



IMPARARE *a* CUCINARE

Tecniche di cucina

G.M



Imparare a Cucinare

Tecniche di cucina

Gianluca Morigi

In cucina qual è la cosa più importante che ha imparato in questi 84 anni?

Il rispetto della materia. Se il cuoco non conosce l'ingrediente, allora la materia e la ricetta si ribellano alle sue mani. E non potrà fare niente di buono.

Su questo i francesi ci battono: là praticamente tutti i cuochi padroneggiano tagli e cotture, la loro cucina è più buona semplicemente perché ben cucinata. Ma, come disse lo chef Paul Bocuse cinquant'anni fa, la cucina francese finirà quando i cuochi italiani si renderanno conto degli ingredienti che hanno. E quando impareranno a trattarli, aggiungo io.

Cit.(G.Marchesi)

ght © 2019 Gianluca Morigi
Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN:9781092360593



Indice

1	I vegetali e I tagli	7
2	Le salse madri e i fondi di cucina	20
3	Le emulsioni stabili e instabili	33
4	I legumi,il riso,gli gnocchi	46
5	Il pane da ristorazione	57
6	I lieviti	62
7	Le pasta	73
8	Le minestre	85



Introduzione

finalmente un libro che insegna a partire con il piede giusto, che spiega dettagliatamente come risolvere tutti i piccoli grandi problemi dei neocuochi per diventare in men che non si dica esperti di cucina. Questo corso intensivo fornirà una preparazione a tutto campo a chi si accosta ai fornelli per la prima volta, proponendo in modo chiaro e semplice quelle conoscenze che sembrano scontate, ma sono invece indispensabili per la buona riuscita di una ricetta. Trucchi del mestiere, segreti, metodologie specifiche per il

**trattamento e la conservazione degli
alimenti, per la loro corretta
preparazione o integrazione nelle
varie ricette, consigli sulla
strumentazione da utilizzare in cucina
e tanto altro.**

I TAGLI DEI VEGETALI

GLI ORTAGGI

Le varietà coltivate di ortaggi appartengono botanicamente parlando sotto classificazioni. Nella pratica comune è uso suddividerle in :

- > Ortaggi da fiore - zucca .carciofo, broccolo. cavolfiore
- > Ortaggi da frutto - pomodori, melanzane. cetrioli, peperoni, zucchini
- > Ortaggi da foglia - cavolo, indivia,

verza,radicchio,

lattuga,rucola, spinaci,cicoria ...

> Ortaggi da fusto -

asparagi,sedano,finocchi,cardi...

> Ortaggi da radice - carote, rape,
sedano rapa, scor

zonera,barbabietola,ravanelli..

> Ortaggi da bulbo -

aglio.cipolla,porri ..Ortaggi da tu
bero - patate ..

Le verdure hanno una shelf - lite
molto breve ,una

delle maggiori cause del

deterioramento è dovuta alla presenza
di microbi ,per

ovviare a questo processo si usano

le celle di refrigerazione a

temperatura e umidità con

trollate al fine di controllare al meglio l'insorgere di muffe e processi degenerativi.

I TUBERI

Secondo l'impiego in cucina le patate si dividono in

quattro tipologie:

- CATEGORIA A: patate sode a polpa gialla, (Primura,

Sirtema) particolarmente adatte per la cottura bollita

e per la frittura perché assorbono poco olio;

- CATEGORIA B: mediamente sode a polpa giallo

chiaro (EJintje, Bea, Draga.Spunta) adatte per tutti

gli usi di cucina.

- CATEGORIA C: farinose a polpa bianca (Kennebee, Majestic) adatte per gnocchi, purè e anche per la cottura al forno
- CATEGORIA D: molto farinose.

Non adatte al con-

sumo diretto, usate dall'industria.

FRUTTA

E' un gruppo eterogeneo di alimenti derivanti da parti

diverse di molte piante: foglie, radici, frutti, semi, fiori

e fusti. Sono generalmente suddivisi in due gruppi/

- ORTAGGI E FRUTTA FONTI DI CAROTENI E VITAM

INA A : sono colorati in

giallo-arancio o verde scuro (carote, zucca gialla, peperoni, biette, broccoli, cicoria, indivia, spinaci, radicchio verde, lattuga, albicocche, pesche, kaki, melone giallo, ecc.)

- ORTAGGI E FRUTTA FONTI DI VITAMINA C: verdura

prevalentemente a gemma e frutta di sapore leggermente acidulo (pomodori, cavolfiori, broccoli, patate novelle, tutti gli agrumi, fragole, ananas, kiwi, ecc.)

Valore nutritivo

Questi alimenti devono il loro potere nutrizionale alle vitamine ed ai sali minerali che

contengono, i quali permettono di utilizzare al meglio le altre sostanze nutritive (grassi, zuccheri e proteine) e di regolare molte delle sue funzioni vitali. Per questo motivo questi indispensabili alimenti non dovrebbero mai mancare dalla dieta di giorno. Anche l'acqua contenuta in questi alimenti in grande quantità è un elemento importante dal punto di vista dietetico.

La quantità di calorie apportata dalla verdura è veramente irrisoria (considerando la verdura scandita),

mentre per quanto riguarda la frutta va fatta una

distinzione tra:

- **FRUTTA ZUCCHERINA** (uva, fichi, banane, cachi, mandarini, ecc.), che fornisce una grande quantità di zucchero (saccarosio e fruttosio) e perciò va con

sumata in quantità moderata soprattutto in caso di sovrappeso

- **FRUTTA SECCA** (noci, nocciole, mandorle, fichi, datteri, ecc.), che ricca di grassi (eccezion fatta per la castagna, farinosa e ricca di amido) ed quindi de

cisamente Ipercalorica.

La frutta e la verdura giallo-arancione o verde scuro ci

riforniscono di particolari sostanze, i caroteni,

che nel nostro organismo si trasformano in

vitamina A, vitamina che assicura il normale

funzionamento della vista e protegge pelle e mucose.

Ortaggi e frutta rosso-arancione apportano

invece vitamina C. fondamentale non solo per re

sistere alle infezioni ma anche per assorbire meglio

il ferro. Oltre a ciò una alimentazione

ricca di verdura

e frutta garantisce una protezione efficace

contro tumori molto frequenti come quelli al

polmone, allo stomaco, al pancreas e all'intestino .Le

primizie hanno un valore nutritivo inferiore a quello

della frutta o della verdura di stagione. Ortaggi e

frutta molto grandi sono spesso duri, invece quelli

molto piccoli possono essere poco maturi.

Meglio per tutti l'uso di prodotti coltivati biologica

mente (alcuni riportano il marchio).

Nessun timore per i prodotti surgelati
che vengono
raccolti in piena maturazione e
conservano tutto il
loro patrimonio di vitamine e sali.

I tagli delle verdure



Chiffonnade

Lavorazione: striscioline di lattuga, acetosella o altra verdura, fuse nel burro o semplicemente sbianchite in acqua.

Tipo di cottura: stufare al burro.
Guarnizione: unite, solitamente, a creme, minestre, consommé o a preparazioni di salse e verdure in

cui si richiede questo taglio come guarnizione.

Materiale necessario: spelucchino a lama dritta, bacinella, vassoio per scarti, tagliere, trinciante



Mirepoix

Lavorazione: insieme di verdure di solito (sedano, carote, cipolle) tagliate a cubetti di 1/1,5 cm circa di lato.

Tipo di cottura: a seconda dell'uso può essere lessata, stufata, rosolata.
Guarnizione:

utilizzato per aromatizzare gli arrostiti o fondi di cottura diversi.

Materiale necessario: spelacchino a lama curva, bacinella, vassoio per scarti, tagliere, trinciante



www.shutterstock.com • 488830811

Brunoise

Lavorazione: modo di tagliare le verdure (carote,

sedano, porri, rape. ecc. in dadi di circa 2 mm di la

to. Tipo di cottura: pelare, lavare,

tagliare, cuocere stu

fando al burro.

Guarnizione: guarnizioni di piatti di carne, preparazioni di insalate, farce e ripieni.

Materiale necessario: spelucchino a lama dritta, bacchetta, vassoio per scarti, tagliere, trinciante.



Julienne

Lavorazione: verdure, carni, funghi,

ortaggi, ecc.,

tagliati a filettini della grandezza e lunghezza di un

fiammifero o poco più. Lunghezza 5 cm per 2 mm di lato. Si dice di qualsiasi alimento tagliato in questa forma (ad esem

pio, bianco di pollo, lingua salmistrata, funghi, ecc.). Mondare, lavare, pelare,

tagliare, rilavare e procedere all'uso desiderato. Questo taglio può essere effettuato anche

con mandolina o con apposite attrezzature elettriche polifunzionali del tipo robot cutter, impiegando gli accorgimenti

che competono a questi usi.

Tipo di cottura: a seconda degli usi la cottura può es

sere stufata al burro, lessata, rosolata o cruda. Guarnizione: per consommé, potage e insa

late di verdure crude.

Materiale necessario: coltello a lama curva, pela

patate, bacinella, colapasta, vassoio per

scarti, tagliere, coltello trinciante (si può tagliare

anche con la mandolina o con robot cutter).



Paysanne

Lavorazione: modo di tagliare le verdure a fette di

forma irregolare, della grandezza di
Circa 2 cm per lato.

Tipo di cottura: pelare, lavare,
tagliare e cuocere stuf

ando al burro direttamente con la
vivanda dello stesso nome.

Guarnizione: impiegato
per zuppe e minestroni e per

guarnizioni di piatti di carne che portano questo nome (ad esempio, Poukit sauté Paysanne). Materiale necessario: spelucchino, pela patate, vassoio per scarti, bacinella, tagliere, trinciante, casseruola bassa con coperchio.



Filangé

Lavorazione: questo taglio è riferito soltanto alla

cipolla, per ottenere la sua scomposizione in filamenti.

Tipo di cottura: mondare, tagliare, lavare e usare o

cuocere secondo la necessità.

Guarnizione: fondi diversi (fondi, salse, ecc). Materiale necessario: coltello trinciante



Parisiennne

Lavorazione: piccole sfere di ortaggi ricavate con l'ap

posito utensile (scavino) avente il diametro di 1,5 cm.

Tipo di cottura: pelare, lavare, rilavare, ricavare con lo

scavino le sfere perfette, rilavare e cuocere stufate. Guarnizione: guarnizioni di

piatti di carne che portano tale nome. Materiale necessario: spelucchino a lama

curva, pelapatate, scavino da 1,5 cm di

di diametro, bacinelle, Note: durante il taglio fere atten

zione a ricavare delle sferette ben tonde. Gli scarti ottenuti si useranno per preparazioni di fondi o purea.



Concasse

Lavorazione: Taglio ottenuto dal pomodoro a cubetti regolari

Tipo di cottura: lavare, incidere, sbollentare, freddare

in ghiaccio, pelare.



Tornire le patate

I tagli delle patate più conosciuti sono: Fondente, nat

urale, castello, cocotte, divette,
mascotte.

VEDIAMOLE IN

SEGUITO :

La patata fondente ha un diametro di 4
cm e lung

hezza 8 cm.

La patata naturale ha un diametro di 3.5 cm e lung

hezza 4-5 cm.

La patata castello ha un diametro 3.5 e lunghezza di 6 cm.

La patata cocotte ha un diametro di 2.5 cm e lung

hezza 4 cm.

La patata a olivette ha un diametro di 2 cm e lung

hezza di 3 cm.

La patata mascotte ha diametro di 2 cm e lunghezza

di 8 cm.

LA COTTURA: CONCETTI GENERALI

La cottura è il processo con cui si riscaldano gli ali

menti a temperatura più o meno elevata, allo scopo

di:

- renderli più digeribili;
- migliorarne il sapore;
- renderli più sicuri dal punto di vista igienico (eliminando tutti o in parte i batteri

contenuti). In seguito alla cottura, negli alimenti

avvengono trasformazioni che possiamo

considerare positive e negative.

ASPETTI POSITIVI: La cottura rende commestibili ali

menti che altrimenti non lo sarebbero (es. cereali e

ortaggi).

Gli alimenti diventano più appetibili e gradevoli:

Gli alimenti diventano più facilmente masticabili e

digeribili: si favorisce

l'ammorbidimento del cibo e

si facilita il lavoro dell'apparato digerente.

La cottura rende gli alimenti igienicamente più sicuri: gran parte dei microorganismi patogeni vengono inattivati o distrutti da una cottura adeguata. Va ricordato però alcune particolari tossine resistono a temperature molto elevate!

ASPETTI NEGATIVI: Il valore nutritivo degli alimenti

diminuisce, in seguito alla distruzione o alla dispersione di principi nutritivi che si possono avere nei vari tipi di cottura.

Possono formarsi sostanze potenzialmente per-

colose: in particolare nelle cotture di
Alimenti grassi (fritture) o proteici,
alcune trasformazioni possono produrre sostanze
tossiche.

Ad esempio la formazione di
idrocarburi policiclici
aromatici: sostanze cancerogene per il
nostro organ

ismo La trasmissione del calore agli
alimenti può
avvenire in diversi modi:

* per conduzione: cioè per contatto
diretto tra l'ali

mento da cuocere e la fonte di calore,
come nella cottura alla piastra,

■ per convezione: quando il calore
viene trasmesso

all'alimento per mezzo di liquidi, grassi, vapore o aria calda, come nella bollitura, nella frittura o nella cottura in forno.

REGOLE FONDAMENTALI PER LA COTTURA

- Cuocere a fondo gli alimenti.

Una cottura adeguata nella fase finale di preparazione di un alimento può eliminare una contaminazione iniziale. La carne di manzo al sangue cotta lentamente è stata la causa di molti episodi di salmonellosi e di tossinfezione alimentare da *Clostridium perfringens*.

Altri alimenti possono causare

problemi se cotti in

sufficientemente, per es. il latte non pastorizzato, le uova, i prodotti a base di uova e la ge

latina. In ogni caso una cottura completa a 70' C im

pedisce l'insorgenza di tossinfezioni alimentari.

• Consumare immediatamente i cibi cotti.

• Conservare accuratamente i cibi cotti.

Se le carni e i piatti contenenti carne vengono cotti e

poi conservati per essere consumati più tardi,

aumenta subito il rischio di tossinfezioni alimentari.

Un'adeguata conservazione dopo la cottura protegge il cibo da una ricontaminazione ed una conservazione a freddo riduce la moltiplicazione dei batteri.

Per ridurre al minimo il rischio di malattie di origine alimentare, i piatti di carne dovrebbero essere sempre tenuti al di sopra di 60 °C o sotto i 10°C (cioè a temperatura troppo alta o troppo bassa per lo sviluppo dei batteri). E' più sicuro conservare la carne cruda al freddo durante la notte e cucinarla bene il giorno in cui se ne ha bisogno.

LE TECNICHE DI COTTURA

BOLLIRE -LESSARE

La bollitura è il metodo di cottura più comune.

Può essere effettuata in pentole normali

o a pressione. Possiamo lessare un alimento immer

gendolo in un liquido freddo e poi portare ad ebol

lizione, oppure possiamo immergerlo in un liquido

bollente. Nel primo caso abbiamo una cottura per es

pansione vera e propria, con notevole passaggio nel

liquido dei principi nutritivi: i sali minerali contenuti

negli ortaggi, o le proteine della carne ad esempio, im

mergendo un alimento in liquido bollente

diminuisce il tempo di preparazione ed è stato dimos

trato in modo scientifico che il calo del peso è indifferente sia a freddo che a caldo.

Normalmente l'acqua bolle a 100 gradi e non va oltre, ma se si usano pentole a pres

sione, la temperatura può arrivare a 110 -120 gradi, perché all'aumentare della pressione

aumenta anche la temperatura (la pentola a pressione

arriva a 0,5 - 0,7 atm.). Questo si traduce

generalmente in un risparmio di tempo

Bollire o sob

bollire?

Un liquido in piena ebollizione genera un movim

ento tumultuoso che può danneggiare il cibo, specie

se questo è delicato: i pesci ad esempio si rompono e

diventano impresentabili, alcune qualità di pasta si

rompono facilmente e, comunque, sia la pasta che il riso, con l'ebollizione tumultuosa perdono particelle di amido che ne aumentano la collosità. Durante la cottura di un brodo vengono a galla delle impurità che devono essere eliminate!: se il liquido bolle forte, le impurità vengono riassorbite e rendono il brodo torbido. In tutti questi casi, una volta che il liquido ha raggiunto il punto di ebollizione occorre abbassare la fiamma e proseguire la cottura lasciando bollire a

fiamma bassa , ovvero sobbollire.

SBIANCHIRE – SBOLLENTARE

Processo di precottura, intenerimento o purificazione

che generalmente precede la cottura vera e propria

altro procedimento (surgelazione o preparazione)

si sbianchiscono per esempio alimenti da cui è neces

sario estrarre un sapore acre o amaro.

* Sbianchire: immergere un alimento in acqua fredda

portando ad ebollizione senza coperchio.

Sbollentare: immergere un alimento in acqua bollente

senza coperchio per pochi minuti.

Dopo aver sbianchito/sbollentato, terminare immedi

atamente la preparazione e la cottura.

chiamato “bianco per legumi”

preparato con le

seguenti proporzioni: 1,5 l. d'acqua fredda, il succo

di un limone, 25 gr. di farina, qualche pezzetto di

burro e 15 gr. di sale. (Fare un roux

bianco, bagnare con l'acqua,

aggiungere limone e sale).

Nonostante il metodo applicato

sia "Sbollentare" questa operazione viene definita Sbiancatura o Sbianchitura. È possibile anche sbollentare con il vapore (in forno a vapore) gli alimenti che richiedono una parziale cottura prima di altri trattamenti (in genere verdure e ortaggi). Se l'alimento non viene usato subito, raffreddare immediatamente abbassando la temperatura al di sotto dei 15° C. (alle temperature comprese tra +20° e +50° C, i batteri proliferano molto velocemente, il che comporta alterazioni del sapore e minore

conservabilità). Si può effettuare questa operazione immergendo l'alimento in acqua fredda corrente, o meglio ancora, con un abbattuto re di temperatura.

Eccezioni e casi particolari

Alcuni ortaggi hanno la tendenza ad annerire per ossidazione: sono i carciofi, i cardi e la scorzonera. Questi devono essere sbollentati e cotti a calore moderato in acqua salata o in un liquido speciale chiamato "bianco per legumi" preparato con le seguenti proporzioni: 1,5 l. d'acqua

fredda, il succo di un limone, 25 gr. di farina, qualche pezzetto di burro e 15 gr. di sale. (Fare un roux bianco, bagnare con l'acqua, aggiungere limone e sale).

