

## **LA LISTA DELLA SPESA**

(filastrocche in rima inventate dai bambini)

**Latte pane, salsicciotti**  
insalata e prosciutti cotti.

**Vino, sale, fagiolini**  
carne, salse e fagottini.

**Aglio, pepe e pomodoro**  
e una fetta di pandoro.

**Torta panna, fantasia**  
un po' di zucchero e magia.

Marta

**Latte pane, salsicciotti**  
Marmellata e biscotti.

**Vino, sale, fagiolini**  
Pappe, olio e cioccolatini.

**Aglio, pepe e cotechini**  
Birra, snack e formaggini.

**Torta panna, fantasia**  
Tanti dolci in allegria.

Pamela

**Latte pane, salsicciotti**  
carne, olive e biscotti.

**Vino, sale, fagiolini**  
acqua, pepe e pisellini.

**Aglio, pepe, insalata**  
tante uova per la frittata.

**Torta, panna, fantasia**  
uova, pesce e allegria.

Cristina

## TANTE AZIONI . . . IN CUCINA!

Lavare  
Condire  
Salare  
Pepare  
Tagliare  
Spezzettare  
Tritare  
Affettare  
Sminuzzare  
Frantumare  
Macinare  
Grattugiare  
Frullare  
Schiacciare  
Pestare  
Mescolare  
Miscelare  
Amalgamare  
Girare  
Impastare  
Stendere  
Sbattere  
Pasticciare

Infarinare  
Zuccherare  
Sbucciare  
Romper  
Disossare  
Sgrassare  
Spellare  
Montare  
Impanare  
Marinare  
Spalmare  
Annacquare  
Filtrare  
Apparecchiare  
Versare  
Impiattare  
Assaggiare  
Gustare  
Assaporare  
Bere  
Mangiare  
Masticare  
Succhiare

Buttare  
Sciogliere  
Accartocciare  
Avvolgere  
Decorare  
Cuocere  
Fondere  
Evaporare  
Friggere  
Soffriggere  
Lessare  
Dorare  
Arrostire  
Grigliare  
Abbrustolire  
Bruciare  
Infornare  
Scaldare  
Raffreddare  
Congelare  
Scongelare  
Conservare  
.....

# I VARI METODI DI COTTURA IN CUCINA

## LA GRIGLIATA

(Valida e utile per pezzi piccoli) La cottura alla griglia o allo spiedo avviene con diverse sorgenti di calore ed è quella con la temperatura più elevata di qualsiasi altro metodo: da 1.100 a 1.700 gradi.

Gli alimenti (carni e vegetali) debbono essere cotti prima che la superficie inizi a bruciare e quindi è un metodo indicato per pezzi relativamente piccoli. Con la rosolatura si formano aromi molto graditi.

Il sapore e il valore nutritivo vengono sufficientemente conservati. Durante la cottura vengono persi il 15-20 per cento dell'acqua e il 20 per cento della vitamina B.

Con l'abbrustolimento dei grassi in particolare, si possono formare dei composti irritanti ed anche sostanze cancerogene: è comunque da rilevare che le quantità che possono venire assunte con una normale alimentazione non costituiscono di solito un rischio apprezzabile.

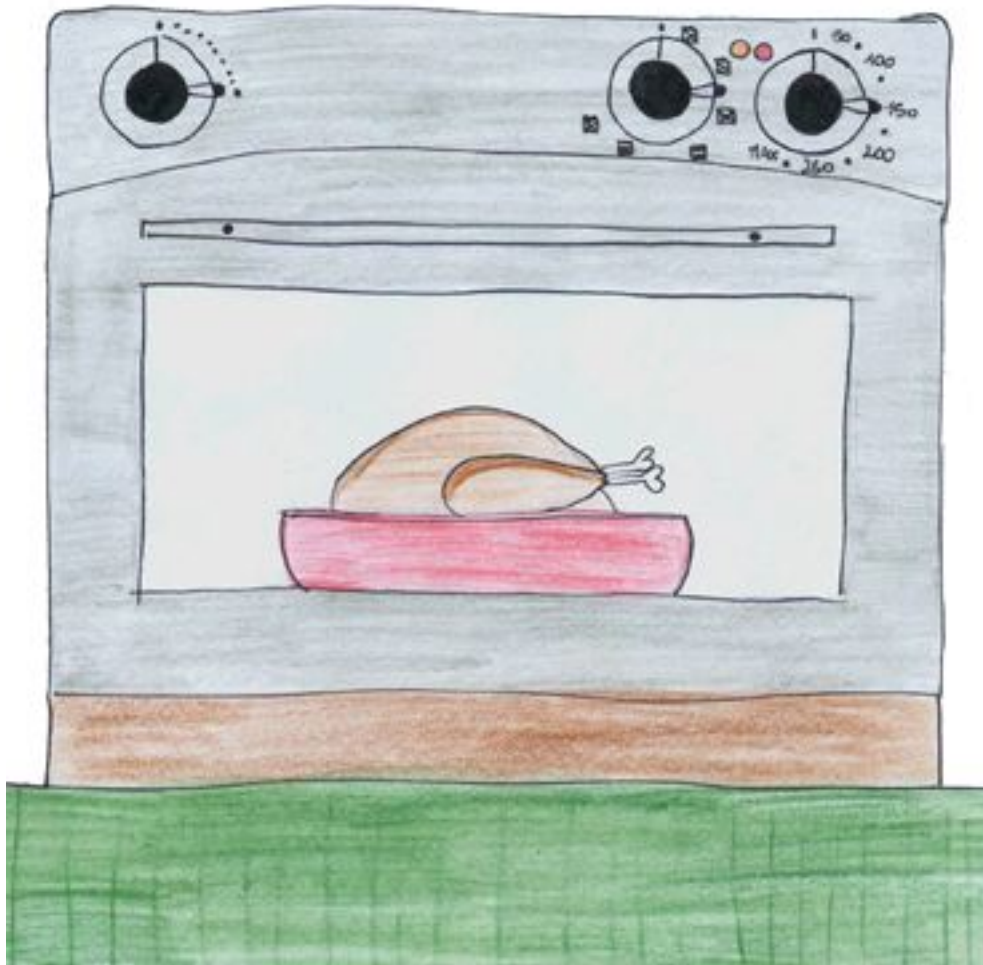


## IL FORNO

(Cottura valida e necessaria per pezzi grandi) Analoga alla grigliatura è la cottura della carne al forno, che avviene però in modo più dolce, lento e soprattutto uniforme, dato che buona parte del calore è trasmesso ai cibi dall'aria.

Il sapore è ottimo, ma meno stimolante di quello della cottura alla griglia, perché i liquidi perduti portano via una parte dei principi aromatici. La digeribilità di contro aumenta notevolmente.

Con l'arrostitura si perdono il 40% d'acqua, il 45 % di vitamina B1, il 30 di B2 e 50% della vitamina PP.



## IL BOLLITO

Utilizzato per molti cibi diversi, a partire da cereali e derivati, come la pasta, richiede l'uso di acqua bollente, a una temperatura, cioè, di 100 gradi circa, che dev'essere mantenuta nel corso della cottura.

L'utilizzo del coperchio, anche se non a completa chiusura della pentola, permette di mantenere più bassa la fiamma e quindi di risparmiare energia.

La cottura in acqua può provocare la dispersione di sostanze nutritive utili. Per evitarlo, bisogna usare poca acqua bollente e salata e tempi di cottura il più possibile brevi.

Il brodo ottenuto da carne, messa in pezzi nell'acqua fredda e portata lentamente ad ebollizione, contiene dal 5 al 10 per cento di proteine, quantità varie di grassi, il 50-70 % dei minerali e buona parte delle vitamine B. Nel brodo passano anche sali minerali e vitamine contenute nei vegetali, spesso aggiunti alla carne per la bollitura. La carne lessata, comunque, conserva gran parte delle sue proteine e, avendo perduto acqua, a parità di peso ha un valore superiore della carne fresca. La scarsa digeribilità del bollito deriva dalla sua maggiore concentrazione proteica, ma soprattutto dalla perdita appunto di peptoni e altri componenti solubili in acqua. Le carni hanno un certo contenuto di grassi, come i quarti anteriori. Anche alcune preparazioni ottenute dalle carni (zamponi, cotechini, ecc.) devono essere bollite.



## LA FRITTURA

La frittura della carne avviene attraverso il calore trasmesso da un grasso. La temperatura di quest'ultimo va controllata prima che incominci a decomporsi ed inizi a "fumare", il che è da evitare. Occorre scegliere l'olio che maggiormente resiste alle alte temperature come ad es l'olio di oliva o l'olio di arachide. Tutti gli oli, però, tendono a degradarsi se vengono tenuti a lungo ad alte temperature: è per questo che bisogna evitare di riutilizzare lo stesso olio più volte.

In ogni caso, per friggere bene senza appesantire troppo i cibi di grasso bisogna scaldare l'olio a temperature alte: in questo modo il cibo cuoce più velocemente e assorbe meno grassi.

Durante la frittura a temperature troppo elevata, vale a dire oltre il "punto di fumo" dell'olio, ma soprattutto se fatta con olio usato molte volte, si originano componenti tossici ed irritanti per lo stomaco, il duodeno e il fegato. Anche per questo il grasso nelle frittura va sempre eliminato.

