

Esercitazione N° 1
Il riso pilaw e i risotti

Riso Pilaw

Categoria: Basi di cucina

Dose ricetta per 2,5 kg.

- 1000 g. Riso Fino RiBe Parboiled
- 1750 ml. Brodo comune
- 100 g. Cipolle
- 0,2 g. Chiodi di garofano
- 50 ml. Olio di oliva

Procedimento

Puoi preparare il riso pilaw, usando una teglia gastronorm con coperchio oppure una casseruola. Rosola nell'olio la cipolla intera picchettata; quando è uniformemente dorata aggiungi il riso, mescola, aggiungi anche tutto il brodo bollente. Copri e metti in forno a 160°C per 9'. Estrai dal forno, mescola il riso e poi rimetti a completare la cottura per altri 9'. Mescolare a metà cottura serve ad evitare di seccare troppo i chicchi di superficie. A fine cottura elimina la cipolla e sgrana il riso.

Il riso pilaw si può usare per contorni, per farne zoccoli su cui appoggiare altri elementi, lo puoi saltare in padella con altri condimenti.

Il concetto di base è che il riso cuoce senza bollire, ma assorbe lentamente il liquido (può anche essere semplice acqua leggermente salata). Questo fa sì che i chicchi disperdano pochissimo amido: anche se preparato con riso non parboilizzato, il pilaw resta sempre abbastanza sgranato.

Pilaw di riso con verdure saltate

Categoria: Contorni Tempo: 20' Difficoltà: 2 medio -

Metodi di cottura: saltare; stufare

Attrezzature: Saltiere; Forno misto; Teglia gastro 4 cm;

Dose ricetta per 15 porzioni

- 2000 g. Riso Pilaw
- 1000 g. Melanzane
- 800 g. Peperoni rossi e gialli
- 200 g. Piselli surgelati
- 500 g. Cipolle
- 120 ml. Olio di oliva
- 20 g. Prezzemolo
- 10 g. Aglio
- 200 g. Pomodori

Procedimento

Prepara il riso Pilaw.

Monda le melanzane, peperoni le cipolle; sbollenta i piselli, scotta e pela i pomodori.

Taglia a cubetti le melanzane, a giardiniera i peperoni, a julienne la cipolla.

Naturalmente le verdure possono anche essere altre, secondo la stagione, e quindi si possono utilizzare carote, zucchini, fagiolini (questi ultimi dovranno essere prima lessati al dente e poi saltati in padella) ecc.

Elimina acqua e semi ai pomodori e taglia a filetti la polpa.

Rosola con olio d'oliva cipolla e peperoni. Fai saltare o frigi a parte le melanzane (in alternativa si possono cuocere le tre verdure salate e unte d'olio in forno a convezione a 230°C per 20' in teglia gastronorm da 4 cm) In un saltiere unisci i piselli e i filetti di pomodori alle verdure saltate e fai stufare a cottura bagnando con brodo se occorre.

Unisci il riso pilaw al condimento che dovrà essere ben ristretto e fai saltare qualche minuto a fuoco moderato per insaporire. Completa con aglio e prezzemolo tritati.

Risotto alla Piemontese / Milanese

Categoria: Primi piatti - A base di Cereali - Stile di cucina: Classica

Tempo: 25' - Difficoltà: 1 facile

Metodi di cottura: soffriggere; tostare; bollire

Attrezzature: Cass. bassa; mestolo di legno

Dose ricetta per 10 porzioni

- 150 g. Burro
- 150 g. Cipolle
- 800 g. Vialone Nano (o Arborio o Carnaroli)
- 100 ml. Vino bianco secco
- 3 litri Brodo di carne
- 30 g. Grana Padano
- 3 buste Zafferano (solo alla milanese)

Procedimento

Prepara il brodo, sbuccia e trita fine la cipolla, quindi falla soffriggere con 2/3 del burro.

Unisci il riso e fai tostare qualche minuto a fiamma bassa. Sfuma col vino e lascia evaporare. Bagna con brodo (il doppio del volume del riso), regola la fiamma e lascia cuocere con leggera ebollizione costante. Bagnando con quasi tutto il brodo fin dall'inizio, per i primi 10' non serve mescolare frequentemente.

Per il risotto alla milanese aggiungi lo zafferano sciolto in un po' di brodo a 2/3 di cottura.

Quando il riso è al dente, regola la densità per averlo all'onda e manteca con il rimanente burro e il formaggio grattugiato.

Nota: la ricetta originale del risotto alla milanese prevede l'uso del midollo di bue come grasso di cottura insieme al burro ed il riso più indicato è la varietà Vialone Nano: è un riso semifino, ma è perfetto per questo risotto perchè rilascia la giusta quantità di amido rendendo cremoso il piatto e il chicco cuoce in modo molto uniforme.

Risotto ai funghi porcini

Procedi come per il risotto alla piemontese, ma aggiungi alla cipolla del soffritto dei funghi porcini freschi (oppure secchi, ammollati in acqua tiepida e spugnati) tritati o affettati e una piccola quantità di rosmarino tritato finemente. *I funghi secchi e la salsiccia sgranata sono gli unici ingredienti che è possibile aggiungere al soffritto prima di mettere il riso. Tutti gli altri vanno aggiunti dopo, durante la cottura.*

A fine cottura, dopo aver mantecato, puoi aggiungere anche un trito fine di aglio e prezzemolo.

Oggi ho imparato...
Ingredienti usati: _____
Cotture applicate: _____
Terminologia: _____
Errori da evitare: _____
Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 2

La lievitazione naturale, la pizza, la focaccia**La lievitazione naturale.**

La **farina** è l'ingrediente principale, da cui dipende la riuscita della lievitazione. Esistono farine *forti*, migliori per gli impasti lievitati, e altre *deboli* adatte invece per altri usi. La *forza* della farina viene indicata dal valore del coefficiente "W": più alto è il valore, più la farina è forte. Una farina debole ha un valore W inferiore a 170 mentre la Manitoba ha un valore W superiore a 350.

Anche il grado di *abbruttamento* (cioè le dimensioni del granello di farina) è importante ai fini dell'elasticità dell'impasto: la farina di tipo "0" dà impasti più elastici rispetto alla farina "00".

Il **lievito** naturale è costituito da microorganismi unicellulari detti *saccaromiceti*. Come la maggior parte degli esseri viventi, i lieviti hanno bisogno di nutrimento, acqua, aria e calore. In queste condizioni trasformano parte degli amidi della farina in alcool etilico e anidride carbonica che viene trattenuta dall'elasticità della pasta, formando le bollicine che ne fanno aumentare il volume.

I grassi, lo zucchero, il sale, se messi in quantità riducono anche di molto l'attività dei lieviti. Usare più lievito quando si ha fretta, accelera la lievitazione, ma rende il prodotto finale meno digeribile. Meglio meno lievito e una lievitazione più lunga.

La **temperatura** è molto importante: se è troppo bassa la lievitazione rallenta fino a fermarsi, ma può riprendere tornando a temperatura normale. Oltre i 50°C i saccaromiceti muoiono.

Focaccia genovese**Dose ricetta per 1,2 kg. di focaccia**

1000 g.	Farina '0' forte tipo Manitoba
500 ml.	Acqua
60 ml.	Olio extravergine di oliva ligure
10 g.	Estratto di malto per panificazione
20 g.	Sale fino
30 g.	Lievito di birra

Procedimento

Mescola il sale e il malto alla farina e forma la fontana. Versa al centro l'acqua, l'olio e inizia a lavorare l'impasto. Aggiungi il lievito sbriciolato e continua a impastare: deve risultare elastico e molto morbido. Occorrono circa 10/15 minuti di lavorazione.

Metti la pasta a lievitare in un contenitore coperto con pellicola, in un ambiente a circa 24/27°C

Quando la pasta avrà raddoppiato il suo volume, stendila nelle teglie unte d'olio premendola solo con le mani. Dovrai farlo in due riprese, perchè l'impasto elastico tenderà a restringersi subito. quindi lascia lievitare ancora finchè l'impasto avrà nuovamente raddoppiato la sua altezza (deve essere molto leggera, quasi una schiuma). Prepara una emulsione di acqua e olio di oliva in parti uguali, pennella abbondantemente la superficie e poi con le dita forma le caratteristiche fossette nella focaccia. Cospargi con sale grosso frantumato e lascia riposare ancora qualche minuto.

Inforna a 230° in forno statico. Finchè sarà ben dorata. La focaccia deve stare poco tempo in forno molto caldo: deve colorire in superficie, ma restare morbida dentro.

Nota: il malto non fa parte della ricetta originale, ma ac-

celera la lievitazione e dà più gusto e colore.

Varianti: con la cipolla (tagliata a filangér, ammorbidita in poca acqua salata e messa sopra prima della cottura), con le olive, con la salvia (tritata e mescolata all'impasto).

Pizza Napoletana verace

Nell'impasto della vera pizza napoletana non ci sono grassi, il lievito è in quantità minore e la lievitazione dura 8 ore. Per saperne di più, vedi il disciplinare da questo link: <http://www.pizza.it/NotizieUtili/disciplinare-pizza-napoletana-doc.htm>

Dose ricetta per 1,5 kg. di impasto

1000 g.	Farina '0' o '00' W 220-380
500 ml.	Acqua
25 g.	Sale fino
15 g.	Lievito di birra

Procedimento

Impasta come per la focaccia genovese, lascia lievitare una prima volta e poi dividi la pasta in pezzi del peso adeguato alla teglia o alla pizza (*bocce* da 180/250 g per le pizzerie). Lascia lievitare ancora sempre in un ambiente che mantenga l'umidità della pasta, quindi stendi (su teglia unta oppure no) e condisci a piacere.

Condimenti

Per la **Margherita**, passata di pomodoro, mozzarella (di bufala), olio di oliva e foglie di basilico all'uscita dal forno.

Per la **Marinara**, passata di pomodoro, aglio, origano e olio d'oliva.

Sardenaira

Nata a Imperia, si chiama così perchè sopra anticamente si mettevano le sardine, non le acciughe.

Ingredienti

500 gr	di impasto per pizza
50 g	di sardine (o acciughe) sotto sale
	olive nere taggiasche
4	spicchi d'aglio
	origano
	salsa di pomodoro
	olio extravergine d'oliva

Procedimento

Stendi la pasta in teglia unta e cospargi con uno strato di pomodoro. Metti sopra le acciughe, le olive, l'aglio tagliato a fettine e l'origano, cospargi di olio d'oliva e inforna a 210°C.

Nota: gli ingredienti della Sardenaira sono strettamente locali: olio, origano, aglio, olive e sardine erano facilmente reperibili in Riviera (la pizza alla Napoletana, molto simile, comprende anche la mozzarella).

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 3

Il Brodo comune e i Fondi di cucina.
Preparazione, utilizzo e prodotti derivati
Crema di pollo – Zuppa di cipolle

Il Brodo comune

Si ottiene dalla lenta bollitura in acqua di ossa e carne di bovino adulto, ortaggi ed erbe aromatiche. Le ossa devono essere possibilmente ricche di midollo o cartilagini: quelle delle articolazioni o delle zampe sono le migliori. La carne più adatta viene dai tagli di terza qualità: (muscolo, parti della testa, collo, petto, pancia, zampe o coda) ricca di tessuto connettivo e collagene che rendono più gustoso il brodo. Gli aromi: cipolla, sedano, carota, gambi di prezzemolo, alloro, pepe in grani, sono praticamente obbligatori, poi si possono usare a piacere anche porro, pomodori interi e chiodi di garofano. La cottura: si mette tutto in acqua fredda leggermente salata e si porta lentamente ad ebollizione. È obbligatorio schiumare frequentemente e controllare che l'ebollizione sia molto leggera e mai tumultuosa per non intorbire. Il brodo è pronto quando la carne è completamente cotta e tenera (il collagene deve idrolizzarsi e diventare gelatina). Lascia depositare, quindi filtra con chinois e stamina prelevando il brodo con un mestolo senza mescolare.

I Fondi di cucina

Simili al brodo, ma più ricchi e densi, sono preparazioni di base ottenute dalla cottura prolungata in acqua di **elementi nutritivi** (ossa spezzate, *parature* di carni e ritagli vari, carcasse di pollame o selvaggina, oppure lische pelli e teste per i fondi di pesce) ed **elementi aromatici** (cipolle, sedano, carote, erbe aromatiche e spezie, vino, pomodori). I Fondi si dividono in **bianchi** e **bruni**. I fondi bianchi vengono preparati cuocendo lentamente tutti gli ingredienti con acqua in una pentola come il brodo, fino ad aver estratto tutto il possibile e ridotto l'acqua alla metà. I fondi bruni richiedono la rosolatura iniziale in forno degli elementi nutritivi e l'uso di pomodori e vino rosso, quindi la cottura prosegue in una pentola con acqua come per i fondi bianchi. Costituiscono la base di molte salse, creme e minestre oppure possono essere usati per bagnare preparazioni in cottura, invece dell'acqua o del brodo, ottenendo un sapore più ricco.

Fondo bruno comune

Dose ricetta per 5 litri

Elementi nutritivi: 5 kg di ossa di manzo e vitello spezzate finemente; 3 kg di ritagli e parature di carne; 1/2 kg di grasso di vitello.

Elementi aromatici e liquidi: 1 kg di carota, cipolla e sedano in parti uguali, tagliati a pezzi; 2 kg di pomodori; 4 spicchi d'aglio; 1 litro di vino bianco (o anche rosso); 10 litri d'acqua; timo; alloro; prezzemolo; sale e pepe.

Procedimento

- 1) Metti gli elementi nutritivi in un recipiente adatto e fai rosolare in forno finché saranno ben coloriti.
- 2) Unisci carota, cipolla, sedano, aglio ed erbe aromatiche lasciando rosolare anche questi.
- 3) Togli dal forno, scola il grasso e bagna col vino. Prosegui la cottura su fornello o piastra, lascia evaporare il vino, quindi unisci i pomodori. Lascia cuocere lentamente finché anche l'acqua dei pomodori sarà evaporata.

4) Trasferisci in una pentola, bagna con l'acqua, unisci sale e pepe e lascia cuocere lentamente per almeno 4 ore, schiumando costantemente.

A fine cottura, passa al cornetto cinese e alla stamina. Uno strato di grasso in superficie aiuta la conservazione perché isola il fondo dall'aria. Va utilizzato in giornata, oppure abbattuto e conservato a 2-3°C per non più di 4 giorni.

Fondo bianco di pollo

Dose ricetta per 5 litri

Elementi nutritivi: 2 kg di carcasse di pollo; 1 kg Ali di pollo

Elementi aromatici e liquidi: 250 g. Carote; 300 g. Cipolle bionde; 200 g. Sedano; 50 g. Prezzemolo; 50 g. Sale grosso; 3 foglie di alloro; 3 g Pepe nero in grani; Mazzetto aromatico; 10 l. acqua fredda

Procedimento

Monda tutte le verdure e fai *spurgare* gli elementi nutritivi. Metti tutti gli ingredienti insieme all'acqua fredda in una pentola e porta ad ebollizione, schiuma frequentemente per togliere le impurità. Lascia cuocere a fuoco lento per 3-4 ore fino ad aver ridotto il volume del liquido a 5 litri. Filtra il tutto allo chinois.

Creme e Vellutate

Sono minestre simili: quando non hanno densità propria apportata da amidi (come la crema di patate o di legumi) si prepara una base neutra a cui si unisce una purea dell'elemento caratterizzante.

La crema base è costituita da brodo addensato con farina di riso stemperata nel latte e si completa alla fine con burro e panna o anche solo panna.

La vellutata base impiega brodo appropriato alla preparazione addensato un roux. Viene completata con (burro), rossi d'uovo e panna liquida.

In entrambi i casi si prepara prima la base e poi si aggiunge l'elemento caratterizzante (verdure, funghi, carni, pesci o crostacei) già cotto e ridotto in purea.

Dose per 2 litri di crema base:

- fai bollire 1 litro e 1/2 di brodo appropriato all'uso;
- unisci 120 gr di farina di riso stemperata in 1 l. di latte;
- lascia ridurre al volume di 2 litri.

Dose per 2 litri di vellutata base:

- prepara un *roux bianco* con 100 g. di burro e 110 g. di farina;
- bagna con 2,5 litri di brodo di tipo appropriato alla vellutata che devi preparare (carne, pollo, pesce);
- lascia bollire lentamente per circa 3/4 d'ora, finché il volume avrà raggiunto i 2 litri.

Zuppa di cipolle

Ingredienti per 2 litri

400 g. cipolle; 60 g. farina; 100 g. burro; 2 l. brodo di carne; salsa worchester q.b.; 150 g. groviera o emmenthal; pane per crostini

Procedimento Fai soffriggere le cipolle affettate a velo col burro. Quando saranno morbide, cospargi la farina e rimessando continuamente fai cuocere qualche istante. Bagna col brodo mescolando bene e fai bollire 15 minuti; controlla il sale e aggiungi qualche goccia di salsa Worcester. In una ciotola rustica metti una o due fette di pane tostato, versa sopra la zuppa di cipolle e cospargi con groviera grattugiato. Fai gratinare alla salamandra e servi.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 4**Le patate: queste sconosciute.**

Approfondimento su caratteristiche, tagli e tecniche di cottura.

Le patate costituiscono uno degli alimenti più versatili in cucina. Tra gli ortaggi sono gli unici che praticamente non mancano mai in qualsiasi menu.

Le varietà disponibili sul mercato sono molte, ma dal punto di vista culinario possiamo concentrarci su due grandi gruppi:

Patate a pasta bianca, più farinose e adatte alla preparazione di gnocchi, purè, minestre e creme perchè sono più ricche di amido che cedono facilmente all'esterno durante la cottura.

Patate a pasta gialla, meno farinose e più adatte alle cotture in frittura, al forno, al salto perchè si rompono meno facilmente e coloriscono in modo uniforme.

Le patate raccolte **entro il mese di giugno** e non trattate con antimicrobici prendono la denominazione di **patate novelle**. Devono essere consumate entro breve tempo, di solito sono di pezzatura piccola e la loro buccia è molto sottile al punto che a volte non viene neanche eliminata prima della cottura in forno o al salto (per inciso, la buccia delle patate contiene interessanti quantità di vitamine). Se la superficie presenta zone verdi o germogliate occorre eliminare scrupolosamente la buccia e la polpa sottostante perchè contengono *solanina*: una sostanza alcaloide tossica che può causare vomito e altri gravi disturbi, ma che viene inattivata da una cottura completa.