Nonostante il metodo applicato sia "Sbollentare" questa operazione viene definita Sbiancatura o Sbianchitura. È possibile anche sbollentare con il vapore (in forno a vapore) gli alimenti che richiedono una parziale cottura prima di altri trattamenti (in genere verdure e ortaggi).

Affogare

Cuocere un alimento in un liquido, di regola nella quantità strettamente necessaria, a Temperatura costante è inferiore a quella di ebollizione (80°-95° C.). E un metodo di cottura adatto ad alimenti particolarmente delicati o fragili (pesci piccoli, filetti o trance di pesce, gnocchi, volatili, uova sgusciate) che verrebbero alterati o distrutti da un'ebollizione tumultuosa. Si può affogare un alimento, secondo la sua natura, nell'acqua, in un fondo o a bagnomaria.

Bagnomaria

(timbali, sformati, Crème-Caramèi...)

* Ricoprire il fondo di un recipiente largo con un torcione o con la carta (protegge dall'eccessivo calore di contatto e conferisce maggiore stabilità.

* Porre gli stampi nel recipiente e immettere acqua calda fino quasi al livello del contenuto degli stampi.

* Riscaldare a calore moderato, su piastra o nel forno, secondo I casi.

Bagnomaria rimestando

Immergere in acqua a 80* il

recipiente (polsonetto o
bastardella)

montare con la frusta. Un corretto
metodo a seconda

dei casi è

quello di utilizzare il solo calore del
vapore per cuo

cere e non il diretto contatto con
l'acqua in ebolliz

ione .

• **Cottura a vapore**

L'utilizzo del vapore per cuocere il
cibo era già prati

cato molto tempo fa dai popoli

asiatici e africani: si sovrapponeva ad
una pentola in

ebollizione una griglia sulla quale

veniva posto dell'altro cibo, risparmiando tempo, ma soprattutto com bustibile.

Ad esempio il piatto nazionale del Marocco e di buona parte dei nord Africa, il

Couscous, è appunto cotto a vapore.

Le mutate necessità alimentari dei popoli europei e degli occidentali

in genere (cibi leggeri, pochi grassi, mantenimento

dei sapori originali) hanno favorito il diffondersi di

questo metodo di cottura in un sempre crescente nu

mero di cucine A differenza di quanto

detto per la les

satura, questa è una cottura per concentrazione vera e

propria. Gli alimenti mantengono quasi completa

mente i principi nutritivi, il colore, l'aroma; solo le

vitamine termolabili (B1, B2 e C) vengono in parte dis

trutte, come nella lessatura.

Quali alimenti si possono cuocere a vapore?

Praticamente tutti ad eccezione di quelli ricchi di

grassi. Gli alimenti devono

comunque avere dimensioni

omogenee (pezzi grandi

uguali), e uguale consistenza (porosi o sodi).

Brasare

Cuocere alimenti in recipiente chiuso, con un liquido

che trasmette il calore allo stesso.

L'alimento (se è carne deve essere prima rosolata)

viene unito ad una base aromatica, si aggiunge

un liquido e si prosegue la cottura lentamente in

forno a recipiente chiuso.

Carni brasate

I pezzi più adatti a questa cottura sono quelli ricchi di

tessuto connettivo
(collagene) che con la cottura
prolungata si trasforma
in gelatina rendendo tenera la carne e
saporita la
salsa. Pezzi troppo magri finiscono
per risultare asciutti stopposi.

Sono quindi più indicati i tagli di 2a e
3 qualità

- Le carni da brasare sono
generalmente picchettate

con bastoncini di lardo o elementi
aromatici e marinate per 12-24 ore
con vino rosso o

bianco secondo i casi ed elementi
aromatici (carota,

sedano, cipolla, rosmarino, timo,
bacche di ginepro,
aglio, pepe in grani, chiodi di
garofano ecc.)

- Terminata la marinatura la carne viene asciugata, infarinata e rosolata in padella a calore forte se si pratica una cottura a bruno, in modo più delicato per una cottura a bianco.

Gli aromi della marinata, sgocciolati dal vino, vengono fatti imbiondire in brasiera; si aggiunge la carne rosolata e si bagna con il vino della marinata lasciandolo parzialmente

evaporare.

- Per la cottura a bruno aggiungere fondo bruno, salsa di pomodoro oppure pelati, sale e pepe e mazzetto aromatico.

- Per quella a bianco sostituire il fondo bruno e il pomodoro con il fondo bianco

- Chiudere la brasiera il più ermeticamente possibile e proseguire la cottura in forno a 160 C rivoltando la carne di tanto in tanto.

* La cottura è raggiunta quando la carne, infilzata con

un ago da cucina o un

forchettone, non oppone resistenza e fuoriesce un liquido rosato, indice del raggiungimento della corretta temperatura al cuore dell'alimento.

- Il fondo di cottura viene passato al passino cinese per la cottura a bianco; al passaverdura per quella a bruno. La salsa ottenuta, sgrassata e, se necessario, legata, accompagnerà la carne.

Pesci brasati

Si cucinano brasati i pesci interi di medie e grandi dimensioni (salmone, branzino, cernia).

- A differenza delle carni non occorre marinare: sul fondo della pesciera si dispone uno Strato composto da una mirepoix fine, ritagli di funghi, erbe aromatiche come timo o alloro (gli aromi possono essere crudi o in precedenza leggermente imbionditi con burro).

- Si imburra o si unge l'anima della pesciera (in modo che la pelle del pesce non vi resti attaccata) e si posa sopra il pesce già condito con sale e pepe adagiandolo sul fianco destro (per facilitarne il servizio). Secondo la ricetta il pesce può

essere già spellato, diliscato, farcito o picchettato. Il

tutto

viene deposto nella pesciera sopra lo strato di aromi.

- Si bagna con vino e fumetto in parti uguali fino a $1/4$

dell'altezza del pesce.

- La cottura avviene in forno moderato, a recipiente

coperto, bagnando frequentemente

con il suo fondo di cottura, ma senza mai toccare o

rivoltare il pesce.

- Il fondo di cottura passato, sgrassato e legato si usa

per la salsa di accompagnamento

Verdure brasate

Sono più adatte quelle a scarso contenuto zuccherino

come cavolo, sedano, indivia, finocchi e fagiolini.

- Sbollentare le verdure tagliate a metà o a quarti nel senso della lunghezza.

- in un tegame basso a fondo spesso imburato dis

porre un letto di carota sedano e cipolla affettati, pepe in grani e mazzetto aromatico.

- Posare sopra le verdure appoggiandole dalla parte del taglio; far sudare a fuoco basso e poi bagnare a 1/3 dell'altezza con brodo o fondo bi

anco; coprire con carta oleata imburata, sovrapporre un coperchio e far brasare in forno a calore moderato.

- A fine cottura il liquido deve essere quasi completamente evaporato; Le verdure vengono tenute in caldo. Al momento di servire, irrorarle con il loro fondo di cottura ristretto, passato ed eventualmente insaporito con burro.

LE SALSE MADRI

Le salse sono un elemento fondamentale nella preparazione

di molti piatti. Nella classificazione delle salse si fa riferimento alla cucina

classica., in particolar modo a quella francese, poiché

è in Francia che nacque e si sviluppò la scuola delle

grandi salse. Bisogna ringraziare il celebre cuoco Au

guste Escoffier per il suo lavoro di riordino storico,

catalogazione e divulgazione di questo ramo della cucina che aveva assunto una certa importanza già alla fine dell'ottocento con Antoine Carerne.

La classificazione

Salse Madri

- Salse derivate dalle salse madri
- " Salse non derivate dalle salse Madri
- Salse composte
- Salse Emulsionate

Le salse madri

Le salse madri principali sono 5 e vengono così denominate perché danno origine a

salse o a gruppi di salse, derivano dai fondi di cucina che abbiamo analizzato precedentemente e ne rappresentano il successivo passaggio di lavorazione. Da esse si confezionano quasi tutte le salse calde e si possono classificare nella seguente tabella:

Le salse madri derivate dai fondi bianchi -Si ot

tengono dai fondi bianchi legati con il roux :

- Vellutata di vitello
- Vellutata di pollo

•Vellutata di pesce

Le salse madri derivate dai fondi bruni - Si ottengono

dai fondi bruni legati con roux :

» Fondo bruno di manzo legato

• Fondo bruno di vitello legato

• Fondo di agnello legato

• Fondo di selvaggina legato

Cambiando il tipo di

fondo si ottengono molteplici

variazioni di salse .

Salse madri non derivate - Sono considerate salse

madri, pur non derivando da nessun

fondo ed es

sendo confezionate con gli ingredienti
che le compo

ngono ma da cui nascono numerose
salse

- Salsa pomodoro
- Salsa besciamella

Salse derivate da salse madri
Derivano dalle vellutate

comuni di vitello, pollo,
pesce:

Salse bianche di base

- Salsa suprema:
- Salsa al vino bianco

•Salse bianche composte:a questo gruppo appartengono tutte le salse che derivano da vellutate e da salsa madre besciamella.

Salse bianche composte :

> Alcune delle più importanti

•Salsa Bercy , Joinville, Normanna, Mornay, Villeroy, Nantua, Aurora, Cardinale, Chivry Matelote, Ravigote, Soubise, Chaud - Froid bianca .

Salse derivate dalle salse madri -
Derivano dal fondo

bruno di manzo, vitello,

selvaggina, agnello

Salse Brune di base:

• Salsa demi - giace Salsa spagnola

Salse brune com

poste : vi appartengono le salse ottenute da fondi bruni e da salsa di pomodoro.

Salse brune composte

Alcune delle più importanti :

All'arancia , Bordolese ,

Borgognona, Cacciatora , Chaud

– Froid bruna , Chevreuil, Colbert,

Duxelles, Imper

iale , Lionese , Perigueux, Poivrade

Salse neutre per elezione

In questo insieme di preparazioni ne

esistono alcune

che spesso vengono scambiate per
fondi, In virtù delle loro
caratteristiche, ma in realtà
sarebbe più corretto classificarle
come salse :

•La bisque di crostacei
salsa Americana o salsa

•La

di astice

La salsa di pomodoro

ingredienti

- *■ 5 kg. Pomodori maturi o di pelati
- 1 spicchio d'aglio

- 1 di di olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla • Sale e pepe
- 1 foglia d'alloro » Basilico q.b.

Procedimento

Scottare la cipolla tagliata a metà dal lato del taglio e

l'aglio in camicia in olio evo .

Aggiungere I pomodori o i pelati.

Salare e aromatiz

zare con la foglia d'alloro e il

basilico fresco e cuocere per circa 40 minuti . Elimin

are gli odori e passare la salsa nel

passaverdura per ottenere una consistenza rustica o

al minipimer per un risultato più

vellutato e se necessario, rimetterla

sui fuoco finché

raggiunga la consistenza voluta .

A fine cottura aggiungere olio crudo ,
foglie di ba
silico fresco.

**Esistono a tante varianti per
preparare Questa salsa**

Alla napoletana:

Viene utilizzato il pomodoro fresco
.si fa un soffritto
con aglio,poi si aggiungono i
pomodori freschi a concasse e a fuoco
dolce si porta a
cottura. Si aggiusta di sale,infine a
cottura ultimata
della pasta si salta aggiungendo

all'ultimo secondo il

basilico. E una ,molto usata,quella che prevede l'uso di

una mirepoix per aromatizzare il tutto previa rosolat

ura degli odori.poi si procede con l'aggiunta dei po

modori (di solito in scatola) si porta a cottura,aggius

tando di sale e correggendo di acidità se lo richiede.

Una volta completata la mirepoix o viene eliminata o

sì può passare tutto al passaverdure.

I FONDI

I fondi di cucina nascono dall'esigenza delle famiglie

appartenenti a una classe sociale meno fortunata di utilizzare al meglio gli alimenti a propria disposizione.

Essi si inseriscono in una logica di recupero degli scarti di verdure, pesci e carcasse di Animali.

All'inizio non ebbero una grande considerazione ma

con il passare degli anni essi

assunsero un ruolo determinante nella cucina

Francese e da essa si diffuse in altre regioni, tanto da essere considerati ai giorni nostri

l'elemento strategico per la buona riuscita di un piatto.

Fondo vegetale

Ingredienti per 4 lt di fondo:

- 5 lt acqua
- 300gr cipolle bianche
- 150gr carote
- 150gr sedano
- Qualche grano di pepe nero



Procedi.

Pulire le verdure, lavarle e preparate una mircoix

grossolana. Disporre gli

ortaggi tagliati in una pentola alta e stretta. Unire alle

verdure l'acqua e fare sobbollire il tutto

a 80°C per 45 minuti, è importante controllare la

temperatura di esercizio per evitare di

intorbidire il fondo con un ebollizione tumultuosa .

Togliere dal fuoco il brodo vegetale così ottenuto e passare il tutto con uno chinois

(Colino Cinese) a maglia fine. Il brodo filtrato Si con

serva in frigorifero per 2 giorni circa. In alternativa

potete congelarlo, anche a cubetti, e conservarlo in freezer.

Fondo bianco comune

Ingredienti per bit di fondo:

- 4 kg Ossa di pollo
- 7 Lt acqua fredda
- 300 gr Carote

- 200 gr Cipolle o porri
- 100 gr Sedano
- Prezzemolo solo i gambi
- Alloro 1 foglia
- Timo 1 mazzetto



Procedimento

Spezzettare minutamente le ossa di

pollo e farle spur

gare in acqua corrente insieme agli eventuali ritagli, metterle in una casseruola e versarvi

acqua sufficiente a coprirle completamente, alzare la fiamma al massimo e port

are a ebollizione, Scolare, sciacquare per

rimuovere le impurità e aggiungere nuovamente

acqua fredda, unendo in questo passaggio

la mirepoix e il mazzetto guarnito. Una volta raggiu

nto il bollore abbassare la fiamma, schiumare accuratamente e fare sobbollire a 60 °C per

3-4 ore, in questo modo il fondo risulterà limpido. Rimuovere il grasso e le impurità che affiorano durante la cottura , e una volta pronto passare il liquido attraverso una tela fine
Conservar© in frigorifero per non più di 2 giorni e in alternativa congelare In piccole porzioni monouso,

Fondo bianco di vitello

Iregredienti per 5lt di fondo:

- 5 kg Ossa di vitello (ginocchio)
- e eventuali ritagli
- 7 lt acqua fredda
 - 300 gr Carote

- 200 gr Cipolle o porri
- 100 gr Sedano
- Prezzemolo solo i gambi
- Alloro 1 foglia
- Timo 1 mazzetto



Procedimento:

Si prepara come il fondo di pollame ma si utilizzano ossa e eventuali ritagli di vitella.

Il tempo di cottura si calcola in circa 3-4 ore.

N.B. Questi fondi servono per insaporire piatti a base

di carni bianche o per rinforzare e correggere il sapore di un sugo o una salsa qualora ne risultasse carente

Fondo bruno

Ingredienti per 5lt di tondo:

- 2 kg Ossa Di Manzo
- 250 gr Carote
- 250 gr Cipolle
- Olio q.b.

- 1 costa di sedano
- Vino rosso
- 1 Mazzetto Prezzemolo, Timo, Alloro
- Concentrato di pomodoro
- Ghiaccio
- Pepe nero



Procedimento

Cospargere le ossa di olio far
arrostire in una placca

nel forno a circa 190 C. Far sudare la mirepoix in un filo di olio extravergine, aggiungere le ossa opportunamente sgrassate far rosolare il tutto a fiamma moderata, mescolare e bagnare con il vino rosso. Far evaporare e aggiungere il concentrato di pomodoro sciolto in acqua tiepida. Aggiungere il ghiaccio tritato in quantità sufficiente coprire le ossa e portare ad ebollizione. abbassare la fiamma mantenendo una temperatura costante di circa 80°C continuando la cottura per circa 6/8 ore. Controllare

sempre il livello del liquido che non deve mai scendere al di sotto delle ossa, altrimenti il collagene presente nei tessuti non verrà estratto correttamente

Rimuovere il grasso che affiora durante la lavorazione

una volta ultimata passare il liquido attraverso un colino e poi in una tela fine.

Demi Glace



www.shutterstock.com • 153103145

Ingredienti :

- Fondo bruno

Procedimento

Si inizia con la preparazione del fondo bruno. Rim

ettete sul fuoco il fondo ottenuto, lasciandolo ridurre della metà (demi,

appunto). Pas

sate nuovamente la salsa attraverso un passino fine. Fare raffreddare abbattendo la temperatura , in modo che solidificando si può eliminare il grasso che eventualmente affiora in superficie

Fumetto di pesce



Ingredienti per 5lt di fondo:

- 3 kg Teste, Lische E Ritagli Di Pesce
- Fresco
- 150 gr Cipolla
- 1 Costa di Sedano
- 1 Rametto di timo o foglia di alloro
- Granelli di pepe
- Ghiaccio tritato

Procedimento

Fare spurgare in acqua corrente i ritagli del pesce avendo cura di eliminare il sangue rappreso lungo la colonna vertebrale e gli occhi dei pesci che conferiscono un sapore amaro a fondo; molti chef preferiscono eliminare persino il cervello dei pesci per il medesimo motivo. Mettere giù odori (escluso il pepe e il mazzetto guarnito) in una pentola ponendola su fiamma vivace facendo sudare sedano e cipolla, aggiungere le carcasse e i ritagli e far rosolare il tutto. Sfumare con il vino bianco

anco , questa operazione consente una maggior concentrazione aromatica del fondo , in

quanto le sostanze contenute nel vino aiutano ad estrarre il collagene presente nei tessuti.

Aggiungere il ghiaccio tritato e portare

ad ebollizione , con questo passaggio si ottiene un

fondo perfettamente limpido per effetto dello shock termico .

Schiumare molto accur

atamente, abbassare il fuoco e far sobbollire (80°) per circa 30 minuti unendo i granelli

di pepe.

In fine filtrare con un colino a maglie

fine, e conservare per 2 gg.

Consommé

Ingredienti

- 1,5 litri di brodo
- 300 g di carne tritata
- 1 albume d'uovo
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla bianca medie dimensioni (facoltativa)

Preparazione Il consommé normalmente viene ser

vito prima degli antipasti caldi. La base

del consommé è il brodo comune. Per ottenere un buon consommé, bisognerà: Avere a disposizione 1.5 litri di brodo comune già preparato e aggiungervi altra carne, molto magra, tritata (circa 300 grammi per ogni litro di consommé desiderato) e miscelata con una chiara d'uovo ad altri odori tipo carota e un gambo di sedano, tritati, Portare tutto all'ebollizione e far sobbollire ancora per circa un'ora a 80° C.

