

MAPA DE LA COCINA DEL ATÚN



INTRODUCCIÓN

El mapa del atún rojo del Mediterráneo es una herramienta que permite crear platos a partir de la visualización de todos los factores que intervienen en la cocina de este pescado: conservación, cocciones, ingredientes y combinaciones. Es una técnica creativa de gran utilidad, ya que permite crear infinidad de platos de cualquier estilo, categoría o dificultad. Es por ello un recurso para todos los cocineros, sean cuales sean sus preferencias o conocimientos técnicos.

¿Cómo funciona? Cada cuadro proporciona una información diferente sobre la cocina del atún. Observándolos y combinándolos, crear nuevos platos se convierte en algo sencillo.

1. PARTES DEL ATÚN. Cómo reconocer visualmente las partes más usadas en cocina, su anatomía en el pescado, y la proporción de grasa de cada parte.

2. CONSERVACIÓN. Cómo guardar el atún una vez comprado. Consejos básicos de refrigeración, congelación y descongelación.

3. TABLA DE COCCIONES. Permite saber la mejor forma de cocinar cada parte del atún.

4. PRODUCTOS. Permite visualizar los ingredientes del territorio que se pueden combinar con el atún. De esta manera los platos que se obtienen siempre resultarán autóctonos, auténticos y sostenibles.

5. TABLAS DE COMBINACIÓN Combinaciones de ingredientes o elaboraciones que maridan bien con el fin de elaborar una receta con atún basada en la cocina tradicional catalana y en las investigaciones de la Fundación Alicia.

CONSERVACIÓN

CONSERVACIÓN EN FRÍO

- En la nevera, un máximo de 24h.
- Nunca romper la cadena de frío.
- No cortar hasta antes de servir, para evitar oxidaciones.
- Evitar exposición al oxígeno, a la luz y a las temperaturas elevadas.

MÉTODO:

1. Cortar el atún en trozos grandes.
2. Envolver cada trozo con papel film, papel de aluminio, papel encerado o un paño húmedo (por este orden de preferencia).
3. Guardar inmediatamente en la nevera evitando el caudal de aire directo.
4. Sacar la pieza justo antes de consumir y cortar en las porciones deseadas.
5. Si se deja atemperar, jamás se podrá volver a conservar.

CONSERVACIÓN EN CONGELACIÓN

- Si se tiene que guardar más de 24h, congelar siempre.
- Mantener en el congelador un mes como máximo.
- No volver a congelar jamás una pieza descongelada.
- Envolver adecuadamente, siempre antes de congelar.

MÉTODO:

1. Hacer una porción por cada ración de producto sin romper la cadena de frío.
2. Envolver con papel film cada porción individual.
3. Identificar cada pieza apropiadamente.
4. Meter en el congelador sin amontonar las piezas. Congelar lo más rápidamente posible.
5. Una vez congeladas, guardarlas en un espacio del congelador destinado a ello.

ENVASADO AL VACÍO:

Proceder igual que para el método anterior, pero antes hay que congelar las piezas durante 30-45 minutos antes de envasar para que no se deformen con el envasado.

DESCONGELADO

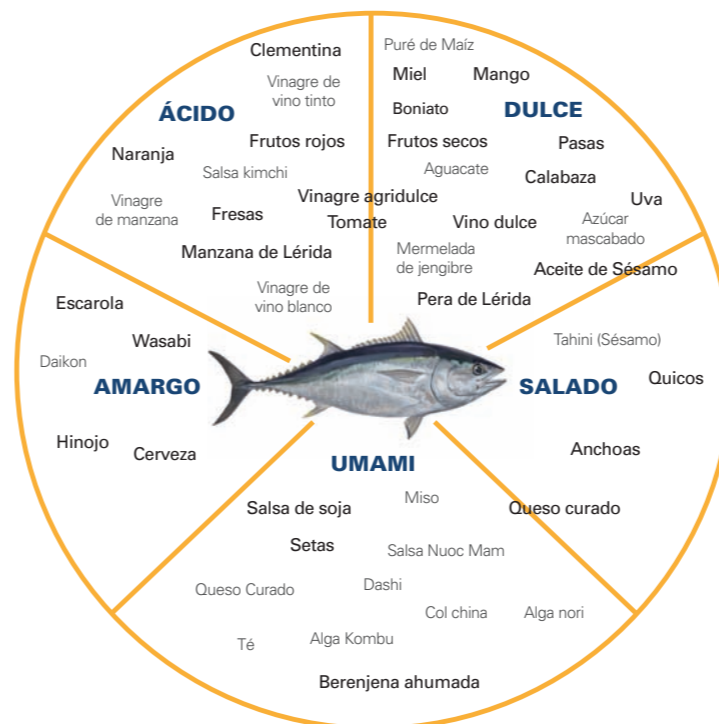
Si ha sido envasado al vacío: sumergir las bolsas en agua a temperatura ambiente hasta el descongelado total y guardar rápidamente en la nevera.

