

Alimentazione

Un glossario utile in cucina

Bellinzona, 10 luglio 2012

A volte le ricette possono essere difficili da comprendere perché usano termini particolari. Ecco dunque a disposizione un breve glossario dove è possibile trovare molte delle parole usate nella cucina.

Acidulare

Operazione che serve a non fare annerire ortaggi e verdure crude. Immergere gli alimenti in acqua allungata con aceto o limone

Addensare

Rendere densi un sugo, una salsa, un liquido facendoli cuocere a fuoco lento

Al dente

Si dice di pasta, riso o verdure lasciati cuocere soltanto alcuni minuti

Alla griglia

Quasi tutti i cibi possono essere cotti alla griglia dopo essere stati lavati e asciugati, conditi con erbe aromatiche e, se del caso, pennellati con un po' d'olio. La brace deve essere bella rossa e i cibi vanno posati sulla griglia già calda.

Al vapore

Per questo tipo di cottura si utilizzano pentole speciali. I cibi cotti al vapore mantengono intatte le sostanze nutritive. Se scegli di usare una pentola a pressione, ricordati che i cibi cuociono molto più velocemente (all'incirca 1/3 del tempo abituale). Alcuni cibi non possono essere cotti a pressione! Attenersi alle regole d'uso

Amalgamare

Mescolare più sostanze fino a formare un composto omogeneo

Appassire

Cuocere verdure in poco olio (un cucchiaino) in modo che si ammorbiscano senza che prendano colore

Bagnomaria

Cuocere o riscaldare un alimento in una pentola immersa in una più grande contenente acqua calda

Brasare

Indica la cottura di carni e verdure a fuoco lento. Gli alimenti prima di essere messi sul fuoco vengono bagnati con vino o acqua

Cartoccio

Gli alimenti vengono avvolti in un foglio di carta oleata o stagnola, e cotti al forno

Dadolata

Tagliare a dadini alimenti diversi

Deglassare

Bagnare con vino, brodo o altro liquido il fondo di un recipiente nel quale è stato cotto un cibo, per sciogliere il fondo di cottura. Si ottiene così una salsa di accompagnamento

Dissalare

Eliminare il sale da alimenti conservati in salamoia, tenendoli sotto l'acqua corrente

Fondo di cottura

Liquido che gli alimenti, in seguito alla cottura, rilasciano sul fondo del recipiente.

Glassare

Rendere gli alimenti lucidi. Per gli arrosti si usa il fondo di cottura. Durante la cottura se ne raccoglie un po' con un cucchiaino e lo si versa sulla carne o sul pesce

Impastare

Mescolare vari alimenti fino ad ottenere un composto omogeneo

Incorporare

Unire ed amalgamare ad un composto un altro elemento

In umido

Cuocere degli alimenti con pomodoro, olio d'oliva ed erbe aromatiche

Julienne

Tagliare vari alimenti in bastoncini sottili

Legare

Portare alla densità voluta salse o creme aggiungendo della farina o della fecola

Marinare

Mettere in infusione carne o selvaggina in una miscela di acqua, aceto (o vino) e condimenti o aromi vari al fine di rendere più gustoso e morbido l'alimento

Montare

Rendere spumosi e far aumentare di volume (albumi, ecc.)

Parare

Dare una bella forma a tagli di carne, eliminando le parti grasse

Ridurre

Condensare per evaporazione brodi o salse fino ad ottenere la densità voluta

Rinvenire

Immergere in acqua alimenti essiccati (fagioli secchi, ecc.)

Rosolare

Cuocere in padella carni o verdure fino a ottenere un aspetto dorato

Saltare

Passare in padella a fuoco vivo i cibi per terminare la cottura e per condirli

Sbollentare

Immergere in acqua bollente per qualche secondo, un alimento crudo. Consente di attenuare il gusto amaro di alcuni tipi di verdura (carciofi), di eliminarne più facilmente la buccia (pomodori), e/o di ammorbidire e/o di renderne più vivace il colore di alcune verdure (broccoli, fagiolini/cometti, ecc.)

Schiumare

Eliminare le impurità che affiorano sulla superficie (con schiumarola o colino)

Sfilettare

Separare i filetti del pesce dalle lisce (il pesce può essere cotto o crudo)

Sgocciolare

Far colare, attraverso un colapasta o un altro utensile, il liquido di cottura degli alimenti

Sgrassare

Togliere il grasso in eccesso. Per brodi o salse l'operazione viene fatta durante la cottura, con un mestolo o un cucchiaino, quando il grasso sale in superficie o a freddo quando il grasso si solidifica. Per le carni, di solito, il grasso in eccesso viene tolto con un coltello prima della cottura

Stemperare

Sciogliere una sostanza densa in acqua, latte o brodo

Stufare

Cuocere a fuoco lento gli alimenti