Chiarificare il consommé

Ingredienti

- » 150g d'albumi d'uovo
- 500g di carne di manzo macinata
- 80g di sedano • 80g di carote
- 80g di cipolla
- 200g di ghiaccio
- 4 litri di fondo bianco

Preparazione Versare tutte le verdure tagliate fine

mente nell'albume. Unire il ghiaccio e la carne tritata alle verdure. Versare quindi il tutto nel fondo bianco. Far sobbollire per circa 15 minuti a fuoco bassissimo . Filtrare il consommé

attraverso un telo a maglia fine per
chiarificarlo ulteriormente.

I roux



www.shutterstock.com • 721829707

ingredienti :

- 50G Burro
- 50G Farina.

Procedimento

In un pentolino lasciate fondere il

burro e quando è

diventato appena dorato aggiungete
a pioggia la farina

mescolando velocemente per evitare
grumi. Con i

roux è difficile indicare un tempo di
cottura , poiché sono
molti i fattori che influenzano il
risultato finale.

La parola roux è francese e significa
rossiccio.

In campo gastronomico ci si riferisce
a un composto

di burro e farina fatto colorire per
più o meno tempo a

seconda delle necessità , essi sono
stati l'ingrediente

che ha permesso lo sviluppo della

maggior parte delle
salse conosciute in virtù della sua
caratteristica di
addensare i composti ;

Infatti si distingue in:

Roux bianco (cotto brevemente)

Roux biondo (cotto un po' di più)

Roux bruno (cotto a lungo)

La coloritura si controlla con esame
visivo.

I roux servono per rendere più densa
una minestra o

per legare meglio una salsa. In
entrambi i casi il cibo
acquista più sapore.

Besciamella



www.shutterstock.com • 1225575841

Ingredienti

- 70gr Farina
- 70gr Burro
- 1lt Latte
- Sale
- Pepe

- Noce Moscata
- Foglia di alloro

Preparazione Preparare un roux bianco e aggiungere il

latte , preferibilmente caldo ma non bollente , portare a ebollizione mescolando di continuo con una frusta .salare pepare e aggiungere un po: di noce moscata.

Queste dosi sono per una besciamella media, si può farla più soda o più liquida secondo gli usi cui è destinata aumentando o diminuendo le dosi di latte.

Nota:

La besciamella, o per chiamarla con suo nome origin

ale "la sauce à la Béchamel", caposaldo e regina delle salse bianche, è una salsa originaria della Francia ma viene

utilizzata moltissimo anche in Italia, coi nome appunto di besciamella, e in Inghilterra, dove è conosciuta coi

nome si "salsa bianca ".L'inventore della besciamella

fu il marchese di Nointel, Louis de Bechamel, che per

primo nei XVII la propose nelle sue

ricette.

Il nome "besciamella", però, le fu assegnato solo dopo

da Francois Pierre de la Varenne, cuoco del Re Luigi

XIV, che la inserì nel suo libro di ricette " Le Cùsinier

Francois" dandole questo nome

per onorare il suo inventore.

Oggi, molto autorevoli chef sono d'accordo su una

probabile origine Italiana della

Besciamella: deriverebbe

dalla toscana salsa colla e sarebbe stata esportata in

Francia da Caterina de' Medici.

Emulsioni (IX Bressaninè)

Che cosa accomuna cibi e preparazioni tanto diversi

come il burro, la maionese, la panna, la margarina, gli yogurt e la vinaigrette? Sono

tutte emulsioni. La gastronomia ne è piena. Tutte contengono un grasso e dell'acqua.,

oltre naturalmente a tante altre molecole. Se il grasso è liquido a temperatura ambi

ente viene comunemente chiamato olio. Alcune sostanze, come alcol e

acqua, si possono

miscelare in qualsiasi proporzione.

Grassi acqua Invece solitamente non ne vogliono sa

pere di mescolarsi. Tuttavia

sottoponendo la miscela ad una forte agitazione, le

goccioline di un

ingrediente -la fase dispersa- possono distribuirsi

nell'altro ingrediente -la fase continua-

Se sono le goccioline di

acqua a disperdersi nel

grasso, dall'inglese "water in

oil". Viceversa, con le goccioline di

olio finemente disperse nella fase

acquosa, si paria di

emulsione o/w, "oil in water". È il caso della maionese o della panna. Per poter essere utilizzate in cucina le emulsioni devono essere stabili, evitando quindi che il grasso e l'acqua in breve tempo si separino. La formazione di una emulsione viene facilitata dalla presenza di emulsionanti o surfattanti. Le molecole che possiedono una parte affine all'acqua e una parte affine ai grassi. Il comune detergente ad esempio contiene emulsionanti. Le sue molecole circondano l'unto

delle macchie e ne permettono la dispersione nell'acqua, e quindi la pulitura di vestiti o stoviglie. I detergenti non sono commestibili e non vengono utilizzati in gastronomia, ma esistono molte sostanze che possono fungere da emulsionanti.

Le lecitine ad esempio, contenute nel tuorlo d'uovo e in altri alimenti, sono dei buoni emulsionanti, anche se spesso le emulsioni che formano non sono stabili a lungo nell'industria alimentare (le emulsioni devono essere stabili per mesi). Le proteine sono

ottime emulsionanti, e molto utilizzate in gastronomia dato che sono commestibili. Srotolandosi durante la denaturazione si possono disporre all'interfaccia tra le due fasi, orientando le zone idrofobiche (che "odiano" l'acqua) verso il grasso, e le zone idrofile (che "amano" l'acqua) verso l'acqua. La maionese è stabilizzata, oltre che dalla presenza delle lecitine dell'uovo, anche dalle varie proteine presenti.

La Vinaigrette

La vinaigrette è un condimento classico per l'insalata e un esempio di emulsione temporanea. Gli ingredienti principali sono l'aceto e l'olio. Se invece dell'aceto si usa il succo di limone abbiamo la citroneite. Poco prima di servire si agitano vigorosamente le due fasi, con eventualmente sale, pepe e altri aromi, in un contenitore chiuso in modo da creare una emulsione che viene usata immediatamente per condire l'insalata. Questa emulsione però non è stabile e in pochissimo tempo le due fasi si separano. Un

emulsionante che

viene spesso usato nella classica vinaigrette francese

è la senape. Le particelle finemente suddivise di

senape si depositano sulle goccioline all'interfaccia

tra l'olio e l'aceto e stabilizzano, almeno temporanea

mente, l'emulsione. Finché la quantità di olio è in

feriore a quella dell'aceto, nella vinaigrette le goccioline

d'olio si disperdono

nell'aceto. Aumentando la quantità d'olio sarà

quest'ultimo a

diventare la fase continua e

accomodare all'interno le
goccioline di aceto. Una ricetta
standard per questo condimento
prevede da due a tre
parti di olio per una di aceto. La
fase continua grassa permette una
buona dis
tribuzione del condimento sulle foglie
d'insalata. Se io
gradite potete sostituire l'aceto
normale con
quello balsamico o un altro aceto
aromatico. Se sostituiamo l'aceto con il succo di
limone, in proporzioni
variabili, e aggiungiamo un battuto di
origano, prezzemolo, aglio e altre erbe aromatiche a

piacere ot

teniamo una emulsione spesso
utilizzata nel sud

d'Italia per aromatizzare il pesce: il
salfriOrigliO.Altri

cibi, come il gelato o la panna
montata, sono emul

sioni con l'ulteriore complicazione di
un altro ingre

diente; l'aria, che gonfia il prodotto
finale.

La Citronette

La salsa citronette è la ricetta di un
emulsione a base

di olio extravergine d'oliva,succo
Sale pepe,con even

tuale aggiunta di senape. Ottima per

condire insalata,

e pesce e le verdure, la citronette è una salsa che viene

molto utilizzata in cucina per insaporire moltissime

pietanze, come ad esempio il grigliato.

Per preparare la salsa citronette bisogna aggiungere

una parte di succo di limone ogni due parti di olio che

vanno mescolate con una frusta da cucina o con una

forchetta. Fino ad ottenere un'emulsione liscia e dalla

consistenza simile ad una salsa. Oltre ad unire un pizzico

di sale e di pepe (quest'ultimo

facoltativo) si
anche aggiungere
del prezzemolo tritato o altre spezie
in base a cosa si
deve condire.

OLI E GRASSI DA CONDIMENTO

I grassi da condimento sono rappresentati da olio d'oliva, oli di semi, burro, lardo, strutto , panna e margarina. La loro consistenza può essere solida o liquida a temperatura ambiente. Il loro utilizzo deve tener conto delle varie preparazioni culinarie e delle caratteristiche del grasso stesso.

OLIO DI OLIVA

Si intende il prodotto della lavorazione del frutto dell'olivo senza aggiunta di sostanze estranee o di oli di altra natura.

a) olio di OLIVA VERGINE

EXTRA (acidità max. 0,8%)

b) olio di OLIVA VERGINE (acidità max. 2%)

c) olio di OLIVA (acidità max. 1,5%), miscela tra un olio raffinato (0,3%)

(che subisce rettificazione) e olio vergine di oliva .

d) olio di SANSA DI OLIVA (acidità max. 0,5%) miscela di olio di sansa (residuo della lavorazione delle olive) con olio di oliva vergine e solventi.

Con i termini:

- VERGINE si intende un olio che ha subito solo dei trattamenti fisici come la spremitura e la filtrazione; •

RETTIFICAZIONE si intende la raffinazione che rende il prodotto più commestibile, diminuendone l'acidità. L'olio di oliva viene spesso confuso con quello VERGINE, ma in realtà il primo è di qualità inferiore per la rettificazione che subisce che ne impoverisce il valore nutritivo (perdita di vitamine) ed il valore commerciale. Gli OLI di SEMI sono estratti da frutti o semi ma devono obbligatoriamente subire una rettificazione per migliorarne la composizione.

Olio di semi di arachide

Questo olio è estratto dai semi della pianta *Arachis hypogaea* della famiglia delle leguminose. Ha una composizione

in acidi grassi simile a quella dell'olio di oliva, poiché contiene molti acidi monoinsaturi e pochi poliinsaturi. Questa caratteristica lo rende piuttosto stabile alle alte temperature, per questo motivo è adatto per friggere.

Olio di semi di girasole

È estratto dai semi di *Helianthus annuus* della famiglia delle Composite. La coltivazione del girasole è tipica dell'est europeo, ma negli ultimi anni si è estesa anche in Europa e in Italia. contiene una percentuale molto elevata di grassi poliinsaturi, in particolare l'acido linoleico (fino al 75%), e una notevole quantità di vitamina E (68 mg / 100 gr). Va facilmente incontro a irrancidimento a causa dell'elevato

grado di insaturazione, quindi non è indicato per cucinare e friggere, e andrebbe conservato in frigorifero in bottiglie opache.

Olio di semi di lino

È estratto dai semi della pianta *Linum usitatissimum*, molto utilizzata fino a qualche decennio fa per produrre capi di abbigliamento. A differenza degli altri oli vegetali, ricchi di grassi omega 6, l'olio di lino è molto ricco di acido linoienico, il capostipite dei grassi omega 3. Ne contiene fino al 58%: per soddisfare il fabbisogno giornaliero di grassi omega 3 ne bastano solamente 6 grammi al giorno. L'acido linoienico è il più delicato tra gli acidi grassi: si ossida molto facilmente e di

conseguenza il processo di estrazione dell'olio di lino deve essere fatto accuratamente, possibilmente in assenza di aria e a temperatura controllata. Fino a qualche anno fa l'olio di lino spremuto a freddo veniva prodotto esclusivamente con il metodo Bagliori, a temperatura controllata, per lo più da piccole aziende biologiche. Ora che il consumo è aumentato le aziende più grandi hanno adottato metodi molto meno delicati nei confronti del prodotto, che viene portato a temperature molto più alte che possono ossidare l'acido linoienico. Inoltre nessun produttore propone confezioni totalmente opache che proteggano l'olio dalla luce; nessun negoziante lo conserva in frigorifero per

proteggerlo dalla temperatura. La probabilità di trovare un prodotto veramente fresco, quindi, è molto bassa. Consigliamo quindi di evitare il consumo di olio di lino, a meno di non approvvigionarsi direttamente dal produttore, assicurandosi che utilizzi il metodo Buglióni e che conservi in frigorifero l'olio così prodotto. il prodotto va conservato in frigorifero in bottiglie scure, e va consumato nel giro di qualche settimana. Ha un sapore caratteristico di noce, leggermente amarognolo. Quando irrancidisce prende un sapore sgradevole di pesce.

Olio di semi di mais

È estratto dai germi dei semi di Zea

mais, una graminacea tipica del Nord America, coltivata anche in Italia. Ha una composizione simile a quello di girasole, molto ricco di acido linoleico e vitamina E.

Olio di semi di soia

Si ricava dai semi delle numerose varietà di soia, una leguminosa originaria dell'Asia. È un olio più completo poiché contiene entrambi gli acidi essenziali, linoleico (50% circa) e linolenico (8% circa). 20 grammi di olio di soia non raffinato soddisfano il fabbisogno giornaliero, di entrambi i grassi essenziali. Anch'esso andrebbe conservato in frigorifero, in bottiglie opache.

Olio di semi di colza

Si ricava dai semi di *Brassica napus* oleifera e di *Brassica campestris*, della famiglia delle crucifere. L'olio che si ottiene contiene una notevole quantità di acido erucico, una sostanza che viene metabolizzata con difficoltà dal nostro organismo umano e che si accumula nei grassi del muscolo cardiaco, causando alterazioni. La legge impone che nell'olio di semi vari e nelle margarine non sia presente una quantità maggiore al 5% di acido erucico. Dato che l'acido erucico è di fatto un veleno per il nostro organismo, perché consentirne l'uso anche solo di una piccola percentuale? La risposta è di carattere economico: l'olio di colza costa poco e il suo uso è molto diffuso negli oli e grassi utilizzati

dalle industrie alimentari.

Olio di semi di sesamo

È estratto dai semi di *Sesamum indicum*, è caratterizzato da una eguale percentuale di acido oleico e linoleico (40% circa). Ha un odore e un sapore caratteristici, viene utilizzato in molte preparazioni della cucina orientale.

Oli tropicali

Sono gli oli derivati dalla palma da cocca. Al contrario degli altri oli vegetali, tutti molto ricchi di grassi mono e poliinsaturi, questi oli sono ricchissimi in grassi saturi, caratteristica peculiare dei grassi di origine animale. Non si trovano in vendita per uso alimentare, ma sono molto utilizzati dall'industria alimentare (sotto la

dicitura "oli vegetali") poiché sono economici e consentono ai prodotti di durare a lungo, proprio grazie alla scarsa presenza di grassi insaturi. Sono molto utilizzati dai ristoranti come olio di frittura, per le ottime caratteristiche di stabilità, di cui spesso si abusa: gli alimenti fritti con l'olio di palma sono accettabili (dal punto di vista organolettico) anche dopo una settimana di utilizzo intensivo. I grassi saturi, come è risaputo, sono più dannosi per la salute del cuore e delle arterie rispetto ai mono e poliinsaturi. In realtà solo i grassi saturi a catena lunga alzano in modo sensibile i valori di colesterolo nel sangue, non quelli a catena media: non tutti gli oli tropicali sono dannosi

per le arterie.

Olio di palma

È estratto dal frutto della palma, *Elaeis gluneensis*, è caratterizzato da un notevole contenuto di grassi saturi a catena lunga, in particolare paimitico, lo stesso contenuto nel burro. È l'olio vegetale più dannoso per il cuore e le arterie, proprio a causa dei grassi saturi a catena lunga.

Olio di paimisti

È estratto dai semi della palma, *Elaeis giuneensis*, anch'esso contiene molti grassi saturi ma a differenza dell'olio di palma questi sono a catena corta, soprattutto la u r i c o e miristico, molto meno dannosi per le arterie del paimitico.

01 io di cocco

È estratto dalla polpa delle noci di cocco, è ricchissimo in acidi grassi a catena media (MCT), e quindi, come l'olio di paimisti, non rappresenta un pericolo per il cuore e le arterie.

Il Burro

È il prodotto che si ottiene dalla lavorazione della crema o panna del latte di vacca o da altre specie (che devono' essere specificate). Si presenta di consistenza solida e compatta, lucido e omogeneo, di colore bianco giallognolo, di odore e sapore particolari, gradevoli, lievi e delicati, si produce principalmente con due

tecniche di produzione: per affioramento e per centrifugazione, la seconda metodologia è la più usata in quanto garantisce ottimi risultati e grande resa di produzione.

Valore nutritivo Sono formati totalmente o prevalentemente da sostanze grasse e, di conseguenza, il loro apporto calorico è notevole (maggiore per gli oli, più basso per il burro e la panna che contengono anche acqua). Non sono né più leggeri né più digeribili. L'utilizzo migliore è a crudo. Per quanto riguarda il burro ottimo è il suo contenuto di caroteni e discreto quello di vitamine A e D per cui il consumo a crudo (moderato) è indicato per i bambini in fase di crescita e donne

in gravidanza o in allattamento. E' facilmente assimilabile, ma non indicato nelle diete ipocaloriche e per chi soffre di ipercolesterolemia. Nell'uso quotidiano è preferibile scegliere come grassi di condimento quelli di origine vegetale, senza comunque esagerare nella quantità, quelli di origine animale infatti sono ricchi di colesterolo e acidi grassi saturi, cioè di sostanze che si associano maggiormente al rischio di malattie cardiache e circolatorie.

L'olio di oliva, per la sua composizione chimica, è stabile alla cottura ad alte temperature perciò è adatto anche per friggere. Solo l'olio di arachide lo può sostituire.

L'olio di oliva extravergine è ideale

per condire a crudo perché più gustoso e profumato ma anche perché facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K).

APPLICAZIONI NELLE

COTTURE Le cotture nei grassi possono raggiungere temperature assai elevate, comprese tra i 180 °C e i 210°C. Di conseguenza è importante utilizzare grassi che abbiano un alto punto di fumo, temperatura alla quale si ha formazione di sostanze bianche, irritanti, di natura tossica. I grassi a più alto punto di fumo sono l'olio di arachide e l'extravergine d'oliva.

