Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

# Tecniche di base in cucina

UNITÀ 4

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

**"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."**

**"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."**

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

**This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit [http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)**

Co-funded by
the European Union

# UNITÀ 4
# Tecniche di base in cucina

**Argomenti**

**4.1. Tecniche di base in cucina**
**4.2. Tecniche di triturazione di base**
**4.3. Tecniche di cottura di base**
**4.4. Determinazione delle porzioni**

## 4.1. Tecniche di base in cucina

Sono necessari diversi processi di pre-preparazione per produrre gli alimenti in conformità con i menu previsti. La scelta dell'attrezzatura adatta per la produzione, il taglio, la tritatura e la scelta di metodi di cottura appropriati svolgono un ruolo importante nella preparazione degli alimenti per la presentazione. I componenti di un prodotto pronto per il consumo passano attraverso molti processi come "tagliare, sbucciare, sminuzzare" e, mentre si lavora in cucina, è imperativo avere un ordine di lavoro pianificato e sistematico, utilizzando i metodi determinati dal lavoro precedente.

Tutti i preparativi per la sistemazione dell'area di lavoro in cucina e prima della cottura sono chiamati in francese "mise en place". La "mise en place", che significa pre-preparazione, assicura che il cibo venga prodotto in tempo e in modo delizioso.

Preliminare: Riguarda il processo di misurazione, cernita, lavaggio e trasferimento degli alimenti in contenitori adatti per essere tagliati. Alcuni dei termini di base utilizzati nel processo di preparazione preliminare sono termini internazionali che gli addetti alla cucina dovrebbero conoscere. Alcuni di questi termini sono:

**Gastronorm**
Nelle cucine si utilizzano contenitori di diverse profondità e dimensioni. Questi contenitori, chiamati anche vasche, sono preparati secondo gli standard internazionali e le loro dimensioni sono adottate dai produttori di attrezzature per cucine industriali. Questi contenitori si adattano facilmente alle altre attrezzature delle cucine (frigoriferi, forni, carrelli, ecc.).

**Taglieri**
La scelta del tagliere appropriato è la fase che precede le fasi di "taglio e cottura", e il materiale utilizzato per i taglieri può essere diverso. Tuttavia, i taglieri devono essere lavabili in lavastoviglie e adatti all'uso di prodotti chimici disinfettanti. Per questo motivo, i taglieri in legno non sono preferiti nelle cucine, in quanto non sono adatti ai processi di lavaggio, risciacquo e sterilizzazione. Un'altra questione importante è che ogni tagliere dovrebbe essere utilizzato solo per tagliare un certo tipo di cibo. In questo metodo, adottato per prevenire la contaminazione di microrganismi dannosi per la salute, la distinzione necessaria viene fatta

utilizzando codici colore. L'uso dei codici colore è un metodo adottato non solo per i taglieri ma anche per i coltelli da utilizzare.

Codici colore utilizzati per taglieri e coltelli

Bianco: Nella preparazione di latte e prodotti lattiero-caseari
Verde: In tutte le preparazioni di frutta e verdura
Blu: Nella preparazione dei frutti di mare
Giallo: Nella preparazione della carne di pollame
Rosso: Nella preparazione di carni rosse
Marrone: Viene utilizzato nella preparazione di tutti i prodotti da forno.

È molto importante scegliere il coltello appropriato e utilizzarlo al posto giusto con le tecniche giuste. Il più grande assistente di chi lavora in cucina sono i coltelli. È necessario sapere come usare i coltelli, le tecniche di taglio e i codici colore per lavorare in cucina in modo sicuro, rapido, pratico e nel rispetto delle condizioni di salute.

**Coltelli da cucina di base**

Chi lavora in cucina ha bisogno di coltelli di qualità e affilati, con dimensioni e forme adeguate. Sebbene ogni coltello abbia un compito distinto, le dimensioni dei coltelli variano in base alla loro flessibilità e alla competenza delle persone che li utilizzeranno. Oltre ai coltelli per tagliare e sminuzzare, in cucina si utilizzano vari strumenti e dispositivi, ma ogni cuoco dovrebbe avere i propri coltelli e piccoli set.

Cosa sapere nella scelta e nella manutenzione dei coltelli?

