

Alimentazione

I segreti in cucina

Bellinzona, 10 luglio 2012

Ogni cuoco ha i suoi segreti. Bastano un po' di pratica e di esperienza. Il cibo può essere preparato e gustato in modi e forme diverse. Eccone alcuni. Date via libera alla fantasia, alla scoperta di nuovi sapori e di nuove consistenze. Si tratta di preparazioni equilibrate che vi permetteranno di mangiare sano e con gusto!

- Spremute e frullati
- Verdure crude
- Verdure cotte
- Pasta, riso e polenta
- Il pesce
- La carne
- Le salse

1. Spremute e frullati

Occorrente:

- spremiagrumi o frullatore
- frutta e verdura di stagione
- fantasia per gli abbinamenti

Varianti facoltative:

- acqua, da aggiungere nel caso in cui si voglia rendere più liquido il risultato
- per ottenere un frappé, aggiungere latte o yogurt naturale
- per dare un tocco personale aggiungere, secondo i gusti, erbe aromatiche o spezie

Esempi:

- spremute tradizionali: arance, limoni, pompelmi. Adatte a chi non ha utensili elettrici
- frullati di frutta, verdura o di frutta e verdura: kiwi + carote, pesca + pera, fragole + albicocche, pomodori + limone + pepe, cocomero + pera, uva + sedano

2. Verdure crude

Occorrente:

1. verdura di stagione lavata e asciugata e, se del caso, sbucciata. Eventualmente una salsa d'accompagnamento (salsa dell'insalata, salsa per il pinzimonio)
2. fantasia negli abbinamenti
3. eleganza nella presentazione del piatto

Note per la preparazione

- pinzimonio: verdure tagliate a bastoncini, da mangiare con le mani (per esempio prima del pasto). Possibilità di intingerle in una salsa classica d'insalata, in semplice olio e limone oppure una salsa a base di yogurt naturale e spezie (es. curry)
- insalata: verde, mista, di pomodori,

carote, cetrioli, peperoni, ecc. Le possibilità sono tantissime!

- alcune verdure non possono essere consumate crude o perché non hanno un sapore gradevole o perché non sono digeribili (es. broccoli, melanzane, zucca, ecc.)
- per mantenerne intatto il sapore e il profumo, evitare di preparare le verdure con troppo anticipo, condirle solamente all'ultimo minuto o portare in tavola la salsa e ognuno condirà a proprio piacimento.

3. Verdure cotte

Le verdure vanno cotte il meno possibile, controllare lo stato di cottura con un coltello o assaggiare. Ad esempio, le verdure a foglie (spinaci) sono cotte in 3-4 minuti; broccoli in 8 minuti; le carote in 10 minuti. Le verdure possono anche essere usate come ingredienti per salse o cotte insieme a pesce e carne. Tutte le verdure esclusi i ravanelli che possono essere consumati solamente crudi possono essere cotte al vapore oppure bollite o lessate in poca acqua o brodo. Le verdure cotte al vapore o bollite possono anche essere usate fredde e condite con un cucchiaino di olio di oliva e delle spezie a piacere

In umido al pomodoro

Adatto per: cipolle, carciofi, carote, cavoli, fagiolini, funghi, melanzane, peperoni, verze, zucchine. Abbinamenti di verdure sono possibili.

Preparazione:

- tagliare le verdure in pezzi grossi e i pomodori e aglio (facoltativo)
- cuocere a fuoco lento mescolandole di tanto in tanto
- a cottura terminata, condire con erbe aromatiche.

Se il sugo risulta molto acquoso aggiungere un cucchiaino di farina e mescolare. Se il

sugo risulta troppo denso, aggiungere un po' d'acqua.

In umido con salsa al brodo

Adatto per fagiolini, spinaci, carote, peperoni, ecc. Abbinamenti di verdure sono possibili

Preparazione:

- tagliare le verdure in grossi pezzi,
- aggiungere cipolle tagliate finemente. Possono anche essere aggiunte carote tagliate fini, funghi secchi) e aglio (facoltativo).
- cuocere a fuoco lento mescolando di tanto in tanto
- quando il sugo delle verdure è consumato aggiungere brodo tiepido in piccole quantità
- a cottura terminata, condire con erbe aromatiche.

Al forno

Adatto per cipolle, carciofi, carote, cavoli, fagiolini, melanzane, peperoni, zucca, zucchine. Abbinamenti di verdure sono possibili.

Preparazione:

- tagliare le verdure in grossi pezzi, aggiungere cipolle tagliate finemente. Possono anche essere aggiunte carote tagliate fini, pomodori, ecc. e aglio (facoltativo), un po' di brodo tiepido e informare.
- quando il sugo è consumato aggiungerne altro in piccole quantità

A cottura terminata, condire con erbe aromatiche.

Varianti

- peperoni, melanzane, zucchine, cipolle, possono essere cotti senza nessun condimento, lasciate intere e con la buccia. A fine cottura insaporire con erbe aromatiche
- coprire la teglia con carta stagnola, in questo caso la cottura è più veloce, solitamente non è necessario aggiungere liquidi, e il sapore è più intenso
- molte verdure possono essere fatte ripiene (peperoni, melanzane, zucchine, ecc.). Preparare un ripieno di verdure tritate finemente, eventualmente amalgamare con un uovo, del pane grattugiato e erbe aromatiche. Informare (il tempo di cottura è superiore).
- si può anche fare un ripieno di carne

trita e prezzemolo e verdure, o di pesce sminuzzato o gamberetti con aglio e prezzemolo, o...

4. Alcuni cereali: pasta riso e polenta

Pasta

- portare a ebollizione l'acqua, ne occorre molta, almeno 1 litro ogni 100 grammi di pasta
- appena l'acqua bolle, buttare la pasta e mescolare in modo che tutta la pasta venga rigirata nell'acqua e non si incolli.
- quando è stato raggiunto il giusto grado di cottura, scolare la pasta e metterla in un recipiente a cui aggiungere il condimento, mescolare velocemente per evitare che si incolli.

Varianti:

- per le insalate di pasta fredde far scorrere acqua fredda sulla pasta intanto che la si scola, si ferma così la cottura
- per le paste al forno togliere dal fuoco 3-4 minuti prima della fine della cottura, scolare, condire e informare fino a cottura terminata

Condimenti per pasta e riso in bianco

La pasta e il riso possono essere conditi in tantissimi modi, la fantasia è d'obbligo. Alcuni esempi:

- erbe aromatiche
- aglio (precedentemente tagliato finemente e rosolato in un cucchiaino di olio di oliva), un cucchiaino di olio d'oliva, peperoncino tagliato finemente (può anche essere rosolato insieme all'aglio)
- sugo a base di pomodori con aggiunta a piacere di verdure tagliate finemente.
- verdure crude a dadini (carote, pomodori, cetrioli, ecc.)

Riso

in bianco:

procedere come per la cottura della pasta. Tempo di cottura dai 10 ai 20 minuti.

risotti:

- far rosolare una cipolla e, a chi piace, due spicchi d'aglio tritati finemente,

aggiungere il riso e mescolare (è meglio usare un mestolo di legno) e abbassare la fiamma

- bagnare con ½ bicchiere di vino bianco o rosso a scelta e lasciar evaporare.
- aggiungere a piacere, pezzettini di pomodoro, verdure tagliate finemente, funghi, ecc.
- aggiungere piccole quantità di brodo caldo (preparato a parte con un dado vegetale o di carne o di pollo), mescolando di tanto in tanto.
- a fine cottura aggiungere a scelta zafferano o altre erbe aromatiche

riso integrale:

cuocere il riso integrale, con quantità di acqua pari a due volte il suo volume in modo che a fine cottura sia assorbito tutto il liquido. Il tempo di cottura del riso integrale è quasi il doppio.

Polenta

- quando l'acqua è quasi a ebollizione aggiungere il sale e la farina per la polenta a pioggia a piccole manciate, mescolando con una frusta per non formare grumi.
- dopo aver versato tutta la farina, continuare a rimestare, pian piano il composto diventerà consistente. Continuare la cottura mescolando con un mestolo o una spatola di legno a brevi intervalli.
- tenere a portata di mano un'altra pentola con l'acqua bollente di riserva e nel caso la polenta diventi troppo dura aggiungerne
- la polenta deve cuocere per circa un'ora. Per vedere se la polenta è cotta, metterne una mezza cucchiata in un piatto, lasciarla raffreddare e se, alzandone una parte con la forchetta, la stessa si stacca dal piatto, significa che la polenta è cotta.

La polenta può essere mangiata con latte, con formaggio, con sughi a base di verdura o di carne, ecc. Per praticità, si può utilizzare la polenta a cottura veloce che è pronta in pochi minuti!

5. Il pesce

Come preparare il pesce

Preferire il pesce fresco cucinandolo al più tardi entro le 36 ore dall'acquisto o il pesce surgelato.

I pesci interi freschi, vanno lavati e puliti (praticare un'incisione lungo il ventre e togliere le interiora, se hanno le squame vanno tolte grattandole con l'aiuto di un coltello). Se non si è sicuri di praticare correttamente la pulizia si può chiedere di effettuarla al pescivendolo. In commercio sono anche disponibili filetti o tranci già puliti.

Mediante un pesce di 2 cm di spessore impiega 10 - 15 minuti a cuocere, uno di 4 - 5 cm, circa 45 minuti.

Bollito

- preparare una dadolata di verdura (carote, porri, sedano), cuocerla in un brodo di pesce per circa 15 minuti e fare intiepidire
- far marinare per 5 minuti il pesce in aceto (o vino bianco o rosso, o limone)
- immergere il pesce (sgocciolato) nel brodo di verdure, cuocere a fuoco molto lento per alcuni minuti e schiumare
- condire con sale ed erbe aromatiche

Servire il pesce con delle fette di limone e le verdure come contorno. Per avere un piatto equilibrato aggiungete anche un farinaceo come delle patate o del riso.

Cottura al forno

- mettere il pesce in una teglia per forno, aggiungere un po' di vino bianco (o brodo, o pomodori, o verdure...)
- a fine cottura salare e condire con erbe aromatiche

Varianti

- far marinare il pesce in un po' d'olio d'oliva e erbe aromatiche (aglio e prezzemolo, rosmarino...) per 15 minuti, sgocciolare e infornare
- riempire il ventre del pesce con un trito di erbe aromatiche, ungere il pesce con qualche goccia d'olio (pennellare), condire con sale e pepe, mettere al forno.

Alla griglia

Medesima preparazione del pesce la forno

La brace deve essere bella rossa e i cibi vanno posati sulla griglia già calda.

Al cartoccio

- disporre il pesce su un foglio di carta stagnola o oleata
- condirlo con un pizzico di sale, timo e aglio (intero o tagliato finemente) o altre erbe aromatiche
- chiudere il cartoccio e infornare (cuoce abbastanza velocemente, calcolare 30 minuti anche per un pesce di 4 - 5 cm di spessore).

5. La carne

Cottura al forno

- deve sempre avvenire a temperatura inizialmente molto alta, in modo che si formi all'esterno uno strato croccante che imprigiona i succhi interni
- una volta dorata si continua la cottura a fuoco lento bagnando con brodo (di carne o verdura) o con vino o con pomodori
- possono essere aggiunte verdure
- a fine cottura insaporire con erbe aromatiche.

Cottura al cartoccio

Particolarmente adatto per pollame

- condire, se del caso, con un po' di olio d'oliva
- profumare con qualche erba aromatica e avvolgere strettamente in un cartoccio di carta stagnola o oleata e infornare
- Portare in tavola su un piatto di portata il cartoccio ancora chiuso per non disperdere l'aroma della preparazione.

Carne in umido

- far rosolare la carne in un po' di olio d'oliva
- aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco o rosso
- far cuocere fino a evaporazione
- aggiungere verdure di stagione, tagliate a dadolata, e del pomodoro (o del brodo preparato a parte)
- continuare la cottura a fuoco lento, bagnando ogni tanto la carne con il brodo di cottura

Varianti:

- unire tutti gli ingredienti a freddo e cuocere in seguito a fuoco lento

- preparare un passato di pomodori: sbollentarli e passarli al frullatore oppure prendere pomodori in scatola immergere la carne, in modo che sia completamente coperta, e aggiungere olive e capperi dissalati, prezzemolo, aglio e cipolle (precedentemente rosolate), far cuocere a fuoco lento e a fine cottura condire con erbe aromatiche.

5. Le salse

Anche per la preparazione delle salse la fantasia è d'obbligo. Esistono molte ricette di salse leggere e gustose.

Salse crude

Salse a base di yogurt

Lo yogurt naturale è un ottimo legante per salse. Ecco tre semplicissime ricette:

- amalgamare un vasetto di yogurt con 3 spicchi di aglio e un cocchero sbucciato tritati finemente. Aggiungere del pepe e servire la salsa fredda.
- amalgamare un vasetto di yogurt con il succo di mezzo limone e un cucchiaino di senape
- amalgamare un vasetto di yogurt con un cucchiaino di aceto e del prezzemolo tritato finemente.

Salse verdi

Tre ricette

- tritare finemente prezzemolo e aglio, amalgamare con un cucchiaino di olio d'oliva, condire con un pizzico di sale e pepe.
- tritare finemente prezzemolo, aglio, peperoncino, amalgamare con un cucchiaino di olio d'oliva, condire con un pizzico di sale e pepe.
- tritare finemente verdure cotte o crude, amalgamare con il succo di mezzo limone (o di aceto) e con mezzo cucchiaino di olio d'oliva, condire con un pizzico di sale e pepe.

Salse cotte

Salsa di mele

ingredienti per 2 persone:

- una mela sbucciata tagliata a fette sottili, una cipolla tritata finemente

preparazione:

- mettere il tutto in una casseruola,

coprire con acqua e far bollire a fuoco lento mescolando di tanto in tanto

- versare la salsa tiepida su carni o verdure

Salsa agrodolce

ingredienti:

- mezza tazza di acqua
- mezza tazza di aceto bianco
- due cucchiaini di zucchero
- un pomodoro,
- 1 cucchiaino di brodo di pollo
- 1 cucchiaio di maizena (o farina bianca).

preparazione:

- mescolare gli ingredienti in un pentolino
- portare a ebollizione
- fare cuocere finché non si addensa.

Salsa alla puttanesca

ingredienti per 4 persone:

- 500 g di pomodori pelati tritati
- 4 acciughe sott'olio sgocciolate
- 3-4 cucchiaini di olive nere senza nocciolo
- uno spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di capperi dissalati
- un cucchiaio di olio d'oliva
- pepe

preparazione:

- rosolare nell'olio i capperi, le acciughe e l'aglio;
- aggiungere i pomodori e le olive tritate
- far cuocere per 20 minuti
- condire con il pepe.

Informazioni

Non capisci alcuni termini?

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