguessin contenir líquids i fossin a la vegada resistents al foc, va ser la cuina dels gustos de les coses de menjar sense més transformació que la cocció en els seus diferents graus. Cocció a alta temperatura, per radiació, en sec, que concentra els sabors i crea nous aromes amb el rossejat, el torrat i el fumats dels productes. Aquests últim, una olor exclusivament humana. Quan ens ve salivera amb l'olor de la carn a la brasa o d'un pollastre rostit funcionen uns estímuls que ens segueixen des del Paleolític; quan reaccionem amb el perfume de l'escudella o d'un estofat, els estímuls que ens mouen són més joves. Però comencen amb la nostra civilització. Podríem dir que la nostra civilització és la dels bullits.

Coure a la brasa o escalivar o a l'ast i també al forn, encara que aquest ja permet molts matisos al perfeccionar-se, vol dir coure a molt alta temperatura i en sec. De fet, quan es fa bé es produeix una crosta que clou i no permet l'evaporació dels líquid interiors amb els que l'aliment es cou dins del seu propi suc. El gust del producte es concentra. Coure amb aigua, bullir amb molta quantitat com a les sopes, o amb poca com als estofats, vol dir dues coses: que els gustos de cada cosa es dissolen en l'aigua formant un altre gust i que la cocció a 100°C no transforma ni destrueix tant els aromes com la cocció a 200°C i més.

De la cuina a l'aigua ens vénen les sopes, els brous, les farinetes, les escudelles barrejades, els potatges, els estofats i els guisats amb suc. Tot és el mateix, coure amb menys o menys aigua com a vehicle de cocció. Les sopes, les farinetes i aquesta mena de bullits han estat els plats que han alimentat la humanitat i han cobert les seves necessitats bàsiques, sobretot dels pobres, dels nens i dels vells. Coure amb aigua estava els aliments i n'extreu la substància, fa comestibles coses que no ho són com els llegums, arrels, els ossos, els tendrums, els tendons, els cartíl·lags etc. Augmenta la



*Un detall de cuina antiga i una olla de ferro que servia per fer sopes i bullits, amb la imprescindible col·laboració de l'aigua. Hostal de la Granota (Sils).
Foto: Jordi Gumí*

quantitat d'aliments disponibles, facilita la masticació i la digestió i a més pel fet de coure en profunditat i a 100°C també esterilitza, mata elements patògens que afecten la salut. Quan es cou amb aigua abundant neixen les sopes i els bullits, quan es cou amb poca aigua surten els estofats que són els primers plats coneguts amb salses concentrades i es poden considerar les primeres salses inventades per l'home. Els ingredients són els mateixos (carns o peixos forts, hortalisses, llegums o tubercles, greix i líquid) però els resultats són ben diferents. L'aigua permet matisos. Com en els estofats, però també en la cocció al vapor, que encara manté les textures, sabors i aromes originals sense barrejar els gustos, perquè els aliments són submergits només en el vapor i no es dilueixen ni combinen a més de coure a

*Un plat d'escudella en el qual s'aprecia de forma evident l'ús de l'aigua en la gastronomia.
Foto: Jordi Gumí*



90°C o menys, temperatura encara més respectuosa que la de l'ebullició. O com els rostits humits fets a la cassola on una peça de carn grossa i dura s'amoroseix afegint-hi líquid de mica en mica perquè també tingui algunes de les propietats dels rostits en sec al forn. O bé s'utilitza com a termòstat natural el "bany maria", que manté la temperatura constant regulada per l'evaporació.

Poder bullir va ser molt important per a la salut de l'espècie humana. Hi ha llegendes de temps molt antic que han tingut una clara funció pedagògica per inclinar la gent a prendre aigua bullida. Són llegendes que giren al voltant del te i del cafè, begudes

valuoses no només pel fet de ser estimulants sinó també per conduir a bullir l'aigua de beure. En totes les llegendes hi ha un home savi, emperador o religiós, que descobreix les virtuts d'una planta. Un home que reforça amb el prestigi del seu poder o de la seva virtut, el poder o virtut de la infusió. De bullir aigua surten les llargues cultures del te i del cafè, begudes sanes però també begudes socials, de convivència.

En continuarem parlant en una altra ocasió perquè l'aigua a la cuina no només serveix per bullir i per coure; també serveix per conservar en les fermentacions i salaons, per dessalar, per rehidratar etc.

Llorenç Torrado.

FORN DE PA

Josep Ma. Soler

C. Major, 89
 Santa Maria de Corcó - l'Esquirol
 Tel. 93 856 80 79

CONSTRUCTOR



PERE PAJAROLS

C. Pelix, 66 - Tel. 93 850 00 28 - 08510 RODA DE TER
 C. Les Fonts, s/n - Tel. 93 856 50 83 - 08511 TAVERIET

 ARTICLES I PRODUCTES DE NETEJA

DRUGUERIA

VENDA AL MAJOR

Josep Verdaguer Farrés

Ctra. de Sant Bartomeu, 52 - Tel. 93 886 08 23 - **08503 GURB**

Ca l'ignasi

Restaurant

PREGUEM RESERVEU TAULA

C. Major, 38 - Tel. 93 852 51 24
 08569 CANTONIGRÒS

 TALLER DE REPARACIONS

Joan Ferrer Roca

C. St. Martí, 15
 Tel. 93 856 81 04
08511 L'ESQUIROL - SANTA MARIA DE CORCO
 joanferrerroca@hotmail.com

C. Major, 60
 Tel. 93 856 84 17 - 93 856 85 47

EMBOTTIS

MANUEL COLOM, S.L.

C. Major, 28-30
 08569 CANTONIGRÒS

Tel. 93 856 50 58
 (Barcelona)

FEIXAS AULET

• Estacions de Servei • Distribució de Gas-oils

Tels. 93 850 01 21 - 93 850 00 68

ENERGIA PER A OSONA