Gli oli vanno conservati come un buon vino seguendo regole particolari: » al buio o coperti con carta stagnola •

lontano da fonti di calore (attorno ai 14 C) ■ ben chiusi • consumati entro la data di scadenza o almeno entro 18 mesi perché cambiano sapore.

Le Uova

Le differenze di color e nel tuorlo o nel guscio dipendono dall'alimentazione e dalla razza della gallina. Uova grandi o piccole o di diverso colore hanno tutte lo stesso valore nutritivo rapportata a 100 g. di parte edibile.

Valore nutritivo

Rappresenta un ottimo alimento per l'uomo ed è fondamentale per la crescita del bambino.

Ha un alto potere nutritivo, dovuto

all'elevato valore biologico delle proteine, alle vitamine (soprattutto A), ai tipi di grassi e al ferro; è economico e si presta a numerose preparazioni culinarie. Il colesterolo è presente solo nel tuorlo (ogni uovo ne contiene circa 250mg).

La cottura migliore prevede che l'albume sia rappreso ed il tuorlo crudo; infatti, la cottura alla coque consente di inattivare la *AVIDINA*, una proteina che blocca l'azione della vitamina H, che interviene nel metabolismo.

L'uovo cotto o crudo, senza l'aggiunta di grassi, è ben tollerato da tutti; contiene, infatti, sostanze (colina, metionina, fosfolipidi) che proteggono e attivano le funzioni del fegato.

A questo fanno accezione coloro che sono affetti da patologi e alla cistifellea (conosenza calcoli): 'uovo può provocare coliche dovute alla contrazione della vescichetta biliare, ma lo stesso effetto può essere determinato da panna, burro e alimenti ricchi di grassi.

Le proteine dell'uovo possono causare reazioni allergiche, che si manifestano con dermatiti, eczemi ed episodi di asma; ma la semplice cottura può evitare questo problema.

Le uova in cucina

* l'albume presenta proprietà leganti anche a freddo, montato a neve ha proprietà lievitanti viene usato per torte e sformati.

- il tuorlo ha proprietà ispessenti e consente la preparazione delle creme la maionese, invecchi ottiene sfruttando le proprietà emulsionanti della lecitina dell'uovo.

Le uova, come il pollame, possono presentare contaminazione da Salmonella sul guscio. Se l'uovo è conservato per troppo tempo senza controllo della temperatura, la Salmonella può moltiplicarsi e raggiungere proporzioni pericolose. Non bisogna conservare le uova in cella per più di tre settimane dopo la deposizione. Le uova in guscio non dovrebbero essere utilizzate per la preparazione di salse o di piatti che non necessitano di cottura; in questo caso è consigliabile

l'utilizzo di uova pastorizzate.

Il Latte

Il termine generico "latte" indica solamente quello vaccino (di vacca), mentre per gli altri tipi occorre specificare la specie dell'animale produttore (capra, asina, bufala, eco.). Con il termine "latte crudo" si indica il latte che non ha subito alcun trattamento termico o altro effetto equivalente. Si presenta come un liquido di colore bianco-opaco e di sapore gradevole. In base al contenuto in grassi il latte può essere distinto in:

- **LATTE INTERO**, grasso minimo 3,2% max 3,5%
- **LATTE PARZIALMENTE SCREMATO**, grasso

dall'1,5% all' 1,8% . • LATTE
SCREMATO 0 MAGRO, grasso 0,1 %
max 0,5%.

Per eliminare la presenza di
microorganismi pericolosi , il latte
viene sottoposto a trattamenti di
risanamento in base ai quali viene
classificato in :

• LATTE FRESCO
PASTORIZZATO, che, sottoposto ad
una temperatura di 72" C - 78° C per
pochi secondi, ha una conservabilità di
4 giorni a 4'C . ■ LATTE FRESCO
PASTORIZZATO DI ALTA
QUALITÀ', con un maggior quantitativo
di sieroproteine e di enzimi, ha una con-
servabilità di 4 giorni a 4°C . • LATTE
U.H.T, A LUNGA CONSERVAZIONE,

con trattamento ad alta temperatura, almeno 135° C ; per pochissimi secondi, e successiva veloce azione in contenitori sterili (brik). Ha una conservabilità di tre mesi a temperatura ambiente. •

LATTE STERILIZZATO A LUNGA CONSERVAZIONE, con trattamento ad alta temperatura circa 140°C per pochi secondi. Dopo preliminare trattamento flash il latte viene veicolato in contenitori sterilizzati quali vetro, bottiglie a etc. , e trattato ad alta temperatura in apposite autoclavi, con questo metodo si ha una quasi completa eliminazione dei batteri e delle spore a differenza del metodo precedente ,ma anche una maggiore alterazione delle sostanze nutritive del latte. Ha una conservabilità

di circa 6 mesi a temperatura ambiente. E' un alimento molto importante nella dieta di un individuo di ogni età, ma in particolare durante l'accrescimento per lo sviluppo delle ossa e dei denti. Il suo valore nutritivo è determinato da proteine di alto valore biologico; grassi di facile digeribilità ed assorbimento; zuccheri; vitamine liposolubili (A, D) e idrosolubili (complesso B); sali minerali come calcio e fosforo. Per il suo contenuto in colesterolo e grassi, il latte intero non è indicato per persone anziane o con problemi cardiocircolatori. I trattamenti di risanamento, assolutamente necessari per garantire l'assoluta salubrità dell'alimento, impoveriscono il valore

alimentare del latte e soprattutto i suoi caratteri organolettici: il colore diventa più giallognolo, a causa della caramellizzazione degli zuccheri; le vitamine sono fortemente ridotte; la digeribilità risulta notevolmente diminuita, poiché le proteine non sono facilmente attaccabili dagli enzimi dello stomaco. Durante i trattamenti di risanamento del latte, viene effettuata la omogeneizzazione che evita l'affioramento del grasso, o crema, e lo rende più digeribile. Talvolta si possono avere casi di intolleranza al latte da parte di persone che mancano di un enzima (lattasi) che interviene nella digestione dello zucchero del latte. In questi casi si consiglia l'utilizzo di

yogurt, di più facile digestione, o lattini modificati (HD).

Il latte in cucina si impiega in molte preparazioni e in alcune salse, in particolare per la besciamella, in pasticceria nella preparazione di creme e gelati. Se possibile evitare di farlo bollire: la pellicola che si forma in superficie è costituita da proteine. Eliminandola si perde una parte del valore nutritivo.

I FORMAGGI

Sono prodotti ottenuti da latte intero, parzialmente scremato o magro, oppure dalla crema in seguito a coagulazione acida o presamica (cioè con l'aggiunta di cagno

valore nutritivo Sono prodotti ottenuti dal latte, con un contenuto in grasso variabile in base al tipo di latte utilizzato o eventualmente arricchito con panna. Dal punto di vista nutritivo il contenuto rispecchia quello del latte di partenza, ma le proteine e i grassi risultano più concentrati. I vari tipi di formaggio differiscono, oltre che per le diverse percentuali di componenti, anche per l'aspetto, il sapore e l'aroma, dovuti a diverse tecnologie di

produzione. I formaggi sono adatti ad integrare una dieta a scarso contenuto di proteine animali e calcio. Buona l'associazione di cereali (pane, pasta, ecc;) con formaggio per la carenza di glucidi nel latte, e quella con verdure per compensare la carenza di ferro. Il loro consumo deve essere limitato nei casi di obesità, sovrappeso, elevata concentrazione di colesterolo o trigliceridi nel sangue. I formaggi freschi, ad esempio mozzarella, crescenza o caprini hanno una quantità di grassi inferiore ai formaggi stagionati perché più ricchi di acqua. I formaggi stagionati presentano un contenuto calorico maggiore per la perdita di acqua e la quantità superiore di grassi,

ma sono più digeribili, IL GRANA PADANO, il PARMIGIANO REGGIANO e il PECORINO sono particolarmente saporiti e digeribili (per la stagionatura che dura da 6 mesi a 2 anni) e di consistenza dura che li rende adatti ad essere grattugiati. La refrigerazione è il miglior metodo di conservazione dei formaggi. Nello stoccaggio occorre riporre i formaggi su ripiani sottostanti i salumi a causa dell'eventuale presenza di acari (parassiti) che possono intaccare anche i prodotti di salumeria.

Burro chiarificato

Il burro chiarificato è un prodotto che fino a qualche tempo fa era

prerogativa esclusiva dei ristoranti, ma oggi si trova anche nei supermercati. Il burro comune non è composto solo da grassi, ma possiede una percentuale di acqua del 15-18%, e una piccola percentuale di proteine. Questa composizione lo rende inadatto per l'uso ad alta temperatura, infatti l'acqua in esso contenuta favorisce l'idrolisi degli acidi grassi, che diventano liberi e subiscono trasformazioni che producono sostanze nocive. Se sottoponete il burro a temperature maggiori del suo punto di fumo (130 gradi), noterete che esso cambia colore, diventando nocciola e poi bruno. Il burro nocciola è utilizzato in cucina poiché le trasformazioni sugli acidi grassi producono inizialmente

sostanze aromatiche gradevoli al palato, ma è bene evitare di usarlo poiché contiene sostanze nocive. Per cucinare con il burro ad alte temperature bisogna usare il burro chiarificato.

Come produrre il burro chiarificato in una casseruola dal fondo alto porre il burro tagliato a pezzettini grossolani e portarlo gradatamente a temperatura di fusione. Durante questo procedimento affiorerà una patina biancastra che va asportata : la caseina . Molte persone sono convinte che questo passaggio sia sufficiente a chiarificare il burro , ma in realtà non è così, occorre fare evaporare l'acqua contenuta e per questo è necessario continuare la cottura su fiamma moderata fino a quando il burro

smette di sfrigolare ; indice che l'acqua è evaporata e la nostra operazione si può considerare terminata . Filtrare attraverso un panno e conservare in frigorifero.

Le Emulsioni – Ricette

Salsa maionese



www.shutterstock.com • 1211895682

Ingredienti

- 4 tuorli d'uovo
- 50 gr aceto
- 0,5 olio di semi
- Sale

- Succo di limone o aceto
- Senape

Procedimento In una bastardella mettere i tuorli e cominciare a sbattere energicamente con la frusta unendo l'olio a filo continuando a montare, non aggiungere altro olio se il precedente non è stato assorbito. Quando la salsa è montata e risulta stabile aggiungere succo di limone o aceto a piacere e aggiustare di saie.

Olandese



www.shutterstock.com • 183384932

- 1125 gr di burro chiarificato
- 60 ml acqua fredda
- 100ml aceto bianco
- 12 tuorli d'uovo
- 30-60 ml limone
- pepe in grani
- sale pepe

Far sobbollire acqua, aceto e limone su fuoco sino au sec e trasferirli in una

bowl. Aggiungervi i tuorli montando bene con una frusta a bagnomaria. Quando il composto si è coagulato come una crema inglese, levare dal bagnomaria e emulsionare, a filo, il burro chiarificato sempre sbattendo con la frusta . Mantenere in caldo a bagnomaria a circa 50-60 °C in attesa del servizio.

Bernese



- 1125gr burro chiarificato
- 250gr aceto bianco
- 12 tuorli
- 60gr cipollotto
- 10gr dragoncello
- 5gr pepe in grani

Sale, Cayenne, succo di limone, 30 gr prezzemolo, 5 gr dragoncello (questi ingredienti vanno inseriti solo alla fine)

Combinare in padella cipollotto,

aceto bianco e dragoncello e pepe. Ridurre di 3/4. Rimuovere dal fuoco e farlo leggermente raffreddare. Aggiungere i tuorli e montare a bagnomaria e emulsionare a filo il burro chiarificato caldo. Completare la salsa con le ultime spezie e odori. Non mantenere piu di due ore.

Pesto alla genovese



www.shutterstock.com • 712521049

Basilico - 50 grammi di foglioline di basilico. Il Basilico, possibilmente giovane e fresco, deve essere quello che presenta i requisiti qualitativi e varietali previsti dal Disciplinare che regola il corretto uso della denominazione "basilico genovese", sia utilizzato direttamente, sia in alternativa quale

componente di un semilavorato composto da basilico genovese, fresco o conservato, olio extravergine di oliva di produzione ligure o ottenuto in regioni italiane contigue.

Formaggio grattugiato - 6 cucchiaini da cucina di Parmigiano Reggiano e 2 di Pecorino Devono appartenere alle tipologie DOP "Parmigiano Reggiano" o "Grana Padano" e alla tipologia "Pecorino" (romano, toscano, sardo o siciliano).

Aglio - 2 spicchi Quello tradizionalmente utilizzato.

Pinoli -1 cucchiaino da cucina Ottenuti da Pinus pinea devono essere prodotti nell'area mediterranea.

Sale grosso - qualche grano

PREPARAZIONE DEL PESTO GENOVESE

L'aglio deve essere dolce, non deve prevalere pur facendosi sentire nel sottofondo. E non deve mancare neppure il sale grosso, aggiungetene qualche grano. A questo punto, ma non tutte insieme, vanno aggiunte le foglioline di basilico e si inizia con un dolce movimento rotatorio e prolungato a pestarle nel mortaio. Quando il basilico stilerà un liquido verde brillante sarà il momento di aggiungere i pinoli, una manciata. I pinoli che ammorbidiranno e amalgameranno la salsa.

E' giunto il momento dei formaggi: parmigiano reggiano e pecorino sardo, entrambi DoP adeguatamente stagionati.

Ed infine l'olio extravergine d'oliva,
versato

I Legumi

I legumi sono i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle Leguminose. I semi e i frutti di queste piante, molto diffuse nelle regioni a clima temperato, fin dai tempi più antichi sono stati alla base dell'alimentazione umana.

Oggi le loro proprietà sono state rivalutate dal punto di vista nutrizionale tanto da rivestire un ruolo importante anche nella dieta mediterranea. In commercio si trovano freschi, secchi, surgelati e in scatola; in genere prevedono tempi di cottura più o meno lunghi in base al tipo e nel caso dei legumi secchi necessitano anche di un previo periodo di ammollo. Nella

tradizione mediterranea sono molto diffuse le preparazioni che abbinano legumi ai cereali e che garantiscono un ottimo connubio nutrizionale dal momento che i cereali hanno un patrimonio di aminoacidi complementare ai legumi. In alcuni casi l'assunzione di legumi può provocare la formazione di gas intestinali, per ovviare a ciò dopo la cottura, possono essere passati. Valore nutritivo I legumi, in generale, sono molto ricchi di amido; la soia e le arachidi soprattutto di olio. I legumi secchi in particolare contengono una buona frazione proteica che, se anche nutrizionalmente di scarso valore biologico, nella combinazione con le proteine dei cereali fornisce un ottimo

apporto alimentare; grassi ricchi di acidi grassi insaturi che mantengono basso il colesterolo e costituiscono una materia prima per preparare gli oli (di arachide, di soia): sali minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio, ferro); più bassi livelli di vitamine. Questi alimenti allo stato crudo contengono sostanze che sono tossiche per il nostro organismo; la presenza di cellulosa può inoltre provocare il fenomeno della flatulenza, aumentato dal consumo associato a cibi amidacei, come il pane o la pasta.

Di seguito una breve descrizione dei vari tipi di legumi:

Ceci

Sono i semi della pianta *Cicer arietinum* diffusa nelle regioni calde del

bacino del Mediterraneo e in India. Hanno un maggior contenuto di lipidi rispetto ai fagioli e alle lenticchie.

Si consumano sia freschi che secchi dopo un periodo di ammollo in acqua che precede la cottura; si utilizzano per preparare zuppe, da soli ma anche con verdure o ortaggi, oppure

Fagioli

Sono i semi della pianta *Phaseolus vulgaris* originaria dell'America centrale la cui raccolta avviene nel periodo primavera-estate. Di alcune varietà si utilizzano anche i baccelli, i comuni fagiolini, i quali vengono raccolti quando sono ancora verdi e sono consumati interi. Le varietà di fagioli esistenti sono numerose e si

differenziano per colore, per forma e per dimensione

Boriott: hanno un colore bianco con venature rosse;

Bianchi di Spagna: sono bianchi e di grandi dimensioni, usati anche nella preparazione di insalate;

Toscanelii: sono bianchi, tondeggianti e di piccole dimensioni;

Canne/lini: hanno una forma più o meno cilindrica, sono spesso utilizzati per essere essiccati venduti in scatola.

I fagioli hanno un alto valore dal punto di vista nutrizionale per via dell'apporto di carboidrati oltre che proteine, fibra, sali minerali e vitamine del gruppo B. Sono forse tra i legumi più utilizzati come primo piatto nella

preparazione con pasta o riso tipica della cultura mediterranea, ma anche come contorno.

Lenticchie

Si ottengono dai semi della pianta *Lens esculenta* e derivano il nome dalla tipica forma di piccola lente. La pianta è originaria di alcune zone dell'Asia da cui si è diffusa a tutto il bacino del Mediterraneo. Esistono molte varietà che si distinguono per la dimensione e per il colore che va dal giallo, al rossastro, al marrone. Le varietà più note prendono il nome dalla zona di produzione come la "lenticchia di Castelluccio", quella cosiddetta "Egiziana", la "verde d'Altamura" ed altre ancora.

Si consumano secche, alcuni tipi

necessitano di un periodo di ammollo in acqua prima della cottura che comunque risulta meno lunga rispetto a quella dei ceci e dei fagioli. Si utilizzano principalmente per la preparazione di zuppe e minestre e in misura minore in forma di contorni.

Piselli

Sono i semi di una leguminosa, *Pisum sativum*, di origine molto antica, largamente diffusa in tutto il mondo, soprattutto nel bacino del Mediterraneo e in Asia.

I semi hanno una forma tondeggiante e un colore verde, possono essere lisci o avere una superficie rugosa e dimensioni variabili. Si trovano in commercio sia freschi che surgelati, in scatola o secchi;

il prodotto fresco va consumato entro 12 ore dall'acquisto per evitare la perdita delle proprietà organolettiche. I piselli vengono largamente utilizzati come contorno, ma anche come ingrediente di primi piatti.

Fave

Si ottengono dai semi della pianta erbacea *Vicia faba* della famiglia delle Leguminose. Hanno una tipica forma "a rene" e comprendono diverse varietà che si differenziano per il colore e la dimensione dei semi. In Italia sono principalmente usate fresche come contorno, mentre in alcune regioni del Sud sono più utilizzate secche. Il favismo, malattia dovuta ad un difetto metabolico ereditario causato

dall'assenza di un enzima normalmente presente nei globuli rossi, è diffusa in Africa, nel bacino del Mediterraneo, nel Sud Italia e in Sardegna. Le fave contengono delle sostanze che inibiscono l'attività di questo enzima per cui, nelle persone affette da favismo, l'assunzione di questo tipo di legumi va ad attivare un processo di distruzione di globuli rossi che aggrava la situazione.

Soia

La soia, *Glycine max*, è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle Leguminose, originaria dell'estremo Oriente. Oggi si coltiva anche negli USA e in Brasile che ne rappresentano i maggiori produttori mondiali. Dal punto di vista nutrizionale hanno un elevato

contenuto proteico che varia dal 38% al 40%! e un buon contenuto di lipidi. Dalla lavorazione della soia si ottengono diversi prodotti

Cicerchie

Sono i semi di una pianta erbacea, il *Lathyrus sativus*, originaria del Medio Oriente, diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo e poco coltivata in Italia. I semi secchi, tondi e biancastri, si utilizzano per la preparazione di zuppe, minestre e come ingrediente di altri primi piatti. Il seme della cicerchia contiene una sostanza neurotossica, la latirina, che può essere eliminata attraverso un adeguato lavaggio.

Lupini

Sono i semi di una leguminosa

perenne, *Lupinus albus*, e di altre specie simili. I semi gialli hanno una forma piatta e contengono una sostanza, la lupanina, che è tossica per cui per essere consumati devono prima essere tenuti in ammollo e poi cotti in acqua salata. Attraverso questi procedimenti, oltre ad eliminare sostanze nocive, si ottimizzano le proprietà organolettiche.

I lupini sono largamente usati nell'alimentazione dei paesi Africani e nel Sud America; in Italia si trovano confezionati sottovuoto e il loro consumo è piuttosto saltuario.

Arachidi

Sono i semi della pianta erbacea *Arachis hypogaea*, coltivata principalmente in alcune zone

dell'Africa, dell'Asia e del l'America Latina. Sono comunemente note come 'mocciosine americane' che si ottengono dalla tostatura delle a rachidi che sono largamente utilizzate come frutta secca e come base di aperitivi. Sono a rachidi particolarmente ricche di lipidi ma apportano anche proteine e acidi grassi essenziali

Legumi secchi, ammollo e cottura

Quando si cucinano legumi secchi si deve considerare, oltre al lungo tempo di cottura anche il tempo di ammollo che spesso deve essere fatto il giorno precedente alla cottura, innanzitutto conviene sciacquare i legumi sotto

l'acqua corrente ed eliminare eventuali impurità. Per l'ammollo utilizzare abbondante acqua fredda considerando che reidratandosi raddoppieranno il loro volume. Se la temperatura ambiente fosse molto calda può convenire cambiare l'acqua una o due volte per prevenire la fermentazione. L'uso del bicarbonato, tradizionale portante famiglie, non è necessario anzi è sconsigliabile, tranne laddove l'acqua è molto dura, perché favorisce la distacco della pelle. L'ammollo, che serve semplicemente a idratare i heiiium, può essere fatto tradizionalmente oppure portando a temperatura di sobbollizione da freddi e lasciarli un'ora in ammollo e poi ricominciando con la normale

cottura. La cottura deve partire da acqua fredda abbondante, una volta raggiunta l'ebollizione questa non deve mai essere forte, anzi l'acqua deve fremere. Potrebbe essere necessario schiumare all'inizio della cottura. Degli aromi oppure odori non acidi possono essere messi fin dall'inizio, insieme ai legumi; quanto al sale invece è bene salare solo verso la fine della cottura perché esso indurisce la pelle ed i legumi, il cui volume continua a crescere anche in cottura, si spaccano. Anche gli ingredienti acidi provocano lo stesso effetto, quindi se si deve aggiungere pomodoro, aceto o limone, lo si deve fare verso la fine, quando la pelle si è già ammorbidita. I legumi saranno cotti

quando saranno teneri e non opporranno resistenza se schiacciati; ia cottura più lunga è richiesta dalle fave intere (5-6 ore), poi ci sono i ceci (3-4 ore) ed a seguire i fagioli (2-3 ore), le lenticchie (1-2 ore). La pentola più adatta è indubbiamente quella di coccio, che permette di mantenere una temperatura uniforme; in alternativa una pentola di acciaio inox con il fondo spesso può andare benissimo, da scartare invece l'alluminio. Durante la cottura è bene non mescolare i legumi che sono fragili e rischiano di rompersi, conviene piuttosto scuotere la pentola di tanto in tanto. Se i legumi servono per una purea, queste accortezze non servono. Una volta cotti e levati dai fuoco, i legumi

possono essere lasciati nella pentola con la loro acqua per una trentina di minuti, il loro gusto matura ed essi continuano ad assorbire il sale aggiunto poco prima. Dopo la mezz'ora conviene servirli oppure velocizzare il raffreddamento e conservarli in frigorifero, soprattutto nelle stagioni calde, altrimenti rischiano di fermentare. Per riscaldarli considerare di non farli bollire per non vanificare le attenzioni avute in cottura, piuttosto porli! a fuoco molto basso per raggiungere lentamente l'ebollizione e levare dal fuoco.

Il Riso

Il riso è uno dei cereali più importanti per l'alimentazione umana e viene prodotto anche in Italia principalmente in Piemonte, Lombardia e Veneto. Trattasi di un cereale originario del medio - oriente dove esistono documenti relativi alla sua coltivazione addirittura prima dell'era cristiana . Il riso predilige ambienti umidi , climi caldi e terreni paludosi e di conseguenza molto piovosi . La composizione e la sua qualità variano secondo le ubicazioni delle piantagioni e le tecniche di coltivazione applicate che molto spesso sono dei veri e propri rituali culturali . La varietà più largamente coltivata è la *Oryza sativa* da

cui derivano specie e sottospecie suddivisibili in : Precoci - Medie - Tardive . Queste specie hanno cicli vegetativi che variano dai 3ai 6 mesi . Oryza Montana e Oryza Glutinosa sono le specie coltivate in climi asciutti

SCHEMA Di LAVORAZIONE

DEL RISO :

■ Pulitura: ha lo scopo di eliminare i corpi estranei (terra, sassi); • Sbramatura: il risone viene privato delle glume e delle giunelle che costituiscono la bolla il prodotto ottenuto si definisce riso sbramato e viene commercializzato come riso integrale

Sbiancatore: consiste di 4 passaggi in cui speciali macchine eliminano

ulteriori strati di pula o crusca di riso. Dopo ogni passaggio abbiamo nell'ordine: riso semiraffinato, riso mercantile, riso raffinato di 2° grado, riso raffinato di 1° grado. * Spazzolatura: vengono eliminati i residui delle precedenti lavorazioni ed e i grani rotti. Attualmente le varietà commerciali di riso sono suddivise in quattro categorie in base alle dimensioni del chicco; Il riso italiano si suddivide in quattro gruppi - comune o originario, semifino, fino e. superfino - ma è più frequente la classificazione europea, che distingue riso tondo (lungo fino a 5,2 mm), medio (da 5,2 a 6 mm), lungo A (oltre i 6 mm ma con una forma tozza), lungo B (oltre i 6 mm ma con una forma

affusolata). In entrambi i casi, si prendono in esame le dimensioni del granello, da cui dipende il tempo di assorbimento dell'acqua e, quindi, il comportamento del riso durante la cottura, proprio come dall'amilosio, componente dell'amido di riso, dipende la consistenza del chicco, il riso comune si definisce anche "tondo", per via dei suoi chicchi piccoli e rotondi che assorbono in fretta acqua e condimenti e cuociono velocemente (12-13 minuti), anche se tendono a scuocere: si usa perciò particolarmente per le minestre in brodo o nei dolci di riso. Il riso "medio" è ideale invece per risotti e le minestre, quando cioè il chicco deve cuocere più a lungo (13-15 minuti) ma

deve mantenere la sua consistenza. È adatto per i contorni e i supplì, il riso "lungo", infine, tiene bene la cottura e si presta a gran parte delle preparazioni, dagli antipasti alle insalate. La cottura dura almeno 14-16 minuti ma può arrivare anche a 20 minuti nei risotti. Oggi, la distinzione del riso avviene non tanto per lunghezza quanto per varietà: sui pacchetti troviamo scritto non tanto superfino o lungo A, quanto Carnaroli o Arborio. In particolare distinguiamo:

Tipi di riso

Carnaroli: ideale per risotti, cotto in 16-17 minuti;

Arborio: ideale per risotti, cotto in 16-17 minuti; Visione nano: ideale per

risotti, cotto in 16-17 minuti;

S. Andrea: ideale per risotti, cotto in 16-17 minuti;

Padano: ideale per arancini, cotto in 15 (al dente) o 18 minuti;

Baldo: ideale per insalate, bollito in 14-15 minuti;

Ribe Parboiled: ideale per risotti, cotto in 15-16 minuti;

Thaïbonnet Parboiled: ideale per insalate, bollito in 17-18 minuti;

Originario o comune (varietà Balilla): ideale per dolci, cotto in latte in 15 minuti.

LE TECNICHE DI COTTURA

Il riso assorbe il liquido in cui cuoce. La varietà del riso, il liquido di

cottura ed il modo come questo viene assorbito determinano il risultato finale.

Riso bollito: nell'acqua salata bollente in rapporto 5 a .1 (5 litri per kg di riso). Una volta cotto scolare ed eventualmente raffreddare con acqua corrente o abbattitore di temperatura. Se applicata al riso brillato si ottiene la massima dispersione dell'amido e i chicchi restano ben sgranati, ma dal punto di vista nutritivo il prodotto è decisamente povero. Questa cottura è quindi generalmente sconsigliabile per i risi bianchi, accettabile per il parboiled.

Riso Pilaf: è un metodo adatto a risi di bassa collosità . Il liquido di cottura è il brodo e ne occorre da 1 litro e 3/4 a 2 litri per ogni kg di riso. Si aggiungono

anche condimenti ed aromi: olio o burro e cipolla rosolata a pezzi o steccata con chiodi di garofano (verrà eliminata a fine cottura). La cottura avviene in forno a 170" C in recipiente chiuso. Il calore penetra da tutti i lati e non c'è ebollizione, quindi il riso assorbe il liquido praticamente senza rilasciare amido. Il risultato é un riso ben sgranato e saporito. Cottura indicata per insalate di riso, guarnizioni, contorni, semilavorati da rifinire con altri condimenti. Risotto: data l'importanza del risotto nella cucina italiana esamineremo in modo più esteso questa cottura. In questo caso si ha il totale assorbimento del liquido di cottura . Ci sono alcuni ingredienti e dettagli a cui

porre attenzione per la perfetta riuscita di un risotto a livello professionale.

Il riso: la particolare cottura del risotto richiede l'impiego di una varietà di riso con caratteristiche fisiche appropriate. Se cucinando piccole quantità la scelta del riso può non creare particolari problemi, con l'aumentare delle dosi (e anche dei tempi di servizio, con maggiore permanenza in cucina), questo aspetto diventa fondamentale. I risi a chicco più grande e cristallino danno risultati che, a seconda dei gusti e delle quantità, possono essere giudicati eccellenti o semplicemente soddisfacenti. Ecco le varietà utilizzabili per i risotti :

La varietà Carnaroli é senz'altro la

migliore per questo impiego: il chicco cuoce in maniera uniforme, non si sfalda, l'amido è contenuto nella giusta quantità per dare un'ottima mantecatura alla fine e la tenuta in cottura è la migliore tra i risi brillati. L'unico difetto è il prezzo: più alto dai 50 al 100% degli altri risi superfini.

L'Arborio è quello più comunemente usato. Ha chicchi molto grandi, dotati di un nucleo resistente e molto ricco di amido; assorbe molto bene i condimenti dando risotti ben mantecati.

il riso Parboiled ha una insuperabile tenuta alla cottura e un contenuto di vitamine maggiore, ma i chicchi restano molto sgranati e non danno una buona

mantecatura del risotto. il metodo per avere un risotto al dente e ben mantecato , e che al tempo stesso ha una buona cremosità è in realtà molto semplice : la tradizione Italiana prevede che il riso venisse tostato in un fondo di cipolla tritata e imbondita con midollo di bue e burro.

La cucina moderna, portata ad alleggerire i condimenti, ha cominciato a sostituire la cipolla con lo scalogno o con il porro (più delicato), ad eliminare il midollo di bue e a sostituire tutto o parte del burro con olio d'oliva. L'olio va bene per il risotto, a patto che non sia di sapore troppo forte . C'è l'uso di "sfumare" il riso, una volta tostato, con un po' di vino bianco oppure rosso -

secondo le regioni e i gusti- lasciandolo evaporare prima di aggiungere il brodo. Non é un passaggio obbligatorio, e a meno che non si intenda caratterizzare un risotto con un vino, mettendone una quantità maggiore, possiamo considerare questa aggiunta come facoltativa.

Il liquido di cottura del risotto è di solito brodo di carne, (o di pesce per risotti di mare) oppure brodo vegetale per risotti di verdure.

Il liquido prescelto per la ricetta selezionata dovrebbe essere aggiunto, bollente a intervalli regolari : ogni aggiunta, infatti, rompe il bollore al riso, che deve essere mescolato per distribuire il liquido, in questo modo si

può regolare la densità del risotto .
L'ideale sarebbe riuscire a non toccare affatto il risotto fin quasi alla fine della cottura (regolando liquido e calore alla perfezione). L'aggiunta degli ingredienti che caratterizzano un risotto deve essere fatta seguendo alcune regole:

- il sapore dei vari elementi non deve essere troppo aggressivo, per non coprire completamente il gusto delicato del riso .

- ◆ gli ingredienti aggiunti devono arrivare a cottura contemporaneamente al riso .

- * verdure e legumi devono essere cotti a parte e aggiunti, secondo il loro punto di cottura, al risotto in lavorazione

3) La tecnica: vediamo adesso

l'ordine delle operazioni per la preparazione pratica. Occorrono: • brodo in ebollizione (di carne, vegetale o di pesce, secondo la preparazione). ■ una casseruola con fondo pesante per diffondere il calore, dove preparare il risotto, • un mestolo e un cucchiaino o spatola di legno.

Il procedimento "classico" : • Nella casseruola preparare il condimento di base; soffritto di cipolla o scalogno tritati con burro e/o olio. • Una volta imbiondita la cipolla aggiungere il riso e, mescolandolo in continuazione con il cucchiaino di legno, far assorbire bene tutto il grasso del condimento, il calore deve restare molto moderato e il riso si deve scaldare gradualmente , altrimenti

i pezzettini di cipolla mescolati al riso bruciano. Questa operazione preliminare si chiama tostatura e ha termine quando i chicchi si presentano lucidi e semitrasparenti. Il riso Parboiled non ha bisogno di essere tostato, perché non assorbe i grassi, ed appena scaldato si può iniziare subito a bagnarlo. La tostatura ha senso solo se effettuata in ambiente grasso: altri ingredienti come verdure, legumi, carni o pesci dovrebbero essere aggiunti verso la fine della lavorazione. • L'aggiunta di vino si può effettuare dopo la tostatura e bisogna aspettare che questo evapori prima di aggiungere il brodo. ■ Bagnare con brodo bollente a intervalli regolari : indicativamente il rapporto tra riso

crudo e liquido necessario alla sua cottura, in termini di capacità é di 1: 1,75 / 2 cioè: per ogni volume di riso, un volume e tre quarti / due volumi di brodo (dipende dalla varietà di rìsa). Bagnare (e mescolare) il riso in meno riprese possibile e sempre usando brodo bollente.

Il calore deve essere mantenuto moderato; l'ebollizione tumultuosa, e mescolare troppo il riso, hanno come risultato quello di staccare dai chicchi particelle di amido, che poi si attaccano sul fondo deila casseruola facendo attaccare anche il riso, il che costringe poi a mescolare in continuazione per evitare che bruci. Ovviamente più si mescola o più si deve mescolare ed il

risultato è un risotto colioso e"/mdastato".

- Ai termine della cottura avviene una delle operazioni più importanti: la mantecatura: consiste ne ir in incorporare al riso, ormai cotto, del burro e del parmigiano grattugiato mescolando con un cucchiaino di legno: ciò rende il risotto più ricco e cremoso. Ne! caso di risotti di mare, solitamente la mantecatura finale è sostituita da un'aggiunta di olio d'oliva crudo oppure prezzemolo tritato.

- Il risotto va servito "all'onda". Significa che una volta mantecato, scuotendo la casseruola avanti e indietro, deve avere una morbidezza tale da formare un'onda quando rimbalza

contro la parete del recipiente. La consistenza giusta si ha quando, versando il risotto sul piatto, questo si allarga leggermente da solo, senza spandersi troppo.

Risotto allo zafferano



www.shutterstock.com • 1191938587

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di riso Carnaroli
- 80 g di burro • 50 g di cipolla
- 1 dl di vino bianco
- un litro di brodo di Carne o

vegetale

- una bustina di zafferano
- 60 g di Parmigiano Reggiano

grattugiato

- sale e pepe q.b.

- 5 g di pistilli di zafferano (facoltativo)

Procedimento:

Mettere una casseruola a fuoco basso, aggiungere metà del burro e, quando si sarà fuso, la cipolla tritata finemente e far cuocere lentamente senza prendere colore. Unire quindi il riso e fatelo tostare fino a quando risulterà trasparente. Sfumare con il vino bianco, e appena sarà evaporato aggiungere il brodo di carne bollente e far proseguire la cottura mescolando di tanto in tanto, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito dal riso. Dopo circa 12 minuti, unire lo zafferano sciolto in un poco di brodo e regolate di sale e di pepe. Quando il riso sarà cotto (al

dente), togliete dal fuoco e mantecate con burro e ii Parmigiano-Reggiano, mescolando fino a quando non si otterrà una consistenza cremosa.

Risotto gamberi e zucchine



(per 4 persone):

- 350 g. di riso Arborio
- 450 g. di gamberi già puliti e sgusciati
- 350 g. di zucchine romane

- mezza cipolla bianca
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 litro di brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva quanto

basta

Procedimento

Lava le zucchine e tagliarle a cubi, Pulisci la cipolla tritala finemente. In una casseruola, fai scaldare un po' d'olio, unisci la cipolla e lo spicchio d'aglio e falli dorare leggermente. Togli lo spicchio d'aglio e aggiungi le zucchine tagliate a dadini e falle insaporire bene girandole con un cucchiaio di legno. Quando le zucchine si sono appassite un po', togli le tenendole in caldo, aggiungi

il riso e fallo tostare. Bagnalo con il vino bianco e appena evapora aggiungi un pochino di brodo vegetale caldo e continua a mescolare con un cucchiaino di legno. Continua la cottura del risotto aggiungendo di tanto in tanto il brodo e girandolo con il cucchiaino di legno. A fine cottura (cuoce in circa 15 o 20 minuti) quando andrai ad aggiungere l'ultimo mestolo di brodo, unisci anche i gamberi e le zucchine già cotte. Versa il risotto in un piatto da portata e guarnisci con foglie di prezzemolo fresco o menta.

Gnocchi di patate con fondente di pomodoro



Dosi: 4 persone

Ingredienti per gli gnocchetti: »

1000 g. di patate buccia rossa

- 200 g. di farina • uovo intero
- sale

Ingredienti per la fondente:

- 8 pomodori San Marza non molto maturi
- 2 spicchi d'aglio • 4 foglie di basilico

• 2 cucchiaini da tavola di vino bianco secco

Procedimento

Lavare le patate e lessarle, sbucciarle e passarle allo schiaccia-patate. Disporre la purea a fontana su un piano di lavoro, unire il tuorlo, la farina e un pizzico di sale. Impastare velocemente e fare riposare il composto per circa 5 minuti. Formare gli gnocchi, dando loro la forma di fusi lunghi circa 3 centimetri, rigonfi in centro e affusolati alle estremità. Lavare i pomodori, incidere a croce la buccia e gettarli per qualche istante nell'acqua bollente. Scolarli subito, spellarli ed eliminare tutti i semi. Tagliare la polpa a pezzetti e passarla in padella per circa

3 minuti a fuoco vivace con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio. Unire il pomodoro, il basilico e frullare .passare al colino fine. Rimettere in casseruola e fare restringere. Gettare gli gnocchi in acqua bollente non salata e scolarli non appena vengono a galla. Velare il fondo di un piatto piano con la fondente di pomodoro, disporre gli gnocchi a raggiera . Completare con un filo d'olio crudo e guarnire con qualche cimetta di basilico.

IL PANE DA RISTORAZIONE

LE ORIGINI

Circa due milioni di anni fa, durante il Neolitico, l'uomo scoprì la coltura dei cereali, i cui semi, facili da conservare, offrivano una preziosa riserva alimentare. La conoscenza di questa grande risorsa alimentare costituì una vera garanzia di sopravvivenza e portò l'uomo preistorico, che disponeva di mezzi rudimentali, non a scoprire il pane, ma, applicando le sue limitate nozioni, a raggiungere uno stadio di prepanificazione. Infatti, utilizzando i cereali era in grado di ottenere polente e focacce, che cuoceva su pietre

arroventate o sotto la cenere. I veri e propri progressi nella preparazione delle farine ed in particolare del pane si ebbero solo non prima dell'avvento della società egizia. Infatti, fu proprio nel IV secolo A.C., che gli egizi, scoprirono la "fermentazione" dei cereali in seguito ad una inondazione del Nilo; essi realizzarono che la farina, entrata in contatto con l'acqua, aumentava di volume. Da qui, essi capirono che questo pezzo di impasto fermentato, se cotto, presentava un gusto migliore ed una consistenza decisamente più leggera e fragrante.

La Farina

Il frumento è fra tutti i cereali, quello che trova più largo impiego in

panificazione. Gli altri cereali, quali il riso, la segale, l'orzo, l'avena, il mais, il miglio et, costituiscono una delle fonti alimentari più importanti per l'uomo, ma il frumento, essendo facilmente adattabile a quasi tutti i tipi di terreno e di clima, è in assoluto il più coltivato e diffuso e riveste, quindi, un ruolo di prestigio anche sul piano economico.

LA MOLITURA

Per essere utilizzati nella panificazione e negli altri scopi alimentari, i cereali, primo fra tutti il frumento, vengono trasformati in sfarinati, con la macinazione. Durante questa fase, vengono separati gli strati protettivi esterni, contenenti elevate quantità di fibra, dalla parte interna del

seme, il chicco, i chicchi vengono ripetutamente macinati e setacciati (sette, otto volte) fino ad ottenere farine e semole con diversi livelli di raffinazione ed una serie di sotto prodotti, tra cui ^farinaccio, la crusca e il tritello, utilizzati in piccola percentuale nella produzione di alimenti integrali e in prevalenza nell'alimentazione animale. Tuttavia, le cose sono del tutto differenti, se qualcuno fra voi disponesse di un piccolo mulino in pietra per uso casalingo. Infatti, in questo modo, sareste voi a decidere il grado di raffinazione delle vostre farine ed inoltre, potreste non escludere nessuna delle parti esterni del chicco,

assicurandovi un prodotto
autenticamente integrale.

LA PANIFICABILITA'

La panificabilità delle farine dipende dalla presenza di determinate proteine quali la gliadina e la glutenina, che mediante il loro legame con l'acqua o altro liquido, nel corso dell'impasto, hanno la capacità di creare il glutine. La gliadina conferisce elasticità all'impasto, mentre la glutenina ne determina la resistenza. ■ Il glutine forma una specie di maglia reticolata che trattiene i gas, principalmente l'anidride carbonica, prodotti dall'azione fermentativa del lievito che causa il rigonfiamento dell'impasto; una volta che questi gas

vengono liberati conferiscono all'impasto il caratteristico aspetto spugnoso. Maggiore è l'azione dei lieviti e maggiori saranno gli alveoli presenti nella mollica del pane a cottura ultimata. Pertanto a seconda della capacità di assorbire acqua e della resa finale dell'impasto (vedi formazione di più o meno glutine), è possibile distinguere le farine in due categorie:

- le farine di forza, il cui impasto tenace oppone un'elevata resistenza allo strappo, più adatta alla panificazione;

- le farine deboli, maggiormente indicate nella produzione di torte e biscotti.

Inoltre, le farine di 'forza' necessitano di un periodo di maturazione

più esteso una volta effettuata la molitura del frumento al contrario delle farine “deboli”.

Sul libro di Glorilli “Ilpane, un'arte, una tecnologia” ci sono due tabelle che indicano il rapporto tra

- W (forza dell'impasto)
- P (tenacia)
- L (estensibilità)

Di seguito vendono indicate le farine con il giusto grado di forza per ogni utilizzo;

W<120 Farine scadenti non utilizzabili in panificazione

W120-W150 Farine deboli e poco adatte alla panificazione

W160-W170 Farine di forza mediocre e adatte alla panificazione con

il metodo diretto

W170-W250 Farina di media forza e adatte alla panificazione con il metodo diretto

W250-W310 Farina di forza e adatte per particolari panificazioni (rosette, michette...)

W310< Farine di forza elevata adatte a impasti che richiedono un'elevata fermentazione (bighe di 48/72 ore)

I VARI TIPI DI FARINA

La farina di grano tenero: quella ottenuta dalla macinazione del grano tenero, con granuli piccoli e tondeggianti, è quella maggiormente

usata nella panificazione ed è Tunica che a norma di legge può essere posta in commercio con la denominazione di "farina", seguita dal tipo che, a seconda del contenuto in fibre o proteine, è rappresentato da un numero: 00 (doppio zero), 0,1,2 e integrale. Lo 00 distingue la farina più bianca, ma anche la più povera di fibre e proteine che, insieme con la 0, è più comunemente usata nella preparazione, non solo domestica ma anche artigianale e industriale, dei prodotti da forno.

La farina Manitoba: negli ultimi anni, si è diffusa con un certo successo, questo tipo di farina, caratterizzata da un elevato contenuto di guadine e glutenine, proteine, come già si è illustrato,

responsabili della formazione del glutine. La farina Manitoba, viene ottenuta dalla molitura di un particolare tipo di seme di grano tenero coltivato principalmente in una regione del Canada (Manitoba) originariamente abitato dalle popolazioni indigene. Il vantaggio della farina di Manitoba consiste nell'ottenere senza eccessivi sforzi nell'impastatura una lievitazione molto esuberante trattenuta da una maglia giudaica particolarmente resistente e compatta. A cottura ultimata, il prodotto ottenuto sarà un pane particolarmente leggero e fragrante; tuttavia dopo qualche ora il pane diverrà alquanto gommoso e poco conservabile. La Manitoba è indicata per impasti

particolarmente ricchi di grassi e zuccheri e che richiedono, di conseguenza, una lievitazione particolarmente lunga (panettoni, babà ecc).

Le farine di tipo 1 e 2 sono meno pregiate e diffuse: tuttavia si tratta di farine di frumento ottenute con un grado di macinazione meno raffinato. Generalmente, sono abbastanza diffuse nei paesi dell'Europa del Nord e, pur essendo ottenute dalla molitura del frumento, dato il maggior indice di grossezza servono ad inibire la lievitazione eccessiva di alcuni tipi di pane.

La farina integrale possiede il più elevato contenuto di fibre ed un ottimo

valore nutritivo sebbene il suo aspetto sia il meno invitante soprattutto per noi mediterranei.

La farina di grano duro: le semole ed i semolati, composti da granuli grossolani di aspetto vitreo, utilizzati principalmente per la produzione di pasta, vengono impiegati per la realizzazione di alcuni pani tipici, soprattutto nell'Italia meridionale.

La farina di farro: impiegata diffusamente all'epoca degli antichi Romani, è caratterizzata da una apprezzabile quantità di sali minerali ed è per questo motivo che, ultimamente, se ne sono riscoperte le proprietà nutritive. Attualmente, la coltivazione del farro è realizzata in buona parte con metodi

biologici. Con questo tipo di farina è possibile panificare utilizzando il cereale al 100% senza alcuna necessità di integrarlo con la farina di frumento.

La farina di segale, seconda in importanza solo al frumento, trova largo impiego nella panificazione soprattutto nei paesi Europei di lingua tedesca, ma anche nell'Italia settentrionale e nel Sud Tirolo. Le varietà sono due: una estiva ed una invernale che sembra possedere caratteristiche di panificabilità migliori. La farina di segale, più scura di quella di frumento con cui di solito viene miscelata, conferisce ai prodotti da forno una colorazione ed un profumo molto caratteristici. Usuo contenuto di glutine è molto simile a quello del

frumento e consente di ottenere un pane abbastanza soffice e particolarmente gustoso.

La farina di mais è utilizzata per preparare la polenta, in alcuni paesi come il Messico consente la preparazione delle tradizionali tortillas, considerate alla stessa stregua del pane, sebbene esso sia del tutto carente di importanti sostanze quali il calcio e di alcune vitamine. Se mai volessimo utilizzare la farina di mais per la panificazione di alcuni prodotti, dovremo scegliere una farina con grana molto fine data la modesta quantità di glutine contenuta e miscelarla con almeno un 45/50% di farina di frumento.

La farina di avena è ricca di proteine

e di sostanze nutritive; tuttavia non possedendo le proteine atte alla formazione del glutine deve essere miscelata alla farina di frumento nella seguente misura: 25% di farina di avena e 75%- di farina di frumento o segale. Per la panificazione. È inoltre possibile utilizzare i flocchi di avena al fine di ottenere un pane più leggero, mantenendo, tuttavia inalterate le proporzioni illustrate precedentemente.

La farina di miglio è particolarmente diffusa in Asia ed in Africa. La farina pur arricchendo il gusto del pane non può essere utilizzata da sola per la panificazione, ma deve a neh'essa essere miscelata a farine di frumento di ottima dualità nella seguente proporzione: 20%

di farina di miglio e 80% di frumento.

La farina di patata per contenuto nutrizionale è molto simile a quella di frumento, aggiungendone un po' (20%) alle farine di frumento conferisce sapore, morbidezza e ne accresce la lievitazione.

La farina di riso è il cereale più ricco di amido in assoluto, può essere utilizzata in panificazione, ma per la sua assoluta mancanza di proteine che consentono la formazione del glutine va miscelata con farine di frumento particolarmente forti (nella misura del 10% e 90% di farine di frumento).

La farina di grano saraceno viene impiegata principalmente per la preparazione di piatti tipici quali r

pizzoccheri, può essere anche utilizzata per la panificazione nella misura del 10/15% miscelata a farina di frumento. Essa conferisce al pane una colorazione particolarmente scura ed un sapore leggermente amarognolo.

La farina di peci non contiene glutine ed è utilizzata in alcune preparazioni regionali italiane (farinata ligure, panelle siciliane). Può essere impiegata per la panificazione se miscelata con la farina di frumento nella seguente proporzione: frumento 80-85% e farina di ceci al 15%-20%.

LIEVITI

Vengono definiti "lieviti" tutte le sostanze che contribuiscono all'aumento di volume di un impasto in seguito ad una fermentazione.

LIEVITO DI BIRRA Per la panificazione, generalmente ci si avvale di questo tipo di lievito, che in passato veniva ricavato dai residui della fermentazione dei mosti di birra, mentre oggi viene ottenuto dalla melassa, un sottoprodotto della lavorazione della barbabietola e dalla canna da zucchero, e compresso e commercializzato in panetti da 25 grammi per la panificazione casalinga ed in panetti da 500 gr per la panificazione professionale.

LIEVITO NATURALE 0

LIEVITO MADRE Ideale per la realizzazione di alcuni tipi di pane (casereccio, pani regionali) e di alcuni dolci panari (panettone, colombe etc), viene ottenuto dalla fermentazione prolungata di un impasto di farina, acqua con l'aggiunta di alcuni agenti che ne favoriscano la fermentazione quali lo yogurt, li miele grezzo o frutta molto matura. L'impasto fermentato viene di solito sottoposto ad una fase di rinfreschi e/o lavaggi a seconda delle varie ricette.

La tuga Si prepara con parecchie ore di anticipo rispetto all'impasto finale, lavorando della farina con acqua ed una piccola quantità di lievito di

birra (es: 350 gr di farina bianca, 5 gr di lievito di birra) fino ad ottenere un impasto molto morbido. Se preparata con più di 24 ore di anticipo, la biga deve essere rimaneggiata e rinfrescata con altra farina ed acqua al fine di mantenere vivi ed attivi i lieviti.

METODO DIRETTO

SI metodo diretto consiste nel lavorare tutti gli ingredienti contemporaneamente (generalmente ad esclusione del sale inibitore della lievitazione), senza l'aggiunta di paste precedentemente lievitate quali la .biga, il crescente o il lievito naturale . Il pane o gli altri prodotti realizzati tramite il metodo diretto presentano il vantaggio

di un minore tempo di preparazione, ma una conservabilità ed un profumo di gran lunga inferiore oltre ad una minore digeribilità.

METODO INDIRETTO

Il metodo indiretto consiste nell'aggiunta di paste precedentemente lievitate (biga, crescente, lievito naturale) all'impasto finale che sarà generalmente sottoposto a una o più lievitazioni successive. Il metodo indiretto richiede maggiore lavoro ed un po' più di impegno, ma il risultato che otterrete ripagherà ampiamente i vostri sforzi. Il pane presenterà un aroma più deciso ed una fragranza inimitabile oltre alla conservabilità prolungata.

ì GRASSI

Nella produzione del pane, l'uso dei grassi è regolamentato da norme di legge, per le quali rientrano nella categoria dei "pani speciali" tutti quelli costituiti per il 4,5% da una sostanza grassa.

L'OLIO

E' sconsigliabile l'utilizzo dell'olio di semi, che provoca un aumento del colesterolo ed è meglio utilizzare solo quello di oliva. L'olio svolge nell'impasto diverse funzioni: oltre infatti ad accrescere il valore energetico del pane, ne aumenta la morbidezza e la palatabilità e contribuisce alla sua conservabilità. Tuttavia, è indispensabile considerare che tutte le sostanze grasse rallentano l'azione dei lieviti

nell'impasto: ungere, invece con un po' di olio di oliva la superficie della pasta in fermentazione evita la possibile formazione della crosta.

IL BURRO Contribuisco ad apportare colore, sapore ed aroma al pane , arricchendolo in vitamina A.

LO STRUTTO Conferisce al pane un sapore decisamente gradevole ed una notevole friabilità, E' particolarmente indicato nella preparazione di pani di piccola pezzatura (quali: bocconcini, tara Ili, grissini etc).

GLI ALTRI INGREDIENTI DELL'IMPASTO

L'ACQUA L'acqua è aila base dell'impasto: se essa è troppo dura ricca di sali di calcio e di magnesio, rallenta

la fermentazione, rendendo l'impasto rigido, e influisce negativamente sulla formazione del glutine. Per la buona riuscita del pane; è indispensabile verificare che la temperatura dell'acqua si aggiri intorno ai 30° e i 35" C. Quella dell'acqua, unitamente a quella sviluppata durante l'impastamento, determinerà la temperatura della pasta, che non dovrebbe superare i 27° C. Il livello in cui si raggiunge la massima efficienza della fermentazione. Temperature superiori tenderebbero a rallentare la lievitazione.

LO ZUCCHERO L'aggiunta di una minima quantità di zucchero all'impasto contribuisce a facilitare la lievitazione e al colore della crosta, rendendola più

dorata.

IL SALE Rallenta l'azione fermentativa del lievito; per questo motivo il sale deve essere aggiunto solo dopo che il lievito sia stato sufficientemente protetto tramite una prima miscelazione di quest'ultimo con una parte della farina ed un po' di liquido. Inoltre, il sale conferisce una certa compattezza nel tessuto vescicolare della mollica (es: buchi molto grossi - > scarsa o bassa quantità di sale; buchi piccoli con mollica compatta - > buona quantità di sale).

IL MALTO Fornisce un buon nutrimento al lievito accelerandone il processo fermentativo. E' consigliabile mettere il malto di orzo tostato in

polvere o liquido a diretto contatto con il lievito. Inoltre, il malto, contribuisce alla colorazione della crosta.

IL LATTE Conferisce sapore, profumo e morbidezza all'impasto dando alla crosta una bella colorazione dorata.

LA LECITINA Di SOIA E' consigliabile utilizzarla, disciolta e miscelata in qualche cucchiaino di acqua tiepida, negli impasti per la preparazione di pane integrale al 100%. Essa favorisce la morbidezza della mollica determinando una maggiore leggerezza del pane., altrimenti eccessivamente compatto.

LA COTTURA

IL FORNO TERMOVENTILATO

Secondo la nostra esperienza, il forno più adatto alla cottura del pane è il forno termoventilato, poiché attraverso l'impiego di una ventola, assicura una distribuzione del calore più uniforme e meno "aggressiva". Tuttavia, lo svantaggio di tale forno risiede nel fatto che il pane potrebbe risultare eccessivamente asciutto a cottura ultimata.

