

Guia per a triar la varietat d'aviram més adient pel dinar de Nadal

Aquest Nadal, aviram més que mai!

Els tradicionals rostits d'au són l'opció guanyadora pels àpats nadalencs: fàcils de cuinar, molt saludables i amb productes de proximitat

Barcelona, novembre de 2020. – S'acosten les festes de Nadal i els dies en què la cuina pren el protagonisme a la majoria de les llars. Amb tota probabilitat, aquest serà un Nadal diferent dels altres i molts de nosaltres celebrarem els àpats més assenyalats a casa i amb menys convidats del que és habitual. Tots els canvis generen noves oportunitats i és per això que des de la Federació Avícola Catalana (FAC) enguany us animem a mantenir la bonica tradició de cuinar aviram, amb ingredients frescos de proximitat i gaudint de la seva elaboració. La peça d'aviram sencera és un dels plats més exquisits i festius per excel·lència i per això les aus sempre han format part dels banquets i les grans ocasions, sobretot a Catalunya, on menjar aus per Nadal és una tradició fortament arrelada. I és que una au rostida guarneix la taula per si sola.

Al mercat trobareu per aquestes dates varietats d'aviram que no són freqüents la resta de l'any i que ens ajuden a donar un toc excepcional als àpats nadalencs. Us expliquem les característiques d'algunes de les que es produeixen a casa nostra i us oferim alguns consells per a preparar-les, perquè us sigui més fàcil decidir quina us escau millor:

Pollastre “amb pedigrí”. Hi ha variants del pollastre que es consideren especialment exquisides i que estan lligades a la tradició culinària nadalenca. Aquest és el cas dels pollastres de les Indicacions Geogràfiques Protegides (IGPs), que són d'estirps diferents de la que s'utilitza en la producció del pollastre estàndard, el seu engreix dura més i es crien en zones delimitades per normativa aplicant les pràctiques tradicionals de cria particulars de cada zona. A Catalunya destaquen la IGP Gall del Penedès i la IGP Pollastre i Capó de la Raça Prat. Aquests galls i pollastres amb pedigrí són aus de gran qualitat, de carn fina i molt gustosa. En els dinars de festa, cal rostir-los al forn sencers, amb les herbes i acompanyaments que tinguem costum d'utilitzar a casa, posant-hi algun element excepcional com els fruits secs.

Pularda. És l'au més apreciada a Europa des del punt de vista gastronòmic. És una femella de pollastre de creixement lent que s'engreixa durant uns set mesos i que no arriba a la maduresa sexual. Per aquest motiu conserva una certa quantitat de greix sota la pell, que fa la seva carn sigui melosa, delicada i de sabor subtil. La millor manera de cuinar-la és brasejar-la al forn sencera i farcida, preferiblement dins un recipient tancat, perquè es fongui el greix i la carn quedi ben melosa.

Capó. Els capons són pollastres mascle d'estirps de creixement lent que es capen quirúrgicament per evitar que madurin sexualment, un procediment que influeix en el seu metabolisme. Arriben sovint als quatre quilos, de vegades més, i acumulen greix intramuscular que fa la seva carn molt gustosa. Els capons de la IGP Pollastre i Capó de la Raça Prat són molt valorats pels gastrònoms. Són excel·lents rostits al forn, ben adobats per dins i per fora, i per la seva grandària és convenient cuinar-los en dues fases, la primera curta a alta temperatura i la segona llarga, a temperatura més baixa.

Picantó. També conegut pel seu nom francès *coquelet*, el picantó és un pollastre jove i de mida petita (al voltant del mig quilo), que s'engreixa durant uns 30 dies i té una carn molt tendra i amb poc greix, que accepta molt bé les preparacions condimentades amb herbes i espècies. La carn és delicada i convé cuinar-la poc temps, preferentment rostida al forn. Un picantó equival a una ració completa o a dues racions moderades.

Gall dindi. La incorporació del gall dindi a la nostra tradició culinària és relativament recent. La seva carn és apreciada pel baix contingut en greix i el seu sabor suau. Hi ha una marcada diferència entre mascles i femelles i per Nadal es comercialitzen sobretot les femelles d'uns quatre quilos, que rostides senceres fan de qualsevol àpat una gran ocasió. Per compensar la manca de greix cal untar la peça amb greix o bardar-la i farcir-la amb ingredients humits, com les fruites, i la cocció ha de ser llarga, adequada al pes. Idealment es trinxa a taula, filetejant pits i cuixes, i s'acompanya d'una salsa feta amb pomes o fruits vermells.