Le patate conservate vengono invece raccolte a maturazione completa, trattate per impedire la germinazione e sono reperibili sul mercato in ogni momento dell'anno. Alcune varietà sono particolarmente adatte per usi specifici: le **Desirée** a buccia rossa e pasta gialla e soda sono le migliori per le cotture al forno e in frittura ad esempio.

Le patate sbucciate possono essere conservate per 2-3 giorni in frigorifero, immerse in acqua fredda con un cucchiaio di aceto.

Le operazioni preliminari consistono nella sbucciatura e nel taglio. Le patate molto sporche di terra devono essere sottoposte a un prelavaggio prima di essere sbucciate.

I formati classici per la frittura...

(nota: tutti i formati prima della cottura devono restare immersi qualche tempo in acqua: serve ad eliminare parte dell'amido, in seguito devono essere asciugate molto bene prima della cottura)

Fiammifero: bastoncini di 4/5 mm di lato lunghi 7/8 cm

Fritte: bastoncini di 1 cm di lato, lunghi 7/8 cm

Ponte Nuovo (Pont-neuf): bastoncini di 1,5/2 cm di lato, lunghi 7/8 cm

Paglia: filettini di 2 mm di lato per 5/7 cm di lunghezza. Si affettano prima con la mandolina, poi si finiscono con il coltello

Chips: affettate a rondelle con la mandolina a 1-2 mm di spessore

Cialda (gauffrettes): occorre la mandolina con lama ondulata, si tagliano le patate facendole ruotare di ¼ di giro tra un passaggio e l'altro per ottenere la caratteristica griglia.

Trucioli: si ottengono ritagliando delle spirali da patate regolari e piuttosto grandi

**...per le cotture al salto...**

(le patate da cuocere al salto in padella con burro chiarificato, talvolta vengono prima sbianchite in acqua, cioè parzialmente intenerite partendo dall'acqua fredda leggermente acidulata)

Boulangère: affettate a rondelle regolari di 5/6 mm di spessore

Nocciola (noisette) e **Parigina (parisienne)**: ricavate con lo scavino in forma di palline più o meno grandi

Olivette: con lo scavino apposto a forma di oliva oppure tornite con lo spelucchino

Mascotte: tornite a forma di piccole banane (spicchi a cui si eliminano gli spigoli).

...lesse o a vapore...

Naturali: il taglio più classico, a forma di barilotto con 6/7 facce

...e per le cotture al forno.

Parmentier, Rissolées, Maxime: a dadi, rispettivamente di 2 - 3 e 3,5 cm di lato

Castello: da una patata naturale divisa in due nel senso della lunghezza

Spicchio: una patata castello divisa a metà nel senso della lunghezza

Fondenti: uguali alle naturali, ma più grandi.

Avvertenze sulle cotture

Per cuocere le patate in acqua inizia sempre dall'acqua fredda e fai sobbollire: si romperanno meno. Per mantenerle intere puoi aggiungere una piccola quantità di aceto.

Per le cotture al salto arrotonda sempre gli spigoli: otterrai una cottura più uniforme, usa burro chiarificato oppure olio e aggiungi il sale solo alla fine.

Per le frittiture la tecnica migliore è quella della doppia frittura: prima cuoci a 150/160° per vari minuti e poi un ultimo passaggio di doratura a 170/180° C per pochi secondi.

Nelle cotture al forno ungi uniformemente le patate lavate e asciugate: il velo d'olio aiuta a trasferire il calore e assicura un migliore riscaldamento.

La Baciocca

È una torta rustica di patate che si prepara dell'entroterra del Levante Ligure. Anticamente si cucinava su un *testo* appoggiandola su uno strato di foglie di castagno e coperta da una campana rovente, in pratica l'antenato di un forno. Gli ingredienti di base sono semplicissimi: patate affettate, cipolle, lardo, sale e pepe. Nelle versioni più moderne troviamo anche un involucro di pasta e spesso altri ingredienti come funghi secchi, *prescinseua* (quagliata fresca), parmigiano, origano e uova. Partendo da questo link <http://www.agriligurianet.it> potete trovare le schede dei prodotti tipici della Liguria, tra cui anche la Baciocca. Ecco una versione più ricca e moderna proposta da alcuni ristoranti:

Ingredienti: 1 kg di patate quarantine, 70 g di prescinseua, 30 g di funghi secchi, 3 uova, pane grattato, parmigiano, 1 spicchio d'aglio, origano, olio, sale, pepe.

Preparazione: In una terrina sbatti le uova con parmigiano, olio, origano e aglio tritato; unisci i funghi spugnati e tritati e la prescinseua. Fai lessare le patate e passale al setaccio; poi amalgamale agli altri ingredienti e condisci con sale e pepe. Ungi una teglia, versaci il composto e spolveralo con un po' di pane grattato e un filo d'olio. Cuoci in forno a 180 °C per circa mezz'ora.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 5

Impasti e pastelle per friggere

La frittura, temperature e tempi.

Abbiamo visto come la produzione di gas operata dai saccaromiceti del lievito faccia gonfiare un impasto compatto. Tanto più semplicemente il lievito rende gonfio un impasto per frittelle che è più morbido e quindi più semplice da sollevare. Anche in questo caso si può interrompere la lievitazione reimpastando e lasciando nuovamente lievitare una seconda volta, ma occorre che la pasta venga messa a cuocere quando ancora il lievito sta "spingendo" per fare in modo che durante la cottura si ottenga un ulteriore rigonfiamento.

60 - T° ambiente - T° della farina = T° dell'acqua

Questa piccola formuletta serve a determinare la temperatura giusta dell'acqua da utilizzare per un impasto lievitato (valida soprattutto per il pane).

Le pastelle per friggere possono essere preparate *anche senza lievito*, impiegando albumi d'uovo montati a neve, oppure birra o acqua minerale che liberano gas durante la cottura e causano l'aumento di volume. Possono essere arricchite con latte, uova, zucchero, burro nel caso dei dolci, oppure "farcite" con verdure, pesce (baccalà) o altro per quelle salate. La pastella, lievitata o no, va mescolata e lavorata in un recipiente fino a ottenere un impasto molto morbido e liscio.

La frittura

È uno dei metodi di cottura per concentrazione che dà i risultati più interessanti e rende accattivante anche il cibo più insipido.

Necessario usare una friggitrice diversa per tipo di alimento (una per i pesci, una per carni e verdure). Friggere in padella o friggitrice non è lo stesso: le friggitrici sono macchine studiate per questo scopo, hanno una zona fredda in cui vanno a depositarsi le briciole che si staccano dal cibo che così non bruciano alterando l'olio. Hanno una regolazione automatica della temperatura che viene mantenuta costante o non superiore a quella impostata, evitando di surriscaldare l'olio oltre il punto di fumo e infine hanno un cestello che permette di estrarre comodamente e velocemente il cibo. Usando una padella su un normale fornello invece occorre prestare attenzione costante sia alla temperatura che a ciò che si stacca in piccole briciole (pane, farina) e che depositandosi sul fondo, il punto più caldo della padella, brucia inevitabilmente.

Gli alimenti da friggere ad esclusione delle patate e alcune altre verdure, vengono di solito rivestiti o protetti da una panatura o una pastella o anche semplicemente un velo di farina come i pesci. Il rivestimento trattiene parte dell'umidità del cibo e contemporaneamente forma la crosta dorata che rende il fritto gustoso.

La temperatura del grasso usato deve essere generalmente *inversamente proporzionale al tempo di frittura, secondo le dimensioni dell'alimento*: per pezzi piccoli occorrono temperature alte (180/200°C) per poco tempo. Cuocendo pezzi grandi (massimo spessore 4 cm) il tempo si allunga e la temperatura cala (mai sotto i 150°C però). Questo perché si deve ottenere sempre la cottura completa al cuore e la contemporanea doratura dello strato esterno.

Il grasso usato per la frittura deve avere caratteristiche adeguate all'alimento e alla tecnica applicata. Tra gli oli di semi, quello di arachide vanta il **punto di fumo** più alto intorno ai 200°C, mentre mais, soia, girasole non

possono essere spinti oltre i 170°C. Anche l'olio di oliva brucia oltre i 170°C ma non forma acroleine tossiche come gli oli di semi. Esistono prodotti specifici per la frittura, costituiti da miscele di oli vegetali con grasso di palma o di cocco che aumentano la durata. Si può friggere anche nel burro chiarificato o nello strutto (i dolci acquistano una fragranza e un profumo caratteristici).

Pastella per frittelle salate con lievito

Ingredienti per 1 kg di pastella

500	g.	Farina '00'
15	g.	Lievito di birra
400	ml.	Acqua a 25°C
2		uova
10	g.	Sale fino

In una bastardella o ciotola sciogli il lievito con l'acqua. Mescola con la mano e incorpora la farina, le uova e il sale fino a ottenere la consistenza necessaria e una pastella liscia e senza grumi. Lascia riposare coperto a temperatura ambiente (20-25°C) per almeno 1-2 ore

Frisceu

Uno dei cibi di strada più celebri nel novecento a Genova, i *Frisceu* si preparano con la pastella salata con lievito e vengono caratterizzati aggiungendo verdure a piacere tagliate a striscioline (lattuga, radicchio fresco, sarzetto, cipolle oppure preboggion). Una variante interessante è quella con la farina di ceci: la pastella lievitata è preparata senza uova e con sola farina di ceci (o anche metà bianca e metà di ceci) aromatizzata con maggiorana secca.

Cuculli

Si fa spesso confusione con i *frisceu*, ma i veri *cuculli* sono costituiti da patate lesse raffreddate e pestate nel mortaio, maggiorana, parmigiano, uova (i tuorli amalgamati all'impasto e gli albumi montati e aggiunti alla fine) pinoli e sale. Le palline di composto vanno passate nel pangrattato prima di friggerle e spolverate di sale dopo cotte.

Pastella per frittelle dolce senza lievito

Ingredienti per 1 kg di pastella

500	g.	Farina '00'
350	ml.	Acqua o latte a 25°C
50	g.	Zucchero
4	n	Uova
5	g.	Sale fino

Tieni da parte i bianchi delle uova e lavora prima insieme i tuorli e lo zucchero, poi aggiungi e incorpora acqua o latte, sale e farina fino a ottenere una pastella liscia di consistenza tale che possa essere presa a cucchiaini senza colare via. Lascia riposare e prima di utilizzarla, incorpora delicatamente gli albumi montati a neve.

Frittelle con mele e uvetta

Affetta o taglia le mele a cubetti e mettile a marinare con uno spruzzo di rum jamaica oppure Marsala, fai *rinvenire* l'uvetta in acqua calda. Appena prima di friggere incorpora mele e uvetta alla pastella, quindi forma e friggile le frittelle.

I cibi usciti dalla frittura vanno sempre appoggiati su un *colafritto* per eliminare la maggior parte del grasso, poi passati su un vassoio con carta per fritti e serviti caldi.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 6

La polenta: tradizione gastronomica del nord Italia

« Dammi polenta ed acqua: in tal modo, quanto a felicità, sarò un emulo dello stesso Giove »

(Epicuro, filosofo greco del IV-III a.C.)

Molto tempo prima dei corn flakes e del pop corn, la polenta, formata da acqua, farina di cereali e sale, cotta in un paiolo per circa un'ora, è stata per millenni l'unico modo per ottenere un cibo pronto dai cereali. Oggi il cereale più usato in Europa è il **mais o granoturco**, ma prima della scoperta dell'America si ottenevano polente anche da cereali diversi: farro, orzo, segale, miglio, grano saraceno, frumento.

Secondo la tradizione locale il mais giunse in Val Camonica attorno al 1630, con l'importazione di soli 4 chicchi di granoturco dalle Americhe da parte del nobile cavaliere Pietro Gaioncelli.

Le varietà di mais più celebri da cui oggi si ricava la polenta sono **Marano** e **Sponcio** in Veneto e il rinomatissimo **Otto file** prodotto nella provincia di Asti, ad Antigiano.

La farina di mais si distingue in **bramata**, a grana grossa, per ottenere polente rustiche e gustose, **fioretto**, più fine, adatta per polente pasticciate, morbide e delicate, **fumetto di mais**: una farina finissima adatta alla produzione di dolci e biscotti (detti anche dolci di Méliga).

La **polenta taragna** è una ricetta tipica della cucina valtellinese, camuna e delle valli bresciane e bergamasche. Il suo nome deriva dal tarai ("tare!"), un lungo bastone usato per mescolarla all'interno del paiolo di rame in cui veniva preparata. E' preparata con una miscela contenente farina di **grano saraceno**, che le conferisce il tipico colore scuro, diversamente dalle preparazioni di altre regioni che utilizzando solo farina di mais danno vita a una polenta gialla, o anche bianca. Nella polenta taragna il formaggio viene incorporato durante la cottura.

La **polenta concia** è uno dei più noti piatti tipici valdostani e biellesi. Molto indicata per riempire e scaldare nelle giornate fredde, è conosciuta anche come "polenta grassa". I suoi ingredienti sono quelli tipici della cucina popolare tradizionale delle montagne italiane: farina di mais e formaggio. La polenta concia non ha una ricetta rigida, ma viene preparata fondendo nella polenta a fine cottura cubetti di fontina e/o toma e burro fuso.

Nella variante valdostana, vengono versati sul piatto già pronto burro fuso, formaggio stagionato (ad esempio Grana Padano) grattugiato e pepe. Spesso il piatto viene a questo punto messo in forno per qualche minuto per far fondere il formaggio grattugiato e formare una crosta croccante. In alcune zone, si aggiunge sulla polenta fumante anche una fetta di lardo d'Arnad.

Nel Piacentino la **pulëinta consa** consiste di strati sottili di polenta ricoperti di sugo e alternati con una abbondante spolverata di Grana.

Polenta Taragna

Ingredienti per 10 persone

250 g.	Farina di mais per Polenta 'Bramata'
250 g.	Farina di grano saraceno
2,5 l.	Acqua
600 g.	Formaggio Casera (o Fontina o Branzi)
150 g.	Burro

q.b. Sale

Procedimento

Metti a bollire l'acqua con il sale in un paiolo di rame oppure in una casseruola alta con fondo pesante.

Miscela le due farine e quando l'acqua bolle, versale a pioggia mescolando con la frusta. Abbassa la fiamma al minimo e cuoci la polenta per circa 40 minuti mescolandola di continuo per non farla attaccare.

Quasi a fine cottura aggiungi il formaggio tagliato a cubetti e il burro: fai fondere il formaggio e manteca la polenta. Servila appena fatta: deve rimanere morbida e filante. È un piatto molto sostanzioso e di solito si serve da sola, ma si accompagna bene con salsicce e puntine di maiale alla brace.

Sformato di polenta con fonduta

Ingredienti per 10 persone

500 g.	Farina di mais per Polenta 'Fioretto'
2500 ml.	Acqua
q.b.	Sale fino
100 g.	Burro
60 g.	Grana Padano grattugiato

Per la fonduta

700 ml.	Latte intero
400 g.	Fontina Aosta
5 n.	Tuorli d'uovo
qb	sale e pepe

Procedimento

Taglia a pezzi la fontina e mettila a intridere nel latte a temperatura ambiente per circa 12 ore.

Metti a scaldare a bagnomaria il latte con la fontina a calore dolcissimo e fai fondere molto lentamente senza superare i 60°C. Incorpora i tuorli d'uovo lavorando bene per ottenere una crema filante. Condisci con sale e pepe. Cuoci la polenta nell'acqua salata, e una volta cotta, condiscila con burro e parmigiano; versala negli stampi monoporzionazione imburrati lasciando una cavità al centro che riempirai con una cucchiata di fonduta oppure (più pratico) con un cubo di formaggio. Riempi gli stampi con altra polenta, lascia compattare a bagnomaria (*lasciando riposare la polenta, l'amido rigonfia d'acqua forma un gel, la "salda d'amido" che la rende compatta*) e poi smodella sul piatto. Versa sopra ogni sformatino una generosa quantità di fonduta e servi.

Polenta pasticciata

Di solito si fa per riutilizzare la polenta avanzata, che generalmente viene lasciata a raffreddare e tagliata a fette. Prepara una salsa di pomodoro (oppure un ragù di carne) e una salsa besciamella. Taglia a fette la polenta e in pirofila imburata e cosparsa di besciamella, alterna le fette di polenta alle due salse, cospargendo con parmigiano grattugiato.

Non è detto che la polenta pasticciata debba per forza essere preparata usando la polenta avanzata: se la polenta è appena preparata e quindi morbida, la puoi anche condire a caldo variegandola con le due salse direttamente in pirofila. Una buona tecnica in questo caso è quella di mettere in pirofila la polenta a cucchiata e condirla allo stesso tempo, senza mescolare. Termina sempre con la besciamella e il parmigiano: il pomodoro lasciato in superficie si brucia. Sarà necessario comunque lasciarla consolidare per un po' di tempo prima di **metterla a gratinare** in forno, per dar modo alla salda d'amido di formarsi e conferire al tutto la compattezza necessaria.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 7 Piatti tipici della tradizione gastronomica ligure

Lattughe ripiene

Si tratta di una delicatissima minestra *di grasso* che si preparava generalmente in primavera, quando le lattughe sono nella loro stagione migliore. Scrive Paolo Lingua ne "La Cucina dei Genovesi":

«Questa a mio avviso, è una minestra geniale, intelligente e gentile, estremamente raffinata. Nel XVIII secolo era già un piatto conosciuto e presente, con tutti gli onori, sulle mense di rango. Penso che si tratti di un piatto di elaborazione alto-borghese, dal momento che il ripieno è succulento e perchè, anche per dar vita ad una certa coreografia, c'è un certo spreco di foglie di lattuga, che nessun menage plebeo si potrebbe permettere.»

Eccone la descrizione, tratta dalla ricetta codificata nella Cuciniera Genovese, edizione del 1920, di cui possiedo una copia originale ereditata dalla nonna :-)

Occorre una lattuga a persona, perchè si usano soltanto le foglie più tenere del cuore, mentre quelle più esterne si scartano. I cuori di lattuga vanno scottati interi in acqua bollente per pochi secondi e poi delicatamente strizzati e lasciati asciugare su un panno. Il **ripieno** è costituito da magro di vitello, poppa, animelle, cervella, filoni, il tutto tagliato a pezzi e cotto in casseruola con burro cipolla e prezzemolo. Una volta dorata e salata la carne, si spolvera con farina tostata e si bagna con brodo, portando successivamente a cottura completa sempre a fuoco lento. Si tolgono quindi i pezzi di carne e si tritano finemente, mentre il fondo di cottura viene "asciugato" inzuppandoci dentro della mollica di pane intrisa in brodo o latte, che finirà, insieme alle carni, pestata al mortaio insieme all'immane maggiorana. Uova e parmigiano grattugiato completano il ripieno.