Si está envuelto en papel film: desenvolver y sumergir directamente en agua fría con sal, a razón de 30 gramos por litro (3%).

PRODUCTOS

Las diferentes categorías de productos representan a los alimentos del territorio más característicos de L'Ametlla de Mar.

La rueda está dividida según los cinco sabores básicos y se han tenido en cuenta los ingredientes más representativos y combinables con el atún.



DULCE

Boniato, Mango, Vino dulce, Calabaza, Puré de Maíz, Miel, Mermelada de jengibre, Pasas, Uva, Aguacate, Azúcar mascabado, Frutos secos, Pera de Lérida, Vinagre agrídulce, Tomate, Aceite de Sésamo

SALADO

Tahini (Sésamo), Quicos, Anchoas

UMAMI

Salsa de soja, Salsa Nuoc Mam, Dashi, Setas, Queso Curado, Té, Alga Kombu, Col china, Alga nori, Miso, Berenjena ahumada.

AMARGO

Escarola, Wasabi, Daikon, Hinojo, Cerveza

ÁCIDO

Clementina, Naranja de la China o Naranja Enana, Naranja, Frutos rojos, Vinagre de manzana, Vinagre agrídulce, Tomate, Vinagre de vino blanco, Manzana de Lérida, Vinagre de vino tinto, Fresas, Salsa kimchi

HIERBAS

Perejil, Menta, Orégano, Albahaca, Romero, Tomillo, Ajenjo, Tila, Salvia, Saúco, Gayuba, Lavanda, Melisa, Valeriana

CEREALES

Arroz, Algarroba

CARNES

Cabra blanca de Rasquera, Baldana (morcilla) de arroz, Baldana (morcilla) de cebolla

VERDURAS y FRUTAS

Alcachofas, Calçot, Espigalls, Melocotón de Benissanet y Massalió (IGP y DO), Clementinas DO, Cerezas de Miravet, Nectarinas (Muy dulce), Cítricos de Alcanar, Avellana DO del Priorat, Avellana de Reus, Naranjas, Uva (garnacha y macabeo), Nora

VINOS Y LICORES

DO Priorat, DO Montsant, DO Terra Alta, Vino blanco de Vinyebre, Aguadientes,

OTROS INGREDIENTES

Oli DOP Siurana, Oli DOP Terra Alta, Miel

LÁCTICOS

Brossat, Queso de cabra (fresco y curado)

DEL MAR

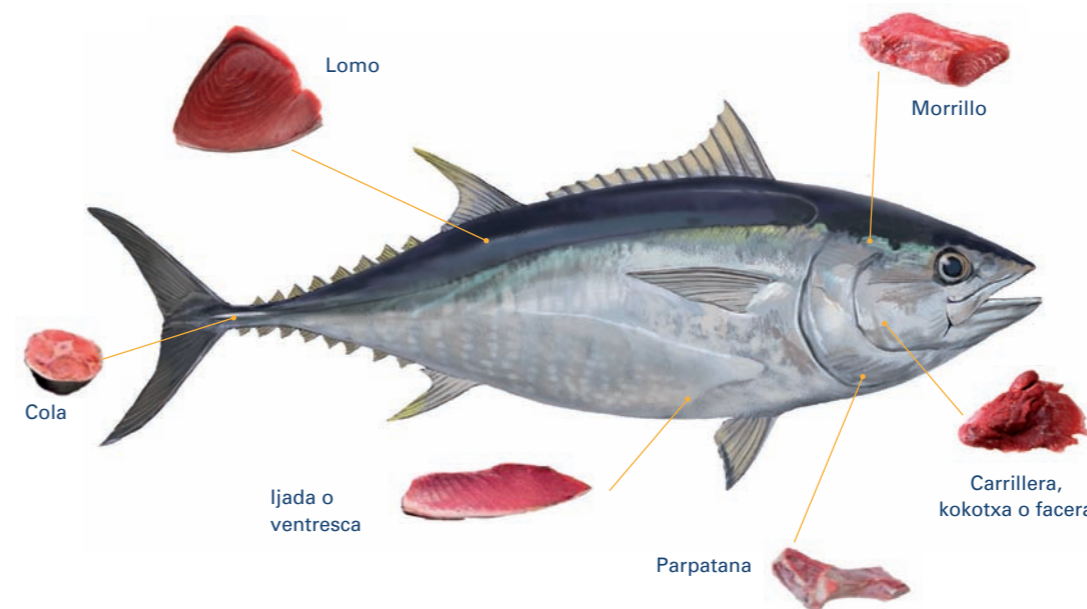
Galeras, Cigala, Langostino de Sant Carles de la Ràpita, Mejillones, Ostiones rizados del Delta, Coquina, Cañalla, Berberechos del Delta, Angulas

TABLA DE COMBINACIONES

ATÚN DEL MEDITERRÁNEO CON...

- GALERAS + TOMATE + CEBOLLA
- SETAS + SOFRITO + PICADA
- BERENJENA + CALABACÍN + CEBOLLA + TOMATE + PIMIENTO
- MELOCOTÓN + MIEL + VINO DULCE
- LECHUGA + ACEITUNAS + MAYONESA + TOMATE
- ENDIVIAS + VINAGRE + MIEL
- ALCACHOFAS + AJOS TIERNOS + ACEITE DE OLIVA
- VINO TINTO + FONDO OSCURO DE CARNE
- CUSCÚS + CILANTRO + PEREJIL
- ESPINACAS + PASAS + PIÑONES
- TOMATE + CILANTRO
- PATATAS + ÑORAS + AJOS + PIMIENTA + TOMATE
- PATATA + ZANAHORIA + GUISANTE + MAYONESA
- OU + CEBOLLA + CEBOLLINO + PATATAS
- PATATA + PANCETA + CEBOLLA + JUDÍAS ROJAS
- PA + JENGIBRE + LIMÓN + OLIVADA
- ARROZ + SOFRITO + AZAFRÁN + ALCACHOFAS + FUMET
- CEBOLLA + AJO + JENGIBRE + NARANJA + VINAGRE + FUMET
- FRAMBUESAS + AZÚCAR + ALMENDRA + CÍTRICOS
- MOSTAZA + ESTRAGÓN + VINAGRE + TOMATE + ALCAPARRAS
- ROMERO + TOMILLO + ORÉGANO + PATATA + ACEITE + NATA + VI
- ANCHOAS + ALCAPARRAS + PASTA + LIMÓN + QUESO CURADO + ALBAHACA
- FIDEOS TOSTADOS + PICADA + FUMET
- CEBOLLA + AJO + VINAGRE + ACEITE + LAUREL
- ACEITE DE OLIVA + SAL + LAUREL + PIMIENTA NEGRA

PARTES DEL ATÚN



Parte del atún	Cantidad relativa		MÉTODO DE COCCIÓN												
	Fibra	Grasa	Crudo	Parrilla	Plancha (200°C)	Plancha (230°C)	Horno (110°C)	Horno (180°C)	Estofado-guisado	Baja T* (vacío) 50°C	Baja T* (vacío) 65°C	Confitado en aceite (50°C)	Marinado en ácido	Conserva (aceite)	Escabeche
Lomo magro	-	-	✓✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Lomo graso	-	+	✓✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Ijada o ventresca	+	++	✓✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Ventresca grasa y fibrosa	++	+++	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Morrillo	++	+	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓
Carrillera	+++	-	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓

Criterios de cocción			
Muy adecuado	✓✓✓	Adecuado	✓✓
Óptimo	✓	No aconsejado	✗

En cuanto a la cocción de la parpatana, la cocción recomendada es al horno, a 180°C durante unos 30 minutos. La carne interior se puede desmigalar y utilizar para varias elaboraciones que se indican posteriormente.

Este mapa se ha elaborado con la colaboración de:



Fundació Alicia, alimentació i ciència, fundació privada
G63360531 - camí de Sant Benet
08272 Sant Fruitós de Bages - 93 875 94 02
www.alicia.cat