IL FORNO ELETTRICO A

differenza del forno termoventilato, in questo tipo di forno il calore non viene distribuito da una ventola, ma semplicemente da elementi riscaldanti posti in genere sul cielo e sul pavimento

o terra del forno. Fornisce, comunque, ottimi risultati nella panificazione.

IL FORNO A GAS Secondo alcune scuole di pensiero, questo tipo di forno risulta essere il più indicato per la cottura casalinga del pane, in quanto raggiunge la temperatura ottimale in breve tempo. Tuttavia, esso richiede una maggiore attenzione durante la cottura poiché, data la sua struttura, (il calore proviene solamente dal basso), il pane potrebbe bruciarsi sotto e non cuocere propriamente nella parte superiore; inoltre, il calore non è distribuito uniformemente.

SUGGERIMENTI PRATICI PER LA COTTURA

Qualsiasi tipo di forno voi

utilizzate, vi consiglio di seguire alcuni accorgimenti:

- è importante preriscaldare sempre il forno alla temperatura indicata dalla ricetta che state realizzando;

- è fondamentale, soprattutto nei forni a gas, umidificare la camera di cottura, al fine di ottenere una crosta migliore (non troppo spessa, ma croccante e leggera) vaporizzando le pareti del forno con acqua usando un comune spruzzatore oppure inserendo sul pavimento o terra del forno una ciotola piena di acqua fredda.

DOPO LA COTTURA

Al termine della cottura, è necessario porre il pane su di una grata o all'interno di un cesto di vimini al fine

di permettere una più agevole evaporazione dell'acqua in eccesso che il pane non è riuscito a disperdere durante la cottura e per evitare la formazione della condensa che inumidirebbe la crosta con risultati particolarmente sgradevoli per la degustazione e per la digestione. E' importante consumare il pane dopo il raffreddamento e se si desidera mantenere la crosta particolarmente croccante, è consigliabile tagliare il pane a metà in maniera che l'umidità interna fuoriesca attraverso il taglio.

**E adesso facciamo un po' di
pratica...**

FILONCINI LEGGERI

Ingredienti: Per il fondo

500 gr. di farina 0 di forza

250 gr. di acqua

5 gr. di lievito di birra

Impastare il tutto finché ben amalgamato, mettere in una ciotola non unta e fare riposare 8/10 ore.

Per l'impasto

150 gr. di farina 0 di forza

13 gr. di lievito di birra

130 gr. di acqua circa

3 gr. di malto

12 gr. di sale

Versare l'acqua su fondo in 2-3 riprese, sminuzzarlo e amalgamarlo bene, battendo per 6/8 minuti. Poi unire il lievito, il malto, una parte della farina e il sale, unire la restante farina, trasferire sul tavolo e lavorare e battere

per 8/10 minuti finché l'impasto sarà molto clastico. Dividere l'impasto in 6 parti, formare 6 palio e Farle riposare 15 minuti (perfar rilassare il glutine). Formare i filoncini, disporli sulla tògliti e farli lievitare 30 minuti ai caldo coperti con un telo leggermente bagnato e ben strizzato. Se li fate lievitare e temperatura ambiente ci vorranno almeno 4-5 minuti, in questo caso coprite la tela con una plastica. Prima di infornare fare tre tagli diagonali, tenendo la lama del bisturi (o lametta) legge rimonte inclinata. Forno ej 220/200" por circa 20/25 minuti

PANE ARABO Ingredienti:
250 gr. di farina di forza

125 gr. di acqua

2 gr. di lievito

2 gr. di malto d'orzo Impastare a

lungo

■ 10/12 minuti - e riposare 15/18

ore

200 gr. di farina di forza

50 gr. di farina di semola di grano

duro (moltosottile, rimacinata)

12 gr. di lievito di birra

8 gr. di mallo d'orzo

8 gr. di sale

160 gr. di acqua

Impastare a lungo 10/15 minuti, battendo, riposare 1 ora, appiattare la pasta a circa 3-4 cm di spessore, tagliarla (a pozzi irregolari) e disporre i pezzetti su di un piano infarinato,

coprire con un telo e lasciare riposare 30/40 minuti. Dopo il riposo appiattare i pezzetti con la punta deile dito (solo polpastrelli) a circa 1 cm di spessore e farti lievitare di nuovo per circa 2 ore coperti. Forno a 220/230" per 10/15 minuti

PANE CAFONE napoletano

Ingredienti:

125 gr. lievito madre

150 gr. ferina di forza

75 gr. acqua Lavorare bone e fare riposare 3 ore

350 gr. lievito madre (tutto l'impasto precedente)

180 gr. farina di forza

90 gr. acqua

Lavorare bene e fare riposare 3 ore
impasto

620 gr. lievito madre (tutto rimpasto
precedente)

1,7 Kg. Farina di forza

950 gr. acqua

50 gr. Sale

Impastare a lungo battendo finché
sarà molto teso, fare riposare 30 minuti.
Dividere l'impasto in due parti e fare la
pre-forma a filone stretto con il pollice,
poi metterlo steso verticale davanti a
voi e fare di nuovo un filone stretto.
Fare riposare 15/20 minuti poi formare
una palla rotonda semplice menta
inserendo sotto le due punte appena
accennate e arrotolare brevemente.
Mettere un canovaccio su un vassoio,

cospargerlo di abbondante farina e metterci sopra uno dei pani tenendo la chiusura sotto, cospargete ancora di farina e coprite con il canovaccio, poi copritelo con della plastica, senza avvolgerlo troppo perche deve avere spazio per crescere. Fate io stesso con il secondo pezzo e fate lievitare in ambiente caldo per 8/10 ore. Scaldare il forno a 240° e subito prima di infornarlo abbassate a 200", capovolgere i pani sulle teglie e cuocere per 45 minuti.

PANE A SPIGA CON PATATE

500 gr. di farina 0

200 gr. di acqua circa

10 gr. di lievito

10 gr. di sale

15 gr. di zucchero

25 gr di zucchero

25 gr. di -strutto

300 gr. di patate lessate e passate

Fare la fontana, mettere al centro l'acqua ed il lievito, unire un paco di farina poi aggiungere il sale, lo zucchero e lo strutto, ammassare e unire per ultimo le patate. Lavorare 8/10 minuti fino a che non sarà ben amalgamato ed elastico e farlo ripesare circa 1 ora in una ciotola unta di strutto. Sovesciare sul tavolo e fare due parti, la prima circa di un terzo e l'altra di 2 terzi. Con queste due parti fare due filoni tenendo il più piccolo un poco più corto, far riposare 15/20 minuti poi imprimere leggermente con un matterello il filone più grande al centro e mettere

nell'incavo il filone più piccolo, coprire e lievitare

circa 40 minuti. Prima di infornare infarinarlo usando un setaccio e incidere il filone superiore con le forbici a formare una spiga. Forno 210/220 " per 25/30 minuti. Le patate lessate possono essere sostituite con circa 40 gr. di fiocchi ridotti a purè. L'impasto è molto morbido ma cercare di non aggiungere farina. Le patate vanno passate caldo ma aggiunte all'impasto quando sono fredde, lo non avevo strutto ed ho messo un pezzettino di burro.

PANE AL LATTE

Ingredienti:

Biga

120 gr. farina 0

75 gr. acqua

1 gr. lievito

impastare e lievitare per 18 ore

90 gr. di strutto non eccessivamente

freddo

20 gr. di zucchero

30 gr. di acqua

Mettere nel frullatore e frullate finché non si sarà bene amalgamata.'.

impasto 200 gr. di biga 600 gr. di farina 130 gr. di emulsionato 300-320 gr. di latte 20 gr. di lievito di birra 2 cucchiaini di sale rasi

Fare la fontana sul tavolo con la farina, mettere ai centro la biga, il latte e il lievito di birra. Fondere il tutto, unire un poco di farina, poi aggiungere il sale e l'emulsionato. Amalgamare bene poi

lavorare e battere per 8/10 minuti, Mettere in una ciotola unta di strutto e fare lievitare circa 1 ora. Rovesciare sul tavolo, sgonfiare brevemente e dividere in 10 pezzi, arrotolarli poi formare dei filoncini e tenerli sul tavolo uno accanto all'altro. Allungare i filoncini a circa 50 cm. e fare i formati, disporli sulla teglia, coprirli e fare lievitare 40/45 minuti, fino al raddoppio. Cuocere in forno a 200° per 25/30 minuti.

PANE CON LIEVITO MADRE

Ingredienti:

500 gr, farina (di grano tenero)

250 gr. lievito madre

250/380 gr. acqua

12 gr. sale

25 gr. olio

Fare una fontana grande, spezzettare bene la madre e farla fondere. Amalgamare e lavorare? a lungo. Batterlo. Formare e tagliare (incidere per il lungo con lametta o cutter), fare lieviterò circa 3 ore e 30 (separare le forme da uno strofi naccio.te forme devono essere strette perché assumono forza). Tagliare nuovamente (piuttosto profondo, circa 1 cm.), e infornare a 210° per 10 minuti, poi a 180° per altri 25 minuti circa.

PAN BRIOCHE

Ingredienti:

Per il lievito

150 g farina 00 di forza

90 g di acqua

30 g di lievito di birra

fare il lievitino e farlo riposare per

40/45 minuti fino al suo raddoppio

350 di farina 00 di forza

50 g di acqua

100 g di burro

30 g di zucchero

10 g di sale

2 uova

Esecuzione:

Fare un impasto sul tavolo con il resto degli ingredienti e lavoratela bene.

Appena il lievitino è pronto mettetelo sul tavolo schiacciatelo bene e tiratelo con il le mani, mettete a! centro il secondo impasto poi cominciate a lavorarlo battendo finché non ci saranno

più striature bianche il che indica che i due impasti si sono già completamente amalgamati. Mettere in una ciotola unta di burro e fatelo lievitare per 1 ora,1 ora e mezza . Rovesciate sul tavolo, dividete a metà e formate due filoni che metterete in due stampi rettangolari di circa cm25x10, coprite a campana e lasciate lievitare per 45/50 minuti fino a quando cioè la cupola uscirà dal bordo dello stampo. Pennellare delicatamente con un uovo intero battuto e cuocere in forno a 200° per 30/40 minuti.

PANE SICILIANO AL SESAMO

sul tagliere infarinato

rovente con il forno al

morbido ma non appiccicoso,

Lavorare 7/8 minuti battendo, poi dividere in 16 pezzetti e fare 16 pai line. Disporre coprire a campana, far riposare 2 ore e mezzo circa. Spianarle un po' grossetine, infarinarle bene e sovrapporle due a due, poi tirarlo sottile. Trasferirle delicatamente sulla pala e farle scivolare sulla pietra o su di una teglia massimo. Cuocere 15/20 secondi, un attimo dopo che sono uscite separarlo e tostarle.

Ingredienti:

350 g di farina di semola di grano duro

150 g di Frarina 00

300 g di acqua circa

20 g lievito di birra

10 g di sale

2 cucchiaini di olio di oliva

1 cucchiaino raso di malto d'orzo

semi di sesamo

Esecuzione:

Impastare tutti gli ingredienti in una ciotola battendo fino ad ottenere un impasto non troppo morbido, rovesciare sul tagliere e lavorare ancora battendo per 10 minuti. Mettere il tutto in una ciotola unta di olio e fare riposare per un'ora (fino al raddoppio}. Rovesciare sul tavolo l'impasto e lavorarlo nuovamente poi dividerlo a metà e formare due palle; poi, formare con una di queste, un filone praticarvi due o tre tagli trasversali, pennellarlo con acqua e appoggiare la parte bagnata su uno strato

di semi di sesamo. Formare., con l'altra palla di pasta, un secondo filone lungo e sottile, formare una serpentina, arrivare fin verso la fine del filoncino, sollevare l'ultimo tratto, passare sulla serpentina stessa e fissare l'estremità. Pennellare con acqua e appoggiarlo, a sua volta, sui semi di sesamo. Disporre le due forme sulla teglia e far lievitare ancora per circa un'ora e mezza; infornare a 210°C per 15 minuti, poi abbassare a 190°C per altri 10 minuti, infine appoggiare i pezzi sulla rete e cuocere per altri 15/20 minuti.

PANE CARASAU

Ingredienti:

500 gr. farina di semola di grano

duro

300 gr. di acqua circa

5 gr. lievito di birra

5 gr. Sale

Fare la fontana, sbriciolare ai centro il lievito di birra e scioglierlo con quasi l'acqua. Prendere della farina dall'interno dell'anello e quando sarà stata assorbita unire il sale, Impastare il tutto e controllare la consistenza. Eventualmente unire la rimanente acqua, l'impasto deve essere morbido ma non appiccicoso, Lavorare 7/8 minuti battendo, poi dividere in 16 pezzetti e fare 16 pailline. Disporre coprire a campana, far riposare 2 ore e mezzo circa. Spianarle un po' grossetine,

infarinarle bene o sovrapporle due a due, poi tirarlo sottili. Trasferirle delicatamente sulla pala e farle scivolare sulla pietra o su di una teglia rovente con il forno al massimo. Cuocere 15/20 secondi, un attimo dopo che sono uscite separarlo e tostarle.

LA PASTA

- La pasta secca: Ottenuta dalla semola o semolato di grano duro viene prodotta in impianti a ciclo continuo. Dopo un controllo iniziale sulla qualità della materia prima, questa viene impastata a caldo (40°- 50°C) con acqua nella misura del 25-30%. Questo comporta l'idratazione dell'amido e la formazione del glutine. L'impasto molle viene lavorato fino ad acquisire plasticità e consistenza: questa fase prende il nome di gramolatura. Segue la trafilatura: l'impasto viene spinto a pressione attraverso fori di grandezza e forma variabile secondo il formato che si vuole ottenere; all'uscita della trafilatura un coltello taglia la pasta nella misura

stabilita. L'essiccamento è la fase più delicata: in diversi passaggi la pasta viene sottoposta all'azione dell'aria calda in modo da portare il suo contenuto in acqua al 12,5% che è il massimo consentito dalla legge. Negli impianti moderni questo processo viene fatto a temperature prossime o superiori ai 100' C (più alte che in passato), questo permette di abbreviare i tempi e di ottenere pasta che tiene bene la cottura indipendentemente dalla materia prima utilizzata.

■ La pasta fresca: La legge ammette l'uso della farina di grano tenero, l'umidità massima non può superare il 30% e viene definita fresca in quanto non viene effettuata la fase di

essiccamento.

■ La pasta all'uovo: La denominazione identifica la pasta prodotta con semola e almeno 4 uova per kg. di sfarinato (non meno di 200 g. di uova per ogni kg. di semola).

• Paste dietetiche: Sono prodotte con autorizzazione del Ministero della Sanità che ne accerta la composizione.

■ Paste iperproteiche: ad alto contenuto di proteine sono indicate nelle diete per diabete e obesità.

• Paste apoteiche: prive di proteine sono indicate per i casi di insufficienza renale.

• Paste agglutinate: prive di glutine, vengono impiegate nei casi di malassorbimento intestinale dovuto a

intolleranza al glutine (morbo celiaco).

- Paste iposodiche: a basso contenuto di sale si impiegano nelle diete per l'ipertensione.

Valore nutritivo È un'ottima fonte di amido (70%), contiene circa il 10% di proteine (di basso valore biologico) praticamente non contiene grassi. Fornisce una buona quantità di energia (350 kcal. per 100 g. di pasta di semola) e un discreto apporto di vitamine del gruppo B e sali minerali che però vengono in parte dispersi nella cottura. Molto digeribile se cotta al dente, se troppo cotta risulta meno digeribile,

poiché gli amidi con la cottura prolungata subiscono una trasformazione completa, diventando di difficile assimilazione per il nostro organismo, cosa che non avviene con la cottura a puntino, in quanto la trasformazione avviene a livello gastrico con la corretta scissione degli amidi da parte dei succhi gastrici e quindi una maggiore e più naturale assimilabilità da parte dell'organismo senza il pericolo di picchi glicemici dovuti a cattiva digestione . In seguito alla cottura aumenta di 2-3 volte il proprio peso: da 100 gr di pasta cruda si ottengono 250-300 gr di pasta cotta.

L'aggiunta di condimenti (olio, burro, ortaggi) e soprattutto di alimenti che

apportano proteine (parmigiano, carne,) ne migliora notevolmente il valore nutritivo. Molto interessanti le combinazioni con i legumi (es. pasta e fagioli, pasta e ceci) che costituiscono piatti nutrizionalmente completi a basso costo. Il glutine contenuto in alcuni cereali (frumento, avena, segale, orzo) può determinare in alcuni individui un cattivo assorbimento intestinale detto morbo celiaco. Queste persone devono sottoporsi ad una dieta completamente priva di tale sostanza per cui vengono prodotte paste prive di glutine

Tecnica di cottura Cuocere la pasta è semplicissimo, ma è altrettanto semplice commettere banali errori che

compromettono un buon risultato finale. Ecco le regole fondamentali:

- La quantità d'acqua deve essere adeguata al peso della pasta.
- Il sale va aggiunto all'acqua in ebollizione poco prima di calare la pasta, in modo che abbia il tempo di sciogliersi, e di riprendere il bollore interrotto dalla sua aggiunta. Occorrono 10 g. di sale marino per litro d'acqua. La pasta va calata quando l'acqua è in piena ebollizione e mescolata subito delicatamente per evitare la formazione di ammassi.
- Mettere il coperchio facilita la ripresa del bollore, ma appena l'acqua riprende a bollire bisogna toglierlo e regolare la fiamma in modo che l'ebollizione sia costante e non tumultuosa. Il movimento

naturale dell'acqua in leggera ebollizione è necessario per il corretto rigonfiamento della pasta, ma un'ebollizione troppo forte fa disperdere l'amido. (Le macchine cuoci-pasta più perfezionate, ad esempio, mantengono la temperatura dell'acqua a 96° e per mezzo di pompe fanno circolare l'acqua dentro la vasca di cottura con un movimento rotatorio: in questo modo la pasta non si attacca e assorbe acqua senza disperdere amido.)

■ La pasta va scolata al dente, cioè poco prima che l'anima sia completamente cotta (solo le paste che verranno gratinate o ripassate in forno dovranno essere ben cotte, per evitare che in seguito assordano troppo

condimento). È buona norma tenere sempre da parte un po' d'acqua di cottura, che sarà utile ai momento di condire. Il modo di operare per condire e servire la pasta è determinato da:

- il tipo di condimento (caldo o freddo, grasso o a base acquosa) e la sua densità;

- la quantità della pasta; Le tecniche per condire la pasta sono essenzialmente due: saltarla in padelia oppure mescolarla al condimento in un recipiente a seconda della ricetta(per esempio pasta al pesto). Il primo metodo dà i risultati migliori. Dopo aver interrotto la cottura, la pasta continua comunque ad assorbire lentamente i liquidi con cui viene a contatto, mentre

non assorbe i grassi. La pasta condita con olio o burro (se in quantità sufficiente) non tende ad incollarsi mentre La conservazione delle paste secche va effettuata in luogo asciutto, ben a reato, in contenitori che le proteggano dall'eventuale attacco di parassiti. Le paste fresche, quelle speciali o all'uovo hanno bisogno di essere conservate in frigorifero, sono infatti soggette ad in acidimento o altre alterazioni

Pasta all'uovo Tagliatelle



shutterstock

WORLDWIDE
www.shutterstock.com

Ingredienti (dosi per 10 persone circa)

800 gr di farina

8 uova intere

30 gr di sale fino

Procedimento

Far bollire gli spinaci, scolarli, strizzarli bene e lasciarli raffreddare, tritarli finemente e mescolarli alla

ricotta, groviera e tuorli d'uovo, salare
F impasto q.b. e lavorarli in una terrina .
Con la farcia ottenuta formare i ravioli,
quindi cuocerli in abbondante acqua
saiata. Condire con burro fuso e
spolverizzare con il parmigiano. Questi
ravioli possono essere serviti al naturale
oppure con salsa di pomodoro o ancora
con salsa al pomodoro.

Fettuccine con maccarello, limone,
basilico, e

Procedimento: Disporre a fontana la
farina sul tavolo da lavoro. Versarvi al
centro le uova intere ed il sale.
Amalgamare, lavorando accuratamente,
ma facendo in modo che il composto non
diventi troppo elastico. Lasciar riposare
la pasta per diverse ore, raccolta in

forma di palla sotto un panno umido strizzato. Stendere quindi con il mattarello la sfoglia in sottili strati che si infarineranno leggermente e si ripiegheranno più volte. Tagliare a circa 7 cm le tagliatelle con l'aiuto di un coltello affilato. Quando si preparino anzitempo le tagliatelle vanno stese ad asciugare sopra un panno asciutto sopra un panno asciutto in luogo areato.

Ravioli di spinaci e ricotta



Ingredienti

500gr di pasta per tagliatelle

80gr di burro

100gr di parmigiano grattugiato

1,5kg di spinaci

300gr di ricotta

5 tuorli d'uovo

200 gr di groviera

Procedimento: Far bollire gli spinaci, scolarli, strizzarli bene e lasciarli raffreddare, tritarli finemente e mescolarli alla ricotta, groviera e tuorli d'uovo, salare F impasto q.b. e lavorarli in una terrina . Con la farcia ottenuta formare i ravioli, quindi cuocerli in abbondante acqua saziata. Condire con burro fuso e spolverizzare con il parmigiano. Questi ravioli possono essere serviti al naturale oppure con salsa di pomodoro o ancora con salsa al pomodoro.

Fettuccine con maccarello, limone, basilico,E bottarga



Ingredienti per 4 persone:

500 gr di fettuccine

400 gr di maccarelli

10 gr di bottarga

Un mazzetto di basilico

Una scòrza di limone e il suo succo

Fumetto di pesce q.b.

olio d'oliva q.b.

Procedimento: Pulire e stiletare i maccarelli, (con le carcasse preparare un fumetto di pesce) nel frattempo lavare il limone, con un pelapatate staccare la buccia (facendo attenzione a non prendere la parte bianca) e ridurla a Julienne, spremere e filtrare il succo del limone. in una padella far rosolare olio e aglio, aggiungere la polpa del pesce a pezzi grossolani (senza farlo soffriggere), aggiungere il fumetto con il basilico (spezzettato con le mani). Nel frattempo cuocere la pasta, scolarla, lasciandola molto al dente. Lasciarla finir di cuocere nella padella aggiungendo di volta in volta il fumetto q.b. A cottura quasi ultimate aggiungeremo la scorsa e il succo di

limone. A piatto ultimato spolverizzare con la bottarga grattugiata.

Spaghetto alle vongole



Ingredienti per 4 persone:

400 gr di spaghetti

400 gr di vongole

4 spicchi di aglio

Mezzo peperoncino

Un mazzo di prezzemolo

Sale grosso, olio d'oliva quanto basta
Vino bianco

Procedimento: Far soffriggere in una padella aglio e olio. Appena caldo aggiungervi le vongole e sfumare con del vino bianco, far evaporare e coprire subito con un coperchio. Cuocere gli spaghetti, che andranno scolati a! dente e versati nella padella dove si trova il liquido delle vongole precedentemente filtrato. Risottare la pasta fino a cottura ultimata (conservare sempre un po' di liquido di cottura della pasta, per poterlo aggiungere se necessario). A piatto finito spolverizzare con peperoncino e prezzemolo tritato

Pacchero ripieno con baccalà e patate su specchio di ceci al rosmarino



ingredienti per 4 persone

400 gr di pasta tipo pacchero

250 gr di baccalà salinato

2 scalogni

100 ml di panna fresca

250 gr di ceci in barattolo

250 gr di patate

Un mazzo di rosmarino

Un mazzo di basilico
2 spicchi di aglio
Parmigiano q.b.
Sale - olio - pepe q.b.

Procedimento: Per preparare il ripieno, tagliare le patate a cubetti facendole cuocere nel brodo vegetale insieme all'aglio, scalogno e ai baccalà tagliato a pezzettino. A cottura quasi ultimata aggiungere la panna e regolare di sale e pepe. Preparare la passatina di ceci facendo rosolare aglio e rosmarino in infusione, aggiungere i ceci scolati, quanto basta di brodo vegetale, portare ad ebollizione e frullare. Cuocere i

paocheri, farcirli con il composto di baccalà, spolverizzarli con del parmigiano e gratinare in forno. Nel piatto da portata versare la passatina di ceci., disporre in sequenza i paccheri decorando con foglie di basilico

Tagliolini alla chitarra con scampi e seppie



Ingredienti per 4 persone;
250gr spaghetti alla chitarra
150gr scampi puliti
100gr seppie pulite
1 cipolla piccola salsa di pomodoro
pecorino grattugiato
sale q.b

**Tortelli di astice con crema di
patate**



Dosi:4 persone

Ingredienti perla farcia

1 astice

12 gamberi interi

1 albume

1 rametto di maggiorana

sale e pepe q.b

Ingredienti per la pasta:

500 gr. di farina tipo 0

150 gr. di farina di semola di grano

duro

6 uova

Sale,olio q.b

Procedimento: Mettere l'astice nel forno a vapore per 6 minuti lasciarlo raffreddare e spolparlo. Sgusciare i gamberi privandoli dell'intestino e mettere da una parte le carcasse di entrambi i crostacei. Passare ai mixer le polpe ottenute insieme alla maggiorana, all'albume al sale ed a un filo di olio e frullare fino a ottenere un composto omogeneo e morbido. Fare imbiondire 3 spicchi di aglio in una casseruola capiente ed unirvi le carcasse lasciando

tostare fino a che il fondo non risulterà caramellato, sfumare con il 1?2 bicchiere di vino bianco e brandy ed aggiungere gli odori ed il rametto di timo. Tostare ancora un po' ed aggiungere dell'acqua a coprire ed il concentrato di pomodoro e lasciare sul fuoco fino ad ottenere una riduzione di %. Filtrare il tutto al chinois schiacciando le carcasse con un pestello. Mettere da parte la salsa ottenuta. Formare una fontana con 250 gr. di farina miscelata con 75 gr. di semola rompervi ai centro 3 uova, aggiungere sale e olio q.b ed impastare energicamente fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio, avvolgerlo in una pellicola trasparente e lasciare

riposare in frigo. Formare ancora una fontana con le rimanenti farine e rompervi al centro le tre uova alle quali dovrete aggiungere il nero di seppia e procedete come sopra. Nel frattempo cuocere la patata in acqua salata, pelarla e tagliarla a cubetti frullarla con un po' di acqua di cottura e aggiungere alcune gocce di succo di limone in modo da ottenere una crema liquida e omogenea. Tirare entrambe le sfoglie di pasta e con l'aiuto di un coppapasta formare dei cerchi riempirli al centro con il composto e chiuderli a mezzaluna. Tagliare le carote a fette sottili dalla parte della lunghezza, le zucchine in senso longitudinale in modo da utilizzare soltanto la parte verde e ricavarne dei

rombi, tagliare allo stesso modo anche la coricasse di pomodoro. Sbollentare le verdure così ottenute in acqua bollente e salata per qualche minuto e raffreddarle in acqua e ghia celo. Cuocere i tortelli e saltarli in una padella insieme alle verdure e alla salsa bisque. Posizionare al centro di un piatto da portata i tortelli alternandone i colori decorare con le verdure, la crema di patate al limone e un filo di olio extravergine.

PIATTI DELLA TRADIZIONE

Bucatini Amatriciana



shutterstock

IMAGE 211021817
www.shutterstock.com

Ingredienti per 4 persone

gr.400 bucatini

gr.100 guanciaie stagionato

6 pomodori (maturi)

pecorino romano Brunelli

sale olio d'oliva peperoncino

Procedimento : Tagliare a listarelle
il guanciaie , lavare i pomodori e
asciugarli, scottarli in acqua calda e

praticare uno shock termico con il ghiaccio , spellarli e tagliarli a pezzi. Portare ad ebollizione la pentola per la cottura della pasta. In un tegame mettere un po' d'olio di oliva e far scaldare bene, aggiungere il guanciale e lasciare rosolare , aggiungere i pomodori, regolare di sale e aggiungere un pizzico di peperoncino, mescolare bene il tutto, coprire con il coperchio. Scolare i bucatini e aggiungerli al sugo già pronto e mantecarli con il pecorino romano.

Spaghetti cacio e pepe



www.shutterstock.com • 1295310382

Ingredienti per 4 persone:

gr 400 spaghetti

gr200 pecorino brunelli

una noce di burro

pepe

Procedimento: Cuocere gli spaghetti in una pentola capiente con acqua salata, e nel frattempo in una howì mettere il pecorino e stemperarlo con un mestolo

di acqua di cottura della pasta unendo il pepe a piacere. Scolare la pasta non completamente lasciandola leggermente brodosa e amalgamare il tutto direttamente nella bowl dosando il pecorino sino ad ottenere una consistenza cremosa .

Rigatoni alla Carbonara



Ingredienti per 4 persone

gr.400 rigatoni

gr.120 guanciale

pecorino romano gr. 100

4 uova

pepe

Procedimento: Portare ad

ebollizione la pentola per la cottura

della pasta . Tagliare il guanciale a listarelle e farlo rosolare in una padella . Nel frattempo sbattere le uova e aggiungere il pepe e un po' di pecorino grattugiato. Una volta pronta scolare la pasta e versarla nella padella aggiungendo SUBITO le uova sbattute amalgamando velocemente il tutto . Servire nei piatti ben caldi e aggiungere altro pecorino grattugiato a piacere.

Nota La vera Carbonara dovrebbe cuocersi soltanto con il calore della pasta .

LE MINESTRE

In Francia vengono chiamate "potage" che significa cotto in pentola. Anticamente il potage era un pasto completo: infatti venivano servite insieme all'elemento liquido anche le carni, il pollame e le verdure che venivano messe in pentola. Nella cucina moderna il potage è la prima portata servita a cena. Le minestre vengono classificate in tre categorie,

- minestre chiare, a base di brodi di diversa natura più o meno ristretti;

- minestre legate, a base di legumi passati o legate con farine varie;

- minestroni e zuppe, di varia natura.

Le minestre chiare prendono origine da un brodo di carne o di altri elementi a

cui viene aggiunta una guarnizione più o meno elaborata che io caratterizza. Si dividono in :

- Minestre a base di brodo: semplice brodo di bue o di pollo e una guarnizione a base di pasta, legumi, uova o altro (es.: Tortellini in brodo, stracciatella alla romana, pastina in brodo)

- consommé: ottenuti chiarificando e aromatizzando il brodo con altri elementi aromatici e nutritivi. Al consommé può essere aggiunta una guarnizione (es. Consommé Celestina)

Le minestre legate si dividono ancora in:

- passati: minestre che vengono legate dall'amido delle verdure che le compongono. Possono essere di una sola

verdura (patate, fagioli, piselli, lenticchie) se questa ha la capacita di legare sufficienza, o di una o più verdure con l'aggiunta di patate.

- creme: sono costituite da una purea di un elemento base (carne, pesce, verdure) e da un brodo addensato con farina di riso stemperata nel latte; si completano alla fine con burro e panna o anche solo panna.

- vellutate: impiegano un roux (burro e farina) come elemento addensante e brodo di tipo appropriato alla preparazione in atto. Vengono poi completate alia fine con (burro), rossi d'uovo e panna liquida

Minestroni e zuppe

• Le zuppe possono essere composte da svariati ingredienti, tra cui verdure, carni, pesci o frattaglie che, previa stufatura, vengono portati a cottura con un brodo. Di norma gli elementi caratteristici vengono aggiunti ad un fondo aromatico già rosolato con la sostanza grassa adatta. L'elemento che accomuna le zuppe è la presenza del pane, una volta a fette, oggi più frequentemente come crostini serviti a parte. * Minestre e minestroni regionali si differenziano dalle zuppe per aggiunta di pasta secca o riso. In genere vengono preparate con verdure fresche o secche, tagliate a pezzi regolari, più o meno grandi e fatte stufare con grassi ed

elementi aromatici, alle quali viene aggiunto brodo o acqua. È importante che i condimenti grassi siano aggiunti in giusta quantità, perché conferiscano sapore, ma non affiorino in superficie al termine della cottura.

Minestre, minestroni,, zuppe o passati di verdura hanno generalmente una base aromatica costituita da un soffritto di cipolla o porro o altri aromi tritati o affettati e in alcuni casi anche carni o salumi (es.: pancetta) secondo la ricetta. Alla base vengono aggiunte le verdure tagliate a pezzi (stufate oppure no) e acqua o brodo per portare a cottura.

Zuppa di verza e patate con

crostini di pane casareccio



in greci lenti per 4 persone

1kg verza

200gr patate

200gr pane

6 chucchiai olio extravergine di

oliva

4 fette di pane casareccio

Sale q.b

Fondo vegetale

Procedimento

1. Togliete le foglie esterne dalla verza, tagliatela a metà e lavatela bene.

2. Immergetene una metà in una casseruola con acqua e sale e fatela bollire per 15 minuti. 3. Nel frattempo sbucciate le patate, lavatele e grattugiatele.

4. Togliete il torsolo duro dall'altra mezza verza e tagliatela a listarelle sottili. 5. Prendete una padella antiaderente, versate 2 cucchiai d'olio e unite le listarelle di verza. Mettete il recipiente sul fuoco e fate cuocere per

5 minuti aggiungendo il brodo vegetale. Unite quindi le patate grattugiate, mescolate e fate cuocere per

altri 10 minuti.

6. Mettete il pane a tostare in forno preriscaldato a 180° per 4-5 minuti.

7. Scolate la mezza verza lessata (tenendo da parte il brodo di cottura) e passatela al passaverdura, unitela alla verza cotta con le patate, aggiungete il brodo di cottura e fate bollire per 2-3 minuti.

8. Unite l'olio rimasto, mescolate e servite la zuppa calda con i crostini di pane. Note La verza è un ortaggio che appartiene alla famiglia delle Crocifere, si caratterizza per le foglie increspate di colore verde scuro. Prima di cuocerle in padella o in minestrone, vanno eliminate sia le costole dure sia il torsolo, dal sapore sgradevole.

Zuppa di farro



ingredienti per 4 persone

150 grammi farro 4 pomodori

2 coste di sedano

2 carote •

3 cucchiaini olio extravergine di oliva

•
1 spicchio aglio •

sale qb » pepe qb

Procedimento:

1. Controllare che i chicchi del farro non contengano impurità. Metterli in un recipiente di vetro o di acciaio e versare acqua a temperatura ambiente in quantità doppia di quella del farro. Lasciare ad ammollare per almeno 8 ore.

2. Tuffare I pomodori in acqua bollente per un istante, scolarli e raffreddarli immergendoli subito in acqua ghiacciata. Pelarli, eliminare i semi e tagliarli a tacchetti. Lavare, pulire il sedano e le carote. Tagliare le verdure a pezzi di circa 4 erri, e metterle in casseruola con il farro ben sgocciolato e uno spicchio d'aglio schiacciato. Riempire con circa 1 litro e mezzo d'acqua o in alternativa del brodo

vegetale, salare, coprire e cuocere per circa un'ora a fuoco basso, aggiungendo di tanto in tanto un poco d'acqua calda se la minestra tendesse ad addensarsi troppo. Versare nelle fondine di servizio e irrorare con un filo d'olio extra vergine non filtrato e una spolverata generosa di pepe

Zuppa di porri e zucca con ravioni ai porcini



Ingredienti per 6 persone

280 gr porri tagliati a julienne

250 gr zucca a dadini

100 gr porcini •

sale qb •

pepe qb •

brodo vegetale qb •

scalogno •

1 spicchio aglio •

olio extravergine di oliva qb •

brandy qb

prezzemolo tritato qb

Per i ravioli:

200 gr farina 00

olio extra vergine di oliva qb

sale qb

acqua 20 di

burro fuso qb

Pracedimento:

1 Tritate lo scalogno che fate rosolare in casseruola con olio d'oliva. Aggiungere i porri e la zucca fate rosolare. Bagnate abbondantemente con brodo vegetale, sale, pepe, fate bollire.

2. Tagliate i porcini.

3. Fateli saltare con olio e aglio. Salate, pepate e flambate con il brandy. Spolverate di prezzemolo cucete per un paio di minuti. Per la pasta: Impastate tutti gli ingredienti formando una pasta ben elastica. Fatela riposare per un'ora e poi tiratela ad uno spessore di 1/2 erri formando dei cerchietti col

Coppapasta. Spennellate di uovo sbattuto e adagiate il ripieno di porcini al centro. Chiudete a mezzaluna e lessate I ravioli nella zuppa.

Da adesso sai tutte le tecniche di cucina professionali piu usate nell'ambito ristorativo.. fanne buon uso!

Buon Appetito!