Sono adatte le carni tenere ed in tagli sottili.

Il valore nutritivo resta buono.

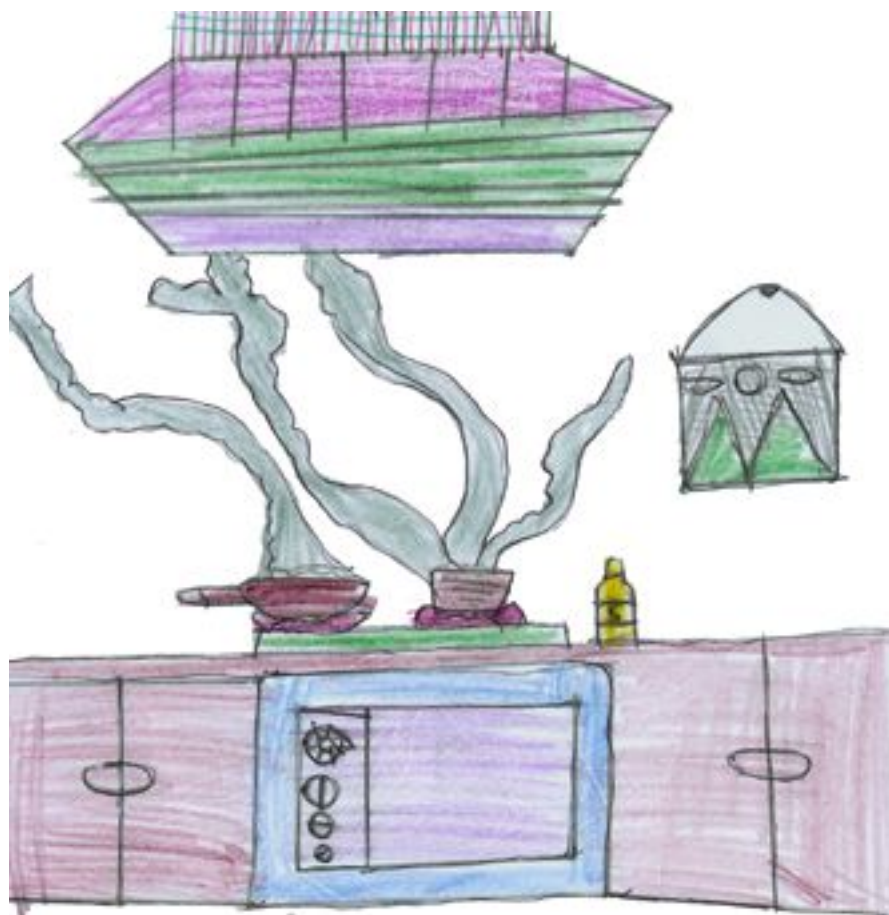
Se le carni sono ricoperte con uovo e/o pane, si generano composti molto aromatici e gustosi: infatti sotto la crosta l'alimento resta morbido e cuoce nel proprio succo.



## L'UMIDO, LO STUFATO, IL BRASATO

La caratteristica principale degli umidi, brasati e stufati è che la carne viene cotta a lungo e diventa tenera e digeribile. Viene perso circa il 40 per cento dell'acqua e nel liquido di cottura passano gran parte dei minerali. Si ha la distruzione del 50% delle vitamine.

Brasatura deriva da brace e significa in teoria cuocere in una pentola chiusa circondata sotto e sopra da brace. In pratica il brasato si prepara cuocendo grossi pezzi di carne con poca acqua in un recipiente chiuso. Si differenzia dallo stufato perché in quest'ultimo si usa più acqua e i pezzi di carne sono più piccoli e i tempi di cottura sono più lunghi.

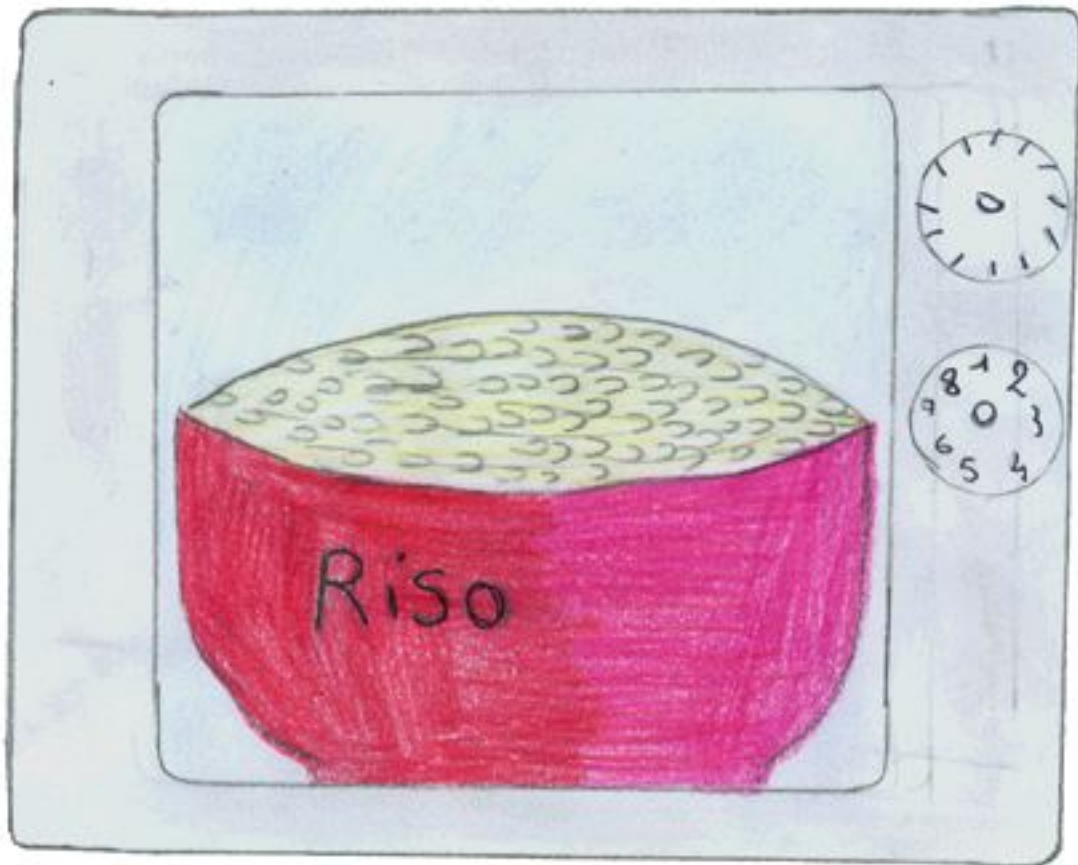


## COTTURA A MICROONDE

(Per chi non ha tempo). Il metodo di cottura con forno a micro-onde può essere considerato a metà tra l'"asciutto" e l'"umido". IL calore viene generato dalle onde elettromagnetiche "dentro" all'alimento, in particolare "investendo" soprattutto l'acqua, meno le proteine e i grassi. I cibi vengono cotti generalmente in modo abbastanza uniforme; ma data la limitata penetrazione delle onde elettromagnetiche, bisogna che i pezzi non siano più spessi di cinque centimetri. Vi sono in proposito forni a micro-onde nei quali il piatto in cottura viene girato in modo regolare. Caratteristica peculiare di questo tipo di cottura è la rapidità.

La presenza di oggetti di metallo può rompere il forno.

Non è possibile cuocere uova dentro al guscio o pomodori interi (potrebbero scoppiare).



## COTTURA A VAPORE

La cottura al vapore è considerato il **sistema il più sano e "dietetico"**. In questo modo il cibo cuoce grazie al calore umido dell'acqua in ebollizione, evitando il contatto diretto dell'alimento con l'acqua. Inoltre i cibi cuociono a temperature relativamente basse, inferiori ai 100 gradi, se non si usa la pentola a pressione: si hanno così perdite bassissime di vitamine e minerali, ed i cibi mantengono pressoché inalterati i sapori e gli aromi.

La cottura al vapore permette infine **di evitare o limitare al massimo l'uso di condimenti**, che in ogni caso, a causa della bassa temperatura, non cuociono mantenendo così le preparazioni molto più leggere e digeribili.

In commercio si trovano numerose attrezzature per la cottura al vapore: dalle pentole apposite con cestelli sovrapponibili, ai cestelli in bambù della cucina cinese. In realtà qualunque recipiente può essere adattato a questo metodo di cottura, purché sia dotato di coperchio con buona tenuta. Se non si dispone di accessori appositi si possono utilizzare dei piatti o delle scodelle, avendo l'avvertenza di tenerli sollevati dal fondo della pentola con una griglia o altro: l'acqua (o altro liquido) non deve toccare i cibi.

La cottura al vapore si presta soprattutto a cucinare pesci e ortaggi, sia in foglia (come spinaci e bietole) che "carnosi" (come zucchine, fagiolini, asparagi); anche le patate, cotte al vapore con la buccia, mantengono inalterati i valori nutrizionali e il contenuto di amido, che conservano in questo modo intatti aroma e valori nutritivi; meno consigliabile è invece per le carni, che in generale abbisognano di temperature elevate all'inizio della cottura per non disperdere i succhi in esse contenuti.

