



la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

Presenta:

La Rubrica di Pier Luigi

“METODI DI COTTURA”

Lo Zingarelli enuncia che per COTTURA s'intende “ ... dal tardo latino coctura, sostantivo maschile, da coctus, cioè cotto, atto, modo, effetto del cuocere in quanto momento di una preparazione gastronomica a mezzo del calore”.

Molto esplicito nella definizione, poiché non lascia adito ad altre interpretazioni se non quella, appunto, di cuocere un alimento, ma ... quante maniere di cottura si possono eseguire a riguardo del cibo? Innumerevoli, per cui cerchiamo di verificarle onde eventualmente poterle utilizzare non solo per le grandi occasioni culinarie, ma soprattutto per la cucina di tutti i giorni.

- LESSARE - Dal tardo latino elixare, termine composto di ex-estrattivo e lixa-acqua.

Cuocere un alimento in acqua con eventuale aggiunta di sale, aceto, limone, vino, aromi, etc.: tale operazione è indicata soprattutto per carne, verdure e pesce, mentre si usa il termine BOLLIRE, dal latino bullire, cioè cuocere in un liquido che bolle, pasta, riso ed uova.

Si definisce SBOLLENTARE quando s'immerge l'alimento per poco tempo in acqua a bollore: si possono usare anche i termini SCOTTARE o SBIANCHIRE, ma non sono vere e proprie tecniche di cottura, ma si possono definire operazioni preliminari in quanto la vera e propria cottura avviene in seguito.

Si parla di SOBBOLLIRE gli alimenti quando l'acqua forma delle bollicine che si raccolgono sulle pareti della pentola ma non bolle ancora poiché non ha raggiunto i 100 °C. E', generalmente, una cottura meno violenta della precedente ed adatta per pesce, frutta, verdura tenerissima, uova private del guscio, filetti di carni bianche, etc.; l'acqua può essere semplicemente salata o aromatizzata, ed i tempi di cottura sono alquanto brevi, inoltre, la pentola è generalmente coperta.

Per AFFOGARE ci si riferisce a quando l'acqua non è ancora giunta al punto di sobbollire: si può scegliere se immergere l'alimento nel liquido quando stà per sobbollire, frutta, uova e cibi dalle piccole dimensioni, oppure quando l'acqua è ancora fredda, per pesci di grandi dimensioni, pollo intero.

Un metodo per affogare da sempre utilizzato nelle grandi e prestigiose cucine, è il court bouillon, acqua miscelata a vino, aceto ed aromi vari.





la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

- **BAGNOMARIA** - O bagno Maria Ebraica, sorella di Mosè, ritenuta popolarmente un'alchimista, è il sistema indiretto di riscaldamento di un recipiente pieno di alimenti mediante un fluido, in genere acqua, che viene direttamente scaldato. Più semplicemente, s'intende una tecnica di cottura per la quale l'alimento è posto in un contenitore collocato a sua volta dentro un altro contenitore più grande contenente acqua.

Procedura che viene solitamente utilizzata per salse o budini contenenti uova, in quanto questo ultimo alimento non tollera le alte temperature; l'acqua del contenitore deve sobbollire e mai arrivare ad ebollizione.

- **VAPORE** - La cottura a vapore, dal latino vaporem, la si può considerare una variante della bollitura, in quanto l'alimento non è immerso ma solo sospeso sul vapore stesso bollente che sale e che ne assorbe sia l'umidità che gli aromi che sviluppa, in quanto non cede nulla del suo contenuto: in particolare, non vi è dispersione di sali minerali e vitamine. Il solo svantaggio consiste in tempi più lunghi per la cottura, ed è un inconveniente che si può ovviare spezzettando il cibo da cuocere o usando la pentola a pressione.

L'acqua posta all'interno del contenitore può essere solo salata o aromatizzata con vino bianco, aceto, spezie, aromi, verdure, scorza di limone, etc.

La cottura a vapore è ideale soprattutto per le verdure di notevole dimensione e compattezza come patate, sedano, cavolfiore che occorre tagliarle in pezzi tutti uguali.

- **STUFARE** - Con tale metodo di cottura, dal latino extufare, cioè riscaldare, operata dai grassi aggiunti e dall'umidità emanata dagli alimenti, dalla cui combinazione si ottengono cibi rosolati e teneri.

La pentola andrà sempre coperta e la fiamma sarà moderata ed è la cottura ideale per carne e verdura di una certa consistenza e tenuta.

- **BRASARE** - Da brasa, cioè brace, è una tecnica di cottura utilizzata prevalentemente per la carne rossa e volatili dopo una preventiva rosolatura: il cibo è sistemato in una pentola capiente e fatto sobbollire, sul fornello o al forno, a fuoco lento in poco liquido a pentola coperta.

Il fondamentale scopo della brasatura, è quello di cuocere molto lentamente dei pezzi di media o notevole dimensioni in modo tale che grazie al liquido di cottura la polpa dell'alimento si ammorbidisca.

Simile allo stufare, ma con sostanziali differenze: nel caso del brasato che gli alimenti hanno dimensioni più grandi, inizialmente sono ben rosolati e continuano la cottura nei liquidi aggiunti, mentre lo stufato prevede pezzi più piccoli la cui cottura avviene aggiungendo liquidi in quantità minima pur avendo la possibilità, non obbligatoria, della rosolatura iniziale.

- **GLASSARE** - Dal francese glacer, cioè ghiacciare, significa cuocere un alimento nel burro o nell'olio, con pochissimo liquido ed eventualmente con l'aggiunta di un poco di zucchero che ne permette la caramellizzazione finale.

La sostanza grassa, mescolandosi ai succhi emanati, copre e continua a coprire con un leggero strato gli alimenti: ideale per verdure quali cipolline, carote, zucchine, sedano, etc.

Inoltre, glassare significa anche ricoprire o decorare un dolce o rivestire pasticcini con una glassa, cioè uno sciroppo di zucchero e chiara d'uovo.

- **GRATINARE** - operazione che non la si può definire un vero e proprio metodo di cottura, in quanto risulta essere una doratura della superficie di una preparazione da effettuarsi al forno.



la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

La gratinatura avviene con il cosiddetto “grill” posto nella parte superiore del forno, che sprigiona un calore molto intenso: può verificarsi contemporaneamente con la cottura dell’alimento oppure quando la cottura in forno è già terminata. Per far sì che sul prodotto si formi la caratteristica ed invitante crosticina, occorre ricoprire con pangrattato o parmigiano reggiano mescolato a fiocchi di burro, oppure sistemare solo i fiocchetti di burro, oppure ancora, da salse contenenti un’elevata percentuale di uova o da besciamella.

- **FRIGGERE** - Dal latino frigere, significa immergere un alimento in una padella o tegame, contenente grasso o olio bollente.

Per ottenere frittiture perfette, è necessario osservare alcune regole di esecuzione: la padella dovrà avere i bordi non eccessivamente bassi, l’olio dovrà essere abbondante onde poter consentire al cibo di “nuotare” e di un solo tipo, inoltre, non dovrà mai raggiungere il suo punto di fumo. L’olio che possiede il più alto punto di fumo, è quello di oliva extravergine. Gli ingredienti da friggere devono essere più asciutti possibile e protetti con una leggera infarinatura, verdure e gamberetti, oppure con una semplice impanatura, cioè passati nell’uovo sbattuto e pangrattato, petti di pollo e fettine di carni bianche, o con una più consistente impanatura preparata con farina, uovo e pangrattato, crocchette, crema, mozzarella in carrozza, olive all’ascolana, arancini. Le procedure da utilizzare sono principalmente due:

FRITTURA AD IMMERSIONE - come dice il nome, comporta che l’alimento sia completamente immerso nell’olio, per cui è determinante la temperatura appropriata.

FRITTURA A SEMI-IMMERSIONE - comporta che l’olio non vada oltre la metà dell’alimento: è la tecnica di cottura per il pollo fritto o la cotoletta alla milanese.

- **SALTARE** - È cuocere gli alimenti in una padella o in un tegame basso con l’aggiunta di grassi, a fiamma vivace e per tempi brevi.

I cibi indicati per tale metodo sono le carni tenere e dalle piccole dimensioni quali straccetti, bocconcini, scaloppine, filettini di pesce, gamberetti, code di gamberoni, etc., e per alcune verdure come peperoni, funghi, cipolle, zucchine, etc.

Determinante è riscaldare molto bene i grassi in utilizzo del contenitore, olio, burro, strutto, prima di gettarvi dentro gli alimenti: durante la cottura, i cibi dovranno essere “saltati”, cioè continuamente mossi ed agitati all’interno della padella senza l’utilizzo di posate, ma impugnando il manico lo si ruoterà con gesti decisi. Quando la preparazione è terminata, occorre “deglassare” il sugo che si è raccolto nella padella, cioè diluirlo con aggiunta di acqua calda o brodo o vino, mescolarlo molto bene e versarlo sull’alimento cotto già sistemato su un piatto da portata.

- **GRIGLARE - AI FERRI o ALLA BRACE** - Dal latino craticulam, l’alimento da cuocere viene appoggiato sopra una griglia posta ad una certa distanza dalla fonte di calore. L’alimento, solitamente messo in precedenza in marinatura, viene cotto prima da una parte e successivamente dall’altro, alternandone la posizione onde cuocere uniformemente l’alimento.

- **CARTOCCIO** - Elaborazione che comporta l’insieme delle caratteristiche dovute alla cottura a vapore ed il gusto ottenuto dalla preparazione al forno. Infatti, l’alimento viene sistemato nel forno dopo essere stato avvolto in un foglio di carta da forno o stagnola ed essere condito con olio d’oliva extra vergine o burro o vino o aromi o verdure, etc.

- **ARROSTIRE** - Dal tardo germanico raustjan, indica che un alimento è cotto utilizzando il surriscaldamento delle sostanze grasse aggiunte. La temperatura ed i tempi di cottura si decidono in base alla tipologia e quantità degli alimenti: di norma, ma ci sono anche le classiche eccezioni, si



la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

considerano venti minuti di cottura per ogni chilo di peso ed una temperatura pari a 170-180 °C. Onde ottenere una perfetta ed omogenea cottura, è preferibile operare una rosolatura iniziale in una padella, o in forno a 200 °C: si formerà così una leggera ed uniforme crosticina attorno al pezzo di carne, indispensabile per trattenere i succhi che si svilupperanno durante la cottura. In questo caso, è utilissimo il termometro a sonda per il riscontro della temperatura nella zona centrale.

ALIMENTI IN COTTURA

Di seguito, alcuni accorgimenti per la corretta cottura di alcuni alimenti.

- **LA PASTA** - Una pentola di alluminio o di acciaio e considerare almeno un litro d'acqua ogni 100 g di pasta e 10-12 g di sale.

La pasta deve cuocere lessata in abbondante acqua salata, e vale per tutti i tipi di formati:

- si porta all'ebollizione l'acqua e si sala; si "butta" la pasta e si fa cuocere per il tempo necessario seguendo le indicazioni della durata riportata sulle confezioni; si scola e la si condisce.

- **BOLLIRE LE VERDURE** - Le verdure considerate verdi quali bietole, coste, fagiolini, spinaci, piselli, etc., vanno cotte in abbondante acqua bollente e salata per mantenere il colore, ma devono cuocere il minimo indispensabile. Quelle bianche, cavolfiore, finocchi, cardi, etc., sono perfette se cotte sempre in abbondante acqua salata con l'aggiunta di qualche goccia di limone consentendo così di rimanere bianche. Anche per il carciofo stessa procedura ma si può sostituire il limone col latte. Patate e carote vanno messe a cuocere in acqua fredda.

- **VERDURE AL FORNO** - Quasi tutti gli ortaggi vanno arrostiti in forno a circa 200 °C, mentre quelli molto ricchi di acqua quali funghi e pomodori, ad una temperatura inferiore.

Le patate, tagliate a tocchetti, vanno precedentemente sbianchite in una soluzione di acqua e limone, poi disposte in una teglia in un solo strato, salate, aromatizzate con aglio e rosmarino con l'aggiunta di olio d'oliva extravergine e poste in forno a 200 °C: girarle dopo 20 minuti e portare a fine cottura considerando la dimensione dei tocchetti.

I pomodori sono tagliati, svuotati dai semi e riempiti con una farcia composta da pangrattato, prezzemolo, aglio, parmigiano reggiano, sale pepe ed olio sempre di oliva extravergine.

- **VERDURE GLASSATE** - Il piccolo segreto per un'ottima glassatura è riposto nel trovare il giusto tempo e la perfetta temperatura.

Se la fiamma è troppo alta o la quantità iniziale di liquido non è sufficiente, evaporerà prima che le verdure siano pronte, per cui occorre aggiungere altro liquido ed abbassare la fiamma. Al contrario, con troppo liquido e la fiamma è troppo bassa, le verdure cuoceranno prima che il liquido si addensi: occorre fare evaporare il liquido in eccesso.

- **VERDURE STUFATE** - Le verdure da stufare comportano una cottura con pochissimo liquido: praticamente, l'acqua che rimane dopo averle lavate, per cui vengono cotte nel grasso a fuoco bassissimo.

Il piatto sarà pronto quando avrà raggiunto il giusto grado di morbidezza ed il liquido sarà completamente evaporato, vedasi il friggione.

- **FRIGGERE LE VERDURE** - Per le verdure la tecnica utilizzata è quella ad immersione: classiche le patate fritte.

Altri ortaggi, zucchine e melanzane, solitamente richiedono come rivestimento un'infarinatura o una pastella fatto semplicemente con acqua e farina. Utilizzando acqua minerale frizzante invece,



la tagliatella accompagnata

ASSOCIAZIONE ENOGASTRONOMICA BOLOGNESE

la doratura risulterà più leggera e croccante. In una ciotola mescolare acqua e farina quel tanto necessario per ottenere un impasto omogeneo e lasciar riposare 1-2 ore: impastare poco serve per evitare che si formi del glutine che farebbe ritirare la pastella durante la cottura lasciando scoperte parti di verdura, e far riposare serve a far sì che il glutine formatosi si depositi. Poco prima di iniziare a friggere aggiungere acqua frizzante sino a che la pastella non raggiunge una consistenza densa e cremosa.

Le patate sono perfette per essere fritte: tagliate un po' spesse risulteranno croccanti all'esterno e morbide all'interno con cottura in due momenti ben distinti cioè una frittura preliminare in olio medio caldo per cuocerle senza dorarle ed una seconda frittura in olio bollente per formare la doratura. Se invece saranno tagliate sottili e fritte in olio bollente, risulteranno friabili e croccanti.

- **VERDURE GRIGLIATE** - Prima della cottura, gli ortaggi devono essere affettati o tagliati a spicchi, pennellati con olio e conditi con sale e pepe: saranno tenute sulla griglia sino a che non si siano ammorbidite, girandole per farle colorire da entrambi i lati.

- **VERDURE SALTATE** - Saltare gli ortaggi in padella a fuoco vivo è un metodo di cottura che accentua il sapore intrinseco degli alimenti dovuto all'evaporizzazione dell'acqua ed alla doratura delle verdure che risulteranno gustose e saporite all'esterno, tenerissime all'interno in quanto il grasso utilizzato per la cottura esalta il sapore del piatto. Gli ortaggi di piccole dimensioni vanno cotti facendoli saltare in una padella larga dalle pareti inclinate: è meglio farli saltare che mescolarli onde evitare che si rompano durante la cottura.

- **LESSARE LE CARNI** - Se si desidera ottenere un buon brodo occorre mettere la carne in acqua fredda, mentre se si vuole ottenere un ottimo bollito, la carne va messa in acqua bollente in modo che appena immersa si rapprenda subito in superficie, impedendo così alle proteine di uscire: in questo modo, l'interno della carne risulterà morbido e saporito.

Pier Luigi Nanni

La rubrica di Pier Luigi

www.latagliatellacompagnata.it