

DISPENSE LARSA ENOGASGRONOMIA CUCINA

• NORME SULL'IGIENE DEL LABORATORIO

- L'igiene della persona
- L'igiene dei locali
- L'igiene degli alimenti
- La divisa di cucina

• I MICRORGANISMI, LE CONTAMINAZIONI E L'H.A.C.C.P.

- Le contaminazioni
- Il manuale HACCP
- I 7 principi dell'HACCP

• I CEREALI, LA PASTA E IL PANE

- Il frumento
- I diversi tipi di farine
- Il glutine
- Il pane
- La pasta

• IL LATTE E I SUOI DERIVATI

- Il latte
- La panna
- Lo yogurt
- Il formaggio
- Il burro

• LE UOVA

- Il guscio
- L'albume
- Il tuorlo
- La classificazione delle uova
- L'etichettatura delle uova

• I METODI DI COTTURA

- La conduzione
- La convezione
- L'irraggiamento
- La classificazione delle cotture

• LE RICETTE BASE



NORME SULL'IGIENE DEL LABORATORIO

All'interno di laboratori dove si produce o manipola cibo, l'igiene viene suddivisa in tre punti.

-  personale
-  locale
-  alimentare

L'IGIENE DELLA PERSONA

Per quanto riguarda l'igiene della persona che manipola cibo è importante ricordarsi di:

- lavarsi sempre le mani
- tenere le unghie corte, pulite e senza smalto
- curare la pulizia del corpo lavando sempre e tenendo i capelli puliti
- non portare braccialetti, anelli, piercing e orologi
- coprire eventuali ferite con cerotti e guanti monouso
- non fumare
- non sedersi mai sui tavoli
- non tossire sugli alimenti
- evitare di mettersi le mani in bocca
- tenere sempre la divisa completa e pulita
- non utilizzare posate sporche o le dita per assaggiare il cibo

L'IGIENE DEI LOCALI

Per quanto riguarda l'igiene dei locali è importante ricordarsi che:

- i locali devono essere ben areati per evitare la formazione di muffe
- i pavimenti devono essere facilmente pulibili
- mobili e attrezzature devono essere facilmente spostabili
- il laboratorio non deve comunicare direttamente con il wc
- in laboratorio è obbligatoria l'acqua potabile
- in laboratorio ci devono essere i dispositivi che evitino la presenza di insetti
- il laboratorio non devono essere presenti ragnatele o polvere
- È necessario sapere le giuste fasi di una perfetta pulizia:
 1. Togliere le briciole
 2. Lavare con detergente neutro
 3. Risciacquare con tanta acqua
 4. Passare disinfettante o aceto

L'IGIENE DEGLI ALIMENTI

Per quanto riguarda l'igiene degli alimenti occorre ricordarsi di:

- verificare la scadenza dei prodotti
- rispettare le temperature di conservazione dei prodotti
temperatura ambiente mai > a 22°/25°, +4° frigo, -18° congelatore
- non sovraccaricare i frigoriferi e mantenerli in ottime condizioni
- scongelare gli alimenti in modo corretto
- non ricongelare mai i prodotti scongelati
- utilizzare guanti monouso
- non lasciare gli alimenti cotti e crudi a temperatura superiore ai 10°
- non usare gli stessi utensili per alimenti diversi
- assaggiare il cibo con posate pulite
- lavare frutta e verdura con cura
- tenere lontano gli alimenti cotti da quelli crudi
- pulire bene e attentamente
- prima di aprire le lattine pulire il coperchio
- non lasciare il cibo in pentole di alluminio
- lavare disinfettare i coltelli dopo l'utilizzo
- coprire sempre le preparazioni prima di metterle in frigo
- lavarsi accuratamente le mani dopo aver utilizzato le uova
- conservare le uova in frigo, lontano dagli altri alimenti

LA DIVISA DI CUCINA

È fondamentale che chi lavora in una attività, dove si manipolano alimenti, rispetti alcune norme igieniche previste dalla legge, a proposito di abbigliamento e pulizia del personale. Prima di cominciare a lavorare in laboratorio ogni operatore deve indossare una adeguata divisa che deve essere personale e non usata in modo promiscuo.

CAPPELLO

Il cappello serve per raccogliere i capelli evitandone la caduta sul cibo, impedisce di toccarsi capelli durante il lavoro ed inoltre protegge i capelli da vapori grassi, umidità e odori.

Il cappello in genere è di cotone bianco ma ne esistono anche di carta usa e getta.

LA GIACCA

La giacca è di cotone bianco, a doppio petto con i bottoni arrotondati, le maniche sono a V per poterle tirare su con facilità.

PANTALONI

Il pantalone è fatto di cotone, solitamente bianchi o sale e pepe.

Non si fa il risvoltino poiché sarebbe ricettacolo di microbi.

GREMBIULE

Il grembiule è di colore bianco, di cotone, lo si annoda sul davanti e va cambiato frequentemente.

TORCIONE

Il torcione è uno strofinaccio utilizzato per manipolare pentole o teglie. Non lo si utilizza per pulire e non deve mai essere bagnato!

SCARPE

Le scarpe devono essere chiuse sopra, avere le punte rinforzate e la suola antiscivolo.

Quando si entra in cucina...

controllare se stessi

- ⇒ ..la divisa è pulita?
- ⇒ ..la divisa è stirata?
- ⇒ ..la divisa è completa? Cosa manca?
(grembiule, cappello, scarpe..)
- ⇒ ..ho raccolto i capelli?
- ⇒ ..ho fatto la barba?
- ⇒ ..ho tolto l'orologio, il bracciale, l'anello,
il piercing, gli orecchini..?
- ⇒ ..ho le unghie corte? Ho lo smalto?
- ⇒ ..sono truccata?
- ⇒ ..ho eventuali ferite\tagli\abrasioni? Le ho coperte?

...occorre tenere un comportamento decoroso e con atteggiamenti che non mettano in pericolo nessuno: colleghi di lavoro e clientela

I MICRORGANISMI

I microrganismi sono esseri viventi dalle dimensioni talmente piccole da poter essere visti solo con il microscopio.

La cellula è la più piccola unità dotata di vita con capacità di crescere, riprodursi e morire.

Così anche la cellula microbica le cui dimensioni sono qualche micron.

Classifichiamo i microrganismi in tre categorie:

- batteri
- lieviti
- muffe e funghi
- virus
- parassiti

I microrganismi possono essere utili o dannosi per la vita dell'uomo.

Tra i batteri utili ci sono i batteri lattici che consentono di fermentare il lattosio del latte producendo lo yogurt;

Tra quelli dannosi invece troviamo ad esempio il

CLOSTRIDIUM BOTULINUM la cui tossina può provocare la morte.

Questo organismo si riscontra particolarmente nelle conserve dove non sono state adottate le giuste procedure di lavorazione.

Tra le muffe utili abbiamo quelle utilizzate dall'uomo per la produzione di antibiotici (la penicillina) e per la produzione di formaggi erborinati ai quali si desidera dare alcuni particolari aromi; invece, tra le muffe dannose c'è ad esempio quella che si riproduce sul pane conservato male. Occorre fare attenzione perché queste tossine sono dannose all'organismo.

Tra i lieviti ci sono quelli utilizzati per la produzione del pane, della birra e del vino che utilizzano gli zuccheri per produrre CO₂ e alcol etilico.

Altri lieviti Invece sono portatori di malattie come ad esempio il **LIEVITO CANDIDA ALBICANS** che determina la formazione di chiazze nella bocca del bambino.

I microrganismi si riproducono da un microrganismo per divisione cellulare ottenendone due identiche e muoiono per il sopraggiungere di condizioni particolari nel loro ambiente di vita come:

- non avere più sostanze naturali
- il forte calore
- la presenza di sostanze chimiche
- le radiazioni

È importante sapere come si comportano i microrganismi con le varie temperature

- alle basse temperature vengono inattivati ma non distrutti, le loro funzioni vitali vengono solo frenate e creano dei gusci resistenti alla temperatura che gli serviranno per sopravvivere e tornare vitali in fase di scongelamento.

- tra i 20° e i 45° i microrganismi vivono e si proliferano diventando milioni nel giro di poche ore.

- ad una temperatura superiore ai 65° i microrganismi muoiono.

Il panificatore deve conoscere queste nozioni perché il lievito è un microrganismo a cui bisogna creare condizioni favorevoli alla lievitazione ed inoltre il panificatore dovrà fare attenzione all'igiene e alla pulizia, affinché non si diffondano i microrganismi dannosi.

LE CONTAMINAZIONI

Gli alimenti possono essere esposti a molti pericoli, sia di natura **endogena** (cioè dovuta a sostanze nella composizione dell'alimento), che **esogena** (derivante dall'esterno).

Questi pericoli possono essere classificati in quattro gruppi di contaminazione:

1. biologica
2. fisica
3. chimica
4. crociata

CONTAMINAZIONE BIOLOGICA

È causata dalla presenza di microrganismi patogeni o di parassiti che contaminano il ciclo alimentare (botulino, salmonella o stafilococchi).

CONTAMINAZIONE FISICA

Quando all'interno dell'alimento si riscontrano corpi estranei come frammenti organici (insetti, peli, capelli) oppure inorganici (vetro, plastica o legno).

CONTAMINAZIONE CHIMICA

Quando all'interno dell'alimento si riscontra la presenza di sostanze chimiche ad esso estranee (metalli pesanti, pesticidi, fitotossine ecc...)

CONTAMINAZIONE CROCIATA

È costituita dal passaggio di germi patogeni da un alimento a un'altro.

Si verifica tra un alimento sano e uno contaminato, tra uno pulito e uno sporco, tra uno cotto e uno crudo.

Questo tipo di contaminazione è quindi causata da scorrette pratiche di lavorazione e può essere facilmente evitata.

HACCP

Hazard
Analysis
Critical
Control
Point

Analisi dei rischi e controllo dei punti critici

È un metodo di autocontrollo igienico finalizzato a tutelare la salute del consumatore. In Italia l'adozione dell'HACCP è stabilita con il D.L 155/97 seguendo la direttiva Europea che ne prevede l'applicazione per tutti settori alimentari.

Il metodo parte dalla ricerca di tutti pericoli che potrebbero insorgere sia durante le fasi produttive di un alimento, sia durante le fasi successive come lo stoccaggio, il trasporto e la conservazione fino alla vendita al consumatore.

Prima dell'adozione di questo sistema, i controlli venivano effettuati solo alla fine del processo produttivo facendo un'analisi del prodotto finito, mentre invece l'HACCP utilizza un metodo preventivo che individua i punti critici e le modalità di intervento.

Il manuale HACCP si rivolge a tutti coloro che sono coinvolti nelle fasi di preparazione, produzione, trasformazione, fabbricazione, confezionamento, deposito, trasporto distribuzione, manipolazione e vendita di alimenti compresa la somministrazione al consumatore.

LE CATEGORIE INTERESSATE SONO

- pasticcerie

- panetterie
- ristoranti
- bar
- rivendite alimentari
- salumerie - gastronomie - macellerie - pescherie
- cinema - discoteche
- fabbriche che producono alimenti per animali
- farmacie

La realizzazione del manuale di autocontrollo parte con il definire il responsabile dell'HACCP che può essere il titolare o una persona da lui delegata.

Il lavoro di base su cui attuare sistema di autocontrollo è una attenta analisi di tutto il processo produttivo determinando così le operazioni che presentano un rischio o pericolo.

Sarà possibile a questo punto individuare i CCP (punti critici).

NEL CASO DI PASTICCERIA E PANETTERIA I PUNTI CRITICI POSSONO ESSERE:

- arrivo materie prime
- controllo conformità ordine
- controllo condizioni di trasporto, temperature
- controllo del prodotto, integrità alimento, scadenza
- stoccaggio
- temperature di conservazione
- scongelamento
- abbattimento
- lavorazioni a caldo

Per ogni CCP, nel caso si verificano anomalie, deve essere previsti interventi correttivi per riportare il processo in sicurezza nel più breve tempo possibile.

Una volta che il piano di autocontrollo è stato avviato è necessario testare la sua efficacia con delle verifiche periodiche.

Un elemento fondamentale dell'HACCP è la documentazione obbligatoria.

DOCUMENTAZIONE MANUALE

- elenco dipendenti
- diagramma di flusso
- elenco ccp
- limiti critici
- azioni correttive
- registrazione temperature
- elenco attrezzature
- schede pulizia
- schede prodotti pulizia

- registrazione temperatura abbattimento
- cambio olio frittura
- ritiro olio esausto

I 7 PRINCIPI DELL'HACCP



1. VALUTARE I RISCHI

Si valuta il danno che potrebbe derivare dal venire meno della sicurezza.

2. INDIVIDUARE I PUNTI CRITICI

Una volta individuati tutti i rischi e le misure preventive occorre determinare i CCP ovvero i punti determinanti per la sicurezza degli alimenti.

3. DEFINIRE I LIMITI CRITICI

Per ogni CCP si stabilisce un criterio per definire il prodotto come accettabile o no, in pratica un parametro che segni la soglia tra conforme e non conforme.

4. DEFINIRE LE PROCEDURE DI MONITORAGGIO

Occorre descrivere in modo dettagliato le modalità di monitoraggio che si intende svolgere, la frequenza e la responsabilità dei prodotti.

5. DEFINIRE LE AZIONI CORRETTIVE

Definire quali procedure mettere in atto quando al momento del controllo, risulta un'anomalia. Le azioni correttive hanno lo scopo di riportare il processo sotto controllo.

6. STABILIRE PROCEDURE DI VERIFICA

Occorre periodicamente verificare l'efficacia del piano accertandosi di avere applicato in modo corretto tutte le procedure.

7. PREDISPORRE DOCUMENTI E REGISTRAZIONE

Il sistema deve essere documentato e i dati di registrazione devono essere conservati per dimostrare che le azioni di monitoraggio e correzione sono state effettuate

I CEREALI

Con il termine "cereali" si definisce un numeroso gruppo di piante, appartenenti quasi esclusivamente alla famiglia delle graminacee; cereali sono anche i grani, chiamati cariossidi, che da esse si ricavano e che si utilizzano a scopo alimentare, interi oppure macinati. I principali cereali sono: il frumento, il riso, il mais, l'orzo, l'avena e la segale; esistono inoltre altri cereali di minore utilizzo, come il farro e il miglio.

IL FRUMENTO

Noto più semplicemente come "grano", è il cereale più diffuso nel nostro paese, e anche nel mondo. Il motivo della sua diffusione risiede essenzialmente nella presenza del glutine, che conferisce ai macinati derivati dal frumento caratteristiche ideali per la panificazione e per la produzione della pasta.

Esiste un'ampia varietà di specie, riconducibili comunque a due tipi merceologici fondamentali: il **grano duro** e il **grano tenero**.

Il chicco di frumento (sia tenero che duro) è formato da più parti (germe, strati corticali, mandorla farinosa). Tuttavia, i grani duri si differenziano da quelli teneri per alcune caratteristiche delle rispettive cariossidi:

- Il grano duro è caratterizzato da chicchi che presentano superfici di frattura di aspetto vitreo, lucido e trasparente
- Il grano tenero, quando viene frantumato, manifesta superfici di frattura di aspetto farinoso, bianco e opaco.

Dalla macinazione di questi due tipi di frumento si ottengono sfarinati con caratteristiche e destinazioni produttive diverse: dal grano tenero si traggono le farine, mentre da quello duro si ricavano le semole.

GLI SFARINATI

La molitura è il processo tecnologico attraverso il quale i semi dei cereali vengono ridotti in farina.

In Italia si distinguono i prodotti della macinazione del grano tenero da quelli del grano duro. Dal primo si ottengono le **farine**, generalmente adatte alla panificazione e alla preparazione di prodotti da forno; dal secondo si ricavano **semole** e i **semolati**, utilizzati soprattutto dall'industria della pasta.

I DIVERSI TIPI DI FARINE

I chicchi di grano, dopo un'iniziale pulitura, passano alla macinazione che avviene mediante cilindri metallici o di pietra; lo sfarinato ottenuto viene vagliato con

particolari setacci in modo da separare le parti più esterne (e più grossolane) della cariosside da quelle interne, più farinose. Questo procedimento (chiamato "abburattamento") si ripete più volte fino ad ottenere diversi tipi di farine che presentano caratteristiche merceologiche differenti.

TIPI DI FARINA E LORO CARATTERISTICHE				
DENOMINAZIONI	UMIDITA' MAX	CENERI MAX	CELLULOSA MAX	GLUTINE MAX
FARINA "00"	14,5	0,50	-	7
FARINA "0"	14,5	0,65	0,20	9
FARINA "1"	14,5	0,80	0,30	10
FARINA "2"	14,5	0,95	0,50	10
FARINA INTEGRALE	14,5	1,40-1,60	1,60	10

I sottoprodotti della macinazione e dell'abburattamento del grano tenero sono la **crusca** e il **farinaccio** (quest'ultimo è uno scarto utilizzato per gli animali).

La **semola** è il prodotto granulare ottenuto dalla macinazione e conseguente setacciatura del grano duro. Il **semolato**, invece, è il residuo ottenuto dopo l'estrazione della semola: in pratica è il sottoprodotto della macinazione, simile alla crusca.

IL GLUTINE

Il glutine è un insieme di due proteine (gliadina e glutenina) che donano agli impasti tenacità ed estensibilità: caratteristiche fondamentali negli impasti lievitati, ma inutile e controproducente nella preparazione di pasta frolla, brisé o impasti montati come il pan di Spagna.

Quindi, è importante valutare la quantità di glutine presente nella farina utilizzata. Questo dato viene riportato sulla confezione di alcune farine sotto l'indicazione di W (per esempio W 380/400).

Più il valore W è alto, più la farina viene definita "forte".

Il W viene determinato con il metodo "Chopin" (Alveogramma), al quale si sottopone un impasto; la pasta viene gonfiata sino a quando collassa e questo esperimento permette di determinare un grafico con due coordinate: tenacità (P) ed estensibilità (L). Il rapporto tra i due valori, P/L, forma un'area definita W.

<i>FARINE DEBOLI</i>	<i>FARINE MEDIE</i>	<i>FARINE FORTI</i>
Ideali per la produzione di biscotteria in genere, bigné, cakes, pan di Spagna (W inferiore a 280)	Utilizzate per panificare (francesino, baguette, ciabatta, pasta dura), per pasta sfoglia e babà (W 280/350)	Ideali per panificare (biove, maggiolino, rosetta, ecc.) croissant, brioches, panettone, pandoro, colomba, ecc. (W superiore a 380)

ALTERAZIONE E CONSERVAZIONE DELLA FARINA

La farina di grano si può alterare per eccesso di umidità, o per la presenza di parassiti del grano, di muffe, di acari o tarli. Le farine alterate possono presentare odore particolare di muffa o di stantìo, e perdere la loro bianchezza. L'alterazione e l'invecchiamento sono in genere accompagnate da aumento di acidità.

Per evitare l'insorgere di alterazioni, le farine vanno conservate in luoghi estremamente puliti, freschi (circa 15°C), asciutti e ben aerati.

IL PANE

Secondo la legge italiana è denominato "pane" il prodotto ottenuto dalla cottura di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune (cloruro di sodio).

Le operazioni fondamentali della panificazione sono:

- **L'impastamento**, che si ottiene miscelando, in proporzione, 100 grammi di farina, 40 grammi di acqua tiepida, sale e lievito;
- **Il riposo**, che permette all'impasto una prima lievitazione;
- **La foggatura**, ossia il taglio in pezzi e la formatura per ottenere le diverse foggie di pane (per esempio biove, rosette, bocconcini ecc);
- **La lievitazione**, che avviene a circa 30°C in ambienti molto umidi;
- **La cottura**, realizzata in forni umidificati ad una temperatura di 230/270°C

I CARATTERI ORGANOLETTICI DEL PANE

Il pane è composto da due parti: la **crosta** esterna e la parte interna più soffice, detta **mollica**. Un buon pane comune deve presentare le seguenti caratteristiche organolettiche:

- **Crosta**: friabile, omogenea, di colore giallo bruno, caratteristico per i diversi tipi di pane
- **Mollica**: soffice, tenace, elastica, con porosità regolare, di colore paglierino chiaro
- **Aroma e sapore gradevoli**

I TIPI DI PANE IN COMMERCIO

Secondo la legge italiana (DPR n. 502 del 30/11/1998), al pane, oltre alla farina di grano tenero, lievito, acqua e sale (pane comune) si possono aggiungere anche altri ingredienti, da riportare poi in etichetta. Le sostanze di cui è consentita l'aggiunta in panificazione sono: farina di cereali maltati, malto, estratti di malto ed enzimi che favoriscono la fermentazione dell'amido come, ad esempio, alfa e beta amilasi, paste acide essiccate, glutine, amidi alimentari zuccheri e farine pregelatinizzate. Per quanto riguarda gli ingredienti della panificazione in base al DPR n. 502 del 30/11/1998 non esiste più alcuna limitazione circa la tipologia delle sostanze che si

possono incorporare all'impasto da panificare, ma solo una regolamentazione circa la quantità di alcuni ingredienti aggiunti (malto, grassi strutto, zucchero).

LA PASTA ALIMENTARE

Le paste alimentari si distinguono in **paste secche**, con umidità massima del 12,5%, e **paste fresche** per le quali è invece previsto un limite di umidità del 30%. In Italia le paste secche, che costituiscono la principale forma di commercializzazione della pasta, possono essere preparate solo con semola o semolati di grano duro, per la produzione delle paste fresche è invece consentito l'impiego di farina di grano tenero. La legge permette anche la fabbricazione di paste speciali (per esempio, paste verdi, paste all'uovo, paste ripiene, ecc.) utilizzando semola, acqua e altri ingredienti.

I CARATTERI ORGANOLETTICI DELLA PASTA

Una pasta secca di buona qualità dovrebbe possedere le caratteristiche riportate di seguito:

Pasta cruda:

- Superficie liscia e uniforme
- Frattura vitrea: se spezzata deve mostrare la superficie di frattura lucida e spigolosa
- Assenza di punti neri (impurità) e bianchi (imperfetta lavorazione o presenza di grano tenero)
- Assenza di bollature e rotture superficiali
- Colore giallognolo
- Assenza di corpi estranei

Pasta cotta:

- Buona consistenza (alla prova di cottura deve resistere non meno di 20 minuti senza spaccarsi o disfarsi)
- Buona resistenza alla masticazione (presenza del "nervo" centrale)
- Apprezzabile aumento di peso e volume in seguito alla cottura
- Buona capacità di trattenere i condimenti
- Acqua di cottura non eccessivamente opaca

LA CLASSIFICAZIONE MERCEOLOGICA DELLA PASTA

In base al formato si è soliti distinguere la pasta in:

- **Pasta lunga** (capellini, spaghetti, bucatini, bavette, ziti, reginette, fusilli lunghi, tagliatelle, lasagnette, ecc.)
- **Pasta corta** (penne, rigatoni, pipe, farfalle, fusilli, eliche, mezze maniche, ecc.)
- **Pasta piccola o pastina** (stelline, anellini, farfalline, ditalini, ecc.)

LE PASTE SPECIALI E ALL'UOVO

Sia nella pasta secca che in quella fresca è consentito, nelle fasi iniziali di miscelazione, aggiungere alcuni ingredienti (per esempio spinaci, pomodori, uova, funghi, ecc.) per preparare paste speciali. Le paste all'uovo devono essere prodotte con l'aggiunta di almeno 4 uova (circa 200 grammi di liquido di uova) per ogni chilogrammo di farina o di semola.

LE PASTE RIPIENE

Le paste fresche ripiene sono costituite da due elementi: la **sfoglia**, ossia l'involucro esterno, di forma e dimensioni diverse, e il **ripieno**, il composto interno.

Per la pasta si utilizza farina di grano tenero miscelata con uova o semola di grano duro, oppure solo semola di grano duro. La qualità e la quantità degli ingredienti del ripieno, che caratterizza il sapore, variano invece sensibilmente a seconda dei tipi e dall'azienda produttrice (carni bovine e suine, salumi, formaggi, ortaggi).

IL LATTE E I SUOI DERIVATI

Il latte

Come latte alimentare si intende il latte di vacca. In rapporto al contenuto di grasso, in commercio si possono trovare:

- **Latte scremato**, con una percentuale di grasso massima dello 0,5%
- **Latte parzialmente scremato**, con una percentuale compresa tra 1% e 1,8%, di materia grassa
- **Latte intero**, con contenuto grasso non inferiore al 3,2%

Prima di essere commercializzato, il latte viene sempre sottoposto a trattamenti termici di risanamento, per garantirne l'igienicità.

I procedimenti di più largo uso industriale sono la pastorizzazione (a 72-75°C per 10-15 secondi) e la sterilizzazione, attuata quest'ultima secondo i sistemi UHT (a 138-140°C per 2-3 secondi) e in bottiglia (sopra i 100°C per lunghi tempi). A seconda del trattamento termico cui viene sottoposto, si distinguono i seguenti tipi di latte:

- **Latte pastorizzato**, che si può distinguere, per qualità crescente, in latte pastorizzato, latte fresco pastorizzato, latte fresco pastorizzato di alta qualità. Deve essere conservato refrigerato ad una temperatura massima di +4°C per un massimo di 4 giorni.
- **Latte UHT**, che ha subito un trattamento termico di sterilizzazione a temperatura ultra alta, in flusso continuo, seguito dal confezionamento asettico che ne consente una conservazione prolungata nel tempo. Il latte UHT può essere

conservato a lungo tempo a temperatura ambiente, purchè il contenitore sia naturalmente integro.

- **Latte sterilizzato a lunga conservazione**, che ha subito un trattamento termico finale di sterilizzazione in contenitore sigillato. La sterilizzazione in bottiglia è oggi poco usata, sia per i costi, sia per gli effetti che comporta sul latte; consente comunque una lunga conservabilità.

IL LATTE IN CUCINA

Il latte trova impiego in cucina come ingrediente fondamentale di molte salse (es. besciamella, mornay, ecc.) e di primi piatti (riso al latte, lasagnette al latte, ecc.). Viene anche usato come dissalante per alcuni pesci conservati (come l'aringa), mentre per altri pesci si utilizza come elemento di cottura (come, ad esempio, nella ricetta del baccalà alla vicentina). Il latte è ingrediente fondamentale di creme e purè, ed entra anche nella preparazione di alcuni arrostiti (maiale al latte). Infine, trova larghissimo impiego nella pasticceria e nella gelateria in genere.

LA PANNA

La panna (più propriamente "crema di latte") si ottiene dalla **separazione del grasso dal latte**. E' la materia prima per la produzione del burro, ma viene anche utilizzata in cucina e nell'industria alimentare per preparare gelati, dolci e formaggi particolari.

Si possono ottenere panne per *affioramento*, lasciando il latte a riposo per 8-12 ore in apposite vasche, o per *centrifugazione*, attraverso la scrematura del latte. La panna di affioramento è più acida, mentre quella per centrifuga, di gran lunga più usata, presenta un'acidità molto bassa.

In commercio si possono trovare panne pastorizzate, da conservarsi in frigorifero per breve tempo, e panne sterilizzate, che a conservazione chiusa e integra si conservano per lungo tempo a temperatura ambiente.

Rispetto alla percentuale di grasso si distinguono poi diversi tipi di panna:

- *Panna da caffetteria*, con il 10% minimo di grasso, commercializzata generalmente in contenitori monodose e utilizzata in aggiunta al tè o caffè
- *Panna per cucinare*, con il 20% minimo di grasso
- *Panna da montare* o per pasticceria, con il 30% minimo di grasso
- *Panna doppia*, con almeno il 48% di grasso, utilizzata come condimento al posto del burro
- *Panna spray*, confezionata sotto pressione in bombolette contenenti azoto e generalmente costituita dall'80% di panna da pasticceria al 30% di grasso, nonché da zuccheri, latte magro, stabilizzanti e aromi naturali.

LA PANNA IN CUCINA

La panna si presta a infiniti usi in cucina. Si impiega per preparare salse di condimento per paste asciutte e risotti, in aggiunta ad altri ingredienti (uova sbattute con parmigiano, funghi, prosciutto a dadini, passato di pomodoro, ecc.), oppure per cucinare secondi piatti di carne e pesce ai quali conferisce morbidezza e gusto delicato nella cottura; può anche arricchire verdure cucinate al burro o al gratin, e rendere cremosi passati di verdura e minestre. Montata, può infine essere utilizzata, senza dolcificarla, per confezionare paté e spume di fegato, di prosciutto, di pollo, ecc.

In pasticceria la panna è ingrediente importante per molti dolci classici e dei gelati semifreddi. Montata, dolce, viene usata generalmente per guarnire torte, budini, macedonie, gelati, creme fredde, ma può anche essere consumata da sola, spruzzata di cacao o cannella.

Un tipo di panna da noi poco diffuso, ma molto utilizzato all'estero, è la panna acida, ingrediente di molti piatti tipici della cucina internazionale europea.

LO YOGURT

Lo yogurt è un latte fermentato, ottenuto dall'azione di specifici microrganismi (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) su alcuni componenti del latte. I microrganismi devono essere presenti in gran quantità, vivi e vitali, nel prodotto finito. Il mercato propone oggi una vasta gamma di yogurt, confezionati, oltre al latte, anche con l'aggiunta di altri ingredienti. La tendenza è soprattutto quella di aggiungere frutta, anche esotica, ma si trovano in commercio anche yogurt con nocciole, miele, caffè, vaniglia, cioccolato e cereali.

LO YOGURT IN CUCINA

Lo yogurt, ormai consumato abitualmente a colazione o come spuntino, trova molti impieghi anche in cucina. Viene usato per preparare salse, per condire insalate e primi piatti, nonché come ingrediente di alcuni dolci. Con pezzi di frutta e miele, costituisce un ottimo dessert.

IL FORMAGGIO

Il formaggio è il prodotto della maturazione della cagliata, ottenuta con la coagulazione del latte. La lavorazione del formaggio comprende diverse operazioni: preparazione del latte, coagulazione, rottura del coagulo (eventuale cottura o filatura), stufatura, salatura e stagionatura.

Alcune di queste fasi sono comuni ai diversi tipi di formaggio, ma in ogni caso, per ciascuna varietà, si adottano specifici accorgimenti di lavorazione.

LA CLASSIFICAZIONE DEI FORMAGGI

Vi sono vari criteri di classificazione dei formaggi, di seguito troviamo i principali.

In base al **tipo di latte impiegato**:

- Formaggi vaccini, preparati con latte di vacca (gorgonzola)
- Formaggi pecorini, preparati con latte di pecora (pecorino romano)
- Formaggi caprini, preparati con latte di capra (caprino)
- Formaggi bufalini, preparati con latte di bufala (mozzarella)
- Formaggi misti, ottenuta con latte misto: vaccino-ovino, caprino-vaccino, ecc. (robiola di Roccaverano).

In base alla **consistenza della pasta**:

- Formaggi a pasta molle (Bel paese, Taleggio)
- Formaggi a pasta dura o semidura (grana, fontina)
- Formaggi freschi con consistenza cremosa (crescenza)

In base alla **tecnologia di lavorazione**:

- Formaggi a pasta cruda, nei quali la cagliata non viene sottoposta a cottura (provola, gorgonzola)
- Formaggi a pasta semicotta, nei quali la cagliata viene scaldata sino a 48°C (fontina, montasio)
- Formaggi a pasta cotta, quando il riscaldamento della cagliata avviene oltre o 48°C (parmigiano reggiano, emmenthal, grana padano)
- Formaggi a pasta filata, nei quali la cagliata viene sottoposta a filatura (provolone, mozzarella)

In base al **tempo di maturazione e di stagionatura**:

- Formaggi freschi, da consumarsi entro pochi giorni dal momento di produzione (mascarpone, caprino fresco)
- Formaggi stagionati: a maturazione breve, fino a 30 giorni (taleggio); a maturazione media, fino a 6 mesi (gorgonzola); a maturazione lenta, da 6 a 24 mesi (grana)

VALUTAZIONE DELLA FRESCHEZZA DEI FORMAGGI E GUIDA ALL'ACQUISTO

I formaggi sono spesso soggetti a difetti e alterazione che, modificandone i caratteri organolettici e di composizione, ne pregiudicano il valore commerciale. Di seguito alcuni difetti più comuni:

- **Gonfiore**, difetto grave che si manifesta con il gonfiore della forma
- Rammollimento o colatura, tipico dei formaggi molli, si manifesta con l'eccessiva fluidificazione della pasta, che diventa molle fino a liquefarsi

- **Gessosità**, caratteristica, per esempio, del taleggio allorchè la sua pasta diventa friabile, di consistenza gessosa e di sapore acidulo
- **Marciume**, con putrefazione della pasta a opera di microrganismi inquinanti
- **Colorazioni anomale**, quali macchie rosse, rosate, nere, verdastre, che possono avere origine chimica o microbica
- **Parassiti animali**, tra i quali sono particolarmente temibili la "mosca del formaggio" e gli acari

Nel caso di formaggi a denominazione d'origine, è importante accertarsi che al momento dell'acquisto sia presente il marchio attestante la denominazione.

IL BURRO

Con lo sbattimento (zangolatura) della crema o del siero del latte, i globuli di grasso si riuniscono a formare una massa solida (burro) disperdendo acqua (latticello). Il burro è prodotto a partire da latte sia vaccino sia di altri animali (asina, bufala, cammella, capra) e, per ottenere 500 grammi di burro occorrono fino a 10 litri di latte. Sostanza grassa, vellutata e solida a temperatura ambiente, è meno calorico dell'olio, per il contenuto in acqua, ma è ricco di grassi saturi e colesterolo, quindi è quasi vietato nei casi di ipercolesterolemia, arteriosclerosi e malattie circolatorie.

E' fonte di vitamine iposolubili A, D e E.

IL BURRO CHIARIFICATO

Il burro chiarificato è usato per la preparazione di alcuni impasti montati oppure per frittiture che devono caratterizzarsi per l'aroma di burro. La chiarificazione, favorendo l'eliminazione della caseina e dell'acqua, genera infatti un aumento del punto di fumo tanto che il burro chiarificato sopporta temperature di cottura fino a 200°C (rispetto ai 125°C del burro normale).

Per procedere con la chiarificazione:

- si cuoce il burro a bagnomaria per circa 40 minuti, in modo da generare la separazione della parte proteica e l'evaporazione dell'acqua
- si elimina la schiuma che via via si forma in superficie
- si passa il liquido alla stamigna per separare la sola parte grassa.

IL BURRO IN CUCINA

Utilizzabile in tutte le preparazioni che annoverano un grasso tra gli ingredienti, è impiegato in particolare per minestre, risotti, salse, creme e dolci. A crudo accompagna verdure, pesci, frutti di mare, grigliate e lumache, è spalmato su pane e tartine, oppure è utilizzato per realizzare farciture per dolci. E' molto usato anche il burro aromatizzato, con erbe aromatiche (prezzemolo), spezie (senape), con vegetali (aglio, crescione, scalogno), caviale, vino e fondi di cottura.

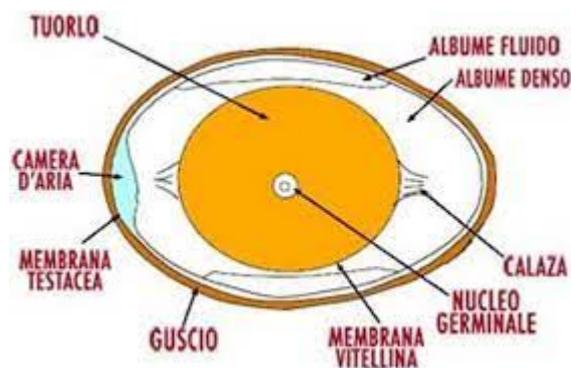
LE UOVA

CARATTERISTICHE GENERALI

L'uovo è la cellula, protetta da apposito guscio, prodotta dagli animali ovipari ed espulsa prima che inizi lo sviluppo embrionale. Con il termine **UOVO** si identifica quello di gallina, il più utilizzato in cucina e in pasticceria. Per le uova di diversa provenienza si rende necessaria la specificazione dell'animale di origine (uova di quaglia, si struzzo, ecc.)

Un uovo pesa circa 60 grammi ed è suddiviso in:

- Guscio
- Membrana testacea
- Albume (bianco d'uovo)
- Membrana vitellina
- Tuorlo (rosso d'uovo)



IL GUSCIO

Il guscio è pari a circa il 10% del peso complessivo ed è composto in prevalenza di carbonato di calcio. Di colore variabile (bianco, maculato, bruno, roseo, ecc.), è compatto ma fragile e ha struttura porosa per consentire gli scambi gassosi tra interno ed esterno. Il suo colore non è mai legato alla qualità o al valore nutrizionale dell'uovo stesso, ma in generale, influisce sulle vendite.

Sulla faccia interna del guscio si trova la membrana testacea, che ha funzione protettiva. Con il passare dei giorni l'uovo ingloba aria dall'esterno attraverso i pori del guscio e la membrana, nella parte più allargata, si allontana dal guscio, formando una specie di camera d'aria.

L'ALBUME

L'albume è racchiuso nella membrana testacea e rappresenta circa il 60% del peso totale (circa 36 grammi). Ha consistenza gelatinosa, è trasparente ed è costituito da acqua e proteine.

IL TUORLO

Il tuorlo corrisponde a circa il 30% del peso (18 grammi). Separato dall'albume dalla membrana vitellina, sulla quale si innestano le calaze, filamenti visibili anche a occhio nudo che si fissano al guscio per mantenere il tuorlo in posizione corretta, il tuorlo può essere di colore variabile dal giallo paglierino all'arancione. Il suo colore è determinato infatti da un pigmento colorante della categoria dei carotenoidi, introdotto nella gallina con l'alimentazione, senza variare il suo valore nutrizionale

CLASSIFICAZIONE

In merito all'etichettatura delle uova tutte le specifiche non si trovano sulla confezione, bensì, dal 2004, sul guscio di ogni singolo uovo viene impresso un codice che funge da vera e propria "carta d'identità".

La classificazione delle uova tiene conto di un gran numero di fattori:

- della modalità di allevamento
- della qualità o categoria
- dalle dimensioni
- della tracciabilità

La classificazione delle uova sulla base della tipologia di allevamento vede la distinzione tra uova provenienti da allevamento biologico, da allevamento all'aperto, da allevamento a terra e da allevamento in gabbia.

Sulla confezione è riportata la taglia dell'uovo mentre sul guscio vi è una sigla che indica il tipo di allevamento e altri codici per la tracciabilità: nazione di provenienza, codice ISTAT del Comune in cui si trova l'allevamento, sigla della provincia in cui si trova l'allevamento fino ad arrivare al codice identificativo dell'allevatore.

ETICHETTATURA DELLE UOVA, IL CODICE

Il codice si presenta nella forma X-AA-YYY-BB-ZZZ.

X = numero può assumere valore 0, 1, 2 o 3. Indica la tipologia di allevamento.

AA = sigla del paese dell'Unione Europea dove l'uovo è stato deposto (IT è Italia)

YYY = codice del comune di produzione (viene usato il codice ISTAT).

BB = è il codice della provincia di produzione (anche qui si usa la sigla ISTAT).

ZZZ = identifica l'allevamento (questo numero è stabilito all'avvio dell'attività dalla ASL di competenza per il territorio dove l'allevamento si trova).

Se invece al posto di questa dicitura, dovesse esserci scritto "Sistema di allevamento indeterminato", vuol dire che le uova provengono da un paese che non appartiene all'UE.

ETICHETTATURA DELLE UOVA, LA TIPOLOGIA DI ALLEVAMENTO

È il primo numero che appare sulla sigla e indica che tipo di allevamento è previsto.

0 - Allevamento biologico: è soggetto alle principali caratteristiche e normative degli allevamenti biologici. Nell'allevamento biologico, le galline devono disporre di un'ampia zona di pascolo e di stagni. Il mangime somministrato a queste galline deve essere esclusivamente di origine biologica. In questo allevamento, l'uso di additivi per favorire la crescita, amminoacidi sintetici, mangimi modificati geneticamente e farine di pesce è severamente vietato. I pulcini devono essi stessi provenire da allevamenti biologici.

1 - Allevamento di galline all'aperto: le galline per alcune ore al giorno possono razzolare in un ambiente esterno, solitamente protetto e controllato per ragioni sanitarie e le uova vengono deposte sul terreno o nei nidi. Le galline hanno a disposizione un ricovero coperto e un'area di pascolo. Per ogni ettaro a cielo aperto possono essere tenuti un massimo di 2.500 polli: si ha cioè una superficie per singolo animale che tocca i 4 m². Non vi sono vincoli circa la tipologia di mangimi, pertanto queste galline possono essere alimentate con sostanze chimiche per favorire la deposizione delle uova, farine di pesce e altro.

2 - Allevamento a terra: le galline vengono allevate in un capannone dove possono muoversi all'interno di esso con una stima sette galline per metro quadro. La deposizione delle uova avviene in nidi comuni, non vi sono vincoli sul tipo di mangime da somministrare alle galline.

3 - Allevamento nelle gabbie: le galline vengono allevate in un ambiente confinato, depongono le uova direttamente in una macchina preposta alla raccolta. Stando alla normativa D.lgs 267/2003, un allevamento intensivo garantisce comunque le condizioni minime di benessere di un animale avicolo. Le gabbie o batterie, sono realizzate con fili di ferro, sono alte 40 cm e dispongono di una superficie di 750 cm². Le galline sono chiuse in gabbia, in grossi capanni dove viene usata luce artificiale per stimolare la deposizione delle uova.

Le sigle appena indicate sono obbligatorie su ciascun uovo, mentre nelle confezioni va apposta obbligatoriamente la dicitura per intero.



ETICHETTATURA DELLE UOVA, LA FRESCHEZZA

In relazione alla freschezza, le uova sono suddivise in tre categorie:

Categoria A extra. Sono le uova freschissime, non trattate e non refrigerate, con camera d'aria non superiore a 4 mm, commercializzabili fino al nono giorno dalla deposizione (o al settimo giorno dall'imballaggio); trascorso tale periodo perdono la qualificazione di "extra" e possono essere commercializzate con il solo riferimento alla categoria A;

Categoria A. Sono le uova fresche, non trattate e non refrigerate, con camera d'aria non superiore a 6 mm; il termine minimo di conservazione riportato in etichetta è calcolato in 28 giorni dalla data di deposizione;

Categoria B. Sono le uova di seconda qualità, o "declassate", non cedibili direttamente al consumatore ma soltanto alle imprese industriali del settore alimentare per essere trasformate in ovoprodotti, oppure all'industria non alimentare.

ETICHETTATURA DELLE UOVA, LA TAGLIA

Invece sulla base del peso, le uova sono classificate con i seguenti criteri:

XL - Grandissime: 73 g e più

L - Grandi: di 63 g e più ma inferiori a 73 g.

M - Medie: di 53 g e più ma inferiori a 63 g.

S - Piccole: meno di 52 g

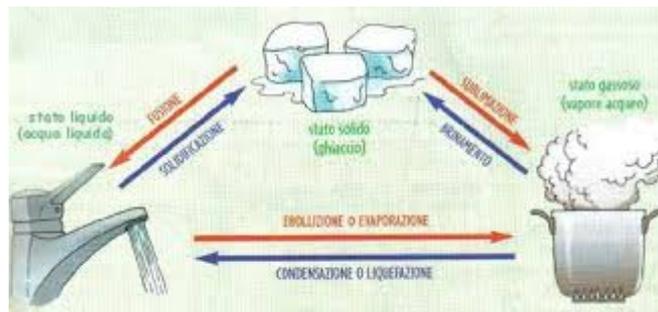
LA COTTURA

Il calore è una forma di energia, che è legata al moto disordinato delle molecole e si trasmette da un corpo più caldo a uno più freddo, fino al raggiungimento dell'equilibrio termico.

Con l'esposizione al calore, il corpo più freddo subisce:

- Un aumento della temperatura perché, assorbendo calore, si riscalda.
- Un cambiamento delle sue caratteristiche fisiche e chimiche.

Per esempio, sono determinati da variazioni della temperatura i diversi passaggi di stato dell'acqua: se aumenta, il ghiaccio si trasforma in acqua e l'acqua in vapore (a 100°C), mentre se diminuisce il vapore si condensa e l'acqua solidifica (a 0°C).



Così come accade all'acqua, tutte le sostanze esposte al calore subiscono modificazioni fisiche e chimiche che, nel caso della cottura degli alimenti, sono irreversibili.

La cottura consiste, infatti, nella trasmissione di calore da una sorgente all'alimento che subisce:

- Un rialzo termico
- Il cambiamento definitivo delle sue caratteristiche fisiche o chimiche.

Si parla di cottura quando sono applicate temperature superiori a 40°C: al di sotto di questo livello termico è possibile registrare, a carico degli alimenti, soltanto la fusione di alcuni grassi solidi (burro, formaggio, cioccolato). Tale modificazione non è però irreversibile perché raffreddandosi tornano allo stato originale (cioè risolidificano).

Il calore è misurato in calorie. Una caloria corrisponde al calore necessario per aumentare di 1°C la temperatura di 1 grammo di acqua (da 14,5°C a 15,5°C) al livello del mare. In cucina si utilizza come unità di misura la grande caloria o chilocaloria (kcal),

che corrisponde alla quantità di calore necessaria per aumentare di 1°C la temperatura di 1 kg di acqua, ovvero di 1 litro.

La trasmissione del calore

Il calore si trasmette dal corpo più caldo a quello più freddo per *conduzione*, *convezione* e *irraggiamento*. In tutte le tecniche di cottura, una delle tre modalità risulta dominante, ma agisce sempre combinandosi anche con le altre due.

Le cotture per conduzione e per convezione richiedono sempre la presenza di un mezzo di conduzione, che può essere l'acqua, il vapore acqueo, una sostanza grassa (olio, burro), l'aria oppure i materiali usati per la realizzazione di recipienti di cottura (metallo, ceramica).



La conduzione

La trasmissione del calore avviene:

- Per contatto diretto tra due corpi, che sono generalmente entrambi solidi e hanno temperature diverse (uno più freddo e l'altro più caldo).
- Senza che si registri uno spostamento di materia

La quantità di calore trasferito:

- Dipende dalla composizione dei due corpi, quindi anche dalla conducibilità termica del recipiente di cottura.
- E' proporzionale alla differenza di temperature e alla superficie di contatto.

Un esempio di cottura per conduzione è la cottura alla piastra.



La convezione

Il calore è trasmesso per convezione quando:

- ✚ È presente un mezzo fluido, cioè un liquido (acqua, olio) o un gas (aria, vapore)
- ✚ Si produce uno spostamento di materia

La sorgente di calore scalda il recipiente di cottura che, a sua volta, trasmette il calore a una parte del fluido. Questa, riscaldandosi, si espande e sale verso l'alto, lasciando spazio alla parte ancora fredda.

Sono esempi di cottura per convezione la bollitura in acqua o la frittura in olio.



L'irraggiamento

Con la trasmissione del calore per irraggiamento:

- ✚ Il corpo caldo emette onde elettromagnetiche (in genere raggi infrarossi) che sono assorbite dal corpo più freddo
- ✚ Il corpo caldo e quello freddo non entrano mai in contatto diretto
- ✚ Il passaggio del calore avviene nel vuoto o nell'aria (tra i due corpi non deve infatti interpersi materia sufficiente ad assorbire le onde elettromagnetiche).

Sono esempi di cotture per irraggiamento la cottura alla brace, allo spiedo e in forno a microonde.



LA CLASSIFICAZIONE DELLE TECNICHE DI COTTURA

In tutte le diverse tecniche di cottura una delle tre modalità di trasmissione del calore risulta dominante, ma agisce combinandosi con le altre due.

Il calore applicato può essere debole, medio o forte e la cottura può avvenire lentamente (a fuoco lento) o in tempi brevi (a fiamma viva). Per cuocere un alimento si deve disporre innanzitutto di una sorgente di calore. Ad eccezione delle cotture per irraggiamento, in tutto gli altri casi è necessaria anche la presenza di un mezzo di conduzione, che può essere acqua o vapore acqueo, sostanza grassa di origine animale o vegetale, aria oppure uno qualsiasi dei materiali usati per realizzare recipienti di cottura (metallo, ceramica, vetro). Di conseguenza, le tecniche di cottura possono essere raggruppate in:

-  *Cotture con acqua e al vapore*
-  *Cotture senza sostanze grasse*
-  *Cotture per irraggiamento (al calore secco o in microonde)*
-  *Cotture miste, che combinano varie modalità*

A queste categorie si aggiunge un nuovo gruppo, frutto dell'innovazione tecnologica, che riunisce *le cotture a bassa temperatura*.

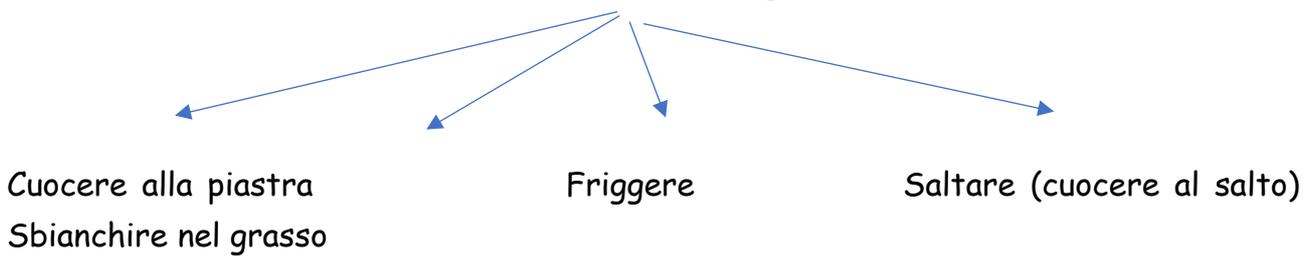


Affogare
cuocere al vapore

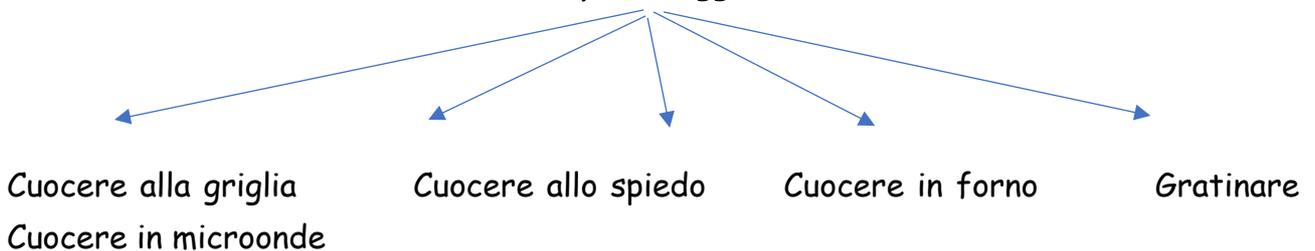
Bollire

Sbianchire

Cottura con sostanza grassa



Cotture per irraggiamento



LE COTTURE CON ACQUA E AL VAPORE

Queste tecniche impiegano quale mezzo di conduzione del calore quantità variabili di:



Acqua, allo stadio liquido e aeriforme



Altre sostanze fluide (latte, vino, brodo, sciroppi, fondi di cucina, cour-bouillon)

L'alimento può essere posto a diretto contatto con il fluido oppure esserne separato.

Le cotture possono essere lente o brevi, impiegando calore debole, medio o forte

Questa categoria di tecniche comprende:



Affogatura



Bollitura



Sbianchitura



Cottura al vapore

AFFOGATURA

L'affogatura è un procedimento particolarmente delicato e avviene lentamente e in poco liquido, a fuoco moderato e a temperatura costante, in genere non superiore a 80°C.

A seconda dell'alimento l'affogatura avviene:

- In acqua senza coperchio (gnocchi, uova, quenelles, carni affumicate, salumi) e talvolta con l'aggiunta di aceto in proporzione 1:10

- In un fondo (volatili, pesci e crostacei) coprendo la superficie del liquido con carta alimentare imburrata
- A bagnomaria sia rimestando sia senza rimestare a temperature comprese tra 65 e 80°C.

La cottura a bagnomaria avviene rimestando nel caso al cioccolato, creme all'uovo, salse e impasti, cotti in recipienti rotondi che permettono di lavorare agevolmente il composto con la frusta.

La cottura a bagnomaria senza rimestare prevede l'impiego di appositi stampi o terrine da porre su una griglia per proteggere le preparazioni di cottura dall'eccessivo calore di contatto, mantenendone nel contempo la forma. Oltre che per l'uovo montato, è usata per timballi di patate e di verdure, sformati, soufflé, creme rovesciate (creme caramel).



BOLLITURA

La bollitura prevede l'immersione dell'alimento da cuocere in abbondante liquido, freddo o già bollente secondo i casi. È possibile utilizzare acqua, vino, latte, brodo, fluidi aromatizzati, sciroppi, fondi di cucina o court-buillon.

Con la bollitura con partenza a freddo, la cottura avviene lentamente e gli elementi nutritivi passano dall'alimento in cottura al liquido in quantità maggiore. Questa tecnica è impiegata per ottenere fondi di cucina particolarmente aromatici oppure nel caso dei legumi secchi, che possono così reidratarsi in modo uniforme. Una volta raggiunta l'ebollizione, si diminuisce la temperatura, facendo sobbollire l'alimento in cottura.

La bollitura con partenza a caldo, cioè con acqua già bollente, è impiegata invece per ridurre al minimo la perdita di sostanze nutritive da parte dell'alimento e, in particolare, nel caso di riso, paste alimentari sia fresche che secche, verdure e carni. In questo caso, il liquido è portato alla temperatura di 100°C e, dopo l'introduzione dell'alimento da cuocere, è mantenuto sempre in ebollizione.

Alcuni alimenti (minestre, zuppe) sono cotti con coperchio, per limitare la dispersione di aromi e rallentare l'evaporazione. Altre preparazioni sono cotte invece a recipiente scoperto, come nel caso di cereali e derivati (che vanno rimescolati costantemente per evitare che si attacchino al fondo della pentola), fondi di cucina, salse e confetture.



SBIANCHITURA

La sbianchitura è un'operazione rapida eseguita prima della conservazione o della cottura di determinati alimenti impiegando acqua fredda (sbianchitura a freddo) o acqua calda (sbianchitura a caldo). Dopo la sbianchitura si può accedere con la conservazione mediante basse temperature (surgelazione o refrigerazione) oppure mediante metodi chimici (olio o aceto).

La sbianchitura a freddo è impiegata per alimenti che necessitano di essere puliti da sostanze grasse o da impurità (carni, pesci, ossa per fondi e alimenti vegetali). Gli alimenti sono posti in contenitori, quindi lasciato sotto l'acqua corrente fino alla completa depurazione.

La sbianchitura a caldo è applicata agli ortaggi a foglia, per fissare il colore della clorofilla, e a quegli alimenti che hanno bisogno di una breve e leggera precottura. La sbianchitura a caldo avviene in una pentola senza coperchio, portando il liquido di cottura a temperatura elevata.



COTTURA AL VAPORE

Con la cottura al vapore gli alimenti sono lessati in un contenitore sottoposto all'azione del vapore prodotto da un liquido in ebollizione o sotto pressione. Il vantaggio di questa tecnica deriva dalla possibilità di limitare la perdita di sostanze aromatiche e nutritive. Applicata preferibilmente a carni da macello, volatili, ortaggi, patate e cereali, questa tecnica trova largo impiego nella preparazione di zuppe e minestre.

La cottura al vapore può avvenire:

- In casseruola con doppio fondo e coperchio pesante, cuocendo al vapore fluente umido in assenza di pressione e alla temperatura massima di 100°C
- In pentola a pressione, cuocendo al vapore umido con pressione di 0,4 - 0,5 bar e temperatura superiore a 100°C, mettendo gli alimenti in appositi cestelli posti al di sopra del liquido in ebollizione.
- Nello steamer, cuocendo al vapore secco forzato con pressione di 0,5 - 1 bar a temperature fino a 120°C.

La cottura al vapore è particolarmente indicata per alimenti vegetali, carni, pesci: assicura buona digeribilità e non prevede l'aggiunta di sostanze grasse e produce ridotte perdite vitaminiche. La cottura al vapore e quella al microonde sono le tecniche che producono le minori perdite di principi nutritivi.



LE COTTURE IN SOSTANZA GRASSA

Queste tecniche impiegano come mezzo di conduzione del calore una sostanza grassa, di origine animale o vegetale. L'alimento da cuocere può essere immerso completamente nella sostanza grassa oppure essere soltanto unto leggermente in superficie. Il calore applicato può essere forte o miste debole-forte. Le cotture in sostanza grassa sono essenzialmente quattro:

- La cottura alla piastra
- La frittura
- La sbianchitura nel grasso
- La cottura al salto

Queste cotture sono tra le più apprezzate per i pesci, specialmente di piccole dimensioni o in filetti. Andrebbero però evitate nel caso dei pesci grassi, per via del contenuto lipidico già presente.

COTTURA ALLA PIASTRA

Le piastre, chiamate fry top, impiegate per eseguire questa cottura sono realizzate in acciaio, acciaio rivestito al cromo o in ghisa. La cottura avviene a temperature comprese tra 140 e 250°C, in genere senza grassi oppure impiegandone in quantità molto ridotte.

È usata per tutti quegli alimenti che si possono tagliare a fette. La cottura alla piastra si differenzia da quella al salto per il fatto che non è possibile far saltare gli alimenti durante la cottura.

Inoltre, non permette di sfumare gli alimenti in cottura e, di conseguenza, di ottenere salse dai fondi di cottura.



FRITTURA

Questa tecnica di cottura è usata di solito per farinacei, prodotti ittici, volatili e carni bianche da macello e ortaggi. Trova impiego anche per alcune preparazioni dolci. Con la frittura la sostanza grassa impregna in misura determinante l'alimento che è cotto mediante immersione in essa a temperature costanti ne crescenti (160/180°C) in recipiente senza coperchio.

In realtà è consigliabile friggere:

- ✚ a 140-160°C i tranci di pesce, il pollo, il coniglio e la cacciagione
- ✚ a 175°C le crocchette di patate e le polpette di carne
- ✚ a 185°C i pesciolini e le patatine

La sostanza grassa impiegata deve resistere alle alte temperature e avere un punto di fumo elevato. Per questo l'olio più adatto è quello di oliva, mentre alcuni oli, come quelli di mais, girasole e vinaccioli non sono indicati. In commercio esistono miscele di oli (palma, girasole e arachide) più economiche, studiate appositamente per la frittura e più stabili dal punto di vista chimico.

La presenza di fumo irritante per gli occhi e le mucose e il colore eccessivamente scuro dei cibi sono indicativi di una frittura rovinata. La produzione di sostanze irritanti e dannose dipende dalla temperatura raggiunta, dal tipo di sostanza grassa impiegata e dall'alimento.

Regole per una buona frittura

- ✚ Non utilizzare né ricolmare l'olio (cioè non aggiungere mai olio fresco all'olio usato)
- ✚ Non usare oli esausti per evitare la formazione di "schiuma di birra", che rende la frittura viscosa e inutilizzabile

- ✚ Non inserire troppi pezzi di alimento contemporaneamente per evitare che, con la diminuzione del grasso di cottura, assorbano sostanza grassa in quantità eccessiva.
- ✚ Alzare sempre la fiamma per qualche secondo al momento dell'inserimento
- ✚ Battere o setacciare gli alimenti impanati, infarinati o passati nell'uovo o nella pastella, affinché non disperdano nell'olio le particelle che si staccano facilmente
- ✚ A cottura ultimata passare gli alimenti su carta assorbente, per sgrassarli senza coprirli
- ✚ Non coprire mai gli alimenti fritti perché la formazione di acqua di condensazione danneggerebbe la tipica consistenza croccante
- ✚ Salare gli alimenti solo dopo averli sgrassati



SBIANCHITURA NEL GRASSO

Questa tecnica è applicata generalmente ad alimenti vegetali compatti e ricchi di fibre oppure a pesci con la pelle o di grosse dimensioni. È riservata a quei prodotti da sottoporre a successiva frittura, avendo cura di continuare la cottura a temperature inferiori (160°C) per evitare che i grassi penetrino all'interno dell'alimento. Gli alimenti vanno immersi in una sostanza grassa a temperatura elevata (200°C).

COTTURA AL SALTO

Con la cottura al salto, l'alimento da cuocere è posto in una padella larga dai bordi svasati contenente una sostanza grassa preriscaldata. Durante la cottura si esegue un movimento rotatorio continuo, agendo sul manico della padella. Una volta tolto l'alimento dalla padella si prepara una salsa di accompagnamento:

- ✚ aggiungendo un liquido aromatico (vino, fondo di cucina, succo di agrumi)
- ✚ deglassando successivamente i residui rimasti sul fondo della padella
- ✚ unendo una sostanza grassa a crudo (burro o olio)
- ✚ e infine filtrando tutto il composto che si è formato.

Questa cottura è adatta a:

-  carni tagliate in tocchetti o fettine (scaloppine, entrecote, bistecche)
-  carni tenere in tranci (filetto)
-  carni di volatile tagliata a pezzi
-  ortaggi non fragili e tuberi

Gli ortaggi, prima di essere cotti al salto, vanno sbianchiti e scolati. Se la cottura prevede l'impiego di olio la sbianchitura diventa facoltativa ma i tempi della cottura al salto devono essere aumentati.



LE COTTURE PER IRRAGGIAMENTO

Nelle cotture per irraggiamento il calore è trasportato da onde elettromagnetiche (in genere raggi infrarossi) emesse da un corpo caldo e assorbite da un oggetto più freddo. La diffusione del calore è favorita dalla circolazione dell'aria: sono infatti cotture al calore secco.

Rientrano in questa categoria:

-  la cottura alla griglia
-  la cottura allo spiedo
-  la cottura al forno
-  la gratinatura
-  la cottura in microonde

queste cotture, ad eccezione di quella al microonde, attivano la reazione di Maillard. Questa reazione produce sull'alimento una crosticina superficiale che agisce da barriera contro le perdite di nutrienti.

È responsabile della colorazione di alcuni alimenti cotti e della formazione di composti odorosi gradevoli.

La reazione di Maillard, innescata dall'interazione tra proteine e glucidi in condizioni di alta temperatura, è la più importante reazione chimica in cucina ed è responsabile di quanto avviene nella cottura di alimenti come il pane e prodotti da forno, le carni e i fritti.

COTTURA ALLA GRIGLIA

La cottura alla griglia avviene per contatto e per irraggiamento. La fonte di calore (resistenza elettrica, sorgente infrarossi, fuoco a gas o brace di legna) si trova alla temperatura di circa 250°C.

Generalmente sono cotti alla griglia i volatili, le carni rosse e bianche in pezzi piccoli e medi (fettine, costole, ecc.), i pesci piccoli e quelli grandi in tranci o in fette, crostacei e ortaggi. Alcuni alimenti, in particolare le carni, possono essere marinati con grasso e aromi prima della cottura, asciugandoli del grasso in eccesso. Nel caso della carne, con la marinatura la sostanza grassa, oltre a formare una pellicola protettiva, penetra insieme agli aromi, rendendola anche più tenera. Gli alimenti più delicati vanno protetti avvolgendoli in un foglio di carta da forno.

Per cuocere in modo ottimale, si deve applicare una temperatura iniziale elevata (220 - 250°C) per innescare immediatamente la reazione di Maillard sulla superficie dell'alimento, provvedendo poi a diminuirla fino a 150 - 200°C, ricordandosi che più l'alimento in cottura è grosso e più dobbiamo diminuire la temperatura.

L'alimento in cottura deve essere girato più volte con una spatola senza bucarlo e facendo attenzione che la maggior parte della sua superficie entri in contatto con la griglia. Se si utilizza la carbonella occorre fare attenzione a non far mettere in contatto l'alimento con il fuoco e a raccogliere i grassi che, gocciolando, potrebbero incendiarsi rovinando l'alimento.



LA COTTURA ALLO SPIEDO

Nella cottura allo spiedo, la fonte termica (resistenza elettrica, fuoco a gas o brace di legna) che irraggia il calore si trova a temperature comprese tra 250 - 280°C.

Il processo di cottura avviene senza umidità perché la camera di cottura non è mai chiusa.

Sono adatti a questo tipo di cottura le carni bianche e rosse, i volatili, la selvaggina e i pesci di grossa pezzatura.

La cottura allo spiedo è una cottura lenta, molto più di quella al forno. Durante la cottura delle carni è fondamentale spennellare frequentemente con sostanza grassa aromatizzata.



LA COTTURA AL FORNO (arrostiture)

Applicando questa tecnica, la temperatura è regolata nel corso della cottura, provvedendo ad aumentarla o diminuirla in base all'alimento da cuocere. Nel forno ad aria (convezione - vapore) la temperatura è impostata generalmente a valori compresi tra 150 e 250°C. per rigenerare, arrostiture o brasare.

La camera di cottura è sempre preriscaldata e gli alimenti da cuocere sono posizionati su teglia, griglia o stampo, e in ogni caso, senza coperchio. Oltre a pezzi di carne di grandi dimensioni, pesci di grandi interi e ortaggi, è possibile cuocere al forno anche torte, basi di pasta, pasticceria da forno, soufflé e budini.

Pur assicurando un buon sapore e una facile digeribilità, provoca, però, diminuzione del valore nutritivo e maggiori perdite vitaminiche, poiché è una cottura che avviene lentamente.



LA GRATINATURA

Nella gratinatura gli alimenti vengono sottoposti a temperature particolarmente alte (250 - 300°C) in forno o in salamandra, senza coperchio o protezione, affinché la superficie si colori, formando una crosta dorata e croccante.

Possono essere gratinate le paste alimentari, i pesci piccoli, le carni tagliate in pezzi sottili e gli ortaggi. Nella gratinatura è importante la presenza di una sostanza grassa come burro, panna, formaggio ecc.



LA COTTURA IN MICROONDE

Alcune sostanze, come per esempio l'acqua e, in misura minore, i grassi, quando assorbono le microonde vibrano velocemente e generano calore, permettendo così la cottura di cibi. Di conseguenza, tutti gli alimenti ricchi di acqua o di grassi cuociono rapidamente in microonde.

Materiali di cottura utilizzabili

Alcuni materiali (vetro, ceramica smaltata, porcellana, plastica) sono trasparenti alle microonde, cioè ne sono attraversati senza assorbirle e senza scaldarsi, e, quindi, possono essere impiegate per le cotture in microonde. Non vanno usati, invece, recipienti in acciaio, alluminio, rame o altro materiale metallico, perché i metalli riflettono le microonde, impedendo il riscaldamento del cibo e danneggiando l'apparecchiatura.

Accorgimenti operativi

Nonostante queste apparecchiature sono provviste di dispositivi girevoli di diffusione per distribuire il calore in modo uniforme, a metà cottura è bene girare o mescolare gli

alimenti. Si consiglia inoltre di non scaldare l'alimento in contenitori chiusi ermeticamente, per favorire la fuoriuscita de vapore acqueo che si genera.

Vantaggi

L'utilizzo del forno a microonde riduce drasticamente i tempi di cottura, permettendo un risparmio energetico significativo. Il calore si concentra infatti soltanto sugli alimenti e non si disperde come avviene nei forni tradizionali, dove si distribuisce anche a pareti e recipienti.

Il tempo di cottura dipende dalla composizione chimica e dalle caratteristiche fisiche dell'alimento:

- i grassi si scaldano in fretta ma tendono a non dorare se non utilizzando la funzione combinata con grill
- gli zuccheri raggiungono velocemente temperature elevate e quindi caramellizzano molto velocemente
- gli alimenti poco densi e porosi (pane) si scaldano più velocemente di quelli densi e compatti (patate)
- i tagli di carne che contengono ossa cuociono più in fretta
- gli alimenti tagliati in pezzi piccoli e sottili cuociono più velocemente di quelli in pezzi grossi
- gli alimenti più delicati cuociono più velocemente e devono essere posti al centro del recipiente di cottura
- gli alimenti più compatti cuociono in tempi più lunghi e devono essere disposti vicino alle pareti del contenitore.

Inoltre, le microonde non si fermano in superficie come fanno i raggi infrarossi, ma penetrano nell'alimento anche di 4 - 5 cm.

Svantaggi

La rapidità dei tempi di cottura provoca una rapida perdita di liquidi, che porta a risultati asciutti soprattutto nelle preparazioni a base di carne e pesce. Un altro limite di questa tecnica è l'impossibilità di rosolare i cibi.



LE COTTURE MISTE

Le cotture miste combinano in sequenze diverse le tecniche dell'arrostire (o rosolare) e del bollire (cioè aggiungere liquido) in combinazione o sequenze diverse secondo i casi. Queste cotture impiegano solitamente temperature medie e avvengono in presenza di liquidi in quantità variabile, ricordando che, tanto più l'alimento è tenero, quanto minori devono essere la temperatura di cottura e la quantità di liquido da impiegare.

Le cotture miste, che applicano calore inferiore misto, debole o forte secondo i casi, sono:

- La brasatura
- La cottura in casseruola
- La glassatura
- La stufatura



BRASATURA

La brasatura è una cottura in forno, lenta e a fuoco dolce. Avviene in recipiente provvisto di coperchio e prevede che l'alimento sia immerso in un liquido concentrato in quantità ridotta. Quest'ultimo può essere un fondo di cucina, una marinata oppure il sugo dell'alimento in cottura. L'alimento, a contatto con il liquido, ne assorbe gli aromi: essi penetrano al suo interno, impedendo nel contempo la dispersione dei succhi. Nel caso delle carni, la cottura lenta in combinazione con il vapore prodotto dall'alimento e dal fondo favorisce lo scioglimento del collagene, intenerendo la carne. Non a caso, il brasato a fine cottura deve essere più saporito dello stufato, ma tenero come un lesso. La brasatura è impiegata generalmente per carni rosse, bianche o di volatili, nonché per il pesce.

Nel caso delle carni rosse:

- si preriscalda il forno a 200°C
- nel frattempo si rosola la carne con le verdure
- si bagna con il vino o con la marinata e si abbassa la temperatura a 180°C
- si bagna di nuovo la carne con il fondo di cottura, quindi si brasa in forno continuando a bagnare regolarmente con il fondo

A cottura ultimata si toglie la carne dal recipiente e la si conserva in caldo. Dopo aver ridotto il fondo di cottura a fuoco vivo, lo si cola con lo chinose per eliminare il grasso e lo si unisce alla carne.

Nel caso delle carni bianche

- ✚ si preriscalda il forno a 170°C
- ✚ si introduce la carne e si rosola senza coperchio
- ✚ si bagna con il vino o la marinata
- ✚ dopo aver abbassato la temperatura a 160°C si bagna la carne con il fondo di cottura
- ✚ si termina la cottura e si glassa
- ✚ si toglie la carne e la si conserva in caldo
- ✚ si aggiunge vino bianco al fondo, si porta il tutto a ebollizione, quindi si riduce e si filtra
- ✚ si unisce al fondo della carne coprendola con la salsa



Cappello del prete brasato

Nel caso di pesci

- ✚ si pone lo pesce in recipiente, coperto, in forno preriscaldato a 160°C per 5 minuti
- ✚ si bagna con il fondo o con del vino
- ✚ si porta a termine la cottura
- ✚ ultimata la cottura si toglie il pesce e si conserva in caldo
- ✚ si riduce a fuoco vivo il fondo di cottura
- ✚ si glassa il pesce con il fondo di cottura ridotto



COTTURA IN CASSERUOLA

Questa tecnica è simile alla stufatura, ma non prevede l'aggiunta di liquidi: impiega infatti soltanto i succhi dell'alimento.

Si pone l'alimento a cuocere in forno, con sostanza grassa, a bassa temperatura e senza coperchio, per farlo "sudare". Successivamente lo si cuoce in recipiente con coperchio, riducendo la temperatura a 140°C, bagnandolo frequentemente con i suoi succhi. A cottura ultimata, si porta la temperatura a 160/189°C e si scopre il recipiente, affinché l'alimento prenda colore. Terminata questa operazione, l'alimento è mantenuto in caldo, mentre il sugo di cottura è ridotto ad alte temperature. In genere si cuociono in casseruola le carni bianche tenere e delicate come quelle dei volatili (pollo, tacchino, faraona), la selvaggina e le carni molto magre, che prima della cottura devono essere lardellate (lardellare: inserire piccoli pezzi di lardo nei cibi) o bardate (bardare: coprire un pezzo di carne con fette di lardo o pancetta) con lardo.



GLASSATURA

Con la glassatura l'acqua impiegata evapora in gran parte o è riassorbita dall'alimento. Si tratta di una cottura lenta, che produce sulla superficie dell'alimento una glassa gelatinosa e lucida, generata dalla reazione di Maillard. Nel caso delle carni bianche, in particolare scaloppine, la reazione è attivata dalle proteine della carne e dagli amidi della farina o dagli zuccheri aggiunti (marsala, madeira, porto)

Nel caso delle carni bianche e di volatili

 si rosola l'alimento in forno, in recipiente con coperchio, a 170°C

- ✚ si toglie il coperchio e si provvede a dorare e deglassare a 160°C
- ✚ si bagna l'alimento, si brasa e si glassa nuovamente, continuando per tutta la cottura a 200°C
- ✚ si aggiunge vino bianco, si filtra il fondo e lo si unisce alla preparazione.

Nel caso di radici, tuberi e altri alimenti vegetali ricchi di amido (rape, castagne, topinambur)

- ✚ si procede allo sbiancamento dell'alimento, aggiungendo poi burro oppure olio con poca acqua.
- ✚ si cuoce con coperchio, unendo poi lo zucchero in quantità di 10 gr. per ogni chilo di alimento
- ✚ si conclude cuocendo al salto per rendere l'alimento brillante.

Nel caso di alcuni vegetali (carote, cipolline, castagne, patate, finocchi e barbabietole)

- ✚ si cuoce la verdura a vapore
- ✚ si pone in forno bagnandola con poco liquido
- ✚ si aggiunge lo zucchero e si procede a brasatura
- ✚ si toglie la verdura e si fa rinvenire il fondo di cottura sul fornello
- ✚ si lucida la verdura mescolandola al fondo



STUFATURA

La stufatura avviene lentamente in una pentola alta, chiusa con il coperchio e saturata dal vapore prodotto da un liquido aromatizzato e mantenuto in leggera ebollizione, in casseruola oppure al forno.

La stufatura in casseruola è impiegata per carni bianche e rosse in pezzi (sminuzzato, in fricassea, Gulasch), pesci in pezzi e verdure ricche di acqua (pomodori, zucchine), funghi e frutta. In questo caso:

- si mette l'alimento in una casseruola con fondo pesante, nella quale si è riscaldata la sostanza grassa (olio o burro)
- si copre l'alimento per metà della sua altezza con il fondo
- si cuoce con coperchio a bassa temperatura, facendo in modo che il liquido bolla lentamente
- si mescola frequentemente per evitare che la preparazione si attacchi al fondo della pentola
- al termine della cottura, si aggiunge del burro per legare il fondo.

La stufatura in forno è impiegata per alimenti vegetali, come cavoli, porri, finocchi e fagiolini. In questo caso:

- si cuociono le verdure in forno preriscaldato a 140°C per 5/10 minuti in recipiente coperto
- si aggiunge brodo o altro liquido coprendole per un terzo della loro altezza
- si termina la cottura

Con la stufatura, la perdita dei succhi dell'alimento è ridotta e si accompagna allo scioglimento del collagene nelle carni e all'intenerimento delle parti fibrose negli alimenti vegetali. Ne consegue che l'alimento sottoposto a stufatura è tenero (come il bollito nel caso delle carni), ma saporito.



LE RICETTE BASE

PASTA FRESCA ALL'UOVO

Ingredienti

800 g di farina 00

200 g di farina di semola

10 uova

1cucchiaino di olio di oliva

Sale

Procedimento

Disporre su una spianatoia le farine a fontana e rompervi al centro le uova; aggiungere l'olio e il sale e sbatterle con una forchetta. Incorporare a poco a poco le farine e impastare energicamente fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Lasciare riposare un'ora prima dell'utilizzo.

RIPIENO A BASE DI CARNE

Ingredienti

150 gr di mirepoix (sedano, carote e cipolle)

800 g di carne magra (di vitello o di maiale o mista)

2 dl di vino bianco secco

100 g di parmigiano

2 uova

Sale

Pepe

Procedimento

Fare rosolare la mirepoix e aggiungere la carne tagliata a pezzi.

Sfumare con il vino bianco, lasciarlo evaporare e continuare la cottura per circa 30 minuti, bagnando se necessario con il brodo.

Passare il tutto al tritacarne, lasciare raffreddare e successivamente incorporare le uova, il parmigiano e insaporire con sale e pepe.

RIPIENO A BASE DI MAGRO (RICOTTA e SPINACI)

Ingredienti

500 g di ricotta vaccina

700 g di spinaci cotti

3 uova
150 g di parmigiano
Sale
Pepe
Noce Moscata

Procedimento

Passare al mixer la ricotta e gli spinaci lessati. Aggiungere le uova, il parmigiano, il sale e il pepe. Amalgamare bene il composto.

RIPIENO A BASE DI PESCE

Ingredienti

1Kg di polpa di pesce cotta
2 dl di panna fresca
3 albumi
120 g di pancarré imbevuto nel latte
Sale
Pepe bianco

Procedimento

Frullare la polpa di pesce, incorporarvi tutti gli altri ingredienti e insaporire con sale e pepe.

GNOCCHI DI PATATE

Ingredienti

2 Kg di patate
500g di farina
2 uova intere
Sale

Procedimento

Lessare, spellare e passare le patate al passa verdure. Incorporare tutti gli ingredienti impastando rapidamente il tutto.

Preparare gli gnocchi formando cilindretti del diametro di circa 1,5 cm.

Tagliare gli gnocchi alla lunghezza di circa 2 cm e rigare ogni pezzo di pasta con i rebbi di una forchetta o con una grattugia.

COTTURA BASE PER RISOTTO

Ingredienti

60 g di cipolla tritata

800 g di riso
2 dl di vino bianco secco
2,5 L di brodo
150 g di burro
100 g di parmigiano
Poco olio

Procedimento

Rosolare la cipolla in poco olio, aggiungere il riso e lasciarlo tostare. Sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare e ricoprire il tutto con il brodo.

Rimestare di tanto in tanto allungando con altro brodo man mano che si esaurisce sino a completare la cottura (circa 18 minuti). Togliere dal fuoco e mantecare con burro e parmigiano.

SALSA BESCIAMELLA

Ingredienti

1 L di latte
80 g di burro
80 g di farina
Sale
Pepe
Noce moscata

Procedimento

Portare il latte ad ebollizione e nel frattempo fare un roux con il burro e la farina. Quando il latte comincia a bollire, versarvi il composto e frustare in modo da non creare grumi. Insaporire con sale, pepe e noce moscata, riportare ad ebollizione ed utilizzare la salsa per svariate preparazioni.

PASTA FROLLA

Ingredienti

Kg. 1 farina
Gr. 600 burro
Gr 400 zucchero
7 tuorli d'uovo
1 uovo intero
Aromi (vanillina, scorza di limone grattugiata)
1 bustina di lievito (facoltativa)

Procedimento

Su una spianatoia formare con la farina una fontana al cui centro dovranno essere aggiunti lo zucchero, gli aromi, tuorli d'uovo.

Incorporare il burro ammorbidito tagliato a pezzetti a temperatura ambiente e lavorare il tutto rapidamente con le mani.

Impastare velocemente gli ingredienti facendo attenzione a non far scaldare il burro, formare un mattone, coprirlo con la pellicola trasparente e far riposare in frigo per circa 30 minuti.

PASTA PER CHOUX

Ingredienti

600 ml di acqua
150 g burro
300 g di farina
6/8 uova
Sale

Procedimento

Scaldare in una casseruola l'acqua con il burro e un pizzico di sale; quando il burro è fuso e l'acqua bollente unire la farina mescolando rapidamente con un cucchiaino di legno in modo da formare un impasto uniforme e omogeneo. Cuocere per qualche minuto, sino a quando l'impasto si stacca dal fondo della casseruola. Rovesciare il tutto su un vassoio largo o sul marmo di un tavolo di cucina, allargandola fino a farla raffreddare velocemente. Una volta intiepidita incorporare una per volta le uova intere e mescolare energicamente per montare l'impasto. Cuocere in forno a 200 - 220 °C per circa 25 minuti.

PAN DI SPAGNA

Ingredienti

10 uova

300 g di zucchero

300 g di farina

Aromi

Procedimento

versare in una ciotola le uova intere con lo zucchero e montare il tutto fino a quando il composto risulterà spumoso e biancastro.

Aggiungere la farina a pioggia mescolando delicatamente con un cucchiaino dal basso verso l'alto; versare il composto al centro dello stampo imburrito e infarinato. Cuocere in forno a 180 °C.

PASTA PER PANE

Ingredienti

1 Kg di farina

500 ml di acqua

20 g di sale

30 g di lievito

25 g di strutto o olio di oliva

Procedimento

Sciogliere nell'acqua il sale e il lievito e versarla nella farina. Impastare e aggiungere lo strutto o l'olio. Lasciare lievitare per circa un'ora a d una temperatura di circa 30 °. Rompere la lievitazione impastando nuovamente e lasciare lievitare per altre due ore. Dividere la pasta dandone la forma su una taglia, lasciare nuovamente lievitare per circa 45 minuti e infornare a 250°C per circa 25 minuti.

CREMA PASTICCERA

Ingredienti

1L di latte

4 tuorli d'uovo

2 uova intere

200 g di zucchero

80 g di farina

Aromi (scorza di limone, vanillina, caffè, ...)

Procedimento

Scaldare il latte con gli aromi e nel frattempo lavorare le uova, i tuorli, lo zucchero e la farina in una bastardella facendo attenzione a non montare l'impasto e a non formare i grumi. Quando il latte incomincia a bollire versare l'impasto e mescolare con una frusta solo quando il latte riprende il bollore, facendo attenzione a non fare attaccare la crema. Versarla in un contenitore, cospargere la superficie di zucchero semolato, per non far formare la pellicina, e far raffreddare prima dell'uso.

Abbassare

Stendere una pasta ad un determinato spessore.

Accosciare

Preparare il pollame per la cottura introducendo le cosce dell'animale nel corpo stesso e legandolo, in modo da evitare che in cottura questo non abbia a sformarsi.

Acidulare

Rendere una preparazione leggermente acidula aggiungendovi del succo di limone o dell'aceto.

Addensare

Procedimento per rendere più dense salse, sughi, zuppe, fondi di cucina. Permette di concentrare i sapori, di ottenere salse che coprono i cibi in modo omogeneo e di mantenere calde più a lungo le zuppe. Allo scopo si utilizzano gli addensanti. A freddo si può addensare una salsa aggiungendo dell'olio d'oliva.

Affumicare

Tecnica di conservazione dei cibi utilizzata in particolar modo per la carne, ma anche per formaggi e pesci. Si procede a tale operazione mediante l'utilizzo di apposite stufe.

Agar agar

Sostanza estratta da alghe marine rosse, usata nell'industria alimentare come gelificante e addensante (gelati, budini, piatti pronti con gelatina). In vendita nei negozi di alimentazione naturale, è un'alternativa vegetale a prodotti come la colla di pesce.

Amalgamare

Mescolare due o più ingredienti in modo da incorporarli l'uno all'altro formando un composto omogeneo.

Ammollare

Mettere a bagno e reidrattare alimenti secchi come leguminose, funghi secchi, pesce. Durante l'ammollo gli alimenti riassorbono l'acqua persa durante l'essiccazione, si ammorbidiscono e diventano più digeribili.

Apparecchio

Derivante dal francese "appareil", indica l'insieme di sostanze che formano un determinato composto di base.

Appassire

Far cuocere in olio o burro, a fiamma bassissima, fondi di preparazioni (come cipolle, odori o altro), in modo da ammorbidirle senza che prendano colore.

Aspic

Preparazione ricoperta da un abbondante strato di gelatina.

B

Bagnare

Aggiungere del liquido (un fondo di cucina, acqua, brodo o altro) a un cibo per cuocerlo. L'operazione viene fatta all'inizio della cottura per le zuppe, durante la cottura per i

risotti e i brasati. Il liquido che serve per aromatizzare va salato poco perché durante la cottura evapora e tende a concentrarsi.

Bardare

Ricoprire pollame, selvaggina o carne con uno strato sottile di lardo, onde evitare che il cibo durante la cottura si asciughi eccessivamente.

Battere

Operazione necessaria per ammorbidire alcuni alimenti (per esempio lo stoccafisso) e per appiattire dei tranci di carne, rompendone le fibre e dandogli una forma regolare.

Battuto

Miscuglio di lardo e di aromi, quali l'aglio e il rosmarino, schiacciati o pestati, che sono poi utilizzati per aromatizzare alcune preparazioni. Originariamente il battuto nella cucina romana costituiva la base di molti piatti.

Bordura

Stampo per savarin, e più in generale qualsiasi apparecchio o stampo a forma di corona.

Bouquet garnie

Mazzetto di erbe aromatiche variamente composto a seconda delle tradizioni locali. Uno dei più usati è quello formato da timo e alloro legati ad un pezzo di porro o di sedano; il più semplice è composto solamente da gambi di prezzemolo.

Brunoise

È un ingrediente ridotto ad una dadolata grossolana; in genere si tratta di verdure consistenti come pomodoro, carota, sedano, ecc. Si differenzia dalla mirepoix, perché quest'ultima, nel caso di dadolata, è più minuta rispetto alla brunoise.

Burro aromatico

È il burro crudo lavorato con un ingrediente estraneo, in genere erbe o spezie, serve per completare alcuni piatti.

Burro composto

Burro insaporito con erbe, spezie o altri ingredienti (per esempio aglio, rosmarino, acciughe, basilico). Per prepararlo si lavora energicamente il b. con una frusta, quindi si aggiungono gli aromi ed eventualmente un pizzico di sale. Il composto ottenuto va poi arrotolato con l'aiuto di una pellicola trasparente e fatto riposare in frigorifero per qualche ora. Si utilizza per condire carni e pesci e per spalmare tartine.

C

Canapé

Fetta di panacarrè, a volte tostata, spalmata di burro e guarnita con ingredienti diversi.

Caramellare

Ricoprire o immergere con del caramello un cibo cotto in precedenza.

Caramello

Liquido molto denso, scuro, di aroma caratteristico e penetrante e di sapore tipico di bruciato. Si ottiene scaldando lo zucchero oltre i 150° C. È un colorante marrone naturale, utilizzato per liquori, birra, salse, marmellate, ecc.

Carta cellophane

Marchio commerciale della pellicola trasparente ottenuta per essiccamento di una soluzione di cellulosa, impermeabile ai grassi e agli odori, ma non al vapore acqueo.

Carta oleata

Materiale naturale, quasi impermeabile, resistente all'aria e al vapore; è utile per avvolgere i cibi da conservare in frigorifero, per ricoprire superfici di sformati e soufflé evitando che brucino e infine per confezionare tasche da decoro da gettare dopo l'uso.

Carta alluminio

Sottile foglio di stagno impiegato per l'avvolgimento protettivo di sostanze alimentari e deperibili. Oggi viene di solito sostituita dalla pellicola di alluminio, che può anche essere impiegata per la cottura al cartoccio in forno.

Cartoccio

Particolare preparazione di paste, pesci o carni, avvolta con carta sulfurizzata o carta di alluminio e cotta in forno; il calore provoca un rigonfiamento nel cartoccio.

Casseruola

Recipiente di forma generalmente cilindrica, dotato di maniglie e di coperchio, la cui altezza è pari a circa la metà del diametro. Il calore viene trasmesso al cibo direttamente da tutta la superficie del recipiente, quindi è importante che la casseruola sia realizzata con un metallo ottimo conduttore, come il rame, per garantire una cottura omogenea.

Chiarificare

Operazione che consente di rendere limpido il vino, brodo, succhi di frutta e altri liquidi. Allo scopo si usano sostanze colloidali (albumine, colla di pesce) che a contatto con il liquido solidificano trascinandosi con sé le impurità presenti. Si chiarifica un brodo o una gelatina aggiungendo loro dell'albume sbattuto con poca acqua oppure carne macinata, quindi si dà modo ai nuovi componenti di iniziare il processo di chiarificazione lasciando riposare il brodo in disparte.

Chiffonade

Si indica con questo termine verdure, specie quelle in foglie come la lattuga, tagliate in sottilissime striscioline che vengono utilizzate per la preparazione di minestre e zuppe.

Chinois o Cornetto cinese

Indica un colino a forma conica in acciaio, con fori più o meno sottili. Lo Chinois viene usato per filtrare salse, brodi, ecc. Si differenzia dal colino in rete perché essendo costituito interamente in acciaio permette anche la pressatura degli ingredienti filtrati.

Concassè

È una dadolata di pomodoro fresco. Per preparare la concassè procedere come segue: incidere i pomodori con un taglio a croce, quindi tuffare per pochi istanti in acqua bollente; scolare immediatamente e passare sotto l'acqua corrente, quindi con l'ausilio di un coltellino spellare i pomodori. Dividere in 4 pezzi, eliminare i semi e tagliare a cubettini la polpa ottenuta.

Concentrato

Alimento ridotto in quantità minime e dal gusto più pronunciato, ottenuto per effetto dell'evaporazione dell'acqua. Il concentrato più diffuso è quello di pomodoro, che si può trovare in commercio con il residuo secco del 16%, del 28% prendendo la denominazione di doppio concentrato o del 36% diventando triplo concentrato.

Cottura in bianco

1) Per carni: rosolatura non troppo spinta di scaloppe, scaloppine, piccate;
2) per fondi di pasta: cuocere in forno tartelette od altri stampi rivestiti di pasta (di solito brisé) e riempiti con fagioli secchi.

Coulis

Purea abbastanza liquida e fine di frutta o di verdure.

Court bouillon

Decotto speziato, aromatizzato ed eventualmente acidulato, utilizzato per la cottura di pesci, crostacei e alcune carni bianche, come pollo e vitello.

D

Dadolata

Tagliare carne, pesci, verdure, ecc. in piccoli dadi o cubi che possono essere usati come base per confezionare portate, farcie, ecc.

Diliscare

Togliere le lisce al pesce. L'operazione viene effettuata con un coltello molto affilato quando il pesce è crudo, con posate di servizio quando è cotto. Se il pesce è crudo questa operazione è seguita o preceduta, secondo comodità o a seconda del pesce trattato, dalla eviscerazione.

Dorare

Cuocere un alimento fino a che ha assunto un colore dorato in superficie. Verdura, carne e pesce si possono far dorare rosolandoli in padella mentre i dolci vengono dorati in forno, spennellandone la superficie con rosso d'uovo mescolato al latte per favorire l'operazione.

Dressare

Disporre le vivande nei piatti con gusto e ordine.

Duxelles

Preparazione a base di champignon cotti e tritati usata come farcia o come guarnizione.

E

Erbe fini

Erbe aromatiche tritate finemente. Si tratta solitamente di prezzemolo, cerfoglio, dragoncello, erba cipollina, timo diversamente associati.

Emulsionare

Riunire due sostanze liquide di diversa densità sbattendole con la frusta, frullandole con il mixer o agitandole bene, ottenendo così un liquido omogeneo.

Evaporare

Far bollire una preparazione a recipiente scoperto così che questa acquisti una maggiore consistenza.

Eviscerare

Togliere le interiora dell'animale.

F

Farcia

Composto costituito da uno o più ingredienti perfettamente amalgamati, con il quale si può riempire carni, pesci, dolci, verdure, pasta fresca, ecc.

Far sudare

Cuocere a fiamma bassa la vivanda (generalmente si tratta di verdure) con una sostanza grassa, in recipiente coperto, in modo da provocare una parziale evaporazione dell'acqua contenuta nel cibo. Cottura molto simile allo "stufare".

Fecola

Sostanza bianca, farinosa, estratta da radici, tuberi e rizomi di alcuni vegetali e costituita prevalentemente da amidi. Le più utilizzate in cucina sono quelle di patate, manioca e igname (queste ultime nei paesi tropicali). La sua proprietà addensante viene sfruttata per preparare zuppe e salse e per alleggerire impasti come quello alla genovese.

Fiammeggiare

Bagnare una vivanda salata o dolce con un liquido alcolico a cui si farà prendere fuoco e, amalgamando bene, si porterà all'estinzione completa e conseguente evaporazione dell'alcool.

Filtrare

Eliminare elementi solidi da un brodo o da una salsa. A seconda del risultato che si vuole ottenere si può filtrare l'elemento liquido con uno chinois, un setaccio a maglie più o meno strette o una stamigna

Foderare

Con questo termine si identifica l'operazione di rivestire uno stampo con della carta oleata, argentata o con una pasta necessaria alla preparazione in corso.

Fondere

Far sciogliere un alimento solido (burro, cioccolato, formaggio, ecc.) a calore molto moderato, eventualmente a bagnomaria, per non alterarne le caratteristiche organolettiche.

Fondo

Base utilizzata per preparare salse, sughi, zuppe e altre ricette a cui conferisce un gusto più intenso. Può essere del semplice brodo di carne, verdura o pesce (fumetto), o il fondo di cottura concentrato di ossa mescolate a verdura e aromi (fondo bruno), di corazze di crostacei (usato per la bisque), di cacciagione, oppure un semplice soffritto di aromi e verdure. Con lo stesso nome si intende anche la parte

commestibile del carciofo che comprende il cuore e le foglie più tenere.

Fontana

Con il termine si indica la conca che viene fatta nella farina versata sulla spianatoia, allo scopo di raccogliervi gli ingredienti che andranno impastati con la stessa.

Frusta

Utensile utilizzato per rendere più vaporoso e soffice un alimento mediante l'aggiunta di aria al suo interno, e per mescolare liquidi e composti semidensi. È costituito da una decina di fili curvi di acciaio inossidabile, inseriti in un manico cilindrico; per montare composti poco densi si usano fruste con fili più flessibili, a forma di palloncino, mentre per salse e composti densi si preferiscono fili allungati e rigidi.

Fumetto

Brodo di pesce concentrato. Si prepara cuocendo a lungo ritagli di pesce con verdure, sale e aromi; serve come base per sughi e salse. Ne esiste una versione con funghi e selvaggina.

G

Ghiaccia

Sostanza di consistenza sciropposa ottenuta dalla cottura prolungata di fondi di cucina. In pasticceria la ghiaccia è un composto a base di zucchero a velo, albume d'uovo e succo di agrumi, spesso profumata, usata per ricoprire torte, biscotti, uova pasquali, ecc.

Giardiniera

Ortaggi tagliati a bastoncini lunghi 5 cm e con sezione di 4/5 mm.

Glassare

Ricoprire vivande con uno strato sottile di gelatina o di sciroppo, oppure cuocerle in quest'ultimo, al fine di consentire la conservazione più a lungo. Il cibo prima del trattamento deve essere completamente freddo e asciutto.

Gratinare

Rendere dorata e croccante la superficie di una vivanda ponendola in forno o in salamandra.

Guarnire

Decorare un piatto con elementi di ogni genere che spaziano in tutti i generi alimentari conosciuti, in modo da rendere un piatto più presentabile alla vista del commensale.

I

Imbiondire

Far prendere un leggero colore biondo agli alimenti rosolandoli o cuocendoli in forno. A differenza del dorare, dove l'alimento deve assumere un aspetto pressochè uniforme, l'imbiondire è una sintesi della scottatura effettuata però con sostanze grasse.

Imburrare

Coprire con un leggero strato di burro dei contenitori (teglie, tortiere, ecc.) per la cottura al forno. In questo modo il grasso impedisce a torte e altre preparazioni di attaccare sulle pareti del recipiente e favorisce la formazione di una crosticina dorata.

Impanare

Tecnica di preparazione che consiste nel passare gli alimenti nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Viene detta impanare all'inglese quando si passa una vivanda nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pan grattato. I cibi impanati vengono fritti in padella e assumono una colorazione dorata e una consistenza leggermente croccante.

Impastare

Lavorare due o più ingredienti in modo omogeneo, e generalmente con le mani, fino ad ottenere un composto unico della elasticità e morbidezza desiderata.

Inacidire

Rendere una sostanza acida (Per esempio panna) con l'aggiunta di succo di limone o aceto.

Incidere

Praticare un taglio, più o meno profondo, su verdure, carni, pesci, impasti dolci o salati. L'operazione può avere solamente una funzione decorativa o essere indispensabile per la buona riuscita della cottura (per esempio del pane).

Incidire

Praticare dei piccoli tagli e a distanze regolari.

Infusione

Immersione più o meno prolungata di una sostanza in un liquido.

Irrorare

Versare un condimento o una salsa su un cibo in modo da cospargerlo abbondantemente.

J

Julienne

Termine derivante dal cognome di un famoso cuoco, Julien, che nel 1875 creò un particolare consommè chiamato "julienne". Il nome sta ad indicare anche un particolare taglio di verdure, carne, prosciutto ecc., in bastoncini lunghi circa 3 cm e con uno spessore di 1-2 mm. Per realizzarlo è consigliabile tagliare i cibi a fettine sottili e ridurli successivamente in bastoncini; le verdure filamentose vanno tagliate in senso contrario alla loro vena.

L

Lardellare

Introdurre fettine di lardo o pancetta in grossi pezzi di carne (manzo, pollo, selvaggina, e a volte pesci) allo scopo di conferirne sapore e morbidezza. Per effettuare tale operazione ci si serve del lardatoio o di un coltellino appuntito. La carne di manzo di prima qualità, come costate e filetti, non ha bisogno di essere lardellata. Talvolta per conferire più sapore è consigliabile passare le fettine di lardo dentro un trito di erbe o spezie o insaporirle con sale e pepe.

Legare

Rendere una salsa o un composto più consistente con l'aggiunta di un addensante. Legare indica anche la carne o le verdure da cuocere legate con lo spago.

Letto

Zoccolo formato con una vivanda (es.: riso pilaf, spinaci) sul quale va posata la preparazione principale.

Lucidare

Il termine lucidare può assumere diversi significati, a seconda del contesto in cui lo si inserisce. Si può infatti lucidare un dolce, rivestendolo con un fondente, oppure cospargerlo con dello zucchero per poi passarlo sotto la salamandra per fargli prendere colore. Lucidare indica i cibi spennellati con della gelatina o il fondo di cottura per conferirgli lucentezza.

M

Macedonia

Guarnizione di minestre, insalata di verdure;

Ortaggi o frutta tagliati a dadolini dal lato di 4/5 mm. circa.

Macerare

Lasciare immerse, per un certo tempo, in un liquido (liquore, sciroppo, vino, ecc.) una o più sostanze aromatiche solide (spezie, noci, bucce di arance o altro) in modo che queste ultime gli cedano i principi solubili che contengono. L'operazione riesce solo se gli elementi solidi sono sempre coperti dal liquido, poiché il contatto con l'aria altera le sostanze aromatiche.

Maizena

Sfarinato di mais bianco con grado minimo di abburattamento: in pratica si tratta di amido quasi puro. Nella cucina naturale viene usata, come la fecola di patate, per legare salse; inoltre può essere aggiunta, in percentuale minima, alla farina di grano per alleggerire paste dolci lievitate, come il pan di Spagna e la genovese.

Mandolino

Chiamato anche affettaverdure, utensile che permette di tagliare frutti o verdure conferendo loro forma e spessore diverso. È dotato di una lama liscia e/o ondulata di acciaio inossidabile, fissata orizzontalmente al centro di una piastra di acciaio, legno o plastica. Per affettare si fa scivolare ripetutamente l'alimento da tagliare sulla lama, regolabile per mezzo di una vite che ne varia l'inclinazione e garantisce pertanto differenti spessori alle fette. Alcuni modelli, per maggior sicurezza, sono forniti di un apposito carrellino, sul quale sistemare verdura o frutta.

Maneggiare

Lavorare una quantità di burro con una uguale di farina. E' questo un procedimento che viene utilizzato per preparare burri atti a legare alcune salse.

Mantecare

Sbattere con del burro una salsa e completarla. Dare l'ultimo tocco al condimento di un risotto aggiungendovi burro e parmigiano.

Marinare

Tecnica utilizzata per insaporire e ammorbidire preparazioni di carne, pesce o verdure crude, mettendole a bagno in una marinata. Quest'ultima è ottenuta dal miscuglio di liquidi quali vino (talvolta essere sostituito da Brandy o Cognac), olio e elementi acidi (limone, aceto). A questo miscuglio si aggiungono spezie e odori, sale e pepe. Il tempo della marinatura varia a seconda del tipo di alimento, ma come regola base, più l'alimento rimane in infusione e più risulterà morbido e saporito.

Matignon

E' come la mirepoix, solo che in questo caso gli ingredienti scelti vengono triturati a pezzi più grandi.

Mirepoix

Modo di tagliare verdure, legumi o altro in una minuscola dadolata. Per mirepoix si intende anche un fondo di cottura abbastanza comune, fatto con carote, sedano e cipolle tritati finemente.

Mondare

Termine generico che sta ad indicare la pulizia delle verdure o di un altro ingrediente, fino a renderlo pronto per la cottura.

Montare

Lavorare un composto o un ingrediente con una frusta allo scopo di renderlo più gonfio e consistente. Si usa questo termine anche per indicare l'operazione di legare, alleggerendola allo stesso tempo, una salsa con dei grassi (olio, burro, panna) o con dei tuorli d'uovo; il procedimento consiste nello sbattere energicamente la salsa e va fatto appena prima di servire perché il composto ottenuto è abbastanza instabile.

Montare a neve

Sbattere degli albumi d'uovo fino a quando assumono un aspetto simile a quello della neve; quando si dice "a neve ben ferma", la frusta deve lasciare dei solchi nel bianco montato. L'albume va sbattuto prima lentamente e poi più velocemente; in questa maniera monta più facilmente e si mantiene sodo più a lungo.

N

Nappare

Ricoprire una preparazione, una volta sistemata sul piatto di servizio, con la salsa di accompagnamento. Generalmente il termine viene utilizzato per indicare la nappatura della pasta.

Nido

Dare una forma arrotondata "a nido" a certe vivande (es.: patate fiammifero, tagliolini, julienne de crepes) che dovranno contenere la preparazione principale (es.: quaglie, uova) o una salsa.

P

Panna acida

Panna resa leggermente acida tramite fermentazione batterica, si conserva per un tempo limitato. In casa può essere preparata aggiungendo succo di limone alla panna.

Parare

Tagliare un pezzo di carne a regola d'arte, eliminando il grasso superfluo, nervi ed ossa e dargli una forma che lo renda presentabile.

Passare

Sbattere con il burro una salsa e completarla. Dare l'ultimo tocco al condimento di un risotto aggiungendo burro e parmigiano.

Pastella

Composto dall'aspetto lattiginoso a base di acqua o latte e farina, con l'aggiunta, a seconda dell'uso, di uova, zucchero, burro.

Pelare a vivo

Termine che indica la pelatura degli agrumi. L'operazione si porta a termine con un coltellino a seghetta, grazie al quale, partendo dalla cima dell'alimento, si procede fino ad arrivare all'estremità opposta, asportando tutta la buccia insieme alla parte bianca, lasciando così il frutto senza alcun rivestimento.

Picchiettare

Incidere un pezzo di carne, un pesce o un composto in genere, onde immettervi elementi estranei, quali grassi, erbe, spezie, ecc.

R

Rapprendere

Rendere più densa una preparazione mediante il raffreddamento e l'aggiunta di ingredienti quali il succo di limone, colla di pesce o agar agar. L'operazione può essere effettuata anche attraverso la cottura previa aggiunta di farina, uova, fecola o altri composti addensanti.

Ridurre

Portare un liquido, mediante cottura e conseguente evaporazione, alla densità desiderata e ad un gusto più pronunciato.

Riposare

Far trascorrere un intervallo di tempo fra una fase e l'altra dell'esecuzione di una ricetta, senza lavorare il preparato. Si fanno riposare, per esempio, gli impasti di farina, perché diventino più elastici, oppure alcuni tipi di carne, dopo la cottura, in modo da renderli più morbidi.

Ritagli

Sono gli avanzi di alimenti dopo che a questi si è data una forma regolare.

Rivestire

Ricoprire con una pasta (sfoglia, di pane, ecc.) una preparazione di carne, pesce o verdure, oppure foderare una tortiera o uno stampo da forno con una sottile sfoglia di pasta cruda o di verdura prima di mettere il ripieno.

Roux

Indica un miscuglio di burro e farina in quantità pressochè uguali cotto più o meno a lungo. I roux sono necessari per preparare salse come la besciamella o come base per alcune vellutate. A seconda della coloritura data il roux si dice bianco, biondo o bruno.

S

Sac a poche

E' un sacchetto in tela, di forma conica con cui, attraverso l'ausilio di bocchette, si modellano impasti semidensi o densi, come panna, creme o farcie varie.

Salamoia

Soluzione più o meno concentrata di cloruro di sodio in acqua; rappresenta il liquido di conservazione di numerosi alimenti in scatola e/o conservati (verdure, pesci, insaccati, formaggi). Può essere addizionata con conservanti.

Scavino

Utensile composto da un manico in legno a cui è fissata, per mezzo di rivetti, una sbarretta piatta di acciaio inossidabile, che termina in un piccolo cucchiaino tondo o

ovale, liscio o ondulato. Si usa per ridurre in palline la polpa di frutta o verdura.

Schiumare

Eliminare, adoperando l'apposita schiumarola mentre il liquido sta sobbollendo, la schiuma che si forma sulla superficie di una salsa o di una minestra.

Schiumarola

Utensile costituito da una coppa o da un disco forato dotati di un lungo manico. Fabbricata quasi esclusivamente in acciaio inossidabile o alluminio, è impiegata per togliere la schiuma dalla superficie di un liquido in cottura (brodo, salsa, ecc.), oppure per levare e sgocciolare un alimento messo a lessare o bollire.

Setacciare

Passare un ingrediente allo stato polveroso attraverso il setaccio allo scopo di eliminare le impurità o eventuali grumi formatisi con l'umidità.

Sfilettare

Separare con un coltello la parte carnosa di un pesce dalle lisce, ottenendo così i filetti. I pesci a sezione ovale (trote) ne forniscono due, quelli a sezione piatta (sogliole, rombi) quattro. Con sfilettare si intende anche affettare le mandorle in sottili listarelle.

Sformato

Preparazione dolce o salata a base di uova sbattute mescolate a altri ingredienti, di solito verdure, versata in uno stampo, cotta in forno a bagnomaria, quindi sformata, cioè tolta dal contenitore, e servita, ancora calda, su un piatto di portata.

Sfumare

Bagnare con un liquido un alimento molto caldo che per effetto del calore della pietanza bagnata tenderà ad evaporare quasi subito. Le pietanze sfumate vengono poi ultimate nella cottura con l'aggiunta di un altro liquido. Per esempio si sfuma il riso.

Sobollire

Cuocere delicatamente, mantenendo la temperatura leggermente al di sotto del punto di ebollizione (90-95° C per l'acqua); ideale nella preparazione di alimenti che devono cuocere a lungo e dolcemente.

Soffriggere

Far colorire leggermente, a temperature inferiori a quelle della frittura, in olio o burro, e rigirando spesso un trito di verdure, aromi, ecc., creando un fondo di cottura. L'operazione costituisce il preliminare per la preparazione di sughi, minestre, risotti, stufati e molte altre ricette a cui conferisce un gusto più intenso.

Spatola

Attrezzo dotato di lama metallica piuttosto lunga e flessibile, e di un manico di plastica o legno. Serve per stendere e pareggiare creme sui dolci, per mescolare composti densi, e per girare alimenti durante la cottura (hamburger, crepes ecc.).

Spennellare

Lucidare con un pennello, di solito intinto nell'uovo sbattuto, la superficie di biscotti, torte o altro prima di metterli in forno, per ottenere una giusta doratura.

Squamare

Togliere le squame al pesce raschiandolo con il dorso del coltello o con un apposito raschietto.

Stamina

Si tratta di un tessuto di cotone o lino, attraverso la cui trama, vengono fatti passare salse, creme o altri liquidi densi, allo scopo di eliminare eventuali corpi estranei che ne conferiscano l'assoluta fluidità.

Steccare

Infilare verdure, aromi o altri ingredienti in un pezzo di carne o pesce, prima della cottura, in modo da conferire alla preparazione un gusto particolare.

Stemperare

Sciogliere un ingrediente (Generalmente si tratta di ingredienti in polvere come farina o lievito, ma può benissimo essere qualcosa di più solido come un concentrato, il tuorlo di un uovo o altro) in poco liquido in modo da renderla più fluida. Si stempera una salsa troppo densa.

T

Tagliapasta

Utensile provvisto di una rotella, dai bordi lisci o zigrinati, usato per le sfoglie di pasta fresca. Con il termine tagliapasta si identifica inoltre uno stampo rotondo o di altra forma, che si pressa su pasta o altri alimenti onde ricavarne motivi vari.

Terrina

Recipiente rettangolare, tondo o ovale, dotato di pareti diritte e coperchio forato (per permettere la fuoriuscita del vapore durante la cottura). Realizzata in porcellana, terracotta, terraglia o ghisa smaltata, viene usata per la cottura in forno o sulla fiamma di diversi preparati, soprattutto paté o terrine. Bacinella tonda, a pareti bombate, utilizzata per mescolare cibi morbidi o liquidi e per preparare impasti .

Tirare

Si dice tirare la pasta, ovvero appiattire la pasta in oggetto dandole forma e spessore desiderato grazie alla pressione del mattarello. Si lascia tirare anche una salsa, facendola restringere per mezzo di addensanti (colla di pesce, fecola, maizena) aggiunti alla preparazione.

Tornire

Dare forma e grandezza regolare a verdure (di solito patate e carote) arrotondandole con un coltellino. Questa operazione, oltre ad avere un motivo estetico, serve anche per rendere uniforme la cottura di ingredienti con grandezza e forma differenti.

Tostare

Far colorire, a calore secco (forno) o in padella, un ingrediente in modo che assuma una consistenza croccante e/o un aroma caratteristico. L'operazione viene eseguita prima della cottura vera e propria.

Trifolare

Cuocere in padella, con olio, aglio e prezzemolo alcuni ingredienti fra cui patate, funghi, carciofi, zucchine, rognone.

Trinciante

Coltello a punta dritta di dimensioni comprese tra i 20 e i 36 cm, impiegato per tagliare carne cruda con e senza osso, pollame, selvaggina e verdure.

Tritare

Ridurre in pezzi piccolissimi o in poltiglia verdure, carne, pesce, o erbe aromatiche. L'operazione consente di mescolare cibi di diversa consistenza (per esempio carne, pesce e verdure) e di sprigionare l'aroma di alcune erbe aromatiche (prezzemolo); si effettua con l'apposito tritatutto, con la mezzaluna, o con un coltello affilato.

U

Ungere

Oliare o imbrare leggermente un recipiente prima di versarvi o appoggiarvi un preparato da cuocere in forno, per evitare così che si attacchi al fondo o alle pareti.

V

Velare

Coprire la superficie di una preparazione con uno strato di salsa.

Vinaigrette

Nome francese di una salsa a base di aceto (vinaigre), olio e aromi, utilizzata per condire insalate o verdure cotte. La quantità di aceto varia a seconda dell'acidità desiderata.