- È necessario acquistare lame di qualità. (preferibilmente di marche note)
- Deve essere affilato, forte e resistente alla ruggine.
- Il manico del coltello deve essere di dimensioni e peso adeguati alla mano di chi lo utilizza.
- I coltelli devono essere conservati in scatole o custodie.
- I coltelli non devono essere messi in lavastoviglie. La lavastoviglie riduce la durata della lama. Dopo aver lavato i coltelli con acqua e sapone, non devono essere lasciati bagnati e devono essere asciugati con un panno di carta.
- Per evitare che le lame si pieghino e si otturino, non si devono tagliare oggetti duri e si deve tagliare su un terreno adatto.

Per un principiante in cucina sono sufficienti pochi tipi di coltelli. È possibile elencare i coltelli da cucina di base come segue;

- Coltello da chef
- Coltello per verdure
- Coltello da macellaio
- Coltello da filetto
- Coltello tritatutto

Anche l'acciaio per affilare i coltelli è una parte essenziale dei set di coltelli e serve per mantenerli affilati e performanti.

## 4.2. Tecniche di triturazione di base

Dopo aver effettuato i preparativi necessari, inizia il processo di triturazione. Impugnare la lama in modo corretto e confortevole rende il taglio più facile e sicuro. Per sminuzzare in modo sicuro, il coltello deve essere afferrato con il pollice e l'indice dal punto in cui la parte del manico del coltello incontra il metallo. Un altro punto importante da notare in questo stile di presa, che offre comodità e controllo ai cuochi, è che le punte delle dita che tengono il materiale da tagliare sono invertite per proteggerle dal coltello. Mentre si taglia in questo modo, il coltello deve poggiare sulle dita e la larghezza di taglio deve essere regolata. Poiché lo spessore di taglio di ogni materiale sarà diverso, anche l'oscillazione del coltello nella mano sarà diversa.

È necessario utilizzare metodi di taglio diversi, poiché il tempo di cottura, le dimensioni, l'uso e lo scopo di ciascun materiale sono diversi. Le forme di falegnameria sono determinate da standard internazionali e i nomi dati agli stili di falegnameria sono chiamati con lo stesso nome in tutto il mondo.

**Julienne:** la Julienne, allumette o taglio alla francese, è una tecnica di taglio al coltello in cui l'alimento viene tagliato a strisce lunghe e sottili, simili a fiammiferi. Può essere applicata a quasi tutte le verdure e ad alcuni tipi di frutta. Dopo aver tagliato le verdure in lunghezze che variano tra i 3 e i 5 cm e tra i 1,5 e i 3 mm di lato, le verdure tagliate a julienne possono essere utilizzate in consommé (zuppe trasparenti), minestre di verdure o come decorazione dei piatti.

**Brunoise:** si ottiene tagliando la forma Jullienne a cubetti e tagliando il materiale a meno di 1,50 mm e tritandolo finemente. Se la tritatura della jullienne non viene eseguita correttamente, anche la brunoise non può essere eseguita correttamente. Bisogna fare attenzione che tutti i pezzi tritati siano della stessa dimensione. Le verdure alla brunoise possono essere utilizzate sia cotte che crude, così come nelle zuppe di consommé, nei buffet freddi per decorare piatti di carne fredda e per decorare piatti di pesce. È il metodo di tritatura più utilizzato come preparazione preliminare nella preparazione dei piatti.

**Jardiniere:** La Jardiniere è una forma di tritatura leggermente più grossolana. Questa forma di sminuzzamento viene utilizzata per guarnire, insalate e vari piatti a base di verdure e carne. In inglese si chiama anche "small dice". In questo metodo di tritatura, la dimensione di ogni pezzo varia a seconda del piatto da utilizzare, ma dovrebbe essere compresa tra 3-6 mm.

**Macedoine:** è una forma leggermente più grande di Jardinière e le sue dimensioni sono comprese tra 6 e 9 mm. Sette o otto di essi sono abbastanza grandi da stare in un cucchiaio. In inglese si chiama "medium dice". Se viene tagliata a cubetti di 2 cm, viene chiamata "large dice".

**Paysanne:** è un metodo di sminuzzamento a forma di quadrato e tutti i tipi di verdure possono essere sminuzzati in questo modo. Consiste in quadrati di 1x1 cm di larghezza e 1 mm di spessore.

**Matignon**: il trito di Paysenne è chiamato matignon quando è tritato in modo casuale. Viene utilizzato nella preparazione di vari piatti. Si usa nelle guarnizioni, nei piatti a base di verdure e nelle zuppe di verdure, che vengono preparate con il colino o la frantumazione.

**Batonet:** è un altro tipo di tritatura a forma di prisma rettangolare con dimensioni di 6x6 mm e 5-6 cm. Con questo metodo si possono tritare patate, carote e sedano. Viene utilizzato nella preparazione di varie guarnizioni e decorazioni.

**Vichy:** È una forma di tritatura circolare, con pezzi di 3 mm di spessore. Viene utilizzato in varie decorazioni e come guarnizione.

**Chiffonade:** È generalmente un metodo di taglio delle verdure con foglie verdi. È una tecnica di taglio in cui le foglie vengono sovrapposte. Le foglie vengono formate come un rotolo stretto e poi tritate finemente.

**Mire Poix:** i pezzi tagliati della mire poix, conosciuta anche come la miscela che si prepara per dare sapore ai piatti. Dovrebbe avere la forma di cubetti o quasi. È il modo di tritare ortaggi, verdure e carni.

Sebbene vi siano diversi raggruppamenti nella mirepoix, che viene preparata come miscela di aromi, può essere fatta anche con cipolle, sedano, bucce di sedano, porri e foglie di alloro. A queste miscele di base si aggiungono varie spezie (timo, aglio, chiodi di garofano, ecc.) nella preparazione di alcuni piatti di carne e salse.

## 4.3. Tecniche di cottura di base

La rapida evoluzione delle strutture tecnologiche ha permesso lo sviluppo delle tecniche di cottura e ha portato alla nascita di applicazioni innovative e creative. Le apparecchiature che funzionano con l'elettricità hanno anche migliorato i processi di produzione, preparazione, cottura, raffreddamento e riscaldamento. In questo modo, anche la durata di conservazione degli alimenti è stata prolungata.

Altri concetti sulla cucina

Coagulazione: È l'addensamento dei liquidi attraverso la perdita della loro fluidità. (Il caso della cagliatura dei prodotti che contengono yogurt, siero di latte, ecc.)

Caramellizzazione: È il processo in cui i prodotti contenenti carboidrati e zucchero cambiano colore sotto l'azione di un calore elevato (imbrunimento dello zucchero mediante riscaldamento in padella).

Poiché ogni alimento contiene componenti diversi (proteine, acqua, carboidrati, olio, sostanze minerali, vitamine, ecc.), deve essere sottoposto a un processo di cottura separato. Gli elementi da considerare in base al contenuto degli alimenti sono i seguenti;

- Acqua: L'acqua, che può trasformarsi in solido, liquido e vapore, è presente in proporzioni diverse in ogni alimento. L'acqua funge da vettore per molti nutrienti e sapori. Quando l'acqua si perde, gli alimenti si seccano, mentre le vitamine e i minerali si sciolgono nell'acqua durante la cottura e si mescolano con essa.

- Minerali, vitamine: È noto che la maggior parte delle vitamine idrosolubili, come le vitamine B e C, passano nell'acqua di cottura degli alimenti. Per questo motivo, è opportuno utilizzare l'acqua di cottura

dell'alimento. Nei casi in cui il metodo di cottura ad acqua non sia preferibile, si dovrebbe utilizzare il metodo di cottura a vapore, preservando i minerali e le vitamine presenti negli alimenti.

- Proteine: Le proteine cotte in condizioni di cottura adeguate vengono digerite più facilmente, ma la cottura eccessiva degli alimenti causa una perdita di proteine. Ad esempio, quando la carne viene cotta a temperature molto elevate, si verificano bruciature sulla superficie e, da un lato, la quantità di proteine sulla superficie della carne risente di questa situazione negativa, mentre dall'altro si verifica una perdita di proteine verso l'interno della carne. Una situazione simile si verifica con le uova troppo cotte: la cottura eccessiva solidifica le proteine dell'uovo e le rende difficili da digerire. Allo stesso modo, i legumi secchi subiscono una perdita di proteine.

- Carboidrati: L'effetto della cottura sui carboidrati è diverso da quello delle proteine. Le proprietà di fusione e ammorbidimento dei carboidrati permettono loro di essere digeriti più facilmente con la cottura.

