Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

La tua Scuola di Formazione Professionale

Master di Specializzazione Monotematico

"Le Carni, le preparazioni degli Chef Stellati, la marinatura, le cotture a bassa temperatura"

Presentazione

ITCP - Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria è una **Scuola di Alta Specializzazione,** che si rivolge a chi desidera Acquisire la **Conoscenza, Competenza e l'Abilità necessaria a svolgere la Futura Professione** scelta, o per chi desidera migliorare le sue **Conoscenze** e **Capacità** ottenendo una certificazione riconosciuta a livello Nazionale, Europeo e Internazionale.

Opera in conformità **EUROPEA UNI ISO 9001:2015, che ne garantisce qualità e alti standard in Organizzazione e Amministrazione delle attività Formative.**

ITCP - Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria ha ideato Corsi di Specializzazione Altamente Professionalizzanti, progettati secondo **la Direttiva Europea di Formazione UNI ISO 29990:2015**. Questo significa che **ITCP** ha organizzato e progettato percorsi per l'apprendimento relativo all'**istruzione ed alla formazione che si conforma alle norme Europee.**

La scuola è stata fondata dal creativo **Chef e Imprenditore Simone Falcini.**

Simone Falcini con oltre 35 attività tra Ristoranti, Pizzerie e Pasticcerie aperte è uno tra i più longevi Chef Imprenditori di successo in Italia.

È stato ed è Fondatore, Presidente, Direttore Didattico di Scuole, Istituti, Accademie e Università in Italia ed in Europa nell'ambito della Formazione Professionale. Copre ruoli istituzionali nell'ambito della Enogastronomia e della Nutrizione. È ufficialmente incaricato in parlamento Europeo come Rappresentante di Interesse per vari settori.

Simone Falcini è Revisore dei conti per **Progettare Corsi di Formazione a Norma di Qualità Europea ISO 29990: 2015 e Auditor per sistemi di Gestione Qualità, Rispetto alla norma UNI EN ISO 19011:2012.**

Quello in cui **ITCP** vuole differenziarsi, e che è motivo di orgoglio della scuola, è avere ricreato la simulazione di un vero e proprio laboratorio di Pasticceria, di una Cucina Ristorativa e di una Pizzeria, dove si ricrea un ambiente lavorativo con le ordinazioni ed i clienti, che devono essere serviti a Tavola o nel caso della Pasticceria, bisogna produrre la produzione giornaliera. All' interno della Scuola si ricreano le attività con dei veri e propri clienti che si siedono e ordinano o di una pasticceria che ordinano Paste da colazione, Mignon, Biscotteria e Dolci.

Questo sistema conduce gli studenti da: *frequentare un corso pratico* a ***"frequentare una vera e propria attività produttiva lavorativa."***, ricreando quelle che possono essere situazioni di difficoltà e problematiche legate ad un'attività, che è ben diversa da stare dietro un banco *"da scuola e produrre un qualcosa"*. Gli ambienti lavorativi sono soggetti a ***"condizionamenti emotivi"*** che conducano in errore le persone, condizionando la produzione in negativo.

Si impara così a lavorare in sinergia con il Team al fine di migliorare l'aspetto emozionale dell'individuo e del gruppo di lavoro, con l'obbiettivo di rendere la sua produzione stabile e di qualità.

Al termine di questo percorso i nostri studenti Diplomati avranno acquisito:

CONOSCENZA, COMPETENZA E ABILITA' PRATICA

...nello svolgere con pieno successo la Futura Professione.

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

Tutti i diritti sono riservati

Il benvenuto dal Fondatore, Drettore Didattico Chef Simone Falcini

Voglio personalmente dare il benvenuto a chiunque si presti a leggere questo manuale di studio.

Se sei in possesso di questo manuale è perché sei entrato a fare parte della nostra "famiglia", preferisco definirti così, perché stai entrando in punta di piedi, affidandoti a noi per una tua crescita professionale, ed il compito della famiglia è quello di sostenere e supportare i membri nel processo evolutivo della loro vita. Personalmente mi piace considerati così ed il mio desiderio è fornirti con la nostra Scuola quel sostegno, supporto e conoscenza che ti conducono nel mondo professionale lavorativo.

Ho fondato questa scuola cercando di differenziarmi dalle altre per la qualità e gli standard.

In un mondo che si muove veloce, c'è la necessità di apprendere solide basi di **Conoscenza** e di **Pratica**, al fine di possedere la **Competenza e Capacità** di svolgere la **Professione con Successo**.

Il mio consiglio è che tu, ti impegni al fine di raggiungere la Capacità necessaria nel fare di te un Professionista.

Per essere un Professionista occorrono 2 cose:

1. Conoscenza

2. Manualità, delle materie inerenti alla professione

Il **50% è Conoscenza** e l'altro **50% è la Manualità**, uniti questi 2 "ingredienti" il Professionista possiede la **Capacità** per svolgere la professione con successo.

La nostra scuola è organizzata secondo la norma **EUROPEA UNI ISO 9001:2015**, che ne garantisce qualità e alti standard in Organizzazione e Amministrazione delle attività Formative. I Programmi Formativi sono studiati e progettati a Norma di Qualità Europea **UNI & ISO 29990:2015**, per garantire un alto standard qualitativo che crei dei Professionisti, Competenti e abili nell'ambito Professionale.

Questo è un mestiere dove il fattore di base è

la Passione…

Fai del Tuo lavoro la Tua Passione e non dovrai lavorare un giorno nella Tua Vita!

Il mio augurio è che da questo momento Tu "non sia più lo stesso/a", ma che diventi un Professionista!
E che Tu possa intraprendere una Carriera ricca di Soddisfazioni e Successo.
Non smettere mai di Sognare e di Credere in Te!

Simone Falcini

Tutti i diritti sono riservati

Introduzione al mondo della cucina

La ristorazione è il meraviglioso mondo di un'arte composta di Creatività che unisce l'Estetica alla Capacità di dare vita a piatti che ci regalano momenti di Emozione.

Questo è ciò che penso della cucina, la mia filosofia è quella di mettere Passione in ciò che produco. Ritengo che questo modo di operare quotidianamente dia vita a prodotti unici e di eccellenza.

Per dare vita a piatti di eccellenza, che si differenziano da un mercato sempre più esigente dobbiamo conoscere e sapere manipolare la materia prima. Questo libro vuole fornirvi le conoscenze che stanno alla base della cucina.

Ogni Magnificente palazzo ha delle solide fondamenta, come ogni ricetta deve avere "solide basi".

Il Cuoco Professionista deve possedere la Conoscenza dei prodotti, delle materie prime e della Scienza degli Alimenti al fine di produrre piatti stellati.

Ogni piatto è costruito con criterio, affinché si abbia un risultato finale di qualità. Se osserverai bene ci saranno degli equilibri ottenuti con l'unione di ingredienti, che messi in quantità diverse ci danno risultati diversi.

Ti ricordo che l'esercitazione è la chiave del professionismo, più ti eserciti e più competente diventi.

La Cucina è Passione, Conoscenza, Responsabilità, Timing, Matematica e Controllo, se unite questi "Ingredienti" avrete una carriera ricca di Successo.

Simone Falcini

Tutti i diritti sono riservati

METODOLOGIA DEGLI CHEF STELLATI. LE PREPARAZIONI DEGLI CHEF STELLATI. MARINATURE E COTTURE SOTTOVUOTO. LE CARNI

Le carni

Con il termine carne si identificano i **vari tessuti che compongono la parte muscolare e le parti molli del corpo dell'animale**.

In base alla loro origine le carni possono provenire da:

- animali da macello (maiale, cavallo, manzo)
- animali da cortile o avicunicole (galline, anatre, tacchini, conigli, faraone, polli, oche)
- selvaggina da pelo (cinghiale, lepre, cervo, daino)
- selvaggina da piuma (fagiano, quaglia)

Ci sono due aspetti principali che riguardano la qualità delle carni:

〉 la qualità nutrizionale, che è un dato oggettivamente valutabile,

〉 la qualità del mangiare che è un dato altamente soggettivo, in quanto dipendente dalla qualità percepita dal consumatore (aroma, succosità, tenerezza e colore).

La qualità richiesta dal mercato determina la **produzione e le dinamiche di allevamento e macellazione**. Da quest'ultimo punto di vista, notevoli sono le differenze tra le preferenze degli individui, comprese le preferenze per tagli diversi di carne, magra o grassa, muscolare o frattaglie, metodi di cottura, ecc. Nei paesi industrializzati la domanda di quella che viene identificata come carne di qualità, così come la domanda di particolari qualità per una gamma di prodotti dell'industria di trasformazione della carne implica la scelta delle **razze**, la loro **alimentazione** e la **gestione degli animali**, con la tendenza a macellare animali giovani. Nella maggior parte delle regioni meno sviluppate del mondo gli animali vivono in condizioni di pascoli magri e crescono più lentamente, producendo grandi animali da macello, e la macellazione avviene normalmente su animali molto vecchi. Il risultato è che la carne è meno succosa e di una qualità che è notevolmente diversa da quella dei paesi industrializzati.

Valori nutrizionali

La carcassa animale è costituita da **muscoli, tessuto connettivo, grasso, ossa e acqua in proporzioni di circa il 75%**, a seconda della specie, razza, taglia, età, ecc. La variabile meno costante nella composizione della carcassa è la quantità di grasso, che può variare dal 2% in alcuni animali allo stato brado, fino al 15-40% negli animali domestici da allevamenti intensivi.

La carne è una fonte **concentrata di proteine** che non solo sono di alto valore biologico, ma hanno una composizione in aminoacidi complementare a quella di cereali e altre proteine vegetali. È anche una buona

 Tutti i diritti sono riservati

fonte di **ferro** e **zinco** e di diverse **vitamine del gruppo B**. Il fegato è una fonte molto ricca di **vitamina A**. È chiaro che la carne non è indispensabile nella dieta, come testimonia il gran numero di vegetariani che hanno una dieta nutrizionalmente adeguata, ma è altrettanto vero che l'inserimento di prodotti di origine animale rende più facile il raggiungimento delle dosi giornaliere di diversi nutrienti.

La carne è tenuta in grande considerazione nella maggior parte delle comunità. Ha un valore di prestigio, è spesso considerata come l'alimento centrale intorno al quale pianificare i pasti. I diversi tipi di carne sono spesso la base di occasioni festive e celebrative, e in generale la carne è considerata come un alimento ad alto valore nutritivo sia dalla popolazione in generale, sia dalla comunità scientifica.

In passato si pensava che la carne principalmente benefica fosse quella di vitello, ma con il passare del tempo si sono considerate positivamente anche le carni di pollo, coniglio, tacchino e maiale. Il **contenuto in acqua** nella carne è variabile tra il 49% dell'oca al 77% alla carne magra di vitello, ed il grasso varia tra lo 0,7% del coniglio magro al 34% dell'oca. Non si vuole certamente promuovere il consumo di carne, considerando il numero sempre più elevato di persone vegetariane o vegane, ma si vuole certamente evidenziare le ottime proprietà nutrizionali della carne.

composizione di alcuni tipi di carne fresca		**acqua** gr	**proteine** gr	**lipidi** gr	**glicidi** gr	**ferro** mg	**calorie**
pollo	**intero**	**68,7**	**19,1**	**11**	**0**	**1,5**	175
	petto	**75,3**	**22,5**	**0,9**	**0**	**1,6**	97
	coscia	**74,2**	**17,9**	**6,5**	**0**	**2**	130
tacchino	**petto**	**70,2**	**22**	**4,9**	**0,4**	**2,5**	134
	coscia	**69,2**	**20,9**	**11,2**	**0,4**	**2,5**	186
	ala	**68,2**	**22,3**	**11,5**	**0**	**2,5**	193
vitello		**76,9**	**20,7**	**1**	**0**	**2,3**	**92**
Bovino adulto	**magra**	**72,1**	**20,7**	**5,1**	**0**	**2,3**	129
	Semi grassa	**64,8**	**18,8**	**15,4**	**0**	**2,1**	214
	grassa	**52,1**	**15,8**	**29,2**	**0**	**2**	330
Maiale magro	**bistecca**	**74**	**18,3**	**3**	**0**	**1,5**	100
	coscio	**75,3**	**18,7**	**3**	**0**	**1,6**	102
Maiale grasso	**magra**	**72,5**	**19,9**	**6,8**	**0**	**1,7**	141
	semi grassa	**60**	**17,2**	**22,1**	**0**	**1,4**	268

Tutti i diritti sono riservati

	grassa	**49**	**14,5**	**37,3**	**0**	**1,2**	394

Modificazione del valore nutrizionale durante la cottura

Si considerano cotti i prodotti carnei nei quali il centro del prodotto è mantenuto a una **temperatura di 65-70 °C per almeno 10 minuti**, tempo sufficiente a coagulare le proteine e la carne si intenerisce per idrolisi parziale del collagene e le forme vegetative di batteri, ma non le spore, sono state distrutti (spore termoresistenti possono sopravvivere riscaldamento superiore a 100 °C). Il completamento del processo di cottura è generalmente indicato da un **cambiamento di colore dal rosso al bruno** (o dal rosso al rosa in prodotti stagionati) e i **sapori sono più concentrati**.

Il processo di cottura comporta alcune variazioni:

- **Perdita di acqua**: l'acqua viene persa durante la cottura, in quantità variabile a seconda del tempo, temperatura, metodo di cottura, dimensioni del campione, penetrazione del calore e composizione, portando a un aumento della concentrazione di grassi e proteine. La perdita di acqua comporta anche una perdita di vitamine solubili in acqua, sali minerali e proteine nei succhi, ma solo di una parte minore rispetto al totale presente (considerando, inoltre, che nella maggior parte dei procedimenti di cottura i succhi sono solitamente consumati con la carne).

- **Perdita di grassi**: la cottura determina una perdita del grasso, anche se ne aumenta le proporzioni all'interno della carne.

Anche in frittura vi è una perdita di grasso in quanto la massa muscolare magra non assorbe il grasso di cottura.
Quando la carne viene cotta alla griglia, cioè dal calore radiante, si ha una forte riduzione di acqua e di grassi, riducendo il grasso totale al 30,7% della sostanza, mentre le proteine aumentano proporzionalmente fino al 69,3%.
In frittura la perdita di acqua è maggiore che in griglia, ma la perdita di grasso è minore: la percentuale di proteine diventa del 66,2% e il grasso del 33,7% della sostanza.
L'ebollizione provoca una maggiore perdita di sostanze nell'acqua di cottura, ma senza perdita di grasso, in modo che in percentuale di materia, il grasso è più alto nel prodotto bollito.

Usate questi dati per elaborare le vostre ricette in base al risultato che volete raggiungere:

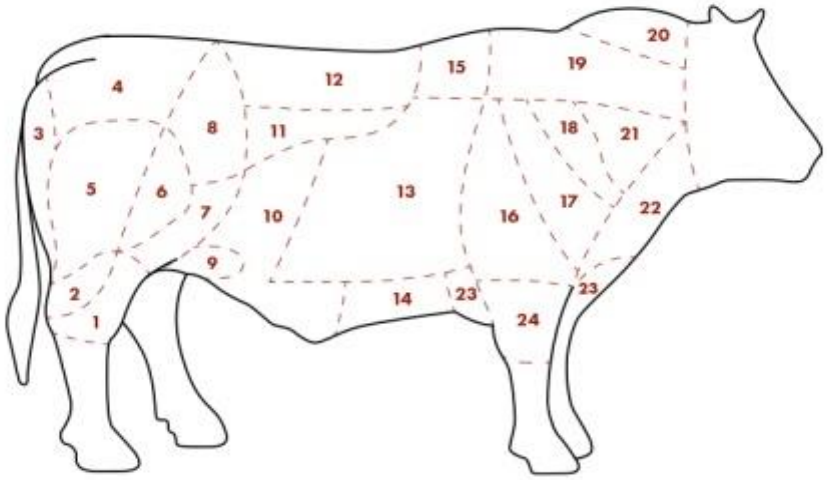
- ✓ **Effetti sulle proteine**: le proteine possono essere danneggiate dal punto di vista nutrizionale. A temperature intorno a 100 °C dopo un riscaldamento prolungato si ha il danneggiamento della lisina, e a temperature intorno a 120 °C della cistina e della metionina, nonché di altri aminoacidi. Quindi per avere il massimo apporto di proteine la carne dovrebbe essere appena scottata.

- ✓ **Effetti sulle vitamine**: a seconda delle lavorazioni, cottura e confezionamento, le vitamine contenute nella carne possono subire una radicale riduzione. Tra le cotture quelle che producono la maggiore perdita di vitamine (anche il 60%) sono la frittura e l'ebollizione.

Tutti i diritti sono riservati

I tagli del Bovino

I tagli del bovino



1. STINCO
2. GALLINELLA
3. GIRELLO
4. INFUORI
5. FESA
6. NOCE
7. FIOCCO
8. SCAMONE
9. TASCA
10. MOLLE DI PANCIA
11. FILETTO
12. SOTTOFILETTO
13. SCARAMELLA
14. BIANCOSTATO
15. COSTATE
16. FESONE DI SPALLA
17. SOTTOPALETTA
18. GIRELLO DI SPALLA
19. REALE
20. COPPA DI COLLO
21. COPERTINA DEL COLLO
22. BRUT E BUN
23. PUNTA DI PETTO CON OSSO
24. GERETTO ANTERIORE

Ai fini della commercializzazione al minuto, i quarti bovini sono sezionati in **tagli comprendenti i muscoli** delle varie regioni anatomiche. I tagli differiscono per il **maggiore o minore sviluppo delle masse muscolari** e per i **diversi quantitativi di grasso, ossa e tessuto connettivo**. Differiscono notevolmente, anche per prezzo, caratteristiche organolettiche (soprattutto tenerezza e succulenza) e utilizzazione culinaria. Dal punto di vista nutritivo le differenze tra i vari tagli dipendono esclusivamente dalla percentuale di scarto presente.

A parità di condizioni, tagli meno costosi, considerati di scelta inferiore, hanno sostanzialmente lo stesso valore nutritivo di quelli più pregiati.
In Italia non esiste una classificazione dei vari tagli valida su tutto il territorio nazionale.

Tutti i diritti sono riservati

Sia la **denominazione** che la base muscolare variano da regione a regione e spesso i nomi accademici creano stupore nelle facce dei macellai. Ma l'aspetto più complicato è che si usano gli stessi nomi per indicare parti completamente diverse dell'animale. In certi casi poi ci sono i sotto tagli dei tagli principali che prendono altri nomi. Tanto per fare un esempio, e purtroppo è solo un esempio perché se ne potrebbero fare troppi, con "Fiocco" si denomina in Piemonte una parte di 1
°a scelta della carne del quarto posteriore, mentre in molte parti d'Italia con lo stesso nome si indica una parte di 3° e del quarto anteriore. Questa situazione non rappresenta un grave inconveniente, anche perché il consumatore sempre più compie la sua scelta davanti a preparazioni già sporzionate e pronte per l'utilizzazione, spesso con nessun riferimento ai tagli di origine (hamburger, arrosti pronti, cotolette impanate, ecc.). Qualche problema potrebbe sorgere nel commercio all'ingrosso, ma in questo campo si sono imposte le denominazioni utilizzate nelle zone dove si trovano i più importanti mercati delle carni.
Un cuoco professionista si trova il macellaio di fiducia al quale chiedere, usando i nomi di zona, le parti che gli interessano.

La tenerezza

La tenerezza dipende in parte dalle **caratteristiche del muscolo in vita** ed in gran parte dagli eventi post mortali. Il contenuto di acqua (che mediamente diminuisce con l'avanzare dell'età), di grasso intramuscolare e di tessuto collagene è molto importante, come pure il grado di solubilità del collagene (che diminuisce con l'avanzare dell'età). Il contenuto di acqua si riduce dopo la morte in conseguenza dell'insorgere del **rigor mortis** che provoca raccorciamento più o meno accentuato e restringimento delle fibre muscolari con conseguente spremitura dell'acqua verso gli spazi extracellulari e poi verso l'esterno. Lo stesso raccorciamento influenza negativamente la tenerezza (una contrazione del 40% determina il massimo della durezza). Un **raffreddamento eccessivamente rapido** di un muscolo in condizioni di pre-rigor può determinare una contrattura da freddo che provoca l'indurimento della carne. La tenerezza viene apprezzata al momento della degustazione ed è il risultato di un complesso di percezioni. Viene valutata o mediante un panel test (assaggiatori addestrati) o strumentalmente (tenderometro) mediante misurazione della forza di taglio o di penetrazione.

Le tre categorie

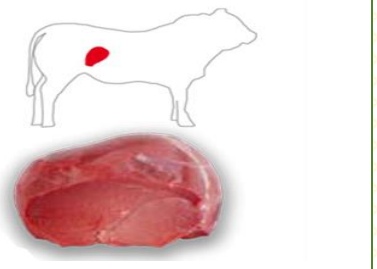
PRIMA CATEGORIA	SECONDA CATEGORIA	TERZA CATEGORIA
Lombata	Pesce	
Filetto	Fesone di Spalla	
Scamone	Copertina	Geretto Posteriore
Fesa esterna	Fusello di spalla	Pancia
Noce	Taglio reale	Geretto anteriore
Fesa interna	Sottospalla	Reale
Girello di coscia	Costata o Braciola (in 1° in certe reg.)	
Fianchetto (in 2a in certe regioni)	Petto	

Di seguito alcuni dei tagli denominati in modo comune, valori nutrizionali, utilizzi e denominazioni regionali.

Tutti i diritti sono riservati

1. Noce:

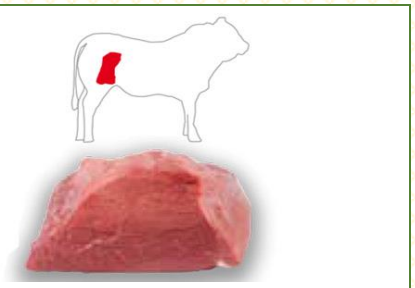
VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**74,2**
Proteine - %	**22,4**
Grassi - %	**2,2**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**463**
Calorie – Kcal	**108**



Categoria: prima
Descrizione: situata all'inizio dell'anca, ha una forma ovoidale ed è uno dei tagli che si fa più notare sui banchi di macelleria, grazie alla sua conformazione e alla sua imponenza. È una carne costituita esclusivamente da muscoli. Ottimo per chi vuole portare in tavola una carne dall'indiscussa tenerezza e per chi, attento alla salute, vuole cibarsi di carne magra.
Modalità di cottura: si presta ad essere utilizzato per varie cotture in casseruola (brasato, stracotto, alla cacciatora) e pure per fare ottime bistecche e fettine.
Denominazioni regionali:
Bausa: Palermo, Reggio Calabria - Boccia Grande: Torino - **Bordone:** Bologna **- Culatta:** Venezia - **Noce:** Belluno, Mantova, Milano, Padova, Parma, Perugia, Rovigo, Trento, Treviso, Verona, Vicenza - **Pescetto:** Genova - **Pezza a cannello**: Bari, Foggia, Napoli, Potenza - **Scannello:** Macerata - **Soccoscio:** Firenze - **Spola:** Mantova - **Tanno:** Messina - **Tracoscio:** L'Aquila, Perugia, Roma.

2. Fesa esterna:

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**75,1**
Proteine - %	**22,4**
Grassi - %	**1,1**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**424**
Calorie – Kcal	**100**



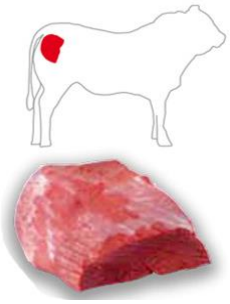
Categoria: prima
Descrizione: carne magra e pregiatissima, occupa la regione esterna e posteriore della coscia. Ha una forma rettangolare ed è un taglio pregiatissimo.
Modalità di cottura: ideale per bistecche, fettine, pizzaiola, arrosto e roastbeef all'inglese.
Denominazioni regionali:
Codino: Treviso - **Controfesa:** Vicenza - Controgirello: L'Aquila, Padova, Perugia, Roma - **Controlacerto:** Messina - **Coscia in fuori:** Torino - **Coscia magra:** Mantova - **Culatta:** Bologna - **Dietro a codata:** Reggio Calabria - **Dietro coscia:** Bari, Foggia, Napoli, Palermo, Potenza - **Fesa:** Verona - Fetta di mezzo: Milano - **Finta**: Macerata - **Fricandò:** Trento - **Lacerto:** Genova - **Lai di fuori:** Venezia - **Lucertolo:** Firenze - **Sottofesa**: Parma - **Taglio**

Tutti i diritti sono riservati

lungo la coscia: Belluno.

3. Fesa interna:

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**74,7**
Proteine - %	**22,5**
Grassi - %	**1,6**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**447**
Calorie – Kcal	**104**



Categoria: prima

Descrizione: Questo taglio del quarto posteriore può essere considerato fra le carni più nobili. È formato dai grandi muscoli della parte alta della coscia. La carne è piuttosto magra, coperta solo da una sottile fascia di grasso.

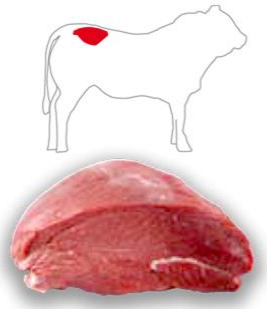
Modalità di cottura: ottima per fettine impanate, pizzaiola e Bourguignonne. Se la fesa viene acquistata intera, con la parte sterna si fa lo spezzatino, e la parte centrale si può utilizzare per fare bistecche al sangue.

Denominazioni regionali:

Coscia: Mantova - **Entrocoscia:** Reggio Calabria - **Fesa:** Belluno, Padova, Rovigo, Torino, Trento, Verona, Vicenza - **Fesa intema**: Parma - **Grassa:** Mantova - **Lai di dentro:** Venezia - **Natica:** Napoli, Potenza **Pari grasa:** Mantova - **Rosa:** Macerata, Milano - **Scannello:** Bologna, Firenze, L'Aquila, Perugia, Roma - **Schenello:** Genova - **Sfasciatura:** Bari, Foggia, Messina, Palermo.

4. Scamone o pezza

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**74,7**
Proteine - %	**22,5**
Grassi - %	**1,6**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**447**
Calorie – Kcal	**104**



Categoria: prima

Descrizione: è formato da grandi masse muscolari e divide il filetto dall'anca. È molto pregiato, la carne tenera e saporita ha un basso contenuto di grassi (3-4%). Un detto milanese dice: "Scamun, brut ma bun!" -Scamone, brutto, ma buono- e sta ad indicare appunto quanto sia gustoso. Sebbene sia meno nobile di tagli blasonati quali il filetto e il roastbeef, lo scamone rappresenta una scelta che coniuga risparmio e qualità.

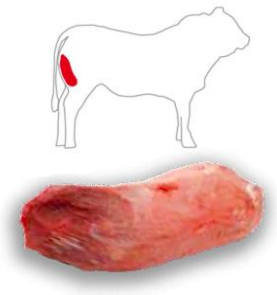
Modalità di cottura: superbo per preparazione di stracotti, stufati e roastbeef, bistecche ai ferri, arrosto al

 Tutti i diritti sono riservati

forno e bollito.
Denominazioni regionali:
Cima: Venezia - **Codata:** Messina, Reggio Calabria - **Colarda:** Bari, Foggia, Napoli, Potenza **Culaccio:** L'Aquila, Trento - **Culata:** Perugia - **Culatello:** Parma - **Fetta:** Bologna - **Fracoscio:** Macerata - **Groppa:** Firenze - **Mela:** Firenze - **Melino:** Firenze - **Pezza:** Roma - **Pezzo:** Perugia - **Precione:** Padova - **Punta e cassa dei belìn: Genova** - **Scagnello:** Belluno - **Scamone:** Milano, Verona - **Scannello:** Mantova, Rovigo - **Sotto codata:** Palermo - **Sottofiletto:** Belluno, Padova, Treviso - **Sottofiletto spesso:** Torino - **Straculo:** Mantova, Trento, Venezia, Vicenza
Taglio di Nombolo: Venezia

5. Girello o magatello

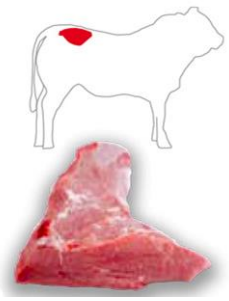
VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**73,4**
Proteine - %	**23,9**
Grassi - %	**1,4**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**461**
Calorie – Kcal	**109**



Categoria: prima
Descrizione: carne magra e pregiatissima, occupa la regione esterna e posteriore della coscia. Ha una forma rettangolare ed è un taglio pregiatissimo.
Modalità di cottura: ideale per bistecche, fettine, pizzaiola, arrosto e roast-beef all'inglese.
Denominazioni regionali:
Coscia rotonda o rotonda: Torino - **Lacerto:** Bari, Foggia, Napoli, Potenza, Reggio Calabria, Messina, Palermo - **Lai di fuori:** Venezia - **Magatello:** Milano - **Rotolo di Coscia:** Mantova - **Rotondino:** Genova.

6. Fianchetto o codone

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**74,8**
Proteine - %	**22,0**
Grassi - %	**1,9**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**445**
Calorie – Kcal	**105**

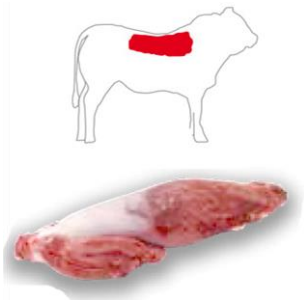


Tutti i diritti sono riservati

Categoria: prima/seconda
Descrizione: il fianchetto è un taglio di seconda o di prima categoria a seconda delle regioni e delle teorie, anche se la sua tenerezza lo dovrebbe inserire di diritto tra i tagli di prima categoria. Si trova su un muscolo di durezza intermedia, ma situato appena sotto i muscoli più teneri.
È un taglio di piccole dimensioni, che ha una forma molto tipica e particolare, a triangolo. Il fianchetto è una parte della coscia, adiacente alla noce e allo scamone. È composto da un solo muscolo.
Modalità di cottura: Viene principalmente utilizzato per fare bistecche, brasati, arrosti o macinato, ma il suo utilizzo più particolare è probabilmente quello della tasca da farcire.
Denominazioni regionali:
Piccione: Bologna, Roma – **Dado:** Ancona – **Fiocco:** Aosta e Piemonte – **Pancia:** L'Aquila – **Dattero di colarda:** Bari – **Tudisco:** Catanzaro – **Pesce:** Milano, Torino – **Colarda:** Napoli – **Tedesco:** Palermo
Sfianco: Perugia – **Spinacino:** Trento, Tasto senza osso: Trento, Trieste.

7. Filetto

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**73,3**
Proteine - %	**22,1**
Grassi - %	**3,4**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**501**
Calorie – Kcal	**119**

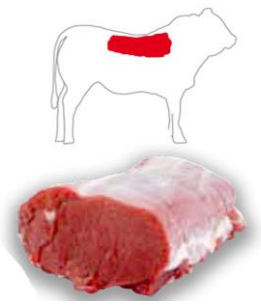


Categoria: prima
Descrizione: È la parte più nobile e pregiata dell'animale, è situata sotto la lombata. La carne di questo taglio è particolarmente tenera, succosa e priva di nervi. Dal bovino si ottengono generalmente due filetti dai quali si ricavano al massimo 5-6 kg di carne. Viene venduto intero o già affettato.
Modalità di cottura: ideale per tagliate, arrosti, medaglioni e Bourguignonne.
Denominazioni regionali:
La sua denominazione è la stessa in tutta Italia.

8. Lombata o controfiletto

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**72,8**
Proteine - %	**22,3**
Grassi - %	**3,7**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**515**

Tutti i diritti sono riservati

Calorie – Kcal	**122**	

Categoria: prima

Descrizione: è uno dei tagli più conosciuti, gustosi e pregiati. Quando la lombata è intera sull'osso a T rovesciato si ha la classica fiorentina che prevede la presenza del roast-beef e del filetto. La lombata viene utilizzata per la preparazione di costate con o senz'osso. Se la lombata è disossata ma lasciata a pezzo intero si ha il classico taglio utilizzato per il roast-beef all'inglese.

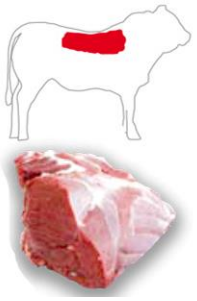
Modalità di cottura: tra i più svariati; si può cuocere al sangue, cottura media o ben cotto. Famosissimo il roast-beef all'inglese. Ottima alla griglia se utilizzata per la preparazione di fiorentine e costate. Molteplici le salse di accompagnamento: vino, funghi, cipolle, erbe aromatiche, ecc.

Denominazioni regionali:

Biffo: Napoli - **Controfiletto:** Parma - **La sottile:** Venezia - **Lombata:** Firenze, Genova, Macerata, Verona, Vicenza - **Lombo:** Bari, Bologna, L'Aquila, Perugia, Potenza, Rovigo, Roma - **Lonza:** Torino - **Roast beef:** Belluno, Mantova, Milano, Padova, Treviso - **Scorsa a filetto:** Napoli - **Scorzetta:** Foggia

Sottofiletto: Torino, Trento - **Trinca:** Messina, Palermo, Reggio Calabria.

9. Costata o braciola

VALORI NUTRIZIONALI		
Umidità -%	**72,8**	
Proteine - %	**22,3**	
Grassi - %	**3,7**	
Carboidrati - %	**<1**	
Calorie - Kj	**515**	
Calorie – Kcal	**122**	

Categoria: seconda o prima in certe regioni soprattutto al nord.

Descrizione: è un taglio di carne che si trova sul dorso del bovino (nella parte anteriore) tra collo e lombata.

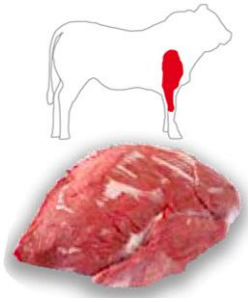
Modalità di cottura: ottimo per composti di carne al forno o alla brace. Se lasciato a pezzo intero e disossato viene utilizzato per la preparazione dell'arista, se tagliato viene impiegato nella preparazione di nodini o cotolette.

Tutti i diritti sono riservati

Denominazioni regionali:
Bistecche di costa: Macerata - **Braciola di costa:** Padova - **Braciola di sottospalla:** Belluno
Braciola reale: Treviso - **Braciole:** Parma, Verona - **Costa:** Roma - **Costa fibrosa:** Perugia - **Costale:** Napoli **Costamozza:** Trento - **Costata:** Messina, Palermo, Rovigo - **Costate:** L'Aquila - **Costate rigate:** Bari, Foggia **Costato di quarto:** Potenza - **Coste delle prime:** Mantova - **Coste doppie:** Mantova - **Costola:** Genova, Torino - **Coverta:** Napoli - **Fallata di lombo:** Bologna - **Polso:** Firenze - **Roast beef.:** Milano.
Schiena: Venezia - **Scorcia di spadda:** Reggio Calabria - **Sottospalla:** Vicenza.

10. Fesone di spalla

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**75,0**
Proteine - %	**22,6**
Grassi - %	**1,0**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**429**
Calorie – Kcal	**101**



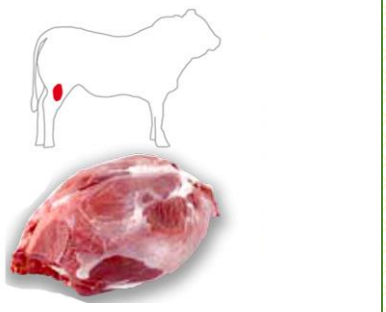
Categoria: seconda
Descrizione: è situato tra l'articolazione scapolo omerale e il sottospalla. Pur rientrando tra i tagli di seconda categoria di carni bovine, occorre dire che questo taglio non ha niente a che invidiare alle parti posteriori. Esso è infatti un taglio pregiatissimo. Questa scelta oculata, infatti potrebbe portare infatti grandi vantaggi al portafoglio familiare.
Modalità di cottura: indicato per bistecche, scaloppine, pizzaiole e brasati, se ben battuto è perfetto anche per la preparazione di cotolette. Con i ritagli macinati è possibile preparare polpette, hamburger, ragù e farciture.
Denominazioni regionali:
Ciangolino: Firenze - **Cotenotto:** Firenze - **Fesa di spalla:** Rovigo - **Fesone di spalla:** Milano, Verona - **Fettone di spalla:** Mantova - **Gioietta:** Macerata - **Magro di spalla:** Macerata - **Nosetto di spalla:** L'Aquila **Pieno di spadda:** Palermo - **Polpa di spalla:** Bologna, Parma, Perugia - **Polpone:** Parma - **Punta di spalla:** Genova - **Scapìn:** Venezia - **Soprapaletta:** Genova - **Spadda:** Messina, Reggio Calabria - **Spalla:** Bari, Foggia, Napoli, Padova, Potenza, Torino, Trento, Vicenza - **Taglio lungo di spalla:** Belluno, Treviso, Venezia.

11. Pesce o piccione

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**73,8**
Proteine - %	**22,0**
Grassi - %	**2,7**

Tutti i diritti sono riservati

Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**474**
Calorie – Kcal	**112**

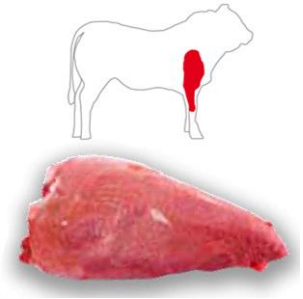


Categoria: seconda
Descrizione: la parte posteriore del bovino, vicino all'attaccatura della gamba, chiamata "pesce", è un muscolo, anzi un insieme di muscoli, molto pregiati enogastronomicamente. Piccolo taglio di forma ovoidale che si trova tra il magatello e il geretto posteriore fa parte di questi tagli che gli intenditori prediligono per salvaguardare il portafoglio e il gusto.
Modalità di cottura: si presta a preparazioni come stracotti, bolliti, stufati e spezzatini e a tutte le cotture in casseruola, è infatti ottimo per tutte le cotture in umico. Utilizzando la parte esterna si possono però ricavare anche delle ottime bistecche.

Denominazioni regionali:
Callo del campanello: Firenze - **Campanello:** L'Aquila, Perugia, Roma - **Gamba:** Bologna - **Gamboncello:** Foggia - **Gamboncello di coscia:** Potenza - **Indisco:** Messina - **Muscolo:** Belluno, Parma, Trento, Treviso, Vicenza - **Muscolo posteriore:** Genova, Macerata, Mantova, Venezia – **Pesce o Gallinella:** Bari, Milano, Napoli, Rovigo, Torino, Verona - **Piccione:** Roma - **Pisciuni:** Reggio Calabria - **Pisciuni di dietro:** Palermo
Scamone: Padova.

12. Fusello di spalla

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**75,3**
Proteine - %	**21,7**
Grassi - %	**1,5**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**425**
Calorie – Kcal	**100**



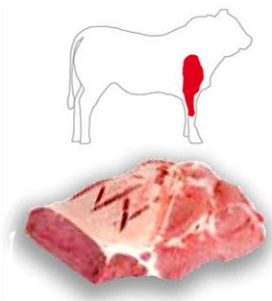
Categoria: seconda
Descrizione: viene ricavato dai muscoli della spalla; ha una carne saporita e mista. Può essere confuso con il girello di coscia. essendo quest'ultimo un taglio di posteriore e dunque più pregiato, possiamo facilmente

capire come questo taglio, sebbene di anteriore sia una scelta oculata per bilanciare risparmio e gusto.
Modalità di cottura: indicata per spezzatini e bolliti, bistecche, scaloppe, arrosto e stracotto.

Denominazioni regionali:
Fusello: Milano - **Gioietta:** Macerata - **Girellino di spalla:** Belluno - **Girello di spalla:** L'Aquila, Mantova, Padova, Parma, Perugia, Rovigo, Trento, Verona - **Lacertiello:** Napoli - **Lacertino di spalla:** Bari, Foggia - **Magro di spalla:** Macerata - **Muscolo di spalla:** Treviso - **Ovu di spadda:** Messina, Palermo, Reggio Calabria - **Polpa di spalla:** Bologna - **Rollino:** Torino - **Rotolo di spalla:** Mantova - Rotondino di spalla: Genova - **Sbordone:** Roma - **Soppelo:** Firenze - **Spalla:** Potenza, Vicenza - **Zogia:** Venezia.

13. Copertina o spalla

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**76,1**
Proteine - %	**21,6**
Grassi - %	**1,1**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**407**
Calorie – Kcal	**96**

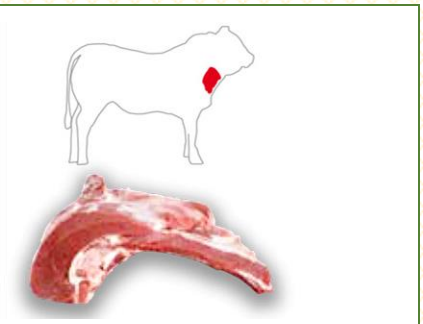


Categoria: seconda
Descrizione: taglio dalla forma stretta e allungata, proveniente dai muscoli della spalla. La carne è leggermente venata di grasso. Da questo taglio si possono ricavare tre tagli: copertina di sopra, muscolo di spalla e copertina di sotto.
Modalità di cottura: ideale per bolliti, lessi, arrosti e spezzatini, gulash.
Denominazioni regionali:
Cappello di prete: Milano - **Copertina:** Parma, Verona - **Fettone di spalla:** Mantova - **Gioietta:** Macerata - **Girello di spalla:** Belluno - **Magro di spalla:** Macerata - Paletta: Genova - **Palotta di spalla:** Verona - **Pieno di spadda:** Palermo - **Polpa di spalla:** Bologna, Perugia, Roma - **Sorra:** Firenze - **Spadda:** Messina, Reggio Calabria - **Spalla:** Bari, Foggia, Genova, L'Aquila, Napoli, Potenza, Torino, Trento, Vicenza - **Taglio lungo la spalla:** Rovigo - **Zogia:** Venezia – **Arrosto della Vena:** Piemonte e Aosta.

Tutti i diritti sono riservati

14. Punta di petto

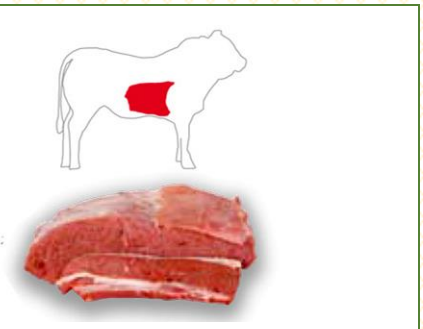
VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**75,1**
Proteine - %	**21,7**
Grassi - %	**1,9**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**441**
Calorie – Kcal	**104**



Categoria: seconda
Descrizione: si ricava dalla zona che dal collo va verso la pancia. È un taglio piuttosto grasso. Più specificatamente si possono distinguere due tagli di carne: la punta di petto e il fiocco. Sono entrambi tagli economici e sani.
Modalità di cottura: adatto a bolliti e brasati ma anche a cotture al forno.
Denominazioni regionali:
Bruschetto: Palermo - **Fiocco:** Treviso - **Forcella:** Firenze - **Petto:** Belluno, Macerata, Padova, Perugia, Trento, Venezia - **Petto grosso:** Roma - **Polpa di petto:** Foggia - **Punta di petto:** Bari, Bologna, Firenze, Genova, L'Aquila, Mantova, Messina, Milano, Napoli - Parma, Potenza, Rovigo, Torino, Verona, Vicenza - **Punta di petto:** Reggio Calabria - **Zoia:** Treviso.

15. Biancostato

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**72,0**
Proteine - %	**23,1**
Grassi - %	**4,3**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**550**
Calorie – Kcal	**130**



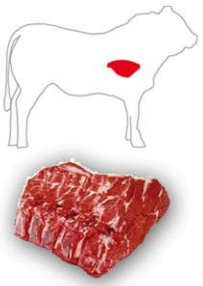
Categoria: seconda o terza in certe regioni
Descrizione: è ricavato dai muscoli che coprono le prime 5 vertebre dorsali anteriori, ovvero dai muscoli intercostali e dl gran dorsale. La carne di reale è abbastanza magra.
Modalità di cottura: necessita di una lunga cottura, meglio se in umido.
Denominazioni regionali:
Appiccatura: Bari, Foggia - **Biancostato:** Milano, Vicenza - **Bongiolo:** Venezia - **Corazza:** Napoli - **Costamozza:**

Tutti i diritti sono riservati

Trento - **Costata:** Bologna - **Fracosta:** Treviso - **Gabbia:** Palermo, Reggio Calabria - **Oriada:** Vicenza - **Ossette:** Genova - **Petto:** Perugia, Potenza - **Piatto di costa**: Messina - **Restringitura:** Firenze - **Scadinata:** Macerata - **Scaramella:** Genova - **Scorzadura:** Padova - **Spezzato:** Torino - **Spuntatura di spalla:** L'Aquila - **Spuntature:** Roma - **Stecca:** Treviso - **Taglio reale:** Mantova, Parma, Rovigo, Verona.

16. Sottospalla o cappello del prete

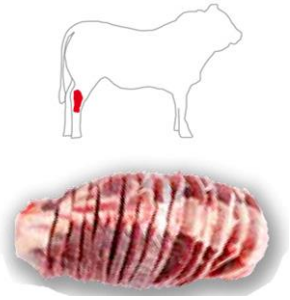
VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**73,3**
Proteine - %	**22,1**
Grassi - %	**3,4**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**501**
Calorie – Kcal	**119**



Categoria: seconda e terza in certe regioni
Descrizione: contiene la porzione adiacente all'entrecôte (costata), che possiede caratteristiche molto simili e quindi è ottimo per confezionare bistecche dal costo molto contenuto ma di alta qualità. Contiene alcuni tra i muscoli più teneri ma anche muscoli duri, più adatti alle lunghe cotture: bisogna quindi conoscere bene questo taglio per poterlo sfruttare al meglio.
Modalità di cottura: bistecche (se di taglio con muscolo morbido), altrimenti adatto alla preparazione dei bolliti.
Denominazioni regionali:
Coi: Aosta - **Pallettina:** Campobasso - **Bollito:** Catanzaro - **Polso:** Firenze - **Matamà:** Genova - **Costa della croce:** Milano - **Locena:** Napoli - Sfilatura della costa e Costata della lunga e Spinella e **Spineddu:** Palermo – **Paletta e Cappello del prete:** Potenza, Firenze - Fra costa e **Sfaldatura di spalla:** Roma - **Sottospalla** - **Tenerone:** Torino - **Coverta:** Trieste.

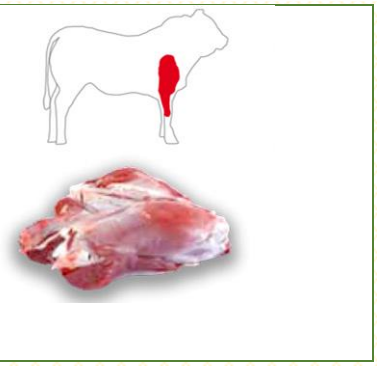
17. Garetto anteriore e posteriore o ossobuco

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**73,8**
Proteine - %	**22,2**
Grassi - %	**2,5**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**475**
Calorie – Kcal	**113**



Tutti i diritti sono riservati

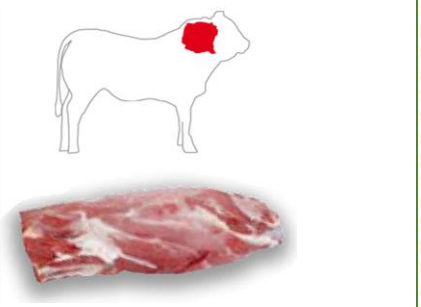
VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	76,0
Proteine - %	22,3
Grassi - %	1,5
Carboidrati - %	<1
Calorie - Kj	419
Calorie – Kcal	99



Categoria: terza
Descrizione: parte superiore della gamba in corrispondenza della tibia. Sono fette di carne alte circa 3cm e di forma circolare, forate al centro da un osso contenente il midollo e per questo motivo viene chiamato ossobuco. Ricca parte del bollito perché fra un muscolo e l'altro c'è un leggerissimo strato di connettivo lasso, che venendo rilasciato nel brodo durante la cottura, dona all'interna preparazione del bollito una marcia in più. Il Geretto è uno dei tagli meno pregiati, perché contiene tessuto osseo, e i muscoli che lo compongono sono ricchi di tessuto connettivo. Questo non significa che non sia un taglio interessante, anzi, per le preparazioni a lunga cottura è sicuramente uno dei tagli migliori. La particolarità del Geretto è quello di contenere un osso ricco di midollo, e questo lo rende particolare e molto apprezzato dagli amanti di questo alimento, così grasso e succulento.
Modalità di cottura: il Geretto posteriore essendo caratterizzato da una carne più tenera e meno nervosa, è particolarmente adatto per la preparazione di ossibuchi in umido, stufati e per i bolliti; il Geretto anteriore è più adatto alla preparazione del brodo. Entrambi contengono il midollo all'interno dell'osso cavo, una leccornia amata dagli intenditori!
Denominazioni regionali:
Gamboncello: Bari, Foggia, Napoli, Potenza - **Geretto:** Verona - **Geretto posteriore:** Milano. Parma - Giaret. Torino - **Lantema:** Bologna - **Muscolo:** Belluno, Rovigo, Trento, Treviso, Vicenza - **Muscolo di coscia:** Padova - **Muscolo posteriore:** Firenze, Genova, l'Aquila, Macerata, Mantova, Perugia, Roma, Torino, Venezia - **Ossobuco:** Trento - **Pisciuni:** Messina, Palermo, Reggio Calabria - **Pulcio:** Roma.

18. Reale

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	72,4
Proteine - %	22,6
Grassi - %	3,9
Carboidrati - %	<1
Calorie - Kj	528
Calorie – Kcal	126



Categoria: terza
Descrizione: è composto da una grossa massa muscolare divisa in due parti: quella superiore più magra e quella inferiore più venata di grasso. Conosciuto in Piemonte anche come "tenerone" o "reale", la sua carne è gustosissima. Infatti, la preferisce lo stesso macellaio per quelle parti collose (un veterinario le definirebbe in modo più corretto connettivo lasso, o direbbe che presenta abbondanti lamine connettivali) che sono tra i muscoli e la rendono indiscutibilmente molto buona.
Modalità di cottura: ottimo per bolliti, stracotti, carne trita e ripieni, e per preparare polpette e ragù.
Denominazioni regionali:
Coddu: Reggio Calabria - **Collo:** Belluno, Genova, L'Aquila, Macerata, Mantova, Messina, Milano, Padova, Parma, Perugia, Roma, Rovigo, Torino, Trento, Treviso, Verona, Vicenza - **Giogo:** Firenze - **Guido:** Bologna **Locena:** Napoli, Potenza - **Modegal:** Venezia - **Rosciale:** Bari, Foggia - **Sapura:** Messina
Spinello: Palermo.

19. Pancia

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**71,8**
Proteine - %	**20,08**
Grassi - %	**6,2**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**582**
Calorie – Kcal	**139**

Categoria: terza
Descrizione: è un taglio piatto e lungo in cui gli strati di muscolo si alternano con strati di grasso che danno alla carne sapore e morbidezza. È un taglio molto grasso solcato da cartilagini e grasso. Si presta a innumerevoli preparazioni ma ha bisogno di moltissima cura nella preparazione, per questo deve essere lavorato da mani di esperti macellai.
Modalità di cottura: utilizzato tipicamente per il bollito, le parti meno pregiate possono essere macinate per la preparazione di polpette, hamburger, ragù e polpettoni. Una variante estiva prevede questo taglio per la preparazione dell'argentino asado.
Denominazioni regionali:
Bognigolo: Vicenza - **Bollito:** Reggio Calabria - **Falda:** Firenze - **Fianchetto:** Potenza
Finta cartella: Bologna - **Pancetta:** L'Aquila, Messina Perugia - **Pancettone:** Bari, Foggia, Macerata, Napoli - **Pancia:** Belluno, Mantova, Palermo, Parma, Rovigo, Trento, Verona, Vicenza - **Panzetta:** Genova - **Pettu:** Reggio Calabria - **Scalfo:** Milano - **Spezzato:** Torino - **Spuntatura di lombo:** Roma - Tasto: Padova, Treviso, Venezia, Verona.

 Tutti i diritti sono riservati

La cottura sottovuoto

Il metodo di cottura che più affascina in questo momento gli chef di tutto il mondo e gli appassionati di cucina è la cottura a bassa temperatura di alimenti sottovuoto.

La cucina sottovuoto nacque **in Francia nel 1974** a Roanne nella Valle della Loira, presso il **Ristorante Troisgros**. Lo chef **George Pralus** fu il primo ad applicare in cucina il sottovuoto perché era alla ricerca di una tecnica che gli consentisse di prolungare il tempo di conservazione del suo **foie gras**, senza alterarne aspetto o gusto.

Perché scegliere la cottura sottovuoto

In cucina la temperatura è una componente importantissima nella preparazione di un piatto. Difficile trovare e mantenere la temperatura perfetta, soprattutto se si tratta di **cuocere sotto i 100°**. La cucina sottovuoto è una **tecnica di cottura a bassa temperatura** grazie alla quale è possibile cucinare alimenti chiusi all'interno di speciali **sacchetti di plastica**. La cottura avviene in acqua a **temperatura non troppo elevate** che si aggirano tra i 50° e i 100°. I cibi vengono assemblati **a crudo con eventuali salse o condimenti** nell'apposita busta per alimenti e **svuotati dell'aria interna** tramite una macchina professionale per sottovuoto estremo, per poi essere cotti lentamente in immersione per pochi minuti o anche per molte ore. Una volta cotto, l'alimento può essere tolto dalla sua confezione e mangiato, oppure può essere c**onservato in frigorifero o freezer**. Questo metodo di cottura è molto amato dagli chef perché permette di **ottimizzare i tempi di lavoro** dato che consente di cucinare i piatti anche molte ore prima del servizio e di **conservarne il sapore** a lungo all'interno del sottovuoto.

Gli strumenti della cottura a bassa temperatura

Per cuocere a bassa temperatura sono necessari due strumenti: una **macchina per il sottovuoto** e un **bagno termostato**, noto anche come **roner**. La prima crea il vuoto in specifici sacchetti di plastica molto resistenti e li sigilla. Il modello a campana è il più professionale e mantiene sottovuoto anche i liquidi, ma si tratta di uno strumento molto costoso che pochi hanno in casa. In alternativa può essere sostituito con una semplice macchinetta a estrazione, ma evitando di mettere i condimenti liquidi nel sacchetto. Altro strumento fondamentale è il **bagno termostato**, composto da un apparecchio munito di una resistenza per riscaldare l'acqua all'interno del contenitore in cui avviene la cottura e da una pompa per far circolare l'acqua e mantiene una temperatura omogenea.

Perché cucinare a bassa temperatura

L'alimento viene protetto dal sacchetto e non entra a diretto contatto con l'ambiente esterno di cottura, quindi **l'ossigeno non ha possibilità di penetrare** all'interno e **i cibi non rischiano di ossidarsi**. Con la cottura sottovuoto gli alimenti **non perdono il loro colore naturale, né le proprietà nutritive**. Tutto i sapori restano all'interno così come **tutte le vitamine e i sali minerali**. I cibi risultano quindi più buoni, più sani e più colorati. Anche gli alimenti che in genere si scuriscono in cottura restano del loro colore naturale. La tecnica culinaria della cucina sottovuoto consente di **prolungare fino a tre volte** la **durata di conservazione** del prodotto, poiché l'assenza di ossigeno rallenta la proliferazione batterica e l'ossidazione degli alimenti. La cottura sottovuoto è anche consigliata nelle diete perché permette di cucinare **senza l'aggiunta di grassi**.

Tutti i diritti sono riservati

Cosa si può cucinare sottovuoto?

I **tagli di carne morbida** restano perfetti e quelli di carne dura traggono beneficio da una cottura prolungata a bassa temperatura. Si possono cucinare per molte ore e il risultato sarà un prodotto morbidissimo. Anche **il pesce** si presta alla cottura a bassa temperatura, soprattutto il salmone, perché non subisce rosolature o arrostimenti e mantiene un sapore e un profumo molto naturali. Lo stesso vale per **crostacei e molluschi** che possono facilmente diventare coriacei se cotti ad altre temperature, invece la bassa temperatura garantisce un risultato finale tenerissimo.

Tutte le verdure sono ottime cotte in questo modo e in particolare le verdure a radice, come le carote e le rape, che mantengono il loro colore brillante e conservano tutto il loro sapore. **Anche la frutta** si presta molto bene a questo genere di cottura, in particolare quella suscettibile di ossidazione come le mele, le pere, le banane e l'ananas.

Un attrezzo importante: il Roner

Il modo migliore per effettuare una cottura a bassa temperatura è utilizzare un **bagno termostatato** (o roner), **costituito da:**

- ✓ un apparecchio fornito di una resistenza per riscaldare l'acqua contenuta nel pentolone o nella vasca in cui verrà immerso il sacchetto con l'alimenti;
- ✓ una pompa per far circolare costantemente l'acqua nel contenitore, così da distribuire la temperatura in maniera omogenea;
- ✓ una sonda che controlla la temperatura dell'acqua e comanda la resistenza.

Esistono roner ad immersione senza bacinella. Questa soluzione offre diversi vantaggi, perché potete scegliere la grandezza del contenitore in base al quantitativo di cibo.

Un'alternativa è costituita da un **forno combinato a vapore**, ma la precisione nel mantenere la temperatura costante non è pari al roner. Qualunque sia lo strumento, con la cottura a bassa temperatura si ottengono risultati impossibili da raggiungere con le cotture tradizionali: il cibo **mantiene sapori, succhi e consistenze** incredibilmente perfette. Ovviamente con macchine avanzate abbiamo più capienza e maggiori programmi di cotture, interagendo su tempi e gradi in modo più efficace.

 Tutti i diritti sono riservati

Filetto di vitello marinato, caramello al miele di acacia, in crema di soia e vino bianco

Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr Filetto di Vitello
- Timo
- Vino Bianco
- 4 Foglie Alloro
- Timo
- Salsa soia
- Noce di Burro
- Sale
- Zucchero
- Pepe in chicchi
- Olio Evo
- Roux
- Miele di Acacia

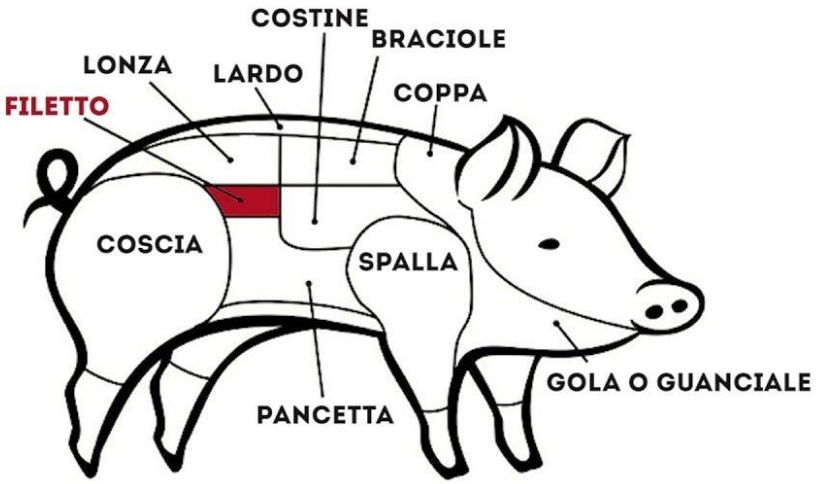
Tutti i diritti sono riservati

Procedimento

Procedimento

1. inserire il filetto in un sacchetto da sottovuoto per cottura insieme a 1% di zucchero, 2% di sale, 5 chicchi pepe, timo, un cucchiaio di olio evo, un cucchiaio di vino bianco, un cucchiaio di salsa di soia, alloro, burro.
2. lasciar marinare per 3 ore;
3. cottura a bassa temperatura a 55°C per un'ora;
4. intanto in una casseruola Inserire il vino bianco e portarlo ad ebollizione, evaporato inserire la salsa di soia ed addensare con il nostro Roux fino ad ottenere la crema desiderata;
5. in padella caramellare il filetto con miele di acacia, poi impiattarlo sopra la crema od a piacere.

I Tagli del suino



La carne di maiale è senza dubbio la più interessante come **rapporto qualità-prezzo**, **facilità di utilizzo** e **reperibilità**. In Italia la cultura del maiale è molto sviluppata, in tutte le regioni italiane, sicuramente per quanto riguarda la trasformazione in salumi.
Siamo abituati a considerare la carne di maiale come un'alternativa a quella più "classica", la carne di manzo. E invece dovremmo sapere che il suino è l'animale da macello più utilizzato dall'uomo, al punto che dalla sua carne si ricavano tantissimi prodotti - freschi e conservati - soprattutto grazie ai diversi tagli a disposizione.

 Tutti i diritti sono riservati

Valori nutrizionali

La carne di maiale è **ricca di proteine** (da 18 a 20 grammi ogni 100 grammi), anche se il contenuto varia in funzione della specie, dell'età e della parte; inoltre contiene tutte le **sostanze minerali** necessarie per il nostro organismo: tanto ferro, vitamina B, vitamina A e D.

Razze italiane e le due grandi famiglie di suino

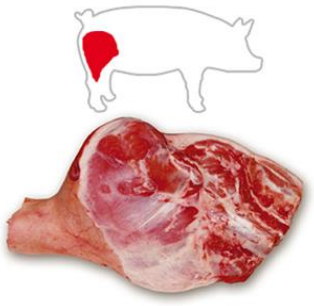
Fino a qualche decennio fa, l'Italia pullulava di razze locali, tra cui la **Mora Romagnola, la Cappuccia, la Cinta Senese e la Casertana.** Con il dopoguerra e l'industrializzazione dell'allevamento le razze di origine estera soppiantarono quelle locali, attualmente, dunque, si allevano soprattutto maiali **Large White, Landrace, Hampshire, Pietrain, Duroc e Spot**.

Negli ultimi anni alcune razze autoctone di maiale sono state recuperate e il loro allevamento è oggetto di crescente interesse, in particolare per la produzione di salumi di pregio. L'allevamento di queste razze è effettuato allo stato brado.
Il suino leggero è quello che si trova abitualmente al supermercato e in molte macellerie. Pesa c100-120 kg, viene macellato dopo circa 6 mesi dalle nascite e presenta carni piuttosto magre e delicate.
Il suino pesante, peculiarità italiana, utilizzato per produrre tutti i prosciutti DOP e gran parte degli altri salumi DOP e IGP, si ottiene facendo accoppiare verri di razza Landrace su scrofe di razza Large White, viene allevato per circa 1 anno e pesa più di 150 kg. Esiste una DOP, il Gran Suino Padano, che consentirà in futuro di valorizzare questo tipo di carne anche nel consumo fresco, sicuramente interessante in quanto è più saporita e di qualità superiore rispetto a quella dei leggeri.

Nelle pagine successive troverete i principali tagli del maiale utili ad una panoramica pratica nella vostra attività di cuoco, ma non tutti. La quantità di lavorazioni e i salumi ricavabili e le loro caratteristiche e specifiche regionali potrebbero riempire un libro a parte.

1. Coscia

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**75,2**
Proteine - %	**20,2**
Grassi - %	**3,2**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**459**
Calorie – Kcal	**110**



La coscia di maiale è un taglio di carne suina che raramente si vede intero al banco del macellaio o al supermercato, ma quasi sempre viene sezionato dal macellaio per confezionare bistecche o arrosti.

Tutti i diritti sono riservati

La coscia è la zampa posteriore del maiale, dallo zampetto fino all'articolazione dell'anca. Viene tradizionalmente utilizzata per preparare il prosciutto, tramite salatura a secco e successiva stagionatura.

2. Lombo o Carrè

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**70,70**
Proteine - %	**20,70**
Grassi - %	**3,2**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**610**
Calorie – Kcal	**146**

Il lombo è uno dei tagli di maggior pregio. Il Lombo è sezionato dal dorso dell'animale sotto la coltre di Lardo, che lo ricopre interamente. Comprende il tratto maggiore di spina dorsale, che condivide con il Capocollo, dal lato anteriore ed il Fondello nel posteriore. Il taglio classico è con osso, che con la sua caratteristica sezione ad "L" sostiene il muscolo detto "filone" o "lonza".

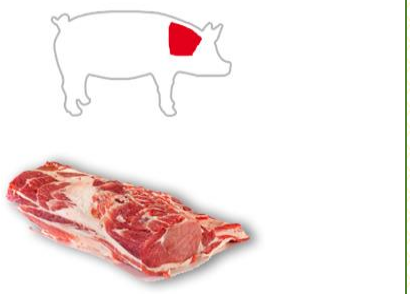
L'angolo dell'osso è la spina dorsale, mentre il lato lungo è il primo tratto delle costole che si allungano verso il petto dell'animale, ricoperte dalla pancetta. Alla fine del tratto con le costole, verso il posteriore, l'osso si riduce alle sole vertebre. Opposto al filone, troviamo il Filetto che prosegue nel prossimo taglio: il Fondello, detto per questo, anche "Controfiletto". La carne di Lombo si presta a vari tipi di cottura, dal tegame alla griglia oppure al forno: l'importante è che sia sempre ben cotta.
Tagliando a fette il lombo con osso, si ricavano le classiche "Braciole", per circa 2/3 senza filetto, ed 1/3 con filetto.

Possiamo distinguere tre tipi di Braciole. Tutte possono essere normalmente cotte al tegame o sulla griglia. Tuttavia, ognuna di esse ha proprie peculiarità. Dal primo trancio anteriore (confinante con la Coppa) ricaviamo Braciole maggiormente venate di grasso, e per questo, più adatte alla cottura sulla griglia. Dalla parte opposta troviamo le Braciole con filetto: belle da vedere, adatte ad entrambe le cotture, ma sulla griglia otterremo una carne meno morbida e gustosa della precedente. Il trancio centrale ci fornisce Braciole magrissime, a carne chiara (assimilabile alle carni bianche), ma molto asciutta e per questo, è sconsigliabile la cottura alla griglia.

Tutti i diritti sono riservati

3. Coppa fresca o capocollo:

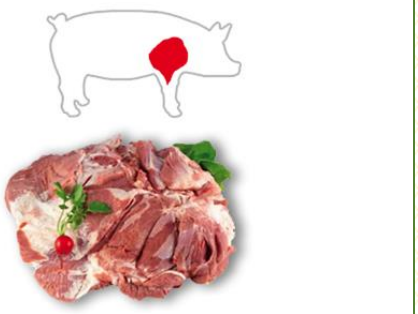
VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	70,14
Proteine - %	21,34
Grassi - %	3,2
Carboidrati - %	<1
Calorie - Kj	696
Calorie – Kcal	166



Il capocollo si ricava dal sezionamento del quarto anteriore. Situato ai lati della colonna vertebrale, nella prima porzione dietro la testa. Affiancato ad altri tagli, non si presenta molto appetibile perché il muscolo appare assai venato di grasso, ma proprio questa sua particolarità lo rende molto adatto alla preparazione di tanti piatti molto gustosi. Sul banco di vendita, il capocollo viene presentato sia come taglio con osso, che come polpa senza osso. La Coppa fresca è presente in molti dei salumi macinati di maggior pregio come salami e salsicce stagionate. Come pezzo intero disossato, viene utilizzato per la produzione della Coppa d'estate: un salume stagionato dal sapore intenso, aromatizzato con chiodi di garofano e cannella. Tipica è la produzione della Coppa Estiva del parmense.

4. Spalla

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	72,63
Proteine - %	19,55
Grassi - %	7,14
Carboidrati - %	<1
Calorie - Kj	619
Calorie – Kcal	148



La **spalla di maiale** è forse uno dei tagli più versatili dell'intero animale. È composta di vari muscoli, molti dei quali gommosi, adatti a cotture lente e prolungate. È un taglio di carne suina che non si vede spesso sul banco delle macellerie o al supermercato. Si tratta di un taglio molto economico ma molto interessante per le sue caratteristiche. È la zampa anteriore del maiale, dallo zampetto fino all'articolazione della spalla. In pratica, è l'equivalente del prosciutto, ma nella parte anteriore. Si differenzia in modo sostanziale dal prosciutto per la

presenza della scapola, l'osso piatto che in pratica la divide in due parti, mentre il prosciutto ha solo il femore, un osso cilindrico, che non divide la carne in due parti. Questa caratteristica rende difficile la stagionatura della spalla con le stesse modalità del prosciutto (un salume chiamato spalla cruda), che infatti non viene prodotta se non da pochissimi artigiani. La spalla si presta molto di più alla cottura, per produrre prosciutti cotti oppure la famosa spalla cotta, salume tipico della zona del parmense.

5. Stinco

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**72,83**
Proteine - %	**20,62**
Grassi - %	**7,64**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**590**
Calorie – Kcal	**139**

Lo stinco di maiale è un taglio di carne suina molto economico, ma molto interessante dal punto di vista culinario e nutrizionale. Lo stinco è situato nella parte inferiore della zampa del maiale, immediatamente sotto alla coscia, ovvero tra il ginocchio e il piedino. Lo stinco di maiale va cucinato a lungo e in presenza di vapore o di liquido. Può essere bollito, brasato, oppure cucinato al forno tramite la tecnica del foiling (bagnato con liquido di varia natura e avvolto nell'alluminio). La cottura è sempre lunga, dalle 2 ore circa se bollito, alle 3 ore se cotto al forno. Sicuramente non si tratta di una carne magra, ma non bisogna pensare che sia troppo calorico: il grasso presente nello stinco è facilmente separabile, mentre le fasce muscolari che lo compongono sono piuttosto magre.

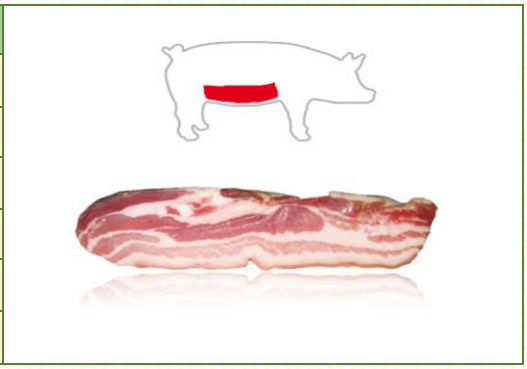
6. Costole

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**67,63**
Proteine - %	**20,28**
Grassi - %	**11,04**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**779**
Calorie – Kcal	**186**

Le costole di maiale sono un taglio di carne suina costituite dalle costole dell'animale. Il costato è un taglio che si può presentare sotto differenti forme e siamo soliti chiamarle costolette o costicine. Nei maiali più piccoli e più giovani non si separano i due tagli e le costole vengono vendute insieme alla pancetta, con o senza osso. Le costolette di maiale possono essere ulteriormente divise in due tagli, con caratteristiche diverse. Le costole attaccate al lombo sono ricurve e sono attaccate ad una buona parte di carne magra. Queste sono le costolette corte (dai 5 ai 10 cm), carnose e abbastanza magre, che troviamo al supermercato o nei banchi delle macellerie. Poi abbiamo le costole adiacenti alla pancetta più lunghe, diritte, meno carnose, e più grasse.

7. Pancetta

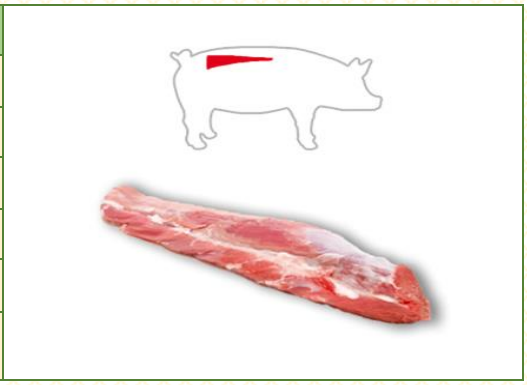
VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**40,20**
Proteine - %	**11,60**
Grassi - %	**45,04**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**1918**
Calorie – Kcal	**458**



La pancetta è un taglio di carne suina che raramente viene utilizzata come carne fresca, perché contiene molto grasso. La pancia del maiale è costituita dalle costole, dal muscolo diaframma, e dalla parte grassa, chiamata pancetta, oggetto di questo articolo. La pancetta è la parte costituita dalla pelle, dal grasso sottocutaneo, e dagli strati muscolari in esso contenuti. La pancetta rappresenta dunque lo strato di grasso sottocutaneo situato in corrispondenza della pancia. Tale strato continua sulla parte superiore dell'animale, in corrispondenza del dorso, ma non è più pancetta, bensì è chiamato **lardo**. La pancetta è generalmente un taglio molto grasso, tuttavia non è sempre così. Se il maiale è giovane, infatti, può non aver sviluppato ancora uno strato importante di grasso e in questi casi la pancetta può essere un taglio che presenta un 50% (e oltre) di carne magra e un 50% di carne grassa.

8. Filetto

VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità -%	**76**
Proteine - %	**20,95**
Grassi - %	**2,17**
Carboidrati - %	**<1**
Calorie - Kj	**456**
Calorie – Kcal	**109**



Il filetto di maiale è un taglio di carne suina tra i più conosciuti, in vendita in tutti i supermercati e nelle macellerie. Il filetto di maiale si trova nella lombata, nella parte posteriore. Confina con lo scamone nella sua parte posteriore, chiamata testa, e con le ultime vertebre dorsali con la parte anteriore, più sottile, chiamata coda. Il filetto di maiale, come quello di vitellone, è il taglio in assoluto più tenero, ed è anche quello più costoso, con un prezzo che varia tra i 10 e i 15 euro al kg. Tuttavia, il filetto di maiale è molto più piccolo di quello bovino, e quindi ha un pregio molto inferiore, perché non si possono fare le preparazioni tipiche che si eseguono con il filetto di vitellone. Per esempio, col filetto di maiale non si possono fare le bistecche, perché ha una sezione troppo piccola.

Filetto di maiale marinato in crema di Gorgonzola e granella di noci

 Tutti i diritti sono riservati

Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr filetto di maiale
- Rosmarino
- Salvia
- Marsala
- Sale
- Zucchero
- Pepe in chicchi
- Olio Evo
- 300 ml latte
- Roux
- 150 gr di Gorgonzola

Procedimento

Procedimento

1. inserire il filetto di maiale in un sacchetto da sottovuoto per cottura insieme a 1% di zucchero, 2% di sale, 5 chicchi pepe, il rosmarino, la salvia, cucchiaio di olio evo, cucchiaio di marsala e la noce di burro;
2. cuocere a bassa temperatura a 62°C per 90 minuti;
3. intanto in una casseruola scaldare il latte, e appena a ebollizione togliere dal fuoco, inserire il Gorgonzola, amalgamare, aggiustare di sale e pepe, addensare con il nostro Roux fino ad ottenere la consistenza desiderata;
4. togliere il filetto dal sacchetto, ripassarlo in padella fino a farlo diventare dorato;
5. tagliare il filetto a fette non troppo spesse e impiattare;
6. Se siamo pratici possiamo utilizzare un sifone e anziché della musse possiamo impiattare con una “spuma la Gorgonzola”.

Tutti i diritti sono riservati

METODOLOGIA DEGLI CHEF STELLATI. LE PREPARAZIONI DEGLI CHEF STELLATI.

MARINATURE E COTTURE SOTTOVUOTO. LE CARNI

Le carni bianche

Secondo la classificazione più comune gli animali da macello si possono suddividere in tre grandi categorie, in base al colore delle loro carni post macellazione:

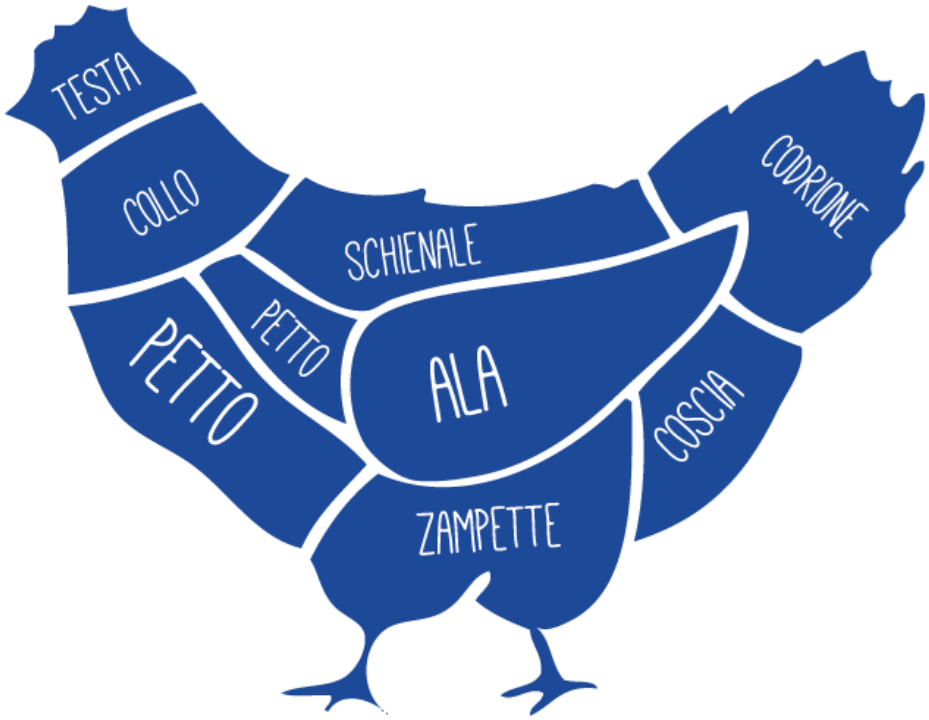
- animali a carne bianca (vitello, suino, agnello, capretto, pollame, tacchino, coniglio)
- animali a carne rossa (bovino adulto, ovino e caprino adulti, equini, bufalini, anatra, faraona, oca)
- animali a carne nera (tutta la selvaggina)

Spesso per carne bianca si intende solamente pollo, tacchino e coniglio ma anche se non è corretto ricordiamoci che non si cucina in base al colore della carne ma in base al sapore e al gusto che vogliamo raggiungere. È importante sapere che la carne bianca è **ricca di proteine nobili** e di **aminoacidi ramificati** (utili al metabolismo per i muscoli e a promuovere lo smaltimento delle tossine che si formano quando l'organismo svolge un intenso lavoro).

Un'attenta osservazione del colore della carne vi può aiutare nel momento dell'acquisto: una **colorazione vivace, lucida e brillante** è in generale un segnale positivo. Un altro aspetto da valutare è il **colore del grasso**: eventuali striature rossicce o rosate presenti negli animali di taglia grande sono segnale di dissanguamento imperfetto o di cattiva salute dell'animale.

 Tutti i diritti sono riservati

Il pollo



Con questo termine generico si indicano il maschio e la femmina della specie Gallus allevati per uso alimentare.

Il pollo in base a età, sesso e peso viene definito:

- ✓ pulcino, fino a 3-4 mesi ed un peso di 600 g
- ✓ pollo di grano, fino ad 1 anno e 1 kg di peso
- ✓ pollo o pollastra, fino a maturità ed un peso di 1,5 kg circa
- ✓ galletto il maschio giovane di circa 6 mesi
- ✓ gallo ruspante quello al massimo di 10 mesi
- ✓ cappone il maschio castrato all'età circa di due mesi che arriva fino a circa 2,5 kg

Le carni di pollame non richiedono per il loro consumo nessun tempo di maturazione e possono essere consumate immediatamente dopo la macellazione. Fanno parte di questa categoria alimentare anche le **frattaglie**, cioè le viscere degli animali macellati, del pollame e tutti i prodotti accessori commestibili dell'animale macellato.

Tutti i diritti sono riservati

La disinformazione sulla carne di pollo inizia dai valori nutrizionali. Il petto di pollo è considerato a ragione un taglio molto magro e viene per questo inserito in molte diete e consumato da coloro che vogliono risparmiare calorie. Tuttavia, si tratta di un taglio molto poco interessante dal punto di vista gastronomico, piacevole solo se mangiato insieme alla pelle ben cotta nell'arrosto, oppure alla griglia ma farcito con speciali salse, o fatto a fette sottili ripassabile in padella con varie preparazioni oppure fritto. Ma a dirla tutta una bistecca magra di maiale o di manzo, o un petto di anatra o di piccione tolta la pelle, hanno le stesse calorie del petto di pollo ma sono molto più piacevoli. Il fuso ha una carne molto meno stopposa rispetto al petto e ha circa le stesse calorie se privato della pelle. La stessa pelle non è poi così calorica e nel pollo arrosto la si può tranquillamente mangiare, mentre è demonizzata perché si ritiene che sia una bomba calorica, ma se è ben cotta ed è mangiata insieme alla carne magra, non lo è di certo.

I polli di batteria non sono proprio il massimo dal punto di vista del gusto e della salubrità, quindi la pelle di un pollo ruspante, allevato come si deve e ben cotta è quanto di più gustoso, genuino e sano si possa mangiare.

COME DISOSSARE IL POLLO

1) Lussa le cosce: pollo supino, petto in alto. Pollice nella cavità inferiore a toccare l'anca. Con l'altra mano, spingere la coscia verso la spianatoia e l'osso si staccherà dall'articolazione. 2) Elimina l'osso a forcella: pollo supino, con il petto di fronte a voi, Spingete indietro con le dita la pelle alla base del collo. Scoprite la base del petto e lo sterno, dove si annida la forcella.

4) Incidi la colonna vertebrale: incidi la carne del petto intorno alla forcella. Raschiate bene la polpa, quindi tagliate la forcella alla base. Girate il pollo, incidete dal collo alla coda ed apritelo come un libro. Staccate la cassa toracica, passando la punta del coltello tra la pelle e le ossa. Si procede dalla parte posteriore verso quella anteriore raschiando bene la carne da un lato della spina dorsale. La cassa toracica si solleverà piano. Strappate la gabbia toracica sollevandola con delicatezza.

7) Eliminate il Femore. Le cosce devono restare al loro posto ma vanno private del femore. Con il coltello grattate la polpa de entrambe le anche e tagliate i femori alla giuntura con un trinciapollo. 8) Eliminate l'estremità dell'ala. Tagliate le ali "alle estremità" e dall'interno, aiutandovi con un coltello, tirate via il resto dell'ala in corrispondenza alle articolazioni. 9) Cucite il pollo a vostro piacere.

I compost di pollo come le crocchette o le fettine è meglio non chiedersi con cosa sono fatti. La pelle, se presente, deve essere sottile ed elastica, bianca o leggermente gialla, anche se il colore varia a seconda della razza. Nel pollo ruspante generalmente la pelle è più scura. La carne deve essere elastica e morbida al tatto, non molle. Se si acquista il pollo intero con le zampe, queste possono aiutare a scegliere esemplari giovani che hanno la carne più tenera. Le zampe devono essere chiare, con sperone corto e scaglie poco evidenti.

Tutti i diritti sono riservati

I principali tagli del pollo:

- **Alette:** sono le ali private della schiena, ma con la pelle.
- **Ali di pollo:** sono le ali attaccate alla parte di schiena adiacente, con la pelle.
- **Cosce di pollo:** Questo taglio è costituito dall'arto posteriore separato dalla carcassa ed eliminando la zampa.
- **Petto di pollo:** comprende i muscoli del petto, con le ossa e senza la pelle; è considerata la parte più pregiata dell'animale.
- **Sopracosce:** sono le parti terminali della schiena, che si basano sulle anche.
- **Zampe:** si possono utilizzare nella preparazione di un brodo piuttosto gelatinoso.
- **Frattaglie:** dette anche rigaglie, comprendono fegato, cuore, reni, stomaco muscolare.
- **Creste di gallo:** sono le creste del gallo per l'appunto e possono essere cucinate in svariati modi. I bargigli sono le escrescenze di carne penzolante sotto il becco del gallo.
- **Durelli di pollo:** detti anche magoni sono i ventrigli, una parte dello stomaco degli uccelli, con dei muscoli fortissimi, in grado di tritare anche dei cibi molto duri. Prima di cucinarli bisogna asportare accuratamente il contenuto dello stomaco e la membrana che riveste la mucosa dello stomaco muscolare.

Come disossare un pollo

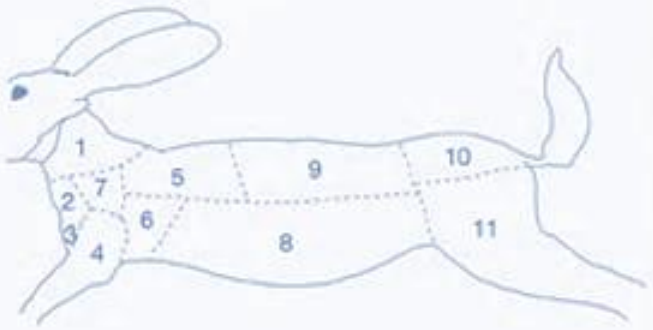
Il pollo va sistemato su un tagliere con la pelle rivolta verso il basso. È necessario tenere il petto dalle estremità, e successivamente tirare per staccare petto e clavicola. La forcella va tolta con la punta di un coltello per disossare. Con la punta del coltello si incide e si taglia la carne ai lati dello sterno, per poi rimuoverlo, e la carne vicina alle costole, che vanno tolte insieme alla cartilagine. Usare un trinciapollo, speciale strumento ideato per questo e altri volatili, aiuta enormemente.

 Tutti i diritti sono riservati

Il coniglio

Come porzionare il coniglio

DESCRIZIONE DELLE PORZIONI



DESCRIZIONE DEI TAGLI

1	Collo	5	Costata	9	Lombata
2	Sottogola	6	Sottospalla	10	Sella
3	Petto	7	Girello di spalla	11	Coscia
4	Spalla	8	Pancia		

Il coniglio è un alimento ottimo, anche se non riesce ad entrare in tutte le case per il suo aspetto, che fa tenerezza, e anche perché alcune persone lo paragonano erroneamente ad altri roditori (ratto o il topo), animali invece con i quali non ha davvero niente a che spartire. Anche il nostro essere americanizzati produce un fattore negativo visto che in America è esclusivamente un animale da compagnia al pari dei cani e gatti.

Il coniglio è una **creatura mammifera** cunicola appartenente alla Famiglia Leporidae e al Genere Oryctolagus (europeo) o Sylvilagus (americano).
Risulta essere un grosso business per l'Italia, in quanto il nostro paese risulta essere il primo produttore, oltre che il primo consumatore di questo cibo. Il controllo della qualità del prodotto finale è il fiore all'occhiello della produzione italiana, in piena sintonia con la maggiore sensibilità degli acquirenti sulla propria salute e di riflesso sulla bontà dei cibi che vengono mangiati.

Valori nutrizionali

La carne di coniglio viene acquistata per il suo valore nutritivo, ossia per il **buon contenuto proteico** e per la **limitata concentrazione di grasso**, che si trova di norma prevalentemente sulla pelle, risultando quindi di facile asportazione. Infine, il coniglio è caratterizzato da un favorevole rapporto fra acidi grassi insaturi e saturi. La carne di coniglio presenta un contenuto di colesterolo inferiore rispetto alla carne di altre specie

 Tutti i diritti sono riservati

(inferiore a 50 mg/100 g di carne), al contrario ha una buona concentrazione di fosforo, potassio e magnesio, mentre calcio, ferro e sodio sono presenti in quantità limitate.
Per avere carni tenere adatte ad un arrosto è meglio scegliere conigli giovani. Si riconoscono perché il loro peso è di circa 1,5 kg, le loro carni sono rosa chiaro, il grasso è bianco, hanno i denti corti, le gambe magre e le ginocchia grosse, il fegato è pallido, lucente e senza macchie, i reni sono sodi al tatto. Se invece vogliamo preparare un ottimo umido sono preferibili conigli un po' più grossi e anzianotti: hanno carni più dure ma molto saporite. Se acquistiamo solo alcuni tagli del coniglio possiamo scegliere le spalle ottime in umido o, disossate, per la preparazione di terrine, la pancia o costine per fare il ragù ed infine la sella (cioè il dorso) e le cosce, le parti di maggior pregio, ottime arrosto, in umido e al vapore.

Il coniglio lo si acquista per lo più spellato: se si cucina a pezzi, è necessario sapere come tagliarlo per non sbriciolare le piccole ossa, molto fragili. Dopo aver appoggiato il coniglio sul tagliere, togliere le frattaglie (fegato, cuore e rognoncini).
Individuare esattamente la giuntura del collo ed eliminare la testa, usando un coltello ben affilato con la lama larga. Le spalle possono essere tagliate dopo che è stata eliminata la testa; le cosce possono essere divise ancora in due parti. La schiena può essere tagliata in quattro o cinque parti a seconda della grossezza dell'animale. Il coniglio può essere cucinato anche intero, se la ricetta lo richiede. In questo caso conviene utilizzare un animale giovane e questo lo si trova normalmente in qualsiasi supermercato.

La marinatura

La marinatura è una tecnica di trasformazione dei prodotti alimentari che prevede **l'abbassamento del pH** (acidificazione) come meccanismo per aumentarne la conservabilità. L'abbassamento del pH inibisce molti microorganismi, così come la **salagione**, con il conseguente aumento di stabilità e sicurezza dei prodotti.

La marinatura viene fatta con soluzioni contenenti: aceto (l'acidificazione è causata dall'acido acetico), succo di limone (acido citrico), con l'aggiunta di olio, sale e in alcuni casi anche zucchero che serve sia per disidratare il prodotto potenziando così l'effetto conservante, sia per bilanciare il sapore acido che non tutti gradiscono.

Possiamo distinguere 2 tipi diversi di prodotti marinati, a seconda della materia prima di partenza:

- **i marinati crudi:** la materia prima è solitamente costituita da verdure, pesce o carne crudi. Il pH viene fatto arrivare a 4,5 o anche a valori inferiori che solo alcuni tipi di carni riescono a sopportare mantenendo un loro sapore distinguibile. Per esempio, se si volesse marinare un pesce bianco o una carne bianca dal sapore delicato, occorrerebbe usare una marinatura più blanda, altrimenti il sapore leggero delle carni verrebbe completamente coperto dalle sostanze acide;
- **i marinati cotti:** la prima è una cottura vera e propria, la seconda, invece, è un'operazione di raffreddamento e per ultima viene la marinatura del prodotto vera e propria. La cottura iniziale può essere una lessatura, come nel caso delle insalate di mare, oppure una frittura, come nel caso delle sarde in saor.

Tutti i diritti sono riservati

Petto d'anatra marinato e caramellato al miele e sale Maldon in salsa all'arancia

Ingredienti per 4 persone:

- 2 petti d'anatra
- Noce di burro
- 2 arance
- Sale
- Zucchero
- Pepe in chicchi
- Olio Evo
- Brandy
- 200 ml succo arancio
- Roux per addensare
- Sale di Maldon

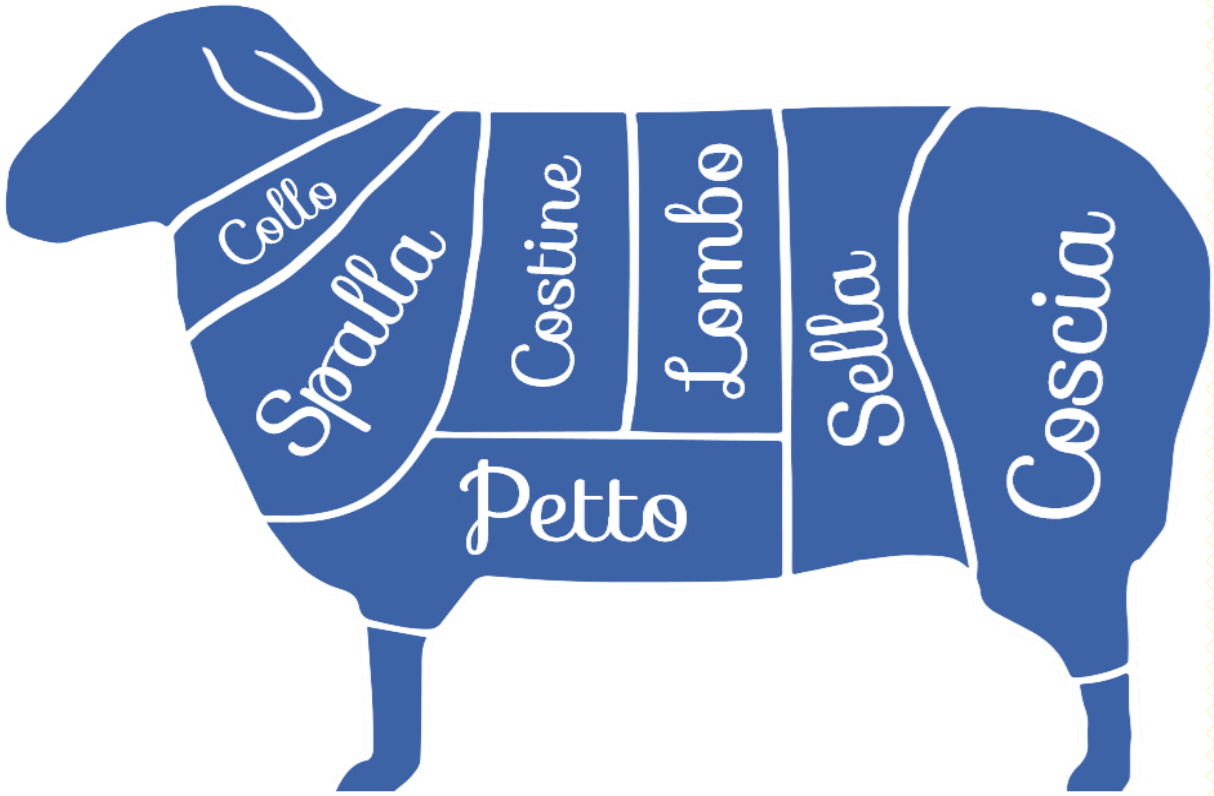
Tutti i diritti sono riservati

Procedimento

Procedimento

1. mondare il petto d'anatra e pararlo dal grasso in eccesso;
2. inserirlo in un sacchetto da sottovuoto per cottura insieme a 1% di zucchero, 2% di sale, 5 chicchi pepe, alcune fette arancio, un cucchiaio di olio evo, un cucchiaio di brandy e la noce di burro;
3. lasciar marinare per tre ore;
4. cuocere a bassa temperatura a 57 °C per due ore;
5. intanto in una casseruola scaldare il succo di arancio, e appena arriva ad ebollizione inserire il Roux fino ad ottenere la consistenza desiderata;
6. in una padella arrostire il petto d'anatra da parte della pelle, poi caramellarlo con burro, miele e sale di Maldon,
7. impiattare il petto di anatra con la salsa.

Le carni ovine



La carne ovina, utilizzata per scopo alimentare, proviene soprattutto dagli animali giovani. Un ovino è chiamato **agnello** fino ad un anno di età, poi diventa **pecora** o **montone** a seconda del sesso. In particolare, sul mercato, esistono le seguenti tipologie commerciali:

 Tutti i diritti sono riservati

- ✓ l'agnello (in gergo abbacchio quando particolarmente giovane) è l'animale nutrito solo con il latte materno e non va oltre le 4 settimane di vita. La sua carne è particolarmente tenera e delicata;
- ✓ l'**agnello bianco o maturo** che non va oltre i 2-4 mesi di vita e che viene nutrito solo di erba e per questo la sua carne è caratterizzata da un sapore forte e aromatico;
- ✓ l'agnellone che va tra i 4 e gli 8 mesi di vita, ancora ottimo;
- ✓ il **castrato** (maschio castrato a un mese di età) il cui peso può superare i 20 kg.

Uno dei tagli più richiesti dal mercato della ristorazione è il **carré** di agnello, cioè il dorso dell'animale con le costole. Questo taglio comprende più costole, viene utilizzato soprattutto per la preparazione di piatti al forno, che si presentano ad effetto grazie alle costole che sporgono esternamente. Quando diviso a fette diventano le famose costolette, ottime arrosto o fritte. La carne di agnello è un alimento **ricco di proteine**, **facilmente digeribile** se cucinate in maniera semplice, come ai ferri o arrosto. Dal punto di vista nutrizionale la carne d'agnello è paragonabile alle comuni carni bianche di pollo, coniglio e tacchino, inoltre è ben tollerata dall'organismo umano, infatti è consigliata anche in casi di allergie alimentari. L'agnello bianco e l'agnellone, in particolare, danno carni più ricche di proteine, meno grasse e quindi più digeribili a un prezzo più conveniente. Quindi ci si può orientare verso questi tipi di carne ovina anche se meno teneri, inconveniente a cui si può ovviare facilmente adottando un appropriato sistema di cottura.

Valori nutrizionali

La carne d'agnello è paragonabile dal punto di vista nutrizionale alle comuni carni bianche, mentre quella di pecora non differisce troppo da quella bovina adulta o di vitello. Essendo ben tollerata dall'organismo umano, è quindi consigliata come alternativa anche in casi di allergie alimentari. La digeribilità dipende in genere dal contenuto in grassi, che è maggiore nelle carni più giovani, ma è spesso facilmente rimovibile. La carne di agnello è un alimento ricco di proteine animali, circa 20 grammi ogni 100 di carne, con un altro tenore di aminoacidi essenziali. Sono presenti anche lipidi, principalmente trigliceridi, acidi grassi saturi, fosfolipidi e colesterolo, più presenti in tagli saporiti quali petto e cosciotto. Contiene infine ferro, fosforo e zinco, e come molte carni, le vitamine PP e B12. L'abbacchio, pur essendo molto costoso, possiede un minor valore nutritivo rispetto alle carni degli ovini più adulti.

I tagli principali dell'agnello

1. **Collo:** è un taglio molto saporito ed economico. Ha carne piuttosto consistente che, per diventare tenera e succosa, richiede una lunga e lenta cottura. È un pezzo adatto soprattutto per preparare spezzatini, oppure per brasati e se tagliato a fette molto sottili. Ottimo per fare rotoli farciti;
2. **Spalla:** ha una forma rettangolare, con carne soda e abbastanza gelatinosa, ma comunque piuttosto tenera. Viene venduta quasi sempre già disossata, per questo è speciale per essere farcita, arrotolata e arrostita in forno e sul fornello;
3. **Carrè:** è uno dei 2 tagli pregiati dell'agnello, ottimo arrostito. Se lo si taglia a fette tra un osso e l'altro, fornisce le costolette che devono essere sempre un po' spesse affinché non induriscano in cottura. Si cuociono in padella, sulla griglia;

Tutti i diritti sono riservati

4. **Sella:** è un taglio che si trova fra le ultime costolette del carré e l'attaccatura del cosciotto. È una parte molto carnosa e ottima per essere arrostita o brasata. La sella comprende anche i due filetti dalla carne tenerissima. Questi ultimi, tagliati a fette piuttosto spesse, forniscono dei medaglioni che sono ottimi da cuocere alla griglia oppure in padella con salsine delicate;
5. **Petto:** è un taglio che si trova nella parte inferiore dell'animale. Molto ricco di grasso e larghi ossi che vanno in genere eliminati prima di arrotolarlo e cuocerlo arrosto. Può venire anche farcito. Data la struttura dura e gelatinosa della sua carne, richiede una lunga e lenta cottura sia in casseruola sia in forno;
6. **Cosciotto:** è l'altro taglio pregiato dell'agnello da cui, intero o disossato, si ottiene un eccellente arrosto. Generalmente il cosciotto viene prima fatto marinare per qualche ora con olio e erbe aromatiche oppure con vino bianco e verdure fresche (sedano, carota, cipolla) in modo che acquisti ancora più sapore. Poi va cotto in forno. I tempi di cottura prevedono, per un cosciotto ben cotto, almeno 20 minuti per ogni 500 g di peso a crudo.

Agnello marinato su mousse di Pecorino

 Tutti i diritti sono riservati

Ingredienti per 4 persone:

- 1 Kg carré di agnello
- Una manciata di chicchi di Ginepro
- Vino bianco
- 4 Foglie alloro
- Finocchietto selvatico
- Sale
- Zucchero
- Pepe in chicchi
- Olio Evo
- 100 gr Pecorino semi stagionato
- Burro
- 300 ml latte
- Roux

Procedimento

Procedimento

1. prendere l'agnello e inserirlo in un sacchetto da sottovuoto per cottura insieme a 1% di zucchero, 2% di sale, 5 chicchi pepe, 2 foglie di alloro, il ginepro, il finocchietto, cucchiaio di olio evo e un cucchiaio di vino;
2. lasciar marinare per tre ore;
3. cottura a bassa temperatura a 55 °C per 1 ora e mezzo (dipende sempre dalla grandezza del pezzo);
4. intanto in una casseruola scaldare il latte, e appena a ebollizione togliere dal fuoco, grattugiare il pecorino, amalgamare, aggiustare di sale e pepe, addensare con il Roux fino ad ottenere la consistenza desiderata;
5. togliere il filetto dal sacchetto sottovuoto, rosolarlo in padella con burro, regolare di pepe;
6. tagliarlo a fette non troppo sottili;
7. impiattare il filetto e servirlo con la mousse;
8. se siamo pratici possiamo montare la mousse di pecorino a spuma, utilizzando un sifone.

Tutti i diritti sono riservati

La selvaggina

Al contrario di quanto comunemente si pensi, selvaggina e cacciagione non sono due sinonimi. La **selvaggina**, infatti, comprende **animali selvatici con penne o piume** ("da penna o piuma"), la **cacciagione** invece definisce gli **animali selvatici con il pelo** ("da pelo").
Ma come abbiamo visto in altri ambiti è il senso comune che fa la regola, quindi la selvaggina, o cacciagione, è costituita da ogni genere di fauna selvatica che è obiettivo dei cacciatori.

Talune specie sono anche oggetto di allevamento: fagiano, starna, pernice rossa, struzzo, lepre, cinghiale, ecc...

- ✓ Animale da penna o piuma: fagiano, quaglia, pernice, allodola, anatra selvatica, beccaccia, tordo, piccione, ecc.
- ✓ Animali da pelo: lepre, cinghiale, daino, cervo, ecc.

Valori nutrizionali

La carne di selvaggina ha in media un più alto contenuto di proteine e grassi, rispetto alla carne bovina magra, mentre la quantità di colesterolo è molto variabile. Buona, invece, la presenza di ferro. Altro vantaggio è il fatto che il rapporto tra grassi polinsaturi (quelli "buoni") e saturi (considerati "cattivi") è nettamente a favore dei primi. Gli animali da selvaggina, poi, possono essere allevati e dunque sottoposta a un'alimentazione che può condizionare non solo il gusto della carne, ma anche la presenza di grasso. La cacciagione, invece, appartiene alla categoria delle carni nere: si presenta costituita da masse muscolari a struttura compatta, quasi del tutto prive di grasso muscolare.

La frollatura

Prima di essere consumata la selvaggina necessita di un periodo di frollatura (più o meno lungo secondo la specie e l'età dell'animale) che **rende la carne più tenera e aromatica**. Per frollare un capo di selvaggina dovete come prima cosa eviscerare l'animale; quindi appenderlo in un luogo fresco e ventilato o, in mancanza di questo, in frigorifero, per le zampe posteriori nel caso di selvaggina di pelo, per il collo se si tratta di selvaggina di penna, che inoltre va avvolta in un telo sottile. A titolo indicativo, ricordate che occorrono circa 4 giorni per la beccaccia o il fagiano, 3 per l'anatra selvatica e il tordo, 2 per la lepre e la pernice e una settimana per i grossi esemplari di pelo. I volatili di piccole dimensioni si mangiano invece "sulla Punta del fucile", cioè subito. In ogni caso, l'animale va scuoiato o spiumato solo al momento dell'utilizzo; inoltre, alcuni volatili (tordo e beccaccia) non devono essere sviscerati: il loro apparato digerente si trasforma durante la cottura in una sorta di paté dal sapore pungente, da spalmare su fette di pane di mais e accompagnare all'animale arrostito.

La tradizione del Dolceforte

Tutti i diritti sono riservati

Nella tradizione italiana, soprattutto nella **cucina regionale Toscana**, la selvaggina è una delle carni più utilizzate e famose. Molto diffuso nelle zone di Siena e Firenze era il Dolceforte, del quale si hanno tracce nei ricettari del '500. Di probabile origine rinascimentale, epoca in cui nei banchetti si abbinava il gusto dolce a quello salato e il servizio di credenza, una sorta di buffet d'antipasti, comprendeva dolcetti di vario tipo. Il "**dolceforte",** più che una ricetta era da considerarsi una salsa d'accompagnamento, unita a metà cottura ad animali come lepre o cinghiale preparati in umido. Questa salsa veniva preparata con panforte e cavallucci tritati, cioccolata fuso nel burro, uvetta sultanina, pinoli e noci, il tutto innaffiato con aceto e fatto cuocere, prima di essere unito alla carne. Per chi amava particolarmente i contrasti, la salsa era aggiunta solo a cottura ultimata, per mantenere più integri e decisi i sapori dolci. Prima dell'arrivo dalle **Americhe della cioccolata**, il dolceforte prevedeva al suo posto il miele.

Cinghiale in dolce e forte

Tutti i diritti sono riservati

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg polpa di cinghiale
- Vino rosso Chianti
- 1 costa sedano
- 3 carote
- 3 cipolle rosse
- 200 gr olive nere
- 200 gr Passata di pomodoro
- Pinoli
- Olio evo
- Sale
- Pepe
- Spezie ½ cucchiaio da cucina
- 100gr di cioccolato fondente

Procedimento

Procedimento

1. far marinare per 24 ore il cinghiale nel vino rosso insieme agli odori: sedano, carota e cipolla; gettare via il vino di marinatura; dopo la marinatura tritare gli stessi odori, farli soffriggere;
2. Aggiungere 1 bicchiere pieno di Vino Rosso Chianti.; aggiungere il cinghiale e la passata di pomodoro;
3. Portare in cottura fino a che il Cinghiale risulterà morbido, e a fine cottura aggiungere olive e pinoli;
4. Aggiungi il cioccolato fondente e fare bollire qualche minuto.

Per la versione dolce aggiungere l'uvetta sultanina, mentre per quella forte il cacao amaro.

Lo chef consiglia l'utilizzo delle spezie Regina dei Fratelli Ciappi, di Tavarnelle in Val di Pesa (FI).

Tutti i diritti sono riservati

METODOLOGIA DEGLI CHEF STELLATI. LE PREPARAZIONI DEGLI CHEF STELLATI.

MARINATURE E COTTURE SOTTOVUOTO. LA CARNE

Il brasato e lo spezzatino

Il termine **brasato** deriva dal piemontese **"brasi"**, che significa "braci", perché una volta la carne veniva **cotta in una casseruola posta sulle braci**, appunto. La parola **stufato**, invece, rimanda alla **stufa**, un tempo usata non solo come **fonte di calore**, ma anche come **strumento di cottura** degli alimenti. **Spezzatino**, invece, significa che la **carne è "spezzata"**, ovvero **tagliata a tocchetti**. La vera differenza, quindi, tra stufato e brasato sta nel metodo di cottura. Lo spezzatino, invece, è di solito è uno stufato fatto con la carne tagliata a cubetti.

Il **brasato** lo si fa con **un pezzo intero di carne**. Questo deve essere prima **rosolato** a fuoco vivo in un grasso (olio o burro), per far sì che si sprigionino gli aromi grazie alla reazione di Maillard e che si sigilli, in modo che non si disperdano i suoi succhi. A questo punto si può fare il **soffritto** con cipolla e altre verdure, a seconda dei gusti. Dopodiché si aggiunge un **liquido**, che può essere quello della marinatura (opzione diffusa in alcune regioni), oppure del vino, del brodo o semplicemente dell'acqua. La **cottura** deve avvenire per **almeno un paio di ore**, in forno o sul fornello a fiamma bassa, questo perché il liquido non deve mai raggiungere l'ebollizione, altrimenti la carne si indurirebbe troppo.

Lo **stufato** non è per forza solo di carne, ma è una tipologia di cottura con cui si possono preparare anche il pesce, le verdure o i legumi. Nel caso della carne, **il pezzo non deve per forza essere intero**, anzi di solito è **tagliato a fettine** o a **cubetti**. In questo caso si avrà uno **spezzatino**. Il primo step rimane sempre la **rosolatura** in casseruola con olio o a secco. Per **sfumare** si possono usare il vino, la birra, il brodo o anche della semplice acqua, ma poi non viene aggiunto ulteriore liquido. Se si vogliono mettere delle verdure, meglio farle in una padella a parte e aggiungerle dopo la rosolatura, altrimenti il rischio è che si brucino. Una volta uniti tutti gli ingredienti nella casseruola, lo stufato dovrà cuocere con a fuoco lento per minimo un'ora e mezza, ma i tempi variano a seconda dei tagli. La cottura deve avvenire a **coperchio sigillato** affinché la carne cuocia nei suoi liquidi.

Il punto in comune tra brasato e stufato è la carne, che deve essere molto saporita, quindi di **manzo** o di **vitello.**

Uno **spezzatino** può, invece, essere anche **di pollo, di maiale o di carni miste**. Trattandosi, nei primi due casi, di cotture lunghe, è meglio scegliere **tagli "poveri", ma ricchi di tessuto connettivo**. Questo si scioglie intorno alla temperatura di 60° gradi, creando quel composto gelatinoso che rende la carne morbida. I migliori sono quindi il **cappello del prete** (spalla), il **garretto** (muscolo) o la polpa di spalla, ma anche la pancia e la guancia vanno bene. L'abilità del cuoco sta nel cuocere la carne facendo in modo che diventi tenera, sciogliendo il tessuto connettivo, ma senza indurire troppo le fibre muscolari. In tutti e tre i casi è tutto un gioco di equilibri tra tempi di cottura e temperature.

Tutti i diritti sono riservati

Il Peposo

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg muscolo campanello bovino adulto
- 4/5 foglie alloro
- 5/6 spicchi aglio
- 1 cucchiaio di grani di pepe nero
- 5/6 bacche di ginepro
- Pepe nero macinato
- 3 / 4 cucchiai Olio Evo
- 1 litro Vino Rosso Sangiovese
- Sale

Per il brodo:

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano

 Tutti i diritti sono riservati

Procedimento

Procedimento

1. preparare il brodo con cipolle, carote e sedano;
2. tagliare a cubi il campanello, evitando la parte centrale e utilizzandola per il brodo, salandolo e pepandolo;
3. in un bel tegame, se possibile di terracotta, trasferire i pezzi della carne insieme all'aglio, un cucchiaio di pepe nero, ginepro, alloro; aggiungere olio evo e coprire il tutto con il Sangiovese ed una presa di sale;
4. andare in cottura a fuoco lento per circa 4 ore, controllando di tanto in tanto che non si asciughi troppo altrimenti aggiungere un po' di brodo di carne e aggiustare di sale;
5. servire con contorni a piacere.

Lo spezzatino alla Sangiovannese

Una delle ricette **più famose e tipiche del Valdarno** è sicuramente quella dello Stufato alla Sangiovannese. Il piatto è celebrato durante un annuale palio, dove si decreta il miglior stufato di San Giovanni ed ha origini misteriose e leggendarie.

Diverse sono le teorie su come il piatto sia nato, ma la più famosa, che ogni sangiovannese conosce, è la leggenda di monna Tancia. N**el 1478 monna Tancia** ha 78 anni e non sa come allattare il nipotino Lorenzo, dopo che il piccolo ha perso entrambi i genitori. L'anziana pregò la Madonna, che le concesse la Grazia. Dopo il miracolo, accorsero in città numerosi pellegrini (fra cui, si dice, anche Lorenzo il Magnifico) i quali avevano bisogno di mangiare: fu in questa occasione che nacque il piatto formato da carne eccessivamente frollata con le spezie.

Tuttavia, questa non è l'unica ipotesi sulla nascita dello Stufato alla Sangiovannese. Per alcuni nacque nel Rinascimento, mentre per altri è un riadattamento secondo i gusti valdarnesi del Gulasch, piatto portato dagli operai dell'Europa centrale che nell'Ottocento vennero a lavorare alla Ferriera, proprio a San Giovanni.

Un'altra storia interessante, sempre legata alla Ferriera, è quella di **Virgilio Aldinuzzi**, operaio appunto nella fabbrica valdarnese, che durante la Seconda Guerra Mondiale lavorò come cuoco nella spedizione libica. Là avrebbe conosciuto le spezie che poi utilizzò per creare il piatto.

Qualunque sia la verità, oggi la **tradizione dello stufato** è portata avanti dagli uffizi, che ogni anno, nel periodo di carnevale organizzano pranzi a base dei piatti tipici della città, fra i quali non può mancare lo Stufato. L'ingrediente fondamentale è il drogo, una miscela di spezie per cui esistono ricette diverse fra loro e conservate gelosamente.

Tutti i diritti sono riservati

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg spezzatino di manzo
- 2 pomodori pelati
- 1 cipolla
- Scorza di limone
- Cannella in polvere
- Zenzero in polvere
- Chiodi di garofano
- Noce moscata
- Rosmarino
- 1 costa sedano
- 1Carote
- 1/2 bicchiere vino rosso (Chianti)
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe nero
- Brodo vegetale
- Olio di oliva

Tutti i diritti sono riservati

Procedimento

Procedimento

1. in un tegame ampio, versare dell'olio di oliva;
2. aggiungere un trito di cipolla, carota e sedano, il rosmarino, abbondante prezzemolo tritato, un po' di scorza di limone grattugiata e la carne di manzo tagliata a cubetti e rosolare il tutto per qualche minuto;
3. sfumare con il chianti e poi aggiungere le spezie e i pomodori pelati;
4. continuare la cottura per circa due ore (in base alla tenerezza della carne utilizzata) a fuoco basso, aggiungendo poco brodo per volta;
5. aggiustare di sale e pepe nero a piacere, togliere dal fuoco e far riposare lo stufato alla sangiovannese per un paio di minuti prima di servire.

Filetto caramellato al miele e sale delle Hawaii in crema di tartufo

Tutti i diritti sono riservati

Ingredienti per 4 persone:

- 1.200 gr controfiletto di bovino adulto
- Noce di burro
- 1 cucchiaio olio evo
- Sale delle Hawaii
- 1 cucchiaio miele

Per la Crema

- 100 gr panna vegetale
- 1 Cucchiaino paté di tartufo bianco

Procedimento

Procedimento

1. scottare con un filo d'olio e una noce di burro il controfiletto da una parte e dall'altra, salare e continuare la cottura per circa 5 minuti;
2. a 2 minuti dalla fine cottura del c/filetto abbassare la fiamma ed aggiungere il miele, mescolando e lasciando che si caramelli;
3. spolverare di sale delle Hawaii;
4. intanto in padella scaldare la panna, inserire un cucchiaino di patè di tartufo bianco, coprire;
5. Impiattare il c/filetto caramellato su la crema di tartufo.

Tutti i diritti sono riservati

METODOLOGIA DEGLI CHEF STELLATI. LE PREPARAZIONI DEGLI CHEF STELLATI.

Marinature e cotture sottovuoto. La carne

Il sottovuoto può essere un modo di cucinare preciso e senza complicazioni, ma senza la dovuta attenzione i risultati possono spesso essere un po' insignificanti. I dilettanti spesso commettono l'errore di concentrarsi sulla consistenza e sulla temperatura interna a scapito del sapore.

La chiave, come con i metodi di cottura più praticati, è aggiungere sapore all'ingrediente prima, durante e dopo il processo di cottura. Uno dei modi migliori per farlo è sfruttare la potenza delle salamoie e delle marinate.

Salamoie

Le salamoie funzionano in modo simile al calore nella cottura sottovuoto. Per questo motivo, è importante utilizzare una salamoia più debole del solito, poiché potenti salamoie possono provocare cibi troppo cotti e troppo salati. Le salamoie più basse tendono a ottenere risultati più coerenti, lavorando lentamente l'ingrediente fino a quando non è uniformemente aromatizzato. L'uso di una salamoia a basso contenuto di sale significa anche che non è necessario lavare a fondo la carne prima della cottura sottovuoto, poiché il livello di salamoia è al punto ottimale.

Dopo aver messo in salamoia il cibo, aspiralo semplicemente e conservalo come al solito. Se si utilizza una macchina aspirapolvere per sigillare la carne in un sacchetto con la salamoia, utilizzare il 50% di salamoia rispetto al peso della carne.

Marinature

Ci sono alcuni suggerimenti da tenere a mente quando si usano le marinate per la cottura sottovuoto. In primo luogo, è importante ricordare che le marinature non funzionano altrettanto bene sulla carne che successivamente viene cotta o sulla carne che verrà cotta rapidamente, **poiché la superficie delle proteine si altererà e "bloccherà" le marinature**. Pertanto, è meglio iniziare la marinatura prima di iniziare a cucinare: quanto tempo prima dipenderà da quanto intensi vuoi che i sapori della marinata arrivino nel piatto finale.

Le marinate a base di acidi sono spesso viste come un surplus rispetto ai requisiti della cottura sottovuoto, poiché tradizionalmente venivano utilizzate per intenerire la carne, un problema che viene negato dalla precisione della tecnologia. Ma le marinature non vengono utilizzate solo per garantire la succulenza, ma sono anche un ottimo **strumento per iniettare sapore nella carne** prima o durante la cottura. Se si utilizza una marinata acida o alcolica per la cottura sottovuoto, assicurarsi di rimuovere la carne dalla marinata, asciugare e sigillare in un nuovo sacchetto sottovuoto prima della cottura - nella cottura sottovuoto, non avviene l'evaporazione, quindi l'alcol si non essere "cotto fuori" e può conferire un sapore prepotentemente forte alla carne.

Tutti i diritti sono riservati

Un altro modo per evitare questo problema è cuocere prima la marinatura. Se desideri una marinata ricca a base di vino rosso per un filetto di bistecca, forse, cuoci il vino con aromi a tua scelta e lascia raffreddare completamente prima di aggiungerlo alla busta con la bistecca.

Puoi anche congelare gli ingredienti in una marinata per un pasto veloce e facile in seguito. Per farlo, aggiungi semplicemente la carne e la marinata in una ciotola di vetro e assicurati che la marinata sia ben strofinata sulla carne. Quindi, trasferisci in un sacchetto sottovuoto e rimuovi quanta più aria possibile usando le mani. Gli sfregamenti asciutti possono essere sigillati normalmente, tuttavia, se si tratta di una marinata umida, sigillare il sacchetto senza vuoto, o eventuali liquidi verranno aspirati dall'attrezzatura. Una volta sigillata, la busta può essere conservata in congelatore da 1 mese a 1 anno, a seconda del tipo e delle dimensioni della carne.

Tabella Cotture Bassa Temperatura

Temperatura forno	Temperatura al cuore	Prodotto
+85 c	+78 c soglia massima	Carni bollite Brasate
+75 c	+72 c	Terrine pollame con osso, stinchi vitello maiale
+70 c	+68 c	Carni vitello, pollame senza osso, carni di coniglio, maiale senza osso
+68 c	+66 c	vitello e maiale con poco connettivo
+62 c	a scendere	Cottura delle carni rosse
+62 c	+60 c	Cottura ben cotta
+60 c	+58 c	Cottura a punto
+60 c	+55 c	Cottura media
+60 c	+52 c	Cottura al sangue
+60 c	+48 c	cottura molto al sangue “Blue”
+52 c	soglia minima	Inizio della distribuzione delle forme vegetative dei batteri
+50 c	soglia di temperatura pericolosa	Rischio di forte proliferazione batterica

Tutti i diritti sono riservati

Temperatura delle cotture in sottovuoto delle verdure

Temperatura	Effetto
+102	Verdure con clorofilla
+100	Legumi e Tuberi
+85	Verdure senza Clorofilla e con poco amido
+75	funghi
+68	verdure croccanti al limite inferiore minimo

Temperature di cottura di prodotti sottovuoto dei prodotti di pasticceria

Temperatura	Effetto
+95	Pere al naturale o con sciroppo di zucchero
+85	Mele al naturale o frutta sciroppata
+68	Frutta croccante
+60	Frutta con effetto opalino traslucido

Tutti i diritti sono riservati

Magro al Porto in salsa di porcini

 Tutti i diritti sono riservati

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di magro girello
- 4 spicchi aglio
- Sale
- pepe
- rosmarino
- salvia
- olio evo
- brodo di carne
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa sedano
- 300 gr funghi porcini congelati
- Porto

Procedimento

Procedimento

1. lasciare la carne fuori frigo per circa un'ora; legate il Girello per dargli una forma compatta;
2. tritare fine e insieme aglio, rosmarino e salvia; fare dei buchi intorno al pezzo di carne e inserire il trito ottenuto per insaporire all' interno la carne insieme a sale e pepe;
3. prendere una pentola il più possibile precisa per il pezzo di carne scelto e inserire olio evo, fatelo scaldare, aggiungere l'aglio, saturare la carne da tutte le parti, salate e aggiungere nella pentola rosmarino e salvia;
4. sfumare con il Porto e aggiungere il brodo di carne;
   adesso con la pentola semi-coperta, non chiusa altrimenti lessa aggiungete ancora un po' di Porto e far cuocere una ventina di minuti;
5. con una forchetta bucate la carne e fate uscire un po' di liquido, spengete il fornello e coprite con il coperchio.; lasciare riposare, così si forma la salsa.
6. per la salsa di porcini: in casseruola inserire olio evo e aglio, far andare il fuoco e appena comincia a scaldarsi inserire i porcini;
7. sfumare con vino bianco, aggiungere un po' di brodo, lasciare cuocere piano piano fino al formarsi della crema;
8. impiattare il magro tagliato a fette fini sul letto di salsa di porcini.

Tutti i diritti sono riservati

Il lesso e il bollito

Nella tradizione contadina la prima cosa che una massaia faceva era quella di mettere una pentola d'acqua sul fuoco per il brodo, uno dei prodotti essenziali della cucina casalinga. Questo rappresentava sia la **base per le diverse zuppe** (prima portata di ogni pasto), sia l'elemento indispensabile per cucinare i brasati, gli stracotti, ma anche le verdure e gli animali da cortile, preparati in un tegame quasi fossero un "arrosto morto" (quello vero - carne in forno o allo spiedo) era riservato alle grandi occasioni. Preparare il brodo garantiva un **nutrimento a basso prezzo**, grazie all'utilizzo di verdure (cipolle, carote, sedano, prezzemolo, pomodori, patate), e ossi o tagli minori delle carni. Data l'abbondanza di ingredienti, era normale che qualcosa avanzasse, e con le carni bollite si faceva il lesso rifatto (stufato con cipolle e aggiunta di pomodoro) o le polpette.
Al brodo sono sempre stati riconosciuti sia **piaceri gustativi** che **doti curative**.

Già nella **Parigi del '700**, esistevano dei locali pubblici adibiti alla degustazione del brodo e solo di quello, cioè i "**bouillons**". Oltre al brodo, questi curiosi ambienti avevano la possibilità di offrire la carne che era servita per farlo. Con il tempo alcuni bouillons montarono l'insegna "restaurant", per evidenziare lo scopo della funzione di "ristorare". All'inizio l'offerta dei restaurant era limitata da leggi rigorosissime ai soli "bolliti", successivamente con la Rivoluzione Francese venne ampliata a tutti i piatti cucinati.
In un manoscritto di autore incerto del '200, conservato nella biblioteca Laurenziana, si legge:
"Quando le puerpere e i malati siano deboli ed abbiano disgusto dei cibi vegetali e voglia di mangiar carne, dobbiamo soddisfarli perché la natura sia confortata. Bisogna stare attenti a non dare carne grassa perché l'unto potrebbe ravvivare la febbre. Se questi non riesce a inghiottire perché ha la gola secca e chiusa, occorre dargli da bere un buon brodo di carne che sia cibo e bevanda. E gli ammollirà la gola come un unguento".

Nelle tradizioni della società contadina l'allegria della festa si cantava soprattutto con i profumi **dell'arrosto e lo sfrigolìo del fritto**, ma era con il brodo "straordinario", fatto con il pezzo di carne più pregiato, che si cuocevano prelibatezze assolute, piccole forme ripiene, i saporiti impasti manipolati con cura di cappelletti, tortellini, anolini, passatelli.
Prosciugati del loro storico alleato, **serviti asciutti con condimenti aggiuntivi**, quei trionfi di fantasia gastronomica cambiano radicalmente di senso: oggi è sempre più raro incontrarli annegati nel brodo, perché il brodo è incompatibile con la rapidità e con la sperimentazione, ovvero i due pilastri della ristorazione attuale, che guarda da un lato alla cucina svelta, dall'altro alla cucina creativa.

Il **brodo è la casa**, e la sconfitta del brodo nasce con il declino della cucina domestica.
Il bollito mette d'accordo tutti, dal nord al sud della penisola. Per avere però in tavola un bollito da leccarsi i baffi, ci sono alcuni suggerimenti che devi seguire e che solo chi conosce la carne può darti.

Quando si parla di **bollito** si intende la **carne introdotta nel liquido che già bolle**. Quando si parla di **lesso**, si intende la **carne che viene introdotta nel liquido freddo** e piano piano **portato ad ebollizione**.

Gli amanti delle tradizioni sostengono che la ricetta è da far risalire ai tempi di Re Vittorio Emanuele II di Savoia, primo Re d'Italia che lo gradiva particolarmente. E pare che secondo questa tradizione per ottenere un ottimo bollito ci fosse una regola fondamentale: La regola del 7. Purtroppo, in tanti fanno l'errore di

Tutti i diritti sono riservati

pensare che basti mettere un pezzo di carne – possibilmente dai tempi di cottura lunghi – in una pentola con acqua ed aspettare per ore che sia cotto.

Il bollito della tradizione piemontese

La tradizione piemontese vuole che il bollito sia composto da **sette tagli di manzo**, cotti insieme nella pentola più grande: tenerone (la parte terminale del reale, quella più bassa e interna), stinco, scaramella o pancia con e senza osso, culatta (punta di sottofesa), cappello da prete o sorra, fiocco o cimalino e noce. Oltre a questi, servirebbero sette ammennicoli, ovvero tagli di carne da cuocersi in pentole separate: lingua, testina col musetto, coda, zampa di bovino, gallina, cotechino, rollata o tasca ripiena. Infine, sette bagnèt o salse (verde rustica, verde ricca, rossa, cren, mostarda, cugna, al miele) e quattro contorni (patate lesse, spinaci al burro, funghi trifolati e cipolle in agrodolce).

Lesso rifatto al topinambur e bacche di ginepro, aromatizzato al brandy

Ingredienti per 4 persone:

- 800 gr. di lesso (muscolo, spicchio di petto, ginocchio, cimalino)
- 5/6 Bacche di Ginepro
- 1 Carota
- 1 Cipolla
- 1 bicchiere di vino chianti (a proprio gusto)
- 1 Costa sedano
- 500 gr. di Topinambur
- 500 dl Latte
- Bicchiere di Brandy
- 1 cipolla rossa
- Aglio
- salvia
- rosmarino
- Olio evo
- sale e pepe q.b.

Procedimento

Procedimento

1. per il lesso: tagliare le verdure a pezzi grossolani;
2. mettere le verdure in una pentola con acqua fredda e accendere il fornello;
3. quando l'acqua bolle da almeno 20 minuti, aggiungere la carne, le bacche di ginepro, salare e pepare, abbassare il fuoco al minimo e far sobbollire la pentola con il coperchio per circa 2 ore; a proprio gusto potete mettere anche 1 bicchiere di vino rosso a chi piace darà più colore e forza sul gusto;
4. schiumando con una certa frequenza il brodo, ovvero togliere la schiuma che si forma sulla superficie;
5. per il topinambur: sbucciare e mondare il topinambur, tagliarlo e tocchetti, e sbollentarlo nel latte;
6. in una casseruola mettere a soffriggere in olio evo uno spicchio d'aglio, un rametto di salvia, uno di rosmarino e la cipolla tagliata fine;
7. appena comincia a imbiondire versare il topinambur tagliato a tocchetti, e scolato dal latte, sfumare con il Brandy, aggiungere il brodo del lesso precedentemente preparato e cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti;
8. poco prima di terminare la cottura versare il lesso sfilacciato;
9. impiattare il tutto e servire bello caldo.

 Tutti i diritti sono riservati

 Tutti i diritti sono riservati

Appunti dello Studente

 Tutti i diritti sono riservati

 Tutti i diritti sono riservati

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria©

Tutti i diritti sono riservati

Le carni, le preparazioni degli Chef Stellati, Marinature, Cotture a bassa Temperatura

Nuova Edizione 2023

Manuale di Studio per il corso di Cuoco Professionista

Il mestiere del **Cuoco della Cucina Italiana** è un'arte ricercata in tutto il mondo, chi ne possiede le conoscenze e le maestrie avrà sempre la possibilità di collocarsi nel mercato ristorativo mondiale.
Questo è un mestiere che deve essere svolto con passione, ma la sola passione non è sufficiente.

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria, attraverso i suoi percorsi formativi, si pone come obiettivo quello di valorizzare, promuovere e tutelare prodotti d'eccellenza di aziende Italiane.
ITCP fornisce **Conoscenza, Capacità e Abilità** per esercitare la futura professione con successo. In un mondo dove la formazione implica "troppe facilitazioni", la conseguenza è che lo studente non riceva la corretta formazione necessaria ad affrontare una ristorazione professionale.
Al giorno d'oggi, il mondo lavorativo necessita di *"personale qualificato",* semplici corsi non forniscono gli standard adeguati.
Prendi questo percorso *"di petto",* applicati, studia e svolgi regolarmente la tua pratica.

L'esercizio è la chiave del professionismo!
Diventa un professionista della Cucina!

Chef Simone Falcini