Le lattughe nella ricetta originale vengono usate intere, cioè le foglie non vengono affatto staccate dal cespo (ecco perchè una lattuga per ogni commensale...), ma semplicemente allargate e farcite con il ripieno. Si richiudono attorcigliando le foglie e se occorre, legandole con del filo sottile, che dovrà essere tolto a fine cottura.

La cottura finale che dura solo pochi minuti, avviene nel brodo ristretto, di vitello o vegetale, ma in un tegame o casseruola larga, in modo che i cuori di lattuga possano appoggiare sul fondo e restare quasi ricoperti dal brodo. Si servono in ciotola con crostini di pane tostato e formaggio grattugiato, ricoperte dal brodo.

Polpettone di patate e fagiolini

Altro classico, che però a differenza delle lattughe ripiene, oggi un po' dimenticate, tiene saldamente la posizione, specialmente d'estate, quando lo si consuma piacevolmente freddo o tiepido.

Siamo al cospetto qui di un piatto più povero, *di magro*, ma altrettanto geniale: polpette e polpettoni sono nati infatti come cibo trasportabile per i pranzi fuori casa. I polpettoni a base di carne sono presenti più o meno simili in tutte le regioni, ma quello di verdure è tipico ligure. Patate e fagiolini è il *must*, ma insieme alle patate, sempre presenti, si usano anche piselli, carciofi, zucchini, cardi.

Si parte da una base aromatica che è sempre costituita da cipolla tritata fine e soffritta nel burro o olio di oliva, insieme a funghi (freschi o secchi) e prezzemolo. Quando la base aromatica è pronta, si uniscono le patate lessate e schiacciate e l'altra verdura ugualmente lessata (o stufata se sono carciofi), e passata. Si amalgama e si incorporano ancora uova e parmigiano grattugiato, aglio, maggiorana e il sale necessario.

Una variante comune è quella di aggiungere pre-

scinseua o ricotta o anche un *tomino* all'impasto, per rendere il polpettone più morbido.

Le dosi degli ingredienti principali, tanto per avere un'idea: le patate devono essere circa 200 g a persona, le altre verdure circa la metà. Ogni kg di composto occorrono 2/3 uova per legare. Se si usa la ricotta o la prescinseua, ne bastano 100 g per kilo. I dosaggi della base aromatica li lascio al vostro gusto personale :-)

Una volta pronto il composto, ungere una teglia bassa delle dimensioni adeguate e cospargerla con pangrattato. Versare il composto all'interno e stenderlo delicatamente per lasciare sul fondo lo strato di pane grattugiato a fare da isolante. Decorare la superficie tracciando dei rombi con i rebbi di una forchetta, quindi cospargere ancora con un misto di pangrattato e formaggio grattugiato e da ultimo, un filo d'olio. Infornare a calore medio.

La cottura deve soltanto far dorare la superficie e portare le uova a temperatura di coagulazione; se il composto è molto umido, sarà necessario far asciugare qualche minuto di più.

Finché è caldo sarà estremamente fragile, ma prenderà consistenza raffreddandosi.



Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 8

I ripieni di verdura rustici alla Genovese

Insieme al polpettone di patate e fagiolini, alla torta Pasqualina, a quella di zucca e agli “stecchi”, i ripieni di verdura rappresentano gli “intermezzi” della cucina ligure. Sono i piatti classificati in francese come *Entremets* – intermezzi, appunto - opera dell’Entremetier, che in un menu classico potremmo collocare sotto la voce *Antipasti caldi*. In realtà nella cucina genovese possono rappresentare un secondo piatto “di magro” se non addirittura un piatto unico, nelle cene estive, accompagnati da insalate miste.

Nella tradizione genovese a essere riempiti sono soprattutto gli zucchini, i loro fiori, i fiori di zucca, le cipolle, piccole melanzane, pomodori, e, solo dal tardo Ottocento in poi, anche i peperoni.

Il ripieno genovese per eccellenza è di magro e si prepara con la “pancia” delle verdure che dopo una rapida lessatura parziale viene tritata e amalgamata con patate lessate e schiacciate, aglio, basilico, maggiorana, parmigiano grattugiato e olio. Il composto viene legato con le uova necessarie. Il parmigiano può anche essere sostituito dalla quagliata (*Prescinseua*) o dalla ricotta.

Le verdure scavate vengono farcite con il composto, spruzzate di pangrattato e adagiate in una teglia unta. La cottura in forno medio richiede circa 20 minuti.

Una versione più “ricca”, si fa per dire, prevede l’aggiunta di tonno al composto, oppure carne, che può benissimo essere una rimanenza di bollito o arrosto o qualsiasi altra carne.

Partendo dal presupposto che in cucina si deve saper riutilizzare ogni rimanenza, i ripieni diventano così un ottimo modo per riciclare l’arrosto o il bollito avanzato dal giorno precedente. Naturalmente dobbiamo sempre ricordarci che l’igiene viene prima di ogni altra cosa, per cui ciò che utilizzeremo dovrà essere perfettamente edibile e ineccepibile dal punto di vista igienico e del gusto.

L’impiego della carne, se partiamo da crudo, richiede che questa venga prima tagliata a pezzetti regolari e rosolata in tegame insieme a una base aromatica (olio, aglio, rosmarino, cipolla, alloro). Una volta che avrà preso colore innescando la reazione di Maillard, così utile per rendere gradevole qualsiasi alimento, potremo sfumare con vino bianco.

La carne cotta può essere ora macinata e aggiunta agli altri ingredienti.

Una aromatizzazione praticamente irrinunciabile nei ripieni genovesi (e in molte altre preparazioni) è quella data dall’aggiunta di *aglio e persia* (maggiorana) tritati e uniti alla farcia quasi all’ultimo, senza farli cuocere, per non rovinarne il profumo. A questo proposito, va detto che la maggiorana degli orti liguri, dalle foglioline piccole e carnose (*non quella orribile a foglioline grandi come origano coltivata in serra e che non sa di nulla*) dà il meglio di sé quando viene usata secca: alcune essenze si concentrano e il profumo caratteristico che sprigiona diviene inconfondibile. Attenzione però a non farsi gabbare da prodotti industriali venduti in barattolo: quella è la stessa maggiorana insapore delle serre! La maggiorana essiccata “in casa” si fa semplicemente chiudendo in un sacchetto di carta da pane i rametti di maggiorana freschi e lasciandoli in un luogo asciutto. Per usarla, basterà sfo-

gliare i rametti e sbriciolare tra i palmi delle mani le foglioline.

Ora un po’ di tecnica:

Ripieni rustici alla genovese

Ingredienti per 10 persone

verdure da farcire

500 g.	Zucchini genovesi
500 g.	Peperoni rossi e gialli
500 g.	Melanzane tonde da riempire
500 g.	Cipolle bionde
200 g.	Fiori di zuccchino o zucca

per il ripieno

600 g.	Polpa di spalla di vitello
300 g.	Patate
3 n.	Uova
150 g.	Ricotta o Prescinseua
30 g.	Parmigiano grattugiato
q.b.	Aglio e maggiorana, sale
q.b.	Pane grattugiato
q.b.	Olio di oliva, alloro, rosmarino, vino bianco

co

Procedimento

Lavare tutte le verdure e tagliarle come segue: gli **zucchini** a metà nel senso della lunghezza (se sono troppo grandi e lunghi conviene scorticarli a 6/8 cm); le **melanzane** a metà per il lungo, dividendo anche il picciolo, che volendo si può lasciare attaccato; dai **peperoni** ricavare delle barchette, mentre le **cipolle** pelate e spuntate al lato della radice devono essere incise lungo un meridiano fino quasi al centro. I **fiori** non richiedono taglio, basta eliminare il pistillo centrale.

Le patate si lessano con la buccia: serviranno dopo.

Tutte le verdure tranne i fiori devono essere sbollentate per intenerirle, ma senza assolutamente portarle a cottura completa. Dato che hanno tempi di cottura diversi (le melanzane impegnano più tempo) conviene farlo separatamente. Raffreddarle in acqua e ghiaccio, asciugarle bene e quindi con uno scavino, vuotare dalla polpa gli zucchini e le melanzane per ottenere delle barchette. Le cipolle si sfogliano: le *tuniche* più esterne verranno usate per avvolgere il ripieno, mentre la parte centrale praticamente ancora cruda, si triterà per la base aromatica.

Tagliare a pezzetti la carne e far rosolare in casseruola inizialmente con solo olio, e quando avrà preso colore, aggiungere i cuori delle cipolle, aglio e rosmarino tritati e una foglia di alloro. Lasciar colorire anche questi, poi sfumare col vino e completare la cottura con coperchio.

Il fondo di cottura della carne deve risultare quasi asciutto a fine cottura.

Tritare finemente la carne e la polpa di zucchini e melanzane. Pelare le patate cotte, schiacciarle e unirle al resto. Amalgamare con ricotta, uova, parmigiano, aglio, maggiorana tritati e il sale necessario.

Una volta l’amalgama del ripieno si completava nel mortaio, per ottenere una farcia di grana fine. Oggi potremmo usare un cutter.

Farcire le verdure con il ripieno usando il sac-à-poche (l’uso di una bocchetta rigata grande ci permetterà di avere un decoro minimale e al tempo stesso una superficie che colorirà in modo caratteristico).

Spolverarle con pane grattugiato e disporle su una teglia unta.

La cottura è in forno a 160°C finché saranno ben dorati.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 9
Le insalate composte
Cappone in galera, Insalata Nizzarda
Salsa Maionese

Cappone in galera

Appartiene a quella famiglia di piatti poveri che la tradizione vuole venissero consumati dai marinai sulle imbarcazioni da carico e da pesca: il **Condigion** (pron.: *cùndi-giùn*) o **Cundijun** della Riviera di Ponente, la **Capponada** - niente a che vedere con quella siciliana a base di melanzane, olive, capperi e pomodori - la stessa **Insalata Nizzarda** e infine la derivazione più ricca e nobile, il **Cappon Magro**, sono tutti piatti freddi basati su uno zoccolo di galletta da marinaio intrisa in acqua salata e aceto. Sopra, secondo le disponibilità, troviamo in primis le acciughe sotto sale, i capperi, il **mosciame**, oggi vietatissimo in quanto si trattava di filetto di delfino essiccato, e sostituito da **bottarega** (uova essiccate) di muggine, tonno o altro, e poi olive, tonno, uova sode, cipolle, olio d'oliva. Solo nelle versioni più moderne troviamo anche pomodori e peperoni, infatti dobbiamo tenere presente che questi alimenti diventano di uso abbastanza comune solo dal 1800 in poi.

Allora, il Cappone in galera si chiama così perché pare fosse uno dei pasti veloci che i marinai delle galee riuscivano a mettere insieme a bordo. *Le galee o galere sono state dal V° secolo a.C. le navi più utilizzate per la guerra e il trasporto delle merci. A remi più vele, esistevano ancora nel 1800. Evolute dal '400 in brigantini e galeoni divennero navi mercantili, ma sempre con un armamento necessario a difendersi dai pirati...*

Preparazione

Dunque, la base abbiamo detto che è una **galletta da marinaio**: una specie di pane a lunga conservazione, naturalmente duro e secco già all'origine, per proteggerlo dall'ammuffimento, che sulle navi veniva ammorbidito con l'acqua di mare e un po' di aceto (o vino andato a male?). La galletta va rotta a pezzetti per favorire l'assorbimento del liquido, che nel nostro caso sarà aceto bianco diluito con acqua e il sale necessario. Una volta intrisa, aggiungeremo olive, pomodori tagliati a fettine o cubetti, capperi, filetti di acciuga dissalati, uova sode e se ne abbiamo la disponibilità anche qualche fettina di bottarega.

Un bel filo d'olio extravergine d'oliva della Riviera Ligure completa il tutto.

Il piatto dovrebbe riposare qualche ora al fresco per dare il meglio. La presentazione dovrebbe essere rustica: tutti gli ingredienti mescolati in una ciotola. Si può optare anche per una presentazione moderna, disponendoli direttamente sul piatto in modo più artistico, alternando i colori e conferendo altezza e volume alla preparazione come la società dell'immagine ci impone oggi. A me sembra questa una inutile forzatura: l'origine è rustica e l'amalgama migliora il sapore, quindi propendo nettamente per comporre il piatto nel modo tradizionale. Il

cappone in galera ha una cugina in Toscana: la **panzanel-la**, un modo per riutilizzare il pane raffermando sponandolo con pomodori, cipollotti, basilico, tonno, olive, cetrioli, olio d'oliva.

Insalata nizzarda

Nella Salade Niçoise possono essere usati molti ingredienti (14 secondo i cuochi di Nizza):

Insalata mista o soncino, peperoni rossi o verdi, pomodori, ravanelli, olive nere, fagiolini, o piccoli fagioli freschi, cipolle novelle, carciofi, patate, sedano, uova sode, tonno, filetti di acciuga o sardina, vinaigrette per condire.

Naturalmente, poiché non siamo a Nizza e riteniamo di poter adattare ai nostri gusti questa ricca insalata da antipasto, la riadatteremo a modo nostro:

come base impiegheremo lattuga, (ma anche radicchio rosso di Treviso o Chioggia e/o *sarsetto*, detto anche, in Italiano, Soncino) conditi leggermente con vinaigrette. Sopra questo letto di insalata disporremo della julienne di peperone, filetti d'acciuga, olive, uova sode,

scaglie di grana, pomodori e sedano, disponendo i vari ingredienti a formare un decoro direttamente sul piatto. La ricetta originale non lo prevede, ma personalmente trovo che una cucchiata di salsa Tartara si accompagni bene al piatto, specie se la nizzarda viene servita in una versione più abbondante come piatto unico estivo.

Salsa Maionese

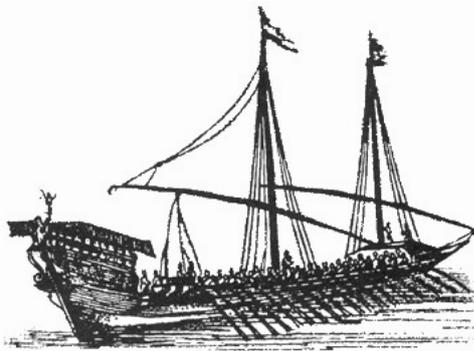
La maionese è un'emulsione stabile: al contrario della vinaigrette o della citronette che dopo poco tempo tendono a separarsi, nella maionese l'olio viene emulsionato all'acqua contenuta nei tuorli e nel succo di limone in modo stabile grazie all'azione di un agente emulsionante: la **lecitina** contenuta nel tuorlo d'uovo. Per riuscire ad ottenere questa stabilità occorrono alcuni accorgimenti:

- gli ingredienti devono essere a temperatura ambiente: se la temperatura è troppo bassa la lecitina non svolge la sua funzione;
- l'olio deve essere incorporato inizialmente poco per volta, per non sbilanciare l'emulsione;
- una piccola quantità di aceto ridotto aiuta molto nella fase iniziale;
- prima di iniziare a versare l'olio conviene mescolare un po' i tuorli da soli (la lecitina inizierà a lavorare)

Ingredienti

- 1 l. olio di girasole
- 4/6 tuorli d'uovo
- succo di 1 limone
- sale, aceto, senape q.b.

Il sale va messo a metà lavorazione, avrà così tempo di sciogliersi. Se la salsa è troppo densa ma già agra il giu-sto, per diluirla si può usare acqua, brodo o vino bianco invece di limone o aceto.



Oggi ho imparato...
Ingredienti usati: _____
Cotture applicate: _____
Terminologia: _____
Errori da evitare: _____
Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 10**Gli antipasti caldi****Quiche Lorraine, Pasta Brisée, Pasta Sfoglia**

Quelli che definiamo Antipasti Caldi corrispondono nella cucina internazionale e nella concezione del Menu classico che deriva dalla codificazione effettuata da Escoffier a fine '800 agli *Entremets (intermezzi)*, cioè tutte quelle preparazioni collocate nella sequenza delle portate tra le minestre e i piatti di carne o pesce, realizzate (guarda caso) dallo Chef Entremetier.

Le torte salate rientrano nella categoria degli Antipasti caldi come molte altre preparazioni: *sformati, soufflés, crocchette, suppli, frittini di verdure, verdure ripiene, crostini ecc...* La Quiche sta alla Francia quasi come la Pizza sta all'Italia. È così versatile e veloce che spesso la troviamo anche in altre collocazioni: aperitivi, continental breakfast, buffet, brunch. Insomma un vero e proprio jolly.

Gli elementi che costituiscono questa torta salata sono:

una pasta di base: di solito *brisée* o anche *mezzasfoglia* o sfoglia

uno o più elementi caratterizzanti: salumi, formaggi, verdure, pesci crostacei, salsiccia, funghi... Il limite sta solo nella fantasia e nel fatto che gli elementi caratterizzanti se occorre devono essere cotti prima, possibilmente in un modo che sviluppi sapori più intensi. Se voglio metterci le zucchine, ad esempio, è meglio saltarle in padella che bollirle.

un composto liquido a base di latte e/o panna legato con **uova** intere che durante la cottura rapprenderà delicatamente inglobando gli elementi caratterizzanti.

La cottura è fondamentale e come in tutte le cose, la perfezione si raggiunge solo con l'esperienza: la pasta deve risultare cotta al punto giusto, il composto all'interno deve rapprendersi, ma restando cremoso e mai gommoso. Quindi il problema è azzeccare la temperatura giusta e la distribuzione del calore ottimale perché la pasta si riscaldi a sufficienza e il composto arrivi a gonfiare al tempo stesso. Quando il composto è gonfio, la quiche deve essere tolta dal forno. Se la cottura prosegue e il composto sgonfia, quando sarà freddo sarà diventato anche gommoso :-). Il calore perciò deve provenire dal basso, meglio usare un forno statico: il composto liquido infatti rallenta la cottura della pasta, specie nel forno a convezione.

Trucchetto: uno strato di formaggio a fette sul fondo isola la pasta dal composto e le permette di cuocere meglio.

Quiche Lorraine

Foderate una tortiera a bordo basso con pasta brisée. Bucherellate il fondo con una forchetta e ricopritelo con una julienne grossolana di bacon oppure prosciutto cotto precedentemente scottati in padella nera. Ricoprite con fettine o dadolini di groviera o emmenthal.

Versate sopra almeno un centimetro di spessore del seguente **composto di base:** per 1 litro di latte, 6-8 uova intere, sale, pepe (noce moscata opzionale) Unite tutti gli ingredienti mescolanoli con una frusta, ma senza formare schiuma.

Potete rendere il composto più ricco usando 2/3 di latte e 1/3 di panna liquida.

Questa è la capostipite di tutte le quiches, quella più classica, ma possiamo prepararla in mille modi sostituendo gli elementi caratterizzanti ed eventualmente aromatizzando il composto a base di uova in vari modi.

tuendo gli elementi caratterizzanti ed eventualmente aromatizzando il composto a base di uova in vari modi.

Quiche alle cipolle

Dolce e morbida, è la quiche più economica. Uno strato di Emmenthal affettato a ricoprire il fondo e abbondanti cipolle tagliate a filangér e soffritte dolcemente al burro costituiscono gli elementi caratterizzanti. Il composto è quello di base.

Quiche di porri

Simile alla precedente, ma più aromatica: i porri hanno un sapore meno dolce delle cipolle.

Ora resta da capire come è fatta la pasta di base: la Brisée è una frolla salata e si può realizzare in vari modi.

Pasta Brisée 1

1	kg	farina debole "00"
500	gr	burro
2,5	dl	d'acqua
10	gr	sale
10	gr	zucchero (facoltativo)

Preparazione

Impastare (o meglio *sabbiare*) prima il burro a fiocchetti con la farina, quindi fare la fontana e unire l'acqua e il sale, lavorare velocemente per non far perdere elasticità alla pasta e far riposare in frigorifero almeno un'ora prima dell'uso.

Serve principalmente per foderare tartellette, tortiere o stampi nella preparazione di quiches, torte salate, barchette, sformati, flan. Resta sufficientemente compatta ma al tempo stesso friabile; senza lo zucchero colorisce molto poco.

Pasta Brisée 2

1	kg	farina
200	gr	burro + 200 gr di strutto oppure
400	gr	margarina da sfoglia
3	dl	acqua
20	gr	sale fino

Portare ad ebollizione l'acqua con il grasso che deve fondere completamente e il sale.

Fuori dal fuoco incorporare gradualmente la farina fino ad ottenere un impasto soffice.

A raffreddamento completo la pasta avrà una notevole consistenza e plasticità.

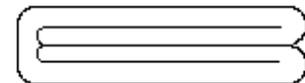
Si usa per modellare pasticci di forma complessa, decori e guarnizioni particolari.

Pasta Brisée 3 o Pasta per paté

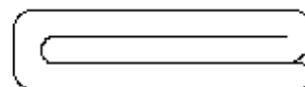
1	kg	farina
500	gr	burro
2	n	uova
		acqua e sale q.b.

Procedimento come la Pasta Brisée 1, ma dando tre giri alla pasta come per la sfoglia, lasciandola riposare in frigo tra un giro e l'altro.

Serviva per foderare gli stampi del paté in crosta: grazie alle uova a fine cottura risulta più compatta e più colorita della brisée normale.



Giro a 4



Giro a 3

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 11
Le torte salate nella tradizione gastronomica Ligure: Torta di Bietole, focaccia al formaggio di Recco

Torta Pasqualina

La torta Pasqualina è uno dei piatti più rappresentativi della cucina ligure. Nonostante ne esistano decine di versioni, solo poche si rifanno all'antica ricetta: motivi di praticità e di economia ne hanno stravolto in molti casi la originale composizione. Molti confondono la Pasqualina con la torta alla Cappuccina descritta più avanti, altri asseriscono che la Pasqualina è fatta di carciofi. La ricetta descritta di seguito è una riedizione abbastanza fedele della vera torta Pasqualina preparata dai cuochi genovesi di tanti anni fa (dall'Antica Cuciniera Genovese del 1929).

Procedimento e ingredienti

- Preparate una pasta morbida e ben lavorata con farina tipo "0", acqua, sale e un po' d'olio d'oliva. Dividetela in 16 palline (la ricetta originale ne prevede 28 o 33) per ciascuna torta e mettetela a riposare sotto un panno leggermente umido.
- Eliminate le coste a delle bietole, lavatele e asciugatele; arrotolate le foglie e tagliatele a striscioline sottili. Passatele al burro con cipolla e prezzemolo tritati, finché saranno morbide, salatele e lasciate raffreddare (in alternativa le bietole si possono anche lessare o cuocere a vapore, ma stufate insieme alla cipolla acquistano un sapore più ricco)
- Ungete con olio d'oliva l'interno di una teglia a bordo alto. Prendete una pallina di pasta e stendetela col mattarello fino a farla diventare una sfoglia sottilissima, poi infarinatemi le mani e, toccando la pasta solo con il dorso e mai con le unghie, tiratela ancora fino a farla diventare sottile come un velo.
- Mettete questa prima sfoglia nella teglia e ungetela leggermente, ma su tutta la superficie, con un leggerissimo velo d'olio (anticamente si usava una piuma di gallina per distribuirlo senza rompere le sfoglie). Tirate un'altra sfoglia e avanti così, sovrapponendo veli di sfoglia e olio, fino a che avrete adoperato metà delle palline.
- Ora stendete sul fondo della torta le bietole stufate e cospargetele con una buona manciata di parmigiano grattugiato. Sopra alle bietole stendete uno strato alto un dito di quagliata (*Prescinsëua* per chi conosce il genovese) condita con sale e pepe.
- Sulla quagliata fate delle fossette a distanze regolari e sgusciate dentro ognuna un uovo. Salate, pepate e cospargete di parmigiano grattugiato e maggiorana tritata la superficie delle uova.
- Ricominciate a tirare le sfoglie come prima e ricoprite la torta sempre unendo ogni sfoglia.
- Ritagliate la pasta eccedente il bordo della teglia lasciandone un paio di centimetri. Arrotolate il bordo a formare un cordone (il cosiddetto *oexin* - piccolo orecchio). Proprio l'orlo è il punto critico: se è croccante e fragrante siamo di fronte a una Pasqualina



come si deve; se invece sa di pane con la pasta parzialmente cruda all'interno abbiamo un prodotto mediocre... Ungete bene la superficie della torta e cuocetela a **180° in forno statico** per circa un'ora.

Sopra la torta per effetto degli strati di pasta che traggono il vapore all'interno, si formerà una cupola che ha però durata breve: a meno che non praticiate un foro nella cupola per lasciar uscire il vapore formatosi all'interno, questo la farà afflosciare mano a mano che la torta si raffredda.

Osservazioni

Per questioni di praticità e risparmio di tempo, oggi spesso queste torte vengono confezionate con la pasta sfoglia o la brisée, limitando gli strati ad uno sopra e uno sotto... Il risultato è accettabile ma, ma la versione originale è tutt'altra cosa.

La quagliata o *Prescinsëua* è spesso sostituita dalla ricotta, di più facile reperibilità e dal sapore meno caratteristico. Quest'ultima va altrettanto bene, ma per renderla più simile all'ingrediente originale si può modificare con qualche goccia di succo di limone e un po' di panna liquida.

Torta Cappuccina

Gli ingredienti sono esattamente gli stessi della torta Pasqualina, la differenza è che in questa le bietole, la quagliata e le uova vengono amalgamate e non disposte a strati

Torta di carciofi

Affettate sottili i carciofi e saltateli in padella con burro, olio, cipolla e prezzemolo tritati. Lasciateli al dente e procedete come per la torta Pasqualina o Cappuccina sostituendo i carciofi alle bietole.

Torta di zucca

Come la Pasqualina, ma sostituendo le bietole con della zucca a polpa gialla e soda. Pelate e tagliate la zucca a dadi e passetela al burro con cipolla tritata e funghi secchi, finché non sarà disfatta e asciugata. Se occorre, correggete la densità con un po' di pane grattugiato in modo da rendere la farcia asciutta quanto basta, quindi usatela come strato di fondo della torta.

Focaccia al formaggio di Recco

La pasta è la stessa della torta Pasqualina, ottenuta con farina "0", acqua, sale e NIENTE lievito.

Dopo aver riposato almeno mezz'oretta al riparo da correnti d'aria, la pasta viene stesa e tirata a velo come per la Pasqualina, ma in un solo strato che andrà a rivestire una teglia precedentemente unta d'olio d'oliva.

Sopra lo strato di pasta distribuire a distanze regolari pezzetti di stracchino grandi come noci, cospargere con il sale necessario e una spruzzata di latte.

Ricoprite con un altro velo di pasta, sigillate gli orli e bucate la superficie qua e là per lasciar uscire il vapore durante la cottura. Condite la superficie con un filo d'olio di oliva e infornate a 230°C in forno statico con calore da sotto e sopra. Controllate a vista la cottura che avviene in pochi minuti.

Oggi ho imparato...
Ingredienti usati: _____
Cotture applicate: _____
Terminologia: _____
Errori da evitare: _____
Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 12

Impiego delle uova in combinazione con farina e latte Le crepes salate e dolci

Abbiamo già visto come il latte e le uova vengono utilizzate nel composto delle quiches e come questo durante la cottura coaguli. Se mettiamo in gioco anche la farina in questo composto otteniamo la pastella per le crepes, che con opportune aggiunte di zucchero o sale e aromi può dare vita a un dessert oppure alla base di un primo piatto. Se aggiungiamo solo zucchero e vaniglia, abbiamo tutti gli ingredienti per il crem caramel...

Composto per crepes dolci e salate

Esiste una dose standard per preparare il composto, ma possiamo benissimo usare criteri altrettanto validi, senza la necessità di memorizzare una ricetta codificata.

Le uova: in media uno ogni due persone.

La farina: tanta quanta ne occorre per formare un composto denso e senza grumi che "scrive" unendola alle uova con la frusta.

Il latte: tiepido e tanto abbastanza da conferire al composto una consistenza simile a quella dell'olio, che "vela" il mestolo.

Il burro: non è obbligatorio, ma una piccola quantità fuso e incorporato dopo la farina rende il composto più ricco.

Lo zucchero, o il sale e gli aromi: quanto basta secondo i gusti e la preparazione in atto.

Il composto va lasciato riposare, ma mescolato di tanto in tanto, in modo che la farina si intrida nel latte facendo gonfiare un po' i granuli di amido: è importante.

La cottura: in mancanza della piastra per crepes, si può fare al padellino antiaderente oppure anche in teglia imburata lavorando nel forno a 250°C.

Cannelloni alla Nizzarda

Ingredienti per 10 persone

1	lt.	Composto per crepes salate
1,5	kg	spinaci freschi
600	g.	Ricotta
150	g.	Grana Padano
1	hg.	Pinoli
4		Uova
		Maggiorana - Aglio
	q.b.	Burro
2	lt.	Salsa Besciamella
½	l.	Salsa si pomodoro

Procedimento:

In questi cannelloni la crêpe sostituisce la pasta all'uovo. Per questo motivo ci serviranno delle crepes "a metro" invece che rotonde. Infatti le prepareremo nel forno anziché che nel padellino, risparmiando molto tempo e fatica. Il ripieno è la classica farcia a base di spinaci ricotta e uova, con gli spinaci cotti a vapore e tritati, oppure passati in padella sopra un fondo di cipolla stufata, come per la torta pasqualina. Agli spinaci cotti uniremo la ricotta, le uova, parmigiano grattugiato, pinoli, aglio, maggiorana, sale e noce moscata, formando la *farcia*.

Le crepes grandi, e rettangolari verranno tagliate a strisce larghe 15 cm circa e lunghe quanto la larghezza della crepe. Su ogni striscia di crepe spremeremo col *sac à poche* una striscia di *farcia* sul lato lungo. Arrotolando otterremo dei cannelloni lunghi quanto la pirofila. Ora possiamo disporre i cannelloni in pirofile velate di salsa besciamella, salsandoli con la stessa salsa e macchiandoli

con poca salsa di pomodoro. Parmigiano e burro fuso per finire.

Passeremo in forno a 220°C per 10 minuti. Potremo tagliarli alla lunghezza desiderata al momento di servirli.

Crepes gratinate ai carciofi

Dose ricetta per 10 porzioni

8	dl.	Composto per crepes salate
8	n.	Carciofi sardi di stagione
10	ml.	Olio di oliva
300	g.	Ricotta
60	g.	Grana Padano
2	n.	Uova
5	g.	Aglio
50	g.	Pinoli
	q.b.	Maggiorana
	q.b.	Mentuccia foglie
60	g.	Burro
12	dl.	Salsa besciamella

Procedimento

Formare le crepes al padellino o al forno.

Pulire i carciofi, tagliare a metà e sbianchirli.

Tritare separatamente le erbe aromatiche.

Affettare i carciofi e stufare in tegame con olio d'oliva e aglio contuso. Tritarli grossolanamente e amalgamare con ricotta, pinoli, maggiorana, uova e grana - regolare di sale.

Farcire le crepes.

Unire la menta tritata alla besciamella.

Disporre le crepes in pirofile velate di salsa e salsare ancora sopra, cospargere con parmigiano e burro fuso.

Passare in forno a 220°C per 15 minuti.

Pancakes

Se le crepes sono un'invenzione dei francesi, gli americani hanno un piatto simile: i pancakes. Letteralmente "dolci in padella". Gli ingredienti sono più o meno gli stessi delle crepes, ma cambia il procedimento e di conseguenza il risultato. I pancakes sono frittelle lievitate che si cuociono in padella come le crepes e che rappresentano uno dei *must* nella colazione del mattino nel nuovo continente. Più spessi, alti quasi un dito, si servono irrorati con sciroppo d'acero, miele o marmellata

Ingredienti:

2		uova
200	gr	farina
5	g.	lievito in polvere
30	g.	zucchero
		sale
250	ml	latte
5	ml	olio di semi o burro fuso

Procedimento

Mescolare in un recipiente lo zucchero, la farina, il lievito e il sale. Unire i tuorli al latte e all'olio, quindi usare la miscela liquida ottenuta per *stemperare* gli ingredienti solidi.

In un altro recipiente montare a metà i bianchi d'uovo e incorporarli delicatamente al resto.

Ungere e riscaldare una padella di diametro medio a fuoco moderato. Mettere circa 3 cucchiaini del composto per pancake ottenuto nella padella. Distribuire fino ad ottenere un cerchio di circa 10 cm. di diametro. Cuocere finché la parte superiore fa bolle ed appare asciutta; girare il pancake e cuocerlo dall'altra parte finché si scurisce. Mangiare caldi cosparsi di miele o sciroppo d'acero.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 13

Cotture delle uova, con guscio, e senza, nelle colazioni o come entrée

Dal blog di Dario Bressanini, un divulgatore scientifico con un pallino per cucina

«Un uovo di gallina   composto al 74 per cento di acqua, al 12 per cento di proteine e all'11 per cento di grassi con tracce di vitamine, minerali e altre sostanze. Il grasso   concentrato esclusivamente nel tuorlo, mentre l'albume   sostanzialmente una soluzione al 10 per cento di proteine in acqua. Sono le proteine, e la loro capacit  di coagulare all'aumentare della temperatura, che ci permettono di preparare un uovo sodo. Possiamo immaginare le proteine, sia nell'albume che nel tuorlo, come dei gomitolini di lana sospesi in un oceano d'acqua. Aumentando la temperatura alcune proteine cominciano a "srotolarsi" parzialmente: si "denaturano". Quando due proteine denaturate si incontrano si possono legare tra loro. A poco a poco si forma un reticolo tridimensionale solido di proteine che intrappola le molecole di acqua al suo interno:   avvenuta la coagulazione. Se tuttavia questa procede troppo a lungo, il reticolo proteico diventa cos  fitto che "strizza" fuori le molecole di acqua, l'albume assume una consistenza gommosa e poco appetibile mentre il tuorlo diventa secco e quasi sabbioso.

Consiglia Pellegrino Artusi nel suo "La scienza in cucina e l'arte del mangiare bene":

"Le uova a bere fatele bollire due minuti, le uova sode dieci, cominciando a contare dal momento che le gettate nell'acqua bollente; se vi piacciono bazzotte, bastano sei o sette minuti, e in ambedue i casi, appena tolte dal fuoco, le metterete nell'acqua fredda."

A 100  C l'albume e il tuorlo coagulano entrambi, ma poich  il tuorlo   pi  lento a cuocere, essendo pi  interno, l'albume rischia di stracuocere. A seconda della consistenza desiderata dell'albume e del tuorlo le ricette tipicamente consigliano un tempo di cottura ottimale, spaziando dall'uovo alla coque all'uovo sodo, da 2-3 minuti a 10 minuti dal momento in cui viene deposto nell'acqua bollente. Il suggerimento dell'Artusi di mettere le uova in acqua fredda serve per bloccare la cottura che altrimenti continuerebbe anche fuori dall'acqua per un po'.

In realt  il segreto di una buona cottura dell'uovo non   il tempo ma la temperatura controllata. Si dovrebbe cuocere l'uovo alla temperatura di coagulazione delle proteine, che   sempre minore di 100  C. Vi sono diverse proteine nell'uovo, e ognuna coagula a temperature diverse. L'ovotransferrina, nell'albume, comincia a coagulare a 62  C e diventa un solido morbido a 65  C. Poich  l'ovotransferrina costituisce solo il 12 per cento delle proteine dell'albume, questo rimane morbidissimo. A 85  C anche l'ovalbumina, che costituisce il 54 per cento delle proteine dell'albume, coagula, e il bianco diventa pi  compatto. Il tuorlo invece si inspessisce a 65  C e solidifica a 70  C.

Se avete pazienza e un termometro da cucina per tenere sotto controllo la temperatura dell'acqua, potete provare a cuocere un uovo mantenendo l'acqua per un'ora a circa 65 gradi. Se vi piace l'uovo morbidissimo la vostra pazienza sar  ricompensata dall'incredibile consistenza ottenuta con questa cottura che, sappiatelo, viene anche eseguita in alcuni famosi ristoranti a pi  stelle.»

Per quanto riguarda invece la cottura delle uova sgusciate ecco i metodi pi  comuni: **Uova affogate o "in camicia", strapazzate, al tegame, Omelettes, Frittate.**

L'uovo affogato

o in camicia   quello pi  delicato da eseguire: occorrono uova freschissime perch  la parte di albume gelatinoso  

quella che conta: nelle uova meno fresche c'  una quantit  maggiore di albume liquido, che durante la cottura viene disperso. Serve un rondeau con acqua salata e acidulata al 10% con aceto bianco. L'acqua deve essere prossima all'ebollizione, ma non deve bollire: 90-95 C e la profondit  del liquido non deve superare i 10 cm. Le uova, sgusciate prima su un piatto, vanno lasciate scivolare delicatamente, appoggiando il bordo del piatto sul pelo dell'acqua. L'albume va delicatamente aiutato a riunirsi intorno al tuorlo e la cottura richiede circa 5 minuti. L'albume deve coagulare racchiudendo il tuorlo quasi crudo, perci  NON MESCOLARE! Le uova cotte vengono a galla e si trasferiscono con una schiumarola in un recipiente d'acqua fredda per consentire all'albume di acquistare maggiore consistenza.

In seguito si servono generalmente su crostoni di pane tostato spesso abbinato con salse e altre guarnizioni a base di verdura, riscaldando il tutto al forno per qualche secondo.

Uova strapazzate

sono un classico nella colazione di inglesi e americani. Due uova a persona, sbattute pochissimo, quel tanto da rompere i tuorli, con qualche cucchiaino di panna e il sale necessario. Padella calda unta con burro o lardo; le uova vengono cotte parzialmente per pochi secondi, rimastandole durante la cottura e lasciandole cremose, non gommoso, e in modo che albume e tuorlo siano ancora leggermente separati in macchie bianche e gialle.

Uovo al tegamino

Sembra quello pi  semplice ma non   cos ... Deve cuocere solo l'albume, senza attaccarsi al fondo, senza bruciarsi. 10 grammi di burro fuso sul fondo del tegamino appoggiato su piastra, non sul fuoco diretto. Si sguscia l'uovo e si sala solo l'albume (oppure si pu  salare il burro). Il calore deve essere moderatissimo. Spesso si cuociono direttamente in tegamini speciali che possono andare a tavola.

Omelettes

Due uova a persona, sbattute in una ciotola col sale necessario. Serve una padella in ferro, unta con una cucchiainata d'olio d'oliva. Su calore vivace si mettono le uova sbattute nella padella mescolandole con una forchetta per farle coagulare parzialmente, ma prima che la coagulazione proceda troppo, la massa si compatta col retro della forchetta sul lato della padella opposto al manico, formando una specie di *banana*. Si lascia rapprendere ancora qualche secondo e poi tenendo inclinata verso il basso la padella, si gira l'omelette dando dei colpetti alla base del manico e aiutandosi con la forchetta.

Le varianti: parmigiano, prosciutto, erbe si possono inserire direttamente insieme alle uova; funghi, spinaci e altro, gi  cotti si mettono a cucchiainate in una fenditura praticata nell'omelette gi  cotta. Va servita subito!

Frittate

Il limite   la fantasia. Le uova servono da legante all'elemento che d  il nome alla frittata e che deve nella maggior parte dei casi essere gi  cotto e abbastanza asciutto. Troppa acqua compromette la tenuta della frittata. La tecnica pi  spiccia   quella di fare le frittate nel forno: non occorre girarle e son pronte e belle rigonfie in 3 minuti. Diversamente abbiamo il problema di "girare la frittata", operazione in cui ci possiamo aiutare con il classico coperchio...

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so pi  di ieri: _____

Esercitazione N° 14**I primi a base di pasta secca****I piatti della tradizione Regionale Italiana.**

I criteri generali da seguire nel cucinare questi primi piatti riguardano la corretta cottura della pasta, la preparazione del suo condimento e l'assemblaggio del piatto finito. La pasta va cotta in abbondante acqua salata bollente: il rapporto acqua/pasta ideale è di 10 a 1. 10 litri d'acqua per ogni kg di pasta. I cuocipasta normalmente superano abbondantemente questo rapporto, perchè non si usano quasi mai a pieno carico: difficilmente in un cuocipasta da 25 litri vengono cotti 2,5 kg di pasta. Questo accelera molto i tempi di cottura perchè l'acqua non smette di bollire. La struttura a cestelli infine rende semplice ed ergonomica la scolatura finale. Quasi sempre la pasta viene rifinita in padella con il condimento (fanno eccezione il pesto, la salsa di noci e pochi altri condimenti da usare a freddo). Il passaggio in padella comporta la prosecuzione della cottura, quindi la pasta va scolata molto al dente, in alcuni casi a metà cottura.

Salsa all'Ortolana**Ingredienti per 2 litri**

- 400 gr di peperoni rossi e gialli
- 400 gr di cipolle
- 300 gr di zucchini
- 400 gr di melanzane
- 200 gr di carota e sedano in parti uguali
- 50 gr di capperi sotto sale
- 100 gr di olive nere
- 1 kg di pomodori pelati
- olio d'oliva
- sale e peperoncino piccante

Preparazione

- Tagliate a julienne un po' grossa i peperoni, tagliate anche in julienne, ma più fine, le cipolle e fateli rosolare insieme in saltiere con olio d'oliva finché saranno morbidi;
- spostate le verdure già rosolate sui bordi del saltiere e unite carote e sedano sempre tagliate in julienne, una manciata di olive e i capperi grossolanamente tritati e lasciate rosolare anch'essi per 10 minuti senza mischiarli alle cipolle e ai peperoni
- in un altro saltiere fate rosolare gli zucchini sempre tagliati in julienne e poi unite le melanzane tagliate a cubetti facendo rosolare anche queste
- riunite tutte le verdure in un unico saltiere piuttosto capace, mischiate il tutto, salate e pepate con una punta di cucchiaino di peperoncino tritato
- aggiungete adesso i pomodori pelati schiacciati grossolanamente con le mani, mescolate e lasciate cuocere ancora per 20 minuti.

Osservazione

Questo ragù di verdure è ottimo per condire paste alimentari saltandole in padella con 1/4 del loro volume di salsa. Se questa fosse troppo asciutta, diluite con un po' di brodo, e alla fine cospargete con parmigiano grattugiato.

**Salsa Amatriciana**

La ricetta originale della salsa all'Amatriciana prevede l'impiego del guanciale di maiale stagionato e non comprende il pomodoro, ma questa variante è ugualmente interessante.

Tagliate a julienne corta e sottile della pancetta scotennata e fatela rosolare in padella nera con pochissimo olio. Quando sarà croccante ritiratela lasciando nella padella il grasso che avrà dato e in cui farete imbiondire un quantitativo di cipolla pari alla pancetta e tagliata allo stesso modo, avendo cura che risulti ben dorata e morbida.

Rimettete in padella la pancetta, salate e pepate abbondantemente con pepe nero pestato al momento. Unite dei pomodori pelati schiacciati con le mani e lasciate cuocere per 10 minuti.

Saltate in padella la pasta scolata molto al dente con la salsa e servite spolverizzando con pecorino grattugiato.

Pasta alla Carbonara

Il condimento alla Carbonara è molto semplice si può preparare contemporaneamente alla cottura della pasta poiché richiede solo pochi minuti: far rosolare in padella con pochissimo olio una dadolata di pancetta. A parte sbattere per ogni due persone un uovo intero con sale, pepe nero macinato fresco, parmigiano o pecorino grattugiato diluendo con poca acqua di cottura della pasta. A fine cottura della pasta, scolarla e passarla nella padella con la pancetta, a fuoco spento e versando sopra l'uovo sbattuto. Far legare senza rapprendere con il solo calore della pasta stessa e servire immediatamente.

Nota: il nome del piatto prende origine dal condimento usato dai boscaioli che andavano a far carbone di legna sull'Appennino.

Pasta alla Norma

È un classico della tradizione siciliana, dedi catodalla cucina Catanese alla celebre opera di Vincenzo Bellini.

La storia narra che nel lontano 1920 che a casa di Janu Pandolfini attore teatrante si svolse un pranzo dove vennero serviti degli spaghetti col pomodoro fresco, melanzane fritte e ricotta salata grattugiata e basilico;

Volle la sorte che a quel pranzo partecipava il noto commediografo Nino Martoglio, che dopo avere ingerito le prime forchettate si rivolse all'autrice del piatto, la signora Saridda D'urso moglie di Janu esclamando; "Signora Saridda chista è 'na vera Norma".

- Lavare e affettare delle melanzane, cospargerle di sale grosso e porle sotto peso per estrarre l'acqua di vegetazione. Nel frattempo in padella far scaldare dell'olio d'oliva con aglio, unire dei filetti di pomodori pelati e privati dei semi e lasciar crogiolare per una decina di minuti insieme a qualche foglia di basilico.
- Asciugare e ripulire dal sale le melanzane, quindi friggerle in abbondante olio finché saranno dorate, sgocciolare bene l'olio e asciugare.
- Una volta cotta la pasta, passarla in padella con il pomodoro, guarnire con le melanzane, foglie di basilico e ricotta salata o pecorino grattugiato.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 15

La pasta all'uovo: tagliatelle o lasagne al forno pasticciate con salsa Bolognese e Besciamella

La *pasta all'uovo* per poter essere definita tale deve, a termini di legge, essere preparata con almeno **200 g. di uova intere per ogni kg di farina**, cioè **4 uova per kg.** più l'acqua necessaria. Una quantità inferiore di uova comporta il declassamento della denominazione a *pasta fresca*. Utilizzando farina di grano tenero l'apporto delle uova è indispensabile per avere un prodotto che tenga la cottura. Se si usa semola o farina di grano duro, l'impasto tiene comunque la cottura anche senza uova. La sfoglia emiliana tradizionale però è costituita solo da farina di grano tenero e uova, senza acqua, il che significa circa 8/10 uova per kg. La consistenza dell'impasto deve essere soda e tenace, quindi la lavorazione richiede tempo ed energia.

Le proporzioni per la preparazione della pasta all'uovo variano quindi da 10 a 4 uova intere per kg di farina di grano tenero. Limitando il numero delle uova occorre aggiungere un po' d'acqua o vino bianco. Il sale non è necessario, anzi, tende a far seccare la pasta che potrebbe quindi rompersi prima della cottura: si salerà l'acqua di cottura.

In alcuni casi (ravioli di pesce, *Mandilli de sœa*) la quantità delle uova viene ridotta a 3 o 2 per kg. di farina, per conferire maggior leggerezza alla pasta. Gli impasti con meno uova, però, richiedono cotture brevi, oppure l'impiego di farina di grano duro, per evitare che il prodotto scuocia troppo velocemente.

Procedimento

Disponete la farina a fontana e mettete al centro le uova (e l'acqua o il vino bianco, secondo la ricetta). Impastate lavorando con forza fino ad ottenere un impasto sodo e piuttosto asciutto. È fondamentale che l'impasto sia ben asciutto per evitare che una volta ritagliato in tagliatelle o altro, queste si attacchino. Per limitare il problema, si può cospargere con farina di riso o semola. Se confezionate l'impasto la sera precedente, conservandolo coperto al fresco, il giorno dopo sarà più facile stenderlo.

Formati più comuni

Tagliatelle, taglierini, pappardelle e lasagne sono i formati più frequenti perché possono essere ottenuti con attrezzature molto semplici. La produzione di formati più complessi o delle paste ripiene (ravioli e simili) richiede in genere macchine dedicate oppure tempo e pazienza: una scelta di questo tipo è giustificata nel caso in cui la pasta fatta in casa rappresenta un'attrattiva caratteristica del locale, e non è rara nei ristoranti di un certo livello. Invece nelle aziende che lavorano sui grandi numeri (mense, self service) risulta più economico acquistare prodotti selezionati dai pastifici che non effettuare in proprio la produzione.

–**Tagliatelle:** larghe 6-8 mm e non più spesse di 1 mm, lunghe 25 - 30 cm

–**Taglierini o tagliolini:** hanno sezione quadrata: sono larghi 2 mm e spessi altrettanto; lunghi 25 - 30 cm

–**Pappardelle:** larghe 1,5 - 2 cm, spesse 1 mm, lunghe 25 - 30 cm.



–**Lasagne:** rettangolari o quadrate di 8-12 cm di lato per 0,5/0,8 mm di spessore. Per semplificare la produzione delle lasagne al forno conviene tagliarle alla lunghezza del recipiente (placca o pirofila) in cui verranno sistemate, tenendo presente che *cuocendo le dimensioni aumentano*.

Cottura

Sempre in abbondante acqua in piena ebollizione salata al punto giusto. L'aggiunta di un po' d'olio nell'acqua evita che i formati più lunghi si attacchino.

La pasta fresca e in particolare quelle ripiene tendono a stare a galla, occorre quindi affondarle delicatamente con il ragno o la schiumarola e mescolare di tanto in tanto.

Suggerimenti

Le lasagne che vengono servite gratinate in pirofila, richiedono un minimo di organizzazione del lavoro durante la loro preparazione.

- Organizzate **la linea** in modo meticoloso per condire non appena le avrete cotte: risparmierete spazio ed eviterete che si attacchino.
- Usate una pentola larga e non troppo alta aggiungendo un po' d'olio all'acqua per evitare che si attacchino
- Tenete una pentola d'acqua bollente a portata di mestolo per eventuali rabbocchi.
- Preparate un grosso recipiente di acqua fredda per fermare la cottura
- Colapasta, cestelli a rete, ragni e altre facilitazioni per scolare sono i benvenuti: aguzzate l'ingegno.

Lasagne pasticciate

– Preparate una quantità sufficiente di Bolognese e di Besciamella piuttosto liquida (massimo 60 gr. di farina per litro).

– Preparate le lasagne, lessatele, raffreddatele.

– Imburrate le pirole necessarie e distribuite sul fondo un leggero strato di besciamella e bolognese.

– Immettete le lasagne a strati alternando le salse e cospargendo con parmigiano

– Terminate con la besciamella screziandola leggermente con il ragù e completando con parmigiano grattugiato e qualche fiocchetto di burro.

– Passate in forno a 200° per gratinare.

Salsa Bolognese (ricetta moderna)

Per 2 litri

Preparate 300 gr. di *mirepoix grassa* con aglio e rosmarino e fate rosolare in olio d'oliva. Unite 50 gr. di funghi secchi *spugnati* e tritati e lasciate rosolare. Aggiungete 400 gr di magro di bue e 300 gr. di maiale il tutto tritato, lasciando rosolare ancora fino a prendere colore. *Sfumate* con 1/4 di vino rosso lasciando evaporare poi spolverate sopra una manciata di farina mescolando bene. Unite 1/2 litro di salsa di pomodoro (oppure una cucchiata di concentrato), 1 litro di brodo, sale e pepe e foglia di alloro. Coprite e cuocete a fuoco lento per circa 1 ora.

Nota:

La ricetta tradizionale codificata nel 1982 a cura dell'Accademia Italiana della Cucina, prevede l'impiego di pancetta di maiale e della *cartella* di manzo (che è un taglio decisamente non magro ricavato dalla pancia dell'animale) pochissimo pomodoro ed il latte con l'aggiunta opzionale della panna; tutto ciò produce un sugo "untuoso" che apporterà tantissime calorie a ciascun piatto e che per tale motivo viene utilizzato solo in rare occasioni.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 16**Il Pesto alla Genovese: storia e preparazione. Impiego in piatti tradizionali.**

Il simbolo della cucina Genovese ha radici relativamente recenti: fino alla fine del XVIII secolo non c'è infatti traccia del Pesto nelle ricette e l'uso di condire la pasta con questa salsa ha preso campo solo dal 1800 in poi.

La salsa di noci è più antica: l'idea di pestare nel mortaio semi oleosi per ottenere una salsa (dolce o salata) risale al Medioevo ed ha origini orientali. La tecnica di unire al pesto (di pinoli, noci e aglio) la quagliata oppure una fresca ricotta di pecora, discende dall'uso dello yogurt, che era l'ingrediente originale usato sulle sponde del Mar Nero, dove i Genovesi avevano interessi commerciali. E' noto invece il *Battuto all'aglio*, in pratica un Pesto senza basilico che veniva usato per condire stoccafisso e patate.

Per tutto l'800 e fino alla prima guerra mondiale il Pesto venne considerato un cibo decisamente popolare, adatto ai *camalli* (facchini del porto), agli operai delle aziende meccaniche e navali. Si trattava infatti di un Pesto più grintoso e rustico dove predominavano l'aglio e il pecorino stagionato. Si preparava esclusivamente nel mortaio, pestando le foglie di basilico insieme all'aglio, pinoli (e talvolta gherigli di noci spellati o anacardi), al sale grosso, che aveva la funzione di aiutare a sminuzzare il tutto. L'olio di oliva, il parmigiano e il pecorino completavano la salsa.

L'uso di aggiungere verdure (fagiolini, fave, zucchini, patate) durante la cottura di paste fresche o secche è più antico: risale alla fine del 1700. Ad esempio nella riviera di Levante, dove al Pesto viene frequentemente unita la *Prescinsœa*, le patate e i fagiolini sono praticamente obbligatorie per condire le trofiette di Recco. Il Pesto condisce anche il Minestrone alla Genovese, ma in questo caso deve essere più "*forte, maschio e maleducato*" come sosteneva il marchese Giuseppe Gavotti, accademico della cucina ligure. Infatti il pesto per il minestrone viene preparato senza pinoli e con più aglio, lasciandolo anche più grossolano. Ora la tecnica: oggi nessuno più usa il mortaio. Il frullatore è più veloce e dà ottimi risultati.

Pesto alla Genovese

Gli ingredienti sono arcinoti:

Basilico della Riviera Ligure, (*quello migliore è coltivato in serra e raccolto alla fine dell'inverno: ha foglie piccole e tenere che non diventano scure una volta pestate o frullate. Il basilico primaverile e estivo, coltivato nell'orto, ha un sapore più forte e mentolato e foglie più grandi e rigogliose che tendono a scurire*)

olio di oliva, pinoli di Pisa, parmigiano, pecorino stagionato, aglio, sale.

Le differenze più rilevanti nei risultati sono in genere dovute alla qualità e al dosaggio degli ingredienti. La tecnica di preparazione ha tuttavia la sua importanza: un buon pesto si può fare in diversi modi e con diverse dosi, basta seguire poche regole.

• **Il basilico lavato non deve essere strizzato**, ma asciugato delicatamente (la centrifuga per le insalate dà ottimi risultati).

• **La miscela degli ingredienti non si deve scaldare** durante la lavorazione e la macchina usata deve sminuzzare il tutto nel più breve tempo possibile (un frullatore che

non taglia o taglia poco, scalda il pesto con l'attrito delle lame e la salsa diventa scura).

Se si usa il **cutter** conviene mischiare prima le foglie di basilico con i pinoli, l'aglio tagliato a pezzettini, il formaggio grattugiato e il sale; mettere tutto nel bicchiere, versare quasi tutto l'olio e avviare la macchina per pochi secondi, sufficienti ad avere un pesto fine ed omogeneo. Il resto dell'olio si incorpora alla fine fuori dal cutter.

Con un **frullatore tradizionale** a bicchiere alto e stretto la tecnica precedente non è utilizzabile perché i coltelli pescano solo sul fondo e per avere un prodotto fine si rischia di scaldare il pesto. Conviene allora frullare prima

aglio, pinoli e circa la metà dell'olio in modo da ottenere un fluido utile, con il vortice che forma, a portare le foglie di basilico verso i coltelli in modo abbastanza omogeneo e rapido.

Al limite si può usare anche un **tritacarne** (purché con disco a fori piccoli e coltelli affilati): si miscelano tutti gli ingredienti tranne l'olio (il formaggio che si attacca alle foglie evita che queste vengano "spremute"

dall'elicoide) e si passa una o due volte. L'olio si aggiunge dopo.

Lasagne Portofino

Si tratta di lasagne al forno condite con pesto e besciamella liquida (oppure panna in alcuni casi). Normalmente il pesto, che è una salsa fredda, non dovrebbe essere sottoposto all'azione del calore, perché si altera e cambia gusto. Infatti i primi piatti conditi con il pesto non vengono mai saltati in padella. In questo caso però, grazie alla besciamella e ad alcuni semplici accorgimenti è possibile gratinare queste lasagne.

Procedimento

– Preparare una quantità sufficiente di pesto e di besciamella piuttosto liquida (massimo 60 grammi di farina per litro). Tenete da parte una piccola quantità di pesto e di besciamella e mischiate insieme il resto delle due salse: userete questa salsa negli strati interni.

– Lessate dei fagiolini e delle patate con la buccia. Trinciate i fagiolini alla lunghezza massima di 6 cm, pelate le patate e affettatele allo spessore di 1/2 cm.

– Imburrate le pirofile necessarie e distribuite sul fondo un leggero strato di salsa.

– Immettete le lasagne cotte e raffreddate a strati salsandole e alternando i fagiolini e le patate a strati alterni.

– Terminate con la besciamella tenuta da parte srezianandola leggermente con il pesto e completando con poco parmigiano grattugiato e qualche fiocchetto di burro.

– Riscaldare in forno moderato e poi passate un istante in salamandra per formare una leggera crosticina.

Mandilli de Sæa

Sono lasagnette molto sottili e preparate con poche uova. Cuociono in pochi minuti e devono essere trattate con molta cura; conviene quindi condirle delicatamente per evitare di romperle. È utile anche tagliarle a dimensioni piuttosto contenute: 4/6 cm di lato sono sufficienti e sarà più facile colarle e condirle, ovviamente con il pesto.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 17**Le paste ripiene: Pansotti con Salsa di noci e Ravioli alla Genovese.**

La Liguria è una terra avara: le montagne si infilano dritte nel mare, senza lasciare quasi spazio all'agricoltura nè all'allevamento del bestiame. In passato a Genova quindi non c'è mai stata abbondanza di un particolare prodotto alimentare locale. Però Genova, crocevia di scambi e commercio, ha sempre avuto se non la quantità, almeno la varietà. Il modo di dire "gh'è de tutto cum-me a Zena" – (c'è di tutto come a Genova) ha un suo fondamento proprio nel fatto che Genova dal punto di vista alimentare ha basato la sua cucina su una grande varietà di alimenti. I Pansotti sono ravioli di magro originari del golfo del Tigullio la cui forma può variare dal triangolo al grosso tortello. Il ripieno originale era basato su quella selezione di erbe selvatiche chiamata *Preboggion*, più ricotta o *Prescinsœua*. Tra le erbe che compongono il *Preboggion* ci sono: *cicerbita*, *talegua* (o *grattalingua*), *radicchio selvatico*, *tarassaco*, *pimpinella*, *ortica*, uniti alle più comuni borragini, bietole erbette e prezzemolo.

Queste erbe si possono raccogliere nelle mattine di primavera sui cigli dei sentieri, nelle fasce e tra i muretti a secco e bisogna essere anche esperti per trovare quelle giuste. Non essendo coltivate, la loro reperibilità sul mercato è quasi nulla. Quando però si riesce a trovare il *Preboggion*, vale senz'altro la pena di trasformarlo in Pansotti. N.B. Le ricette sono tratte da La cucina dei Genovesi di Paolo Lingua. Leggetelo, se potete.

**Pansotti****Per il ripieno:**

350 g	borragine
350 g	bietole erbette
500 g	preboggion
150 g	ricotta
50 g	parmigiano
2	uova
	aglio, sale e maggiorana

Procedimento

Le erbe selvatiche vanno lessate in pochissima acqua o anche cotte a vapore, poi tritate finemente insieme a ricotta, parmigiano aglio e maggiorana. Si aggiungono infine le uova per ottenere un composto abbastanza asciutto. La pasta deve essere delicata, quindi preparata con poche uova, acqua e vino bianco. La forma può essere triangolare o di grosso tortello. Si lessano per pochi minuti e si condiscono con la salsa di noci

Salsa di noci**Ingredienti**

500 g	di noci
5 g	d'aglio (uno spicchio)
1 dl	olio extravergine di oliva
30 g	parmigiano grattugiato
	la mollica di un panino bagnata nel latte maggiorana e sale

A questi ingredienti classici c'è chi aggiunge pinoli e *Prescinsœua*, chi invece panna da cucina. Il procedimento è semplice ma laborioso: i gherigli delle noci dovrebbero essere scottati e pelati, perchè la pellicina è amara, ma è un lavoro lungo che nessuno si sogna di fare per grandi quantità. Da qui l'aggiunta dei pinoli per addolcire... Anticamente si preparava nel mortaio, oggi nel normale frullatore. Se si usa la panna è decisivo che questa sia del tipo da cucina, e NON quella fresca da montare, perchè nel frullatore monterebbe e poco dopo smonterebbe separandosi in siero e burro e rendendo la salsa inservibile.

Ravioli alla genovese

Un piatto dei giorni di festa: nella tradizione genovese erano d'obbligo a Carnevale e il giorno di Santo Stefano.

Per il ripieno

200 g	di poppa di vitella
300 g	di magro di vitello
300 g	di animelle, filoni e cervella
100 g	di salsiccia
4	scarole
2	mazzi di borragine
3	uova
30 g	di pinoli
40 g	di parmigiano

aglio, maggiorana, sale, la mollica di un panino, burro.

Procedimento

Rosolare la carne tagliata a pezzi e la salsiccia con poco burro. Sbollentare a parte animelle, filoni, cervella e poppa. Scottare le verdure e strizzarle, quindi tritare finemente tutti gli ingredienti al tritacarne. Riunire tutto in una ciotola e aggiungere uova, parmigiano, la mollica di pane inzuppata nel brodo o nel sugo di carne, aglio pinoli e maggiorana tritati.

La pasta è la stessa dei pansotti: poche uova, acqua e vino bianco. La forma classica dei ravioli è quadrata: si possono fare a mano o con una raviolatrice a stampo o in continuo.

"Sugo di magro simile al grasso"

Una ricetta antica, usata nel periodo di Quaresima nel secolo scorso: è un sugo "di magro" cioè senza carne, ma con sapori altrettanto marcati.

Ingredienti

20 g	di pinoli
100 g	di burro
2	cipolle
600 g	di pomodori
5 g	di funghi secchi
2	accughe salate
20 g	di farina
	aglio, rosmarino

Procedimento

Rosolare i pinoli nel burro e metterli da parte, far rosolare nel burro cipolla, aglio e rosmarino tritati, quindi aggiungere funghi, pomodoro e sale lasciando cuocere. Pestare i pinoli, le accughe e la farina in un mortaio e aggiungerli al sugo allungando se serve con acqua o brodo vegetale.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

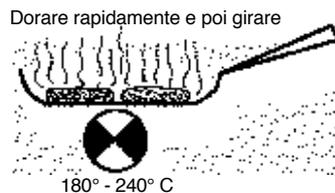
Esercitazione N° 18**La cottura al salto e i tagli minuti: scaloppe, scaloppine, rosette, piccate.****Cottura al salto**

È una cottura veloce che si può applicare a carni porzionate e pesci piccoli o a filetti, verdure e paste alimentari. Per eseguirla bastano un fornello e una padella (o un saltiere o un rondò, secondo i casi). Per grandi quantità si può usare la brasiera.

La tecnica varia secondo l'alimento che si deve cucinare:

Per le carni

1. Riscaldare il recipiente, di dimensioni adeguate alla quantità dei pezzi da cuocere, e la sostanza grassa (di solito burro e/o olio);
2. regolare la fiamma secondo lo spessore dei pezzi. Il calore deve essere tale da consentire una rapida doratura della superficie;
3. le carni bianche e le frattaglie vanno infarinate, ma solo al momento di metterle a cuocere;
4. mettere in padella la carne (scaloppe o fettine tenere, o anche pezzetti come la carne all'uccelletto), lasciando dorare e muovendo la padella in senso rotatorio;
5. salare, condire e rivoltare. A dispetto del nome, le fette di carne non si fanno saltare, ma si girano senza bucarle, con spatola e forchettone, si saltano invece i pezzi di volatile o di coniglio;
6. salare anche l'altro lato e terminare la cottura ricordando sempre che oltre i 70°C le proteine rilasciano acqua e la carne perde tenerezza;
7. estrarre la carne dal recipiente e tenere al caldo,
8. deglassare con vino o brodo o fondo bruno, eventualmente aggiungere una noce di burro al fondo di cottura;
9. portare ad ebollizione e rimettere in padella la carne mescolando per farla insaporire nella salsa (senza far bollire oltre).



Importante: dovendo cuocere più scaloppe, occorre prima dorarle tutte, (passaggi da 1 a 7) e poi deglassarle tutte insieme alla fine (8-9): l'aggiunta di liquido infatti fa gonfiare gli amidi della farina rendendo impossibile una successiva doratura. In questo caso conviene anche usare *burro chiarificato*. In alternativa, grandi quantitativi possono essere cotti in forno in tempi brevi.

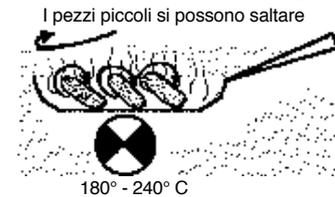
Per il pesce

La tecnica è molto simile a quella per le carni, solo occorre più attenzione al momento di girare i pezzi o di estrarli dalla padella, e nel non superare il punto di cottura ideale: **il pesce cuoce a 63°C**. I pesci piccoli o i filetti vengono sempre infarinati appena prima della cottura e si salta l'ultima fase: cioè non si rimettono in padella, ma si salsano direttamente sul piatto di servizio con il loro fondo di cottura così com'è oppure *deglassato* con un liquido appropriato.

Per le verdure

Le verdure vengono fatte saltare nel vero senso della parola scuotendo il recipiente.

Le verdure già cotte (precedentemente sbollentate oppure in scatola) vengono saltate direttamente nel burro fuso a calore medio. Quelle crude devono invece essere prima dorate a fuoco vivo (patate, melanzane o zucchine). Salare e condire. In entrambi i casi la cottura termina appena le verdure sono morbide o dorate.

**I tagli del vitello**

La porzione media di carne già *sgrassata* e *parata*, pronta per questo tipo di cottura, pesa circa **120 g.** (140 g. nei menu alla carta).

Non tutti i tagli di carne offrono però fette grandi e regolari: si è limitati in questo dalla struttura dei fasci muscolari. Per questo esistono diverse denominazioni:

Scaloppe: una sola fetta ben battuta da 120 g.

Scaloppine: due fette da circa 60 g. ciascuna.

Rosette: tre fette piccole ma più spesse, da circa 40 g.

Piccate: quattro fettine sottili da 30 g.

La carne "*all'uccelletto*" è invece costituita da fettine ancora più piccole e sottili (ma sempre 120 g.), che vengono infarinate e cotte a calore forte per pochi secondi, affinché restino tenere senza cedere acqua, ma appena dorate.

Nel **pollo** le scaloppe ricavate dal petto prendono il nome di **supreme**.

Milanesi

La *Milanese* per antonomasia è solo la *cotoletta* e quindi i tagli minuti poco avrebbero a che fare, ma...

Si può impanare la carne in vari modi: la base è sempre l'uovo sbattuto e il pane grattugiato, meglio se di sola mollica, meglio ancora se fresca. Per una panatura più consistente si può aggiungere un primo passaggio nella farina, ma questo comporta il distacco della panatura dalla carne durante la cottura, con un effetto di rigonfiamento che va molto bene, ma solo se il piatto viene servito subito. Se lo si frigge troppo in anticipo la panatura rigonfia inevitabilmente collasserà accartocciandosi con un effetto poco gradevole. Per ottenere comunque un effetto di maggiore compattezza senza distacco, si può aggiungere la farina nell'uovo sbattuto, diluendo con poco latte.

Saltimbocca alla Romana**Per 10 persone:**

- 20 scaloppine di vitello da 60 g. ciascuna
- 20 fettine di prosciutto crudo grandi come le scaloppine (perfetto per questi usi il *gambetto*: la parte finale del prosciutto)
- 20 foglie di salvia lavate e asciugate
- 120 g di burro
- 250 ml di vino bianco
- farina, sale, pepe q.b.

Originari del Lazio, ma conosciuti in tutto il mondo, sono scaloppine (2 pezzi da 60 g.) di *noce* o *fesa* di vitello, battute e condite con una foglia di salvia fatta aderire al centro e poi ricoperta da una fetta di prosciutto crudo. Il tutto infarinato e cotto al salto iniziando prima dal lato del prosciutto. Meglio evitare l'antipatico stecchino per fermare il prosciutto: con un po' di attenzione ogni cosa resterà ugualmente al suo posto.

Si deglassano con vino bianco e/o brodo a fine cottura

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 19

La cottura arrosto: carni rosse e bianche, come ottenere il meglio da ciascuna. Le temperature di cottura.

L'arrosto

La cottura di un arrosto nel forno sfrutta il principio della convezione, cioè della trasmissione del calore all'alimento per mezzo di un fluido: l'aria. Se l'aria è spinta da una ventola, aumenta la densità del flusso e anche la sua efficacia (non sempre però questo è un vantaggio).

Non essendo presente altra acqua se non quella già contenuta dalla carne, non possiamo utilizzare tagli ricchi di tessuto connettivo, che necessitano invece di cotture prolungate e presenza di liquidi per sciogliere il collagene. Ogni carne ha la sua temperatura ideale e dobbiamo limitare la cottura al raggiungimento di questa temperatura per limitare l'evaporazione e le perdite di peso, tenerezza e succosità. **I tagli più adatti alla cottura arrosto sono quelli teneri, di prima o seconda qualità**, con una certa *marezzatura* (venatura) di grasso che mantiene morbidezza e conferisce sapore. Le temperature: **55°C per le carni rosse di manzo** o montone, **65°C per il vitello** e l'agnello, **70°C per maiale** e tacchino, mentre per il pollo possiamo spingerci fino a 92°C anche per ragioni igieniche oltre che organolettiche. Queste temperature sono sempre riferite al cuore del prodotto, mentre sulla superficie, per ottenere la reazione di Maillard che genera il gradevole sapore di carne arrostita, occorre comunque raggiungere i 145/150°C. Il problema che si pone è quello di **limitare al minimo il surriscaldamento degli strati più interni**: oltre i 75°C le proteine liberano parte delle molecole d'acqua e la carne diventa asciutta e stopposa. La temperatura del forno e la durata della cottura devono perciò essere modulate in funzione delle dimensioni del pezzo da cuocere per raggiungere la temperatura al cuore senza superare, negli strati periferici, i fatidici 75°C. Quindi, occorre una rosolatura iniziale o finale a temperatura alta, ma la penetrazione del calore fino al centro deve avvenire in modo dolce e graduale. Se regoliamo il forno a 170°C, quando al cuore la carne avrà raggiunto la temperatura di cottura, gli strati più periferici avranno già subito una disidratazione e l'arrosto avrà perso il 30% o più del suo peso. In termini economici e di gusto, questo è un pessimo risultato. Allora la soluzione ideale per un arrosto di medie dimensioni è rosolare all'inizio anche a 160-170°C per pochi minuti, ma poi calare la temperatura fino a non più di 120°C fino al raggiungimento del valore richiesto al cuore. Per fare questo occorre un rilevamento costante della temperatura all'interno del pezzo con una sonda a spillone. Le sonde tecnologicamente più avanzate hanno più punti di rilevamento (4-6) e i forni che le utilizzano frequentemente sono in grado di modulare il calore in funzione di come la carne reagisce al riscaldamento, che viene misurato costantemente.

Le cotture in bassa temperatura (BT) si effettuano a temperature comprese fra 70 e 120°C e danno i migliori risultati su qualsiasi pezzo di carne: la perdita di acqua e di peso è praticamente inesistente, ma i tempi si allungano anche oltre le 6 ore. Un effetto molto interessante di queste cotture sulle carni bovine è la *maturazione enzimatica* che avviene nella carne: in pratica una *frollatura* accelerata e contemporanea alla cottura. Le fibre muscolari di-

ventano molto più tenere, anche utilizzando carni non frollate o tagli di seconda qualità.

Ora la pratica: i pezzi di carne dello stesso tipo devono avere tutti circa lo stesso diametro affinché cuociano contemporaneamente.

- **Imbrigliare** (cioè legare con lo spago) la carne serve a dare e mantenere una forma omogenea, il che evita zone troppo cotte e altre crude.
- **Gli aromi** (mirepoix + rosmarino e altre erbe) devono avere dimensioni tali da non bruciare, quindi non troppo piccole.
- **Condire** la carne con il sale e pepe necessari; un velo d'olio migliora la trasmissione del calore e la formazione della *crosticina*.
- **Preiscaldare** il forno di qualche grado in più rispetto alla temperatura iniziale (ogni teglia inserita abbassa la T° del forno di 10°C)
- **Appoggiare** la carne su una griglia invece che dentro una teglia permette una migliore circolazione del calore e una doratura più omogenea (la teglia con gli aromi si può mettere sotto per raccogliere grasso e succhi).
- **Lasciar raffreddare parzialmente** la carne dopo la cottura prima di tagliarla permette una stabilizzazione delle temperature all'interno, un parziale riassorbimento di acqua e soprattutto al momento del taglio non si perderà acqua per evaporazione.

Verdure glassate

Accompagnamento ideale per gli arrostiti sono, oltre le classiche patate, che non mancano quasi mai, gli ortaggi polposi torniti e glassati. La *tornitura*, cioè il dare con lo spelucchino una forma arrotondata e omogenea alle verdure serve a mantenerli intere durante la cottura. Meno spigoli ci sono e meno la verdura si sfalda.

La cottura glassata è molto semplice: si fa con ortaggi che abbiano un certo contenuto di zuccheri (zucchine, rape, carote, cipolline, indivia belga) e **consiste nel porre le verdure in tegame con burro e il sale necessario. Regolare scrupolosamente il calore** in modo che non sia nè eccessivo -brucerebbero- nè troppo tenue -effetto bollito- e coprire il recipiente. Le verdure cuoceranno con la loro stessa acqua di vegetazione, la cui estrazione è facilitata dal sale, che trasformandosi in vapore trattenuto dal coperchio all'interno del tegame assolverà allo scopo. Condizione necessaria: aprire il coperchio il meno possibile. In pratica è una cottura "al buio". Se la fiamma è regolata bene e non si apre il coperchio in 20/30' le verdure sono cotte. A volte si può aggiungere una piccola quantità di zucchero che ha lo scopo di rendere lucide (*glassate*) le verdure.

Patate Duchessa (Pommes Duchesse)

Come il nome lascia sospettare, risalgono ai tempi di Carême e Escoffier, quando ai piatti si davano denominazioni di nobili.

Il composto di base è identico a quello per le crocchette:

- 1 kg di patate farinose lessate e ridotte in purea
- 1 uovo intero e 4 tuorli
- 100 g di burro
- sale, pepe e noce moscata q.b.

(una variante interessante impiega formaggio Chester: noi italiani preferiamo un'aggiunta di parmigiano)

Si modellano con il sacco à poche su placca imburata o con carta da forno; pennellate con uovo sbattuto, vanno dorate in forno per 7/8 minuti.

Oggi ho imparato...	
Ingredienti usati:	_____
Cotture applicate:	_____
Terminologia:	_____
Errori da evitare:	_____
Cosa so più di ieri:	_____

Esercitazione N° 20**Preparare e cuocere i pesci: riconoscere la freschezza e rispettarne la composizione e la struttura**

La prima operazione preliminare alla preparazione di qualunque pesce consiste nel saperne riconoscere la freschezza. Non occorre una particolare esperienza; è sufficiente osservare attentamente quanto segue:

- **l'occhio** deve presentarsi brillante e leggermente prominente; occhi opachi, o peggio ancora, infossati sono segno inequivocabile di scarsa freschezza;
- **le branchie** devono essere umide e rosse, non grigie;
- **la carne** deve essere soda al tatto, quasi rigida. Cattivo segno quando premendo con un dito, questo lascia un'impronta marcata;
- **le squame** devono essere brillanti e aderire saldamente alla pelle (esistono però eccezioni di pesci che rilasciano le squame anche se freschi);
- **l'odore** deve essere fresco e salmastro (per i pesci di mare).

Le carni dei pesci sono più degradabili delle altre soprattutto per il tipo di grassi, facilmente deperibili a contatto con l'aria, e a causa delle proteine che tendono a formare sostanze ammoniacali. La quantità di microrganismi presenti in un pesce dipende dal grado di inquinamento dell'acqua in cui è pescato e dal numero di manipolazioni e operazioni che subisce dopo la cattura, ma in tutti i casi si tratta di microrganismi abituati alle basse temperature e quindi più difficili da controllare rispetto a quelli delle carni. E' fondamentale, quindi, che le viscere dei pesci, più ricche di batteri, siano eliminate rapidamente e la carcassa sia velocemente refrigerata per rallentare il processo degenerativo.

Pulire il pesce

La corretta pulizia del pesce è il presupposto per iniziare bene il lavoro: un pesce pulito alla meno peggio può risultare disgustoso, anche se si tratta di un'orata di pregio. L'operazione si suddivide in tre fasi fondamentali: squamatura, eviscerazione e lavaggio.

Squamare il pesce significa eliminare, con un apposito attrezzo, le squame che eventualmente lo ricoprono. Non tutti i pesci sono coperti da squame: alcuni (anguilla, sogliola, grongo ecc.) hanno una pelle più o meno coriacea che può essere asportata (sogliola) oppure no (anguilla, grongo). Alcuni pesci d'acqua dolce, invece, hanno squame piccolissime ricoperte da uno strato di sostanza simile a muco.

Le squame vanno asportate scrupolosamente, raschiandole via con lo squamapesci o con il retro della lama di un coltello, operando sotto un getto d'acqua moderato e raschiando dalla coda in direzione della testa. Tranne in alcune preparazioni particolari, le squame finirebbero per staccarsi durante la cottura, risultando molto fastidiose al palato. La squamatura si effettua per prima, perché se il ventre del pesce contiene ancora i visceri resta più teso e l'operazione è più facile ed efficace.

L'eviscerazione consiste nel praticare un taglio netto con un coltello affilato o con le forbici da pesce, dall'ano fino all'altezza delle pinne pettorali, per poi eliminare gli intestini e gli organi interni del pesce. E' importante che il taglio sia netto e che non arrivi troppo vicino alla testa, in modo che durante la cottura le delicate pareti del ventre

non si rompano e la testa non tenda a staccarsi. I visceri si asportano, e quindi si sciacqua accuratamente l'interno. Nella maggior parte dei pesci è anche presente una striscia di sangue rappreso in corrispondenza della lisca centrale: anche questa deve essere raschiata via, perché conferirebbe un sapore amaro alle carni. Infine le branchie: devono sempre essere tolte, perché anch'esse conferiscono un sapore amaro.

Il lavaggio finale, effettuato sotto acqua corrente, ha lo scopo di eliminare eventuali residui di intestini o squame. Quando i pesci devono essere cucinati interi, non tagliatene mai la testa: questa, anzi, deve restare ben attaccata al corpo, poiché oltre a migliorare la presentazione estetica del piatto, aiuta a mantenere intero il pesce durante la cottura. Fanno eccezione soltanto alcuni pesci piatti come le sogliole.

Cuocere il pesce

Cosa accade al pesce quando viene sottoposto all'azione del calore? Diciamo innanzitutto che è già sufficiente portare alla temperatura di circa 64°C il punto più interno di un pesce per ottenerne la cottura. Il tempo di raggiungimento di questa temperatura è conseguenza di diversi fattori: il veicolo che conduce il calore (liquido o aria calda); lo spessore del pesce (o delle trancie o filetti); il tipo di apparecchio di cottura. Cuocere troppo è un errore abbastanza comune che non permette di apprezzare al meglio la fragranza del pesce fresco.

Ecco cosa succede al raggiungimento di questi fatidici 64°:

- **il sangue** trattenuto dalla carne coagula, diventando bianco e denso;
- **la coagulazione libera** circa un quarto dell'acqua presente nelle carni e il processo di cottura separa, per evaporazione, quest'acqua da sostanze odorose che essa contiene;
- nei pesci di carni oleose, la cottura determina anche il rilascio di parte dell'olio contenuto;
- i tessuti connettivi tra le fibre muscolari si spezzano;
- le lisce si ammorbidiscono;
- ha luogo infine una serie di trasformazioni chimiche che determinano il caratteristico odore e sapore del pesce cotto.

I metodi di cottura applicabili ai pesci sono: la lessatura, la cottura affogata, la frittura, la cottura al salto, la cottura al forno, brasatura e stufatura.

Orata o branzino alla Ligure

Restiamo come al solito in Liguria e vediamo quali sono gli ingredienti che caratterizzano il modo di cucinare questi pesci:

- Rosmarino
- Aglio
- Pinoli
- Olive nere taggiasche
- Olio extra vergine Ligure
- Patate
- Sale, pepe bianco
- Vino bianco

La cottura è semplicemente al forno (non più di 160°C!), avendo cura di dimensionare il taglio delle patate in modo che arrivino a cottura insieme al pesce. Il pesce viene condito internamente con sale, pepe bianco, aglio e rosmarino, guarnito esternamente con olive e pinoli, irrorato con olio. Attenzione al vino bianco, che avendo una componente acida, tende a lasciare dure le patate.

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

Esercitazione N° 21
La cottura in umido: spezzati di carni alternative, contorni di verdure.

La cottura in umido o *in casseruola* è una cottura mista: quasi sempre inizia con una rosolatura, come una cottura al salto, ma prosegue e termina facendo stufare l'alimento con il coperchio in ambiente, appunto, umido...

Abbiamo quindi una prima fase eseguita a fuoco vivo che richiede sorveglianza continua per ottenere la rosolatura uniforme e senza bruciare. Ricordo ancora una volta che *rosolare* correttamente significa fare in modo che l'alimento (pollo, coniglio, cipolla o peperone, non importa cosa) prenda la giusta dose di calore - e di colore - su tutta la superficie. Per ottenere una buona rosolatura, basta rispettare poche regole:

- il grasso di cottura deve essere già ben caldo (da 140° a 180°C)
- l'alimento da rosolare deve essere asciutto (l'acqua abbassa la temperatura)
- resistete alla inutile tentazione di staccare subito dal fondo del tegame i pezzi di carne che immancabilmente si attaccano appena appoggiati: una volta che il lato a contatto con il recipiente avrà preso colore si staccherà facilmente
- non mescolate continuamente con cucchiari o mestoli: fate saltare di tanto in tanto, piuttosto, così romperete di meno l'alimento in cottura, specialmente se è delicato.
- abbiate cura che tutti i pezzi abbiano un colore uniforme senza bruciature: se il calore è troppo alto o troppo basso, imparate a regolare il fornello!

Ottenuta la rosolatura iniziale (che a dirla tutta potrebbe anche essere un *soffritto*), la cottura prosegue con l'aggiunta di altri elementi, condimenti e liquidi; il calore diventa più moderato, si mette un coperchio e si lascia terminare controllando solo di tanto in tanto...

Pollo alla cacciatora

Una antica ricetta di origine toscana, riportata da Pellegrino Artusi ne "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene": *«Trinciate una grossa cipolla e tenetela per più di mezz'ora nell'acqua fresca, indi asciugatela e gettatela in padella con olio o lardo. Quando è cotta mettetela da parte. Spezzettate un pollastro, frigetelo nell'unto che resta e, rosolato che sia, uniteci la detta cipolla, conditelo con sale e pepe e annaffiatelo con mezzo bicchiere di San Giovese od altro vino rosso del migliore e alquanto sugo di pomodoro e, dopo cinque minuti di bollitura, servitelo. Vi avverto che non è piatto per gli stomaci deboli.»*

Per 8/10 persone

- 2 polli già puliti (circa 2200 g)
- 200 g cipolla, carota e sedano
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto rosmarino
- 200 ml vino rosso
- 30 g funghi secchi o freschi (facoltativi)
- 800 g concassé di pomodoro
- q.b. prezzemolo tritato e alloro
- q.b. sale, pepe, olio di oliva

Procedimento

Spezzare il pollo in ottavi o in dieci parti senza togliere la pelle. Scaldare un po' d'olio in un tegame e rosolare i pezzi di pollo conditi con sale e pepe. Quando avrà preso colore, unire la mirepoix, aglio e rosmarino tritati e lasciar soffriggere anche questi. Unire poi i funghi secchi *spugnati*. Quando la mirepoix sarà morbida e colorita

sfumare col vino rosso e poi aggiungere i pomodori e la foglia d'alloro. Quando inizia a bollire, abbassare il calore, coprire e lasciar cuocere a calore moderato per circa 20/30'.

A fine cottura trasferire i pezzi di pollo in pirofila e versare sopra il fondo di cottura, quindi cospargere con prezzemolo tritato.

Coniglio alla Ligure

L'allevamento dei conigli richiede spazi limitati ed è di facile gestione: perfetto per i contadini liguri, costretti a strappare lo spazio alle montagne con le "fasce". Qualsiasi contadino del secolo scorso allevava conigli. Questo piatto è originario della riviera di Ponente.

Lavare, asciugare e spezzare il coniglio in 8-10 parti tenendo da parte il fegato, cospargere con sale e pepe. Far rosolare i pezzi in tegame con olio, quindi cospargere con cipolle affettate, olive nere della riviera ligure, pinoli, un poco di rosmarino e timo tritati e una foglia di alloro. Sfumare con vino bianco e bagnare ancora con poco brodo. Coprire, abbassare la fiamma e lasciar cuocere ancora per circa mezz'ora. Servire in pirofila con il fondo di cottura.

...e il fegato tenuto da parte? C'è chi lo fa bollire e poi lo trita per unirlo al fondo di cottura, chi invece lo aggiunge intero dopo aver rosolato il resto.

Peperonata

Lavare e mondare i peperoni, privandoli dei semi e del picciolo. Tagliare a falde la polpa e metterla rosolare in tegame con olio di oliva e il sale necessario. Appena accennano a prendere colore, unire 1/3 del loro volume di cipolla affettata a julienne non troppo fine, uno spicchio d'aglio e due foglie d'alloro. Continuare la cottura finché anche la cipolla sarà imbiandita, quindi aggiungere della polpa di pomodori pelati, coprire e cuocere per 30' a calore moderato.

Funghi trifolati

Mondare e lavare e asciugare dei funghi coltivati, quindi affettarli in verticale a 4/5 mm di spessore, in modo da avere evidente la forma del fungo. Far soffriggere della cipolla tritata in una casseruola con olio o burro (secondo i gusti), unire i funghi affettati e il sale necessario. I funghi renderanno molta acqua che dovrà essere lasciata evaporare. Evaporata l'acqua, bagnare con un mestolino di brodo, coprire e continuare la cottura ancora per qualche minuto a calore moderato. Al momento di servire, cospargere con aglio e prezzemolo tritati.

Pollo arrosto

Se si utilizza il busto di pollo già eviscerato e pulito, l'unica operazione necessaria è quella di *imbrigliare*, ma nella maggior parte dei casi, i busti di pollo sono già *accosciati* e hanno le ali fermate a incastro dietro la schiena, per cui si possono anche mettere in cottura tali e quali, basta solo condire l'interno con sale profumato (una miscela di sale, pepe e erbe aromatiche) ed eventualmente altri aromi (spicchio d'aglio, foglia di alloro, cipolla, olivetta nera...). Per simulare in un forno a convezione una cottura come quella allo spiedo, il metodo migliore è di cuocere il pollo in verticale: a questo scopo esistono speciali supporti su cui si posizionano i volatili. In questo modo i liquidi non ristagnano all'interno e la cottura avviene rapidamente.

Oggi ho imparato...
Ingredienti usati: _____
Cotture applicate: _____
Terminologia: _____
Errori da evitare: _____
Cosa so più di ieri: _____

Pasticceria di base: gli impasti montati, la crema pasticcera, il crém caramèl, la bavarese

Pasta Genovese e Pan di Spagna

Sono gli impasti montati di uso più comune: altri simili come la pasta Margherita e la Paradiso sono più ricchi di tuorli o burro. Le uova, che costituiscono l'ingrediente principale, vengono sempre montate, intere o separando tuorli e albume, per ottenere una schiuma compatta fatta di bollicine d'aria che espandendosi durante la cottura faranno lievitare la torta.

Pasta Genovese (o *Genoise*) e Pan di Spagna sono molto simili, cambia il procedimento e l'aggiunta di un ingrediente: un amido puro come la fecola o la maizena.

Pasta Genovese

30	uova intere
6	tuorli (facoltativi)
1 kg	zucchero
1 kg	farina '00'
1 gr	vanillina
30 gr	lievito per dolci

Montate le uova con lo zucchero e la vanillina in una planetaria munita di frusta e leggermente riscaldata. (Questa dose ridotta ad 1/3 può essere agevolmente montata in una bastardella media)

Quando il composto è ben denso e montato, mescolate la farina e il lievito e setacciateli sul composto incorporandoli delicatamente con la mano o col *tarocco* (non con la frusta!), agendo con movimento regolare dal basso in alto, in modo che il composto non smonti e non si formino grumi di farina.

Versate immediatamente in tortiere *imburrate e infarinate* non superando lo spessore di 4 cm. e cuocete a 180° in forno statico a respiro aperto (in forno a convezione usare la mezza ventola a 160°).

Pan di Spagna

30	uova intere
6	tuorli (facoltativi)
1 kg	zucchero
700 gr	farina '00'
300 gr	fecola o maizena
200 gr	burro fuso <i>chiarificato</i>
1 gr	vanillina
30 gr	lievito per dolci

Montate i tuorli con lo zucchero e la vanillina finché saranno ben spumeggianti. Incorporate i bianchi d'uovo montati a neve ben ferma, quindi unite le farine e il lievito setacciandoli e mescolando delicatamente.

Per ultimo aggiungete il burro chiarificato e mettete subito a cuocere come per la pasta genovese.

Pasta Genovese al cioccolato

30	uova + 10 rossi
1 kg	zucchero
850 gr	farina
150 gr	nocciole tostate e raffinate
100 gr	burro
100 gr	cacao amaro
20 gr	lievito per dolci

Montare in planetaria riscaldata le uova e lo zucchero, quando scrive, incorporare farina, lievito, cacao e nocciole setacciati insieme e per ultimo il burro chiarificato.

Cottura a 200° respiro aperto.

Crema pasticcera

È una delle basi fondamentali della pasticceria ed è composta da latte uova, zucchero e farina o fecola. Ecco la dose per una pasticcera comune (ma ne esistono molte altre...)

Ingredienti

1	l.	latte fresco intero
100	gr	tuorli d'uovo (5/6)
250	gr	zucchero
120	gr	farina debole tipo 00

scorza d'arancia e limone, cannella e vaniglia

Riscaldare il latte a 60°C con le scorze di agrumi, la stecca di cannella e il baccello di vaniglia. Lasciare in infusione per circa 20-30' a recipiente coperto.

Nel frattempo lavorare a lungo a *bagnomaria* tiepido i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso: è importante, perché in questa fase la **lecitina** contenuta nell'uovo inizia a svolgere la sua azione **emulsionante** e lo zucchero si deve sciogliere.

Incorporare la farina, diluendo con parte del latte se il composto fosse troppo denso, quindi stemperare con il resto del latte caldo e mettere a cuocere in una casseruola con fondo pesante (o meglio ancora nel pastorizzatore) a fuoco moderato. Mescolare accuratamente con frusta e spatola, specialmente quando il composto sarà prossimo all'ebollizione e la farina inizierà a gonfiare tendendo a formare grumi. Far sobbollire per circa 10'.

Osservazione: se lasciata raffreddare completamente senza mescolare tenderà a consolidarsi, effetto dovuto all'amido della farina.

Crém Caramèl

È uno dei dolci più semplici e comuni, ma farlo bene non è facile come sembra:

1	l.	latte fresco intero
300	g	zucchero (250 per una dose leggera)
12		uova intere (10 per la dose leggera)
1		baccello di vaniglia oppure vanillina
1		scorza d'arancia e/o limone
q.b.		caramello per gli stampi (preparare prima)

Riscaldare a 60°C il latte con gli aromi e lasciare in infusione a recipiente coperto. Lavorare le uova con lo zucchero in una bastardella, quindi aggiungere il latte caldo, e passare al *chinois*. Posizionare gli stampi in una teglia forata. Versare negli stampi un cucchiaino di caramello alla consistenza di un miele denso. Colmare con il composto e infornare a vapore a 85°C per circa 30', mettendo una teglia qualche centimetro sopra gli stampi per evitare la formazione di condensa che ne bagnerebbe la superficie. L'uovo deve rapprendere in modo molto delicato per evitare la formazione di antiestetiche bollicine all'interno e soprattutto evitare lo sgradevole sapore di uovo cotto che si ottiene cuocendo a temperature più alte.

Bavarese alla Vaniglia

Ingredienti per 30 porzioni

1	l.	latte intero
350	g.	zucchero
1	l.	panna fresca liquida
15	g.	gelatina in fogli (7 fogli pesanti)
12		tuorli d'uovo
		vaniglia

Procedimento

Riscaldare il latte a 60°C con il baccello di vaniglia e lasciare in infusione per 20' a recipiente coperto.

Ammollare la gelatina in acqua fredda, e lavorare i tuorli con lo zucchero, quindi versare sopra il latte caldo. Ag-

Oggi ho imparato...

Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____

giungere la gelatina ben strizzata e scioglierla completamente nel composto.

Lasciar raffreddare, e quando il composto si presenta di consistenza oleosa (segno che la gelatina sta per rapprendersi), incorporarlo alla panna montata ben fredda e mettere subito negli stampi.

Lasciar raffreddare almeno 4 ore in frigorifero.

Smodellare e guarnire a piacere.

Pasticceria di base: la pasta frolla, la massa per bigné, la crema pasticceria.

La pasta frolla è forse la base di pasticceria più utilizzata: ne esistono moltissime varianti: vediamo quelle più comuni.

Pasta frolla per crostate

- 700 gr di farina
- 400 gr di burro
- 250 gr di zucchero
- 5 tuorli
- scorza d'arancia e limone grattugiata
- vanillina
- una punta di bicarbonato o lievito per dolci.

Procedimento a mano:

Setacciare la farina, unire il bicarbonato o il lievito e disporre a fontana, spezzettare il burro sui bordi e mettere al centro lo zucchero, i tuorli, scorza grattugiata e vaniglia.

Strofinare tra le mani per distribuire il burro fino ad ottenere uno sfarinato omogeneo, quindi impastare energicamente ma velocemente per unire la massa. Mettere a riposare in frigo.

Procedimento con planetaria:

Mettere nella bacinella il burro, le uova, lo zucchero e gli aromi; montare il gancio o la foglia e mescolare per qualche minuto fino ad avere una massa soffice e quasi spumosa. Mescolare il lievito alla farina e incorporare all'impasto a velocità bassa e senza far lavorare troppo la pasta alla macchina.

Frolla 3-2-1

Come sopra, ma con le seguenti proporzioni:

- 3 kg di farina
- 2 kg di burro
- 1 kg di zucchero
- 4 uova intere + 4 tuorli
- scorza d'arancia, limone e vaniglia

Frollina per pasticcini

- 1,5 kg di farina
- 250 g di burro
- 500 g di margarina
- 250 g di zucchero a velo
- 5 rossi d'uovo
- vaniglia

Procedimento

- Montare il burro e la margarina nella planetaria insieme allo zucchero a velo e alla vanillina;

- quando sono ben montati aggiungere i rossi d'uovo e poi metà della farina riducendo la velocità della macchina;

- estrarre l'impasto e incorporare il resto della farina.

Variante con cioccolato e cocco

Sostituire 200 gr di farina della dose con 150 g di cacao e 150 g di cocco grattugiato.

La massa per bigné, o Pâte à choux

è uno degli impasti di base sia in pasticceria che in cucina e ne esistono diverse versioni, secondo l'impiego.

Pasta per choux 1 (solo per usi di pasticceria)

- acqua lt. 1
- burro o margarina per pasticceria kg. 1
- farina kg. 1
- uova n° 28-32
- sale q.b.
- zucchero 20 gr.

Totale: kg 4,5 di impasto, sufficienti per circa 300 bigné di media grandezza

Pasta per choux 2

- acqua lt. 1
- burro o margarina per pasticceria gr. 600
- farina gr. 800
- uova n° 24-26
- sale q.b.
- zucchero gr 20

Totale: kg 3,7 di impasto, sufficienti per circa 250 bigné di media grandezza

Pasta choux ordinaria per uso cucina

- acqua lt. 1
- farina gr 600
- burro gr 300
- uova n° 16
- sale q.b.

Pasta choux al latte per uso cucina

Identica alla precedente sostituendo l'acqua con latte.

Procedimento

E' identico per tutte le dosi:

- Mettere in una casseruola l'acqua con il burro a pezzetti, il sale ed eventualmente lo zucchero, porre sul fuoco e portare ad ebollizione;
- appena bolle, togliere dal fuoco e versare tutta la farina in un colpo solo;
- rimestare vigorosamente con una spatola di legno finché il composto è ben amalgamato;
- riportare sul fuoco e cuocere sempre rimestando per due o tre minuti, finché il composto si stacca dalle pareti della casseruola;
- lasciar raffreddare un po', quindi incorporare le uova uno o due alla volta.

Osservazione

Il peso della farina corrisponde mediamente alla metà del peso di acqua+grasso. Le uova sono in media una per etto di massa costituita da acqua+grasso+farina. Le dosi possono variare notevolmente: in generale sono tutte comprese tra quelle della pasta n° 1 e quella per uso cucina.

Una pasta ricca di burro tende a seccarsi in cottura, ma resta friabile per un tempo maggiore.

La quantità delle uova può variare: a seconda delle loro dimensioni o di come la farina impiegata assorbe i liquidi. Un consiglio valido: mano a mano che si incorporano le prime uova l'impasto tende ad indurire e ad assumere un aspetto non omogeneo; quando comincia nuovamente ad ammorbidirsi e appare liscio significa che le uova incorporate sono sufficienti. L'impasto deve avere una consistenza tale da mantenere la forma una volta spremuto dal sac-à-poche.

Cottura

Disporre la pasta in placca imburata e leggermente infarinata oppure su carta da forno, tenendo conto che i bigné triplicano il volume in cottura.

Oggi ho imparato...
Ingredienti usati: _____
Cotture applicate: _____
Terminologia: _____
Errori da evitare: _____
Cosa so più di ieri: _____

Il forno statico deve essere impostato a 210-220° C (180/190° C per quello a convezione). Durante la prima metà della cottura il bigné aumenta di volume, poi colorisce ed asciuga all'interno. Perché ciò avvenga nel modo migliore, l'umidità nel forno deve essere alta per i primi 15-20 minuti, in modo che la parte esterna del bigné non secchi bloccandone la crescita. Occorre quindi mantenere chiuso il "respiro" nei forni da pasticceria, oppure azionare l'umidificatore in quelli a convezione.

Gli ultimi 10-15 minuti di cottura devono invece essere a calore secco, in modo che il bigné colorisca e asciughi bene all'interno. Aprire quindi il respiro o togliere l'umidificazione.

Le dimensioni delle particelle a crudo sono importanti: non si possono superare le dimensioni di una albicocca, altrimenti difficilmente il bigné resterà perfettamente cotto. Come per tutte le corriere, anche qui con l'aumentare delle dimensioni occorre calare di qualche grado la temperatura di cottura. Se un bigné standard cuoce a 200°C, uno più grande vuole una temperatura più bassa: anche 170-160°C se si vuole ottenere la completa cottura contemporaneamente alla giusta doratura.

Meglio in ogni caso lasciar asciugare qualche minuto di più: i bigné mollicci all'interno, che collassano dopo l'uscita dal forno non costituiscono un buon risultato...

Profiteroles

Una volta preparati i bigné e farciti con la panna montata zuccherata, oppure con crema Chantilly, tuffateli nel Preinz descritto più avanti e disponeteli su piatto di servizio fino a formare una piramide.

Guarnite il Profiterol con fiocchetti di panna montata.

Preinz

- 100 gr di cacao amaro
- 100 gr d'acqua
- 100 gr di zucchero
- 1 kg di pasticceria un po' liquida o Crema Inglese

Mettete a bollire l'acqua con lo zucchero e, quando bolle, versate tutto in un colpo il cacao setacciato mescolando bene con una spatola fino a dissolvere tutti gli eventuali grumi.

Unite la crema ed eventualmente aggiustate con panna liquida o latte qualora fosse troppo denso.

Crema chantilly

Si tratta semplicemente di panna montata addizionata con un uguale volume di crema pasticceria ben fredda e un tantino consistente.

Pasticceria di base: la pasta sfoglia e gli utilizzi in cucina e pasticceria.

Abbiamo già visto la pasta brisée in precedenza. La Sfoglia è utilizzata anch'essa sia in cucina che, soprattutto, in pasticceria. È un impasto totalmente diverso dagli altri: costituito da due componenti che devono essere disposti a strati alterni: il **Pastello** e il **Grasso**. Solo la pasta per croissant segue la stessa tecnica.

Innanzitutto gli ingredienti e le dosi: nulla di più semplice.

1 Kg di farina e 1 Kg di burro o margarina da sfoglia.

Parti uguali, quindi. Si fa presto però a dire "farina" e "burro"... Le farine non sono tutte uguali: per la sfoglia l'impasto di farina deve poter formare strati sottilissimi senza rompersi. Ecco allora che una farina di tipo "0" con un titolo "W" abbastanza elevato si comporterà meglio di una farina "00" *piatta* cioè povera di glutine.

Il burro si scioglie a 25°C. A meno che non si possano rispettare tassativamente i tempi e le temperature richieste, diventa problematico usarlo in cucina dove la temperatura frequentemente si aggira sui 30°C... Le margarine da sfoglia hanno temperature di fusione (tecnicamente si dice *temperatura di scorrimento* perché la si valuta ponendo un cubo di grasso di dimensioni standard alla sommità di un piano di acciaio inclinato di 45 gradi. Quando il cubo inizia a scorrere scivolando verso il basso, quella è la *temperatura di scorrimento*. Per il burro questo avviene a 25°C, le margarine da sfoglia arrivano anche a 42°C - praticamente hanno la consistenza della plastilina e non si sciolgono a contatto con le mani).

Torniamo alla preparazione:

1/5 della farina deve essere incorporata al grasso con la tecnica della *sabbiatura* (quindi 1 kg di margarina + 200 g di farina = 1200 g.)



La restante farina, 800 g, deve essere impastata con acqua e una presa di sale fino a formare una pasta simile a quella del pane, ma non troppo morbida: occorrono circa 400 ml di acqua. Totale: 800 + 400 = 1200 g.

Oggi ho imparato...

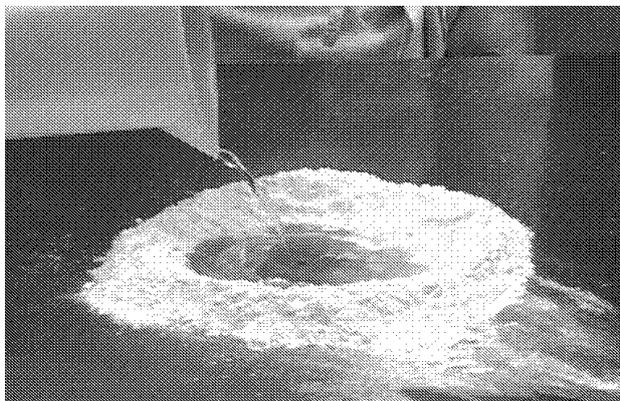
Ingredienti usati: _____

Cotture applicate: _____

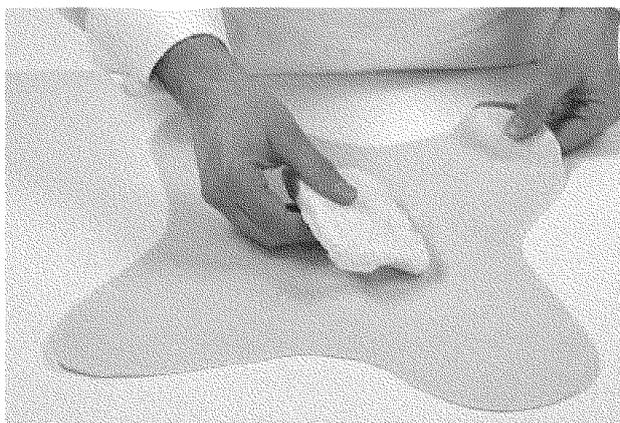
Terminologia: _____

Errori da evitare: _____

Cosa so più di ieri: _____



Quindi il peso del **pastello** e del **grasso** si equivalgono. Il grasso deve essere modellato a forma di mattonella quadrata dello spessore di circa 1,5 - 2 cm. Il pastello, dopo un giusto riposo, deve essere steso a forma di croce, lasciando la zona centrale spessa il quadruplo delle quattro ali e delle stesse dimensioni della mattonella di grasso.



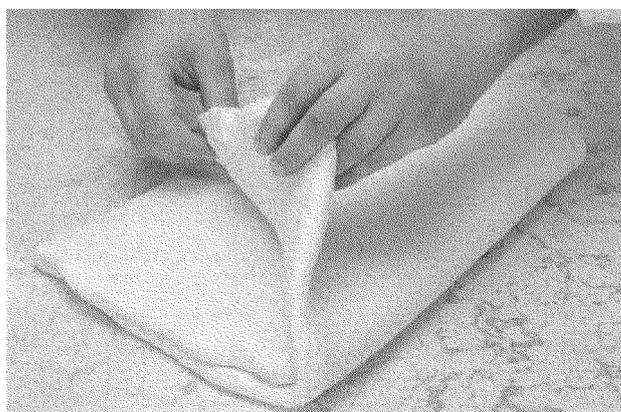
Ora si appoggia la mattonella di grasso al centro della croce di pastello e si ripiegano le 4 ali sul grasso avvolgendolo scrupolosamente e sigillandolo all'interno. In questo modo abbiamo uno strato di pastello spesso sotto e sopra, ma uno strato più sottile lungo i lati del "pacchetto". Questo farà sì che anche ai bordi la pasta risulti stratificata come al centro.

Stendiamo il pacchetto in forma rettangolare, lungo il triplo della sua larghezza. Ripieghiamo la sfoglia in tre, ottenendo tre strati di grasso alternati a pastello.

È importante fare attenzione a mantenere quanto più possibile regolare sia lo spessore che la geometria...

Questa operazione di stendere e ripiegare la pasta viene detta "dare una piega"; due pieghe costituiscono "un giro".

Usando il burro è necessario lasciar riposare la pasta tra una piega e l'altra almeno 20 minuti in frigorifero: il burro riacquista consistenza. La pasta va coperta con una salvietta umida o con pellicola, per evitare che il pastello secchi sulla superficie.



Usando la margarina da sfoglia il problema del raffreddamento è minore, ma il pastello deve riposare anch'esso per perdere elasticità e consentire una migliore lavorazione. Quindi il segreto per fare la sfoglia è:

NON AVERE FRETTA!

Dopo la prima piega ne servono altre tre, ruotando sempre di 90° il panetto di pasta tra una piega e quella successiva. Il numero di strati di grasso che si ottiene determina quanto e come la pasta svilupperà in cottura. Con quattro pieghe "a tre" si ottengono 81 strati di grasso alternati a pastello ($3 \times 3 \times 3 \times 3 = 81$). Con una sequenza 3-4-3-3 si ottengono 108 strati, con una sequenza 3-4-3-4 gli strati diventano 144. Occhio che troppi strati equivalgono a nessuno strato, cioè la pasta stenta a crescere. La sfoglia infatti sviluppa in altezza durante la cottura perché lo strato di grasso (che contiene anche una percentuale di acqua - 16% per il burro, 20% per le margarine) si fonde e l'acqua vaporizza. Il vapore costretto tra due strati di pasta esercita pressione e li distanzia. Se gli strati di grasso o quelli di pasta sono troppo sottili non si ottiene uno sviluppo apprezzabile. Se sono troppo spessi (ad esempio solo due o tre pieghe) si ottiene un forte sviluppo, ma la pasta tende a cadere di lato e a formare cavità molto ampie all'interno.

La pasta sfoglia deve sempre essere preparata con un certo anticipo: la si lavora meglio e dà i migliori risultati se è stata preparata uno o due giorni prima.

Per ottenere un certo spessore si può arrivare a metterla in cottura in strato spesso anche più di 1 cm, considerando sempre che per spessori maggiori la temperatura va tenuta leggermente più bassa e per tempi più lunghi.

Per fare in modo che cuocia sviluppando in altezza in modo uniforme occorre bucherellarla prima della cottura con un apposito rullo a punte o con una banale forchetta.

Si usa per preparare salatini, sfogliatine salate, vari antipasti caldi come bouchées o vol-au-vent. In pasticceria viene utilizzata nella preparazione delle torte millefoglie, nella Saint-Honoré, per sfogliatelle dolci, palmette ecc.

Quando la si usa dolce viene dorata a metà cottura cospargendola con un leggero strato di zucchero a velo, che fondendosi e caramellizzando la rende dorata e croccante. Nelle preparazioni salate invece viene di solito pennellata prima della cottura con uovo sbattuto diluito con poca acqua.

Oggi ho imparato...	
Ingredienti usati:	_____
Cotture applicate:	_____
Terminologia:	_____
Errori da evitare:	_____
Cosa so più di ieri:	_____