- Oli: Gli oli non vengono cucinati in modo particolare, ma se vengono utilizzati nei metodi di cottura, rilasciano componenti tossici quando vengono esposti a temperature elevate. Pertanto, è necessario e salutare utilizzare gli oli senza bruciarli.

**Metodi di cottura**

Nonostante il lungo processo storico della cucina, i metodi di cottura odierni si basano sulle tecniche di base utilizzate dagli uomini primitivi. Le tecniche di cottura, che si dividono fondamentalmente in cottura a secco e cottura in acqua, si differenziano con il progredire della tecnologia.

Cottura in acqua

- Sbollentare – pre-scottatura
- in camicia
- Bollitura (bollitura-scambiatura)
- Cucinare a fuoco lento e con poca acqua (Brasing)
- Cucinare con il proprio succo (stufare)
- Cottura a vapore (Steaming)

Metodi di cottura a calore secco

- Cottura alla griglia
- Tostatura

- Panificazione
- Saltare in padella
- Frittura in olio

Altri metodi

- Microonde
- Cucinare con i raggi infrarossi
- Cottura sottovuoto

**Metodi di cottura in acqua**

È un metodo più semplice rispetto ad altri metodi di cottura. La quantità di cibo da cuocere, il contenitore da utilizzare e la quantità di acqua sono fattori importanti da considerare. In questo metodo di cottura, gli alimenti non vengono cotti solo con l'acqua, ma anche con le salse. È un metodo più sano rispetto a metodi come la frittura e l'arrostimento in olio. Durante la cottura, il calore deve essere moderato dopo che l'acqua ha raggiunto il punto di ebollizione. Non bisogna dimenticare che le vitamine e i minerali degli alimenti passano in quest'acqua, che quindi non va sprecata.

**Pre-scottatura (Blanching)**

In questo metodo, le verdure crude o la carne vengono immerse direttamente in acqua bollente per un breve periodo di tempo e poi rimosse; la temperatura dell'acqua deve essere di circa 100 °C. L'obiettivo è mantenere vivo il colore delle verdure e rimuovere il sangue e la sporcizia della carne. Questo metodo preserva le parti nutritive delle verdure e ne rafforza la consistenza, eliminando i sapori amari indesiderati.

**In camicia**

È un metodo di cottura che si applica a 71-82 °C in un liquido controllando la temperatura. Questo metodo viene utilizzato per gli alimenti che possono deteriorarsi con la bollitura. La quantità di acqua non deve essere eccessiva. Dopo che l'acqua ha raggiunto il punto di ebollizione, la temperatura del fornello deve essere abbassata.

**Bollitura (bollitura-scambiatura)**

Gli ingredienti vengono bolliti in acqua o cotti gettandoli in acqua bollente a 100°C. L'ebollizione può essere fatta con acqua bollente o

partendo da acqua fredda (si mette l'acqua fredda nella pentola e si aggiungono gli alimenti senza aspettare).

**Brasatura a fuoco lento**

In questo metodo, i materiali da cucinare vengono cotti a fuoco lento lasciando che rilascino i propri succhi o aggiungendo pochissima acqua. La cottura avviene anche aggiungendo una piccola quantità di acqua o di brodo a cibi che sono stati precedentemente saltati in padella e arrostiti ad alte temperature. Con questo metodo si preparano anche varie salse e brodi. I punti da considerare in questo metodo di cottura sono: iniziare la cottura utilizzando poca acqua e determinare bene il tipo di acqua di cottura che verrà utilizzata per il cibo. Nella maggior parte dei casi si utilizza acqua normale, ma anche succhi di carne, pesce e pollo.

**Cottura a vapore**

In questo metodo, il cibo viene cotto al vapore e si garantisce che il suo valore nutrizionale e i suoi colori unici vengano preservati. È un metodo di cottura sempre più diffuso e le cucine commerciali dispongono di attrezzature speciali per la cottura a vapore.

**Bain-Marie**

È un metodo (noto anche come bagnomaria o doppio bollitore) utilizzato per cuocere alimenti delicati ponendo una ciotola in un'altra più grande contenente acqua calda. Questo metodo viene utilizzato anche per la preparazione di salse a base di uova e burro e per sciogliere il cioccolato. Il cibo viene cotto e addensato/coagulato/incrostato dal calore proveniente dal recipiente con l'acqua calda.

**Cottura a calore secco**

La circolazione di aria calda intorno al cibo consiste in metodi di cottura in olio caldo o in padella a basso contenuto di grassi. Nella cottura alla griglia, il cibo viene cotto con il calore ricevuto dal basso e dall'alto. La direzione e la quantità di calore variano a seconda del tipo di carne o di pasticceria nel metodo di cottura al forno. Nella cottura a olio, la cottura avviene mediante soffritto in poco olio o frittura. Con il microonde si scongelano soprattutto i cibi congelati o si riscaldano gli alimenti in breve tempo. I raggi infrarossi, invece, servono a mantenere caldi gli alimenti piuttosto che a cuocerli. Nella tecnica del sottovuoto (sous vide), gli alimenti preparati vengono posti in sacchetti di plastica in porzioni, quindi

vengono messi sottovuoto e cotti in vasche con circolazione di acqua bollente. In forni che forniscono sia calore che circolazione di vapore, la cottura può essere effettuata a basse temperature e per durate diverse a seconda della qualità del materiale da cuocere.

**Grigliare (grigliare - cuocere alla griglia)**

Il fuoco di carbone, la legna, il gas o l'elettricità sono utilizzati come fonte di calore nella cottura alla griglia e il cibo viene cotto tenendolo su queste fonti di calore. Fili, spiedini, palette adatte al riscaldamento, ghise piatte vengono utilizzati per appoggiare la fonte di calore mentre il cibo viene cucinato. La cottura avviene posizionando l'alimento da grigliare a volte sotto la fonte di calore (broiling) e a volte sopra (grilling). I fattori da considerare per la cottura alla griglia sono: la griglia non deve essere troppo vicina alla fonte del fuoco e non si deve usare il fuoco caldo. Se non si presta attenzione a questi elementi, il cibo brucerà ma non sarà cotto.

**Cottura (arrosto-cottura)**

I forni sono strumenti di cottura portatili o fissi di varie dimensioni, possono funzionare utilizzando diverse fonti di calore e proteggendo il calore all'interno. Di solito in alcuni forni sono presenti indicatori che mostrano la temperatura del forno, ma se in alcuni forni non ci sono indicatori, l'uso efficiente del forno emerge con l'esperienza. In questo metodo, l'aria calda o il vapore circolano all'interno del forno e cuociono il cibo. La temperatura ideale per i forni è di 150 °C e oltre, a seconda del tipo di alimento.

**Saltare e arrostire**

È un metodo basato sulla cottura ad alta temperatura e di breve durata degli alimenti. Dopo essere stati tagliati in piccoli pezzi, gli alimenti vengono cotti senza olio o con pochissimo olio, prima ad alta temperatura e poi a bassa temperatura, con i loro stessi succhi e senza essere coperti da un coperchio. Nel metodo di cottura in padella, la padella non deve essere mescolata troppo, ma deve essere scossa per garantire una cottura uniforme del contenuto. In questo metodo, il motivo per cui l'olio nella padella è caldo è quello di creare una crosta sulla parte esterna del cibo e di evitare che il sapore e l'acqua del cibo fuoriescano.

**Cucinare con l'olio**

In questo metodo di cottura degli alimenti in olio riscaldato (frittura), l'elemento più importante è la pentola di cottura. Le padelle o le pentole con manico profondo dovrebbero essere utilizzate come padelle per friggere. Questi contenitori possono essere in acciaio inox, ferro, rame, ecc. La pentola per friggere deve avere la profondità necessaria e una struttura che si riscaldi uniformemente su tutti i lati. Per la cottura in olio si utilizzano diversi tipi di olio. Sebbene i cibi cucinati in olio d'oliva siano deliziosi, l'uso dell'olio d'oliva per friggere non è preferibile perché l'olio ha un punto di combustione relativamente più basso. Gli oli da cucina devono essere conservati in luoghi freschi e lontani dalla luce del sole.

## 4.4. Determinazione delle porzioni

Per spiegare come si calcolano i costi nelle aziende alimentari e per controllare il costo finale, abbiamo bisogno di ricette e porzioni standard. È importante determinare il tipo e la quantità degli ingredienti e il numero di persone per cui un pasto è destinato, perché le aziende devono preparare le loro strategie di costo in base alle variazioni dei prezzi dei materiali. La standardizzazione delle porzioni fa parte del processo di controllo dei costi.