Guatlla. La més petita de totes les aus que cuinem és la guatlla, una au que forma part de la cuina tradicional de les terres de Lleida. El tipus que es cria en granges, la *japonica*, és diferent de la de caça i s'engreixa de manera molt similar als pollastres. Tradicionalment es cuinen i serveixen senceres. Per Nadal queden vistoses rostides al forn, obertes amb la pell cap amunt i condimentades amb herbes i espècies. Cal fer una cocció curta i servir-les de seguida.

Ànec. Una au amb una llarga tradició culinària a Catalunya, tot i que moltes de les preparacions que en fem provenen de França. Les races més habituals al mercat són la Pequín i la de Barbaria. La carn és vermella, ferma i magra i té una bona capa de greix a sota la pell, motiu pel qual convé cuinar-lo juntament amb la pell, punxant-la prèviament perquè deixi anar el greix i quedi cruixent. La recepta més clàssica i estesa amb l'au sencera és l'ànec a la taronja, molt fàcil de fer i a més per Nadal les taronges estan en temporada. Els productes de l'especejament com el magret (pit), el confit (cuixa confitada) i el *foie gras*, són molt apreciats per a les ocasions especials.

Pintada. Aquesta au d'origen africà, també anomenada Gallina de Guinea, és una opció molt refinada i té una llarga tradició a la cuina europea com a carn exquisida. La seva carn és fosca, ferma i eixuta, per tant si la fem rostida cal untar-la i bardar-la com es fa amb el gall dindi. Se serveix trosdejada, acompanyada típicament d'un saltat d'hivern preparat amb poma, panses, orellanes i pinyons torrats. També admet les coccions amb salsa.

Faisà. Una au exquisida, reservada a les grans ocasions. Hi ha una gran diferència entre mascles i femelles i a les granges es crien per separat. Els faisans de cria tenen la pell i la carn més clares que els de caça i la carn més melosa, especialment les femelles. Es poden rostir sencers al forn, untats amb greix o bardats perquè són molt magres, i si la peça és gran, millor dins un recipient tapat, amb verdures i fruits, i regat amb vi o licor. El faisà es trinxa a taula, filetejant només pits i cuixes i descartant la resta, i s'acompanya d'una salsa ben suau i una guarnició a base de verdures. Com que dona poca carn, resulta un plat lleuger en comparació amb altres aus.

Tant si sou amants de la cuina més tradicional com si us agrada experimentar amb nous ingredients i combinacions, cuinar i servir una au per Nadal és una opció guanyadora. Tant fa si sou molts o pocs a

dinar, n'hi ha de totes les mides i textures i la carn d'au és un aliment molt saludable, ja que és una font de proteïna d'alta qualitat, té poques calories i és de molt fàcil digestió.

Si voleu saber més sobre la cuina dels diferents tipus d'aviram i us interessa experimentar amb diferents preparacions, us oferim algunes referències bibliogràfiques que tracten el tema extensament:

- *Corpus de la cuina catalana*, Institut Català de la Cuina. Columna Edicions. Ed. 2006.
- *Àpats*, Ignasi Domènech i Puigcercós. Cossetània Edicions. Ed. 2009.
- *La cuina de l'aviram*, Francesc Murgadas. Cossetània Edicions. Ed. 2006.
- *Larousse Gastronomique en Español*. Larousse. Ed. 2019.

FAC, 40 anys en defensa del sector avícola català

Des de fa més de 40 anys, la Federació Avícola Catalana (FAC) és l'entitat que representa el sector avícola a Catalunya i agrupa els productors d'ous i carn d'aviram. Més de 350 empreses, grans i petites, repartides per tota la geografia catalana s'agrupen sota el paraigua de la FAC, treballant conjuntament per promoure la qualitat de la carn d'aviram i els ous i donar a conèixer els seus sistemes de producció, d'acord amb els més elevats estàndards nutricionals, sanitaris, de qualitat i benestar animal.

Més informació: www.federacioavicola.org

Segueix-nos:

