TECNICHE DI CUCINA

1°LIVELLO: LA CUCINA CLASSICA DI BASE

1ª LEZIONE GLI ORTAGGI E LA FRUTTA

- Scegliere e acquistare gli ortaggi secondo il criterio del buono, pulito e giusto
- Principali coltelli ed attrezzi per le operazioni di taglio
- Affettare, tagliare, tagliuzzare, grattugiare, tritare, tornire ortaggi e la frutta
  - Esercizi pratici di taglio di base di carote, zucchini, peperoni e carciofi (julienne, mirepoix e brunoise, tornire i carciofi)
- Realizzazione tecniche di cottura:
  - al salto (cipolle e peperoni)
  - brasare (carciofi)
  - bollire (carote, zucchini)
  - sbianchire (carciofi)
  - teoria e pratica del friggere per immersione (cipolle, carciofi)
- Utilizzazione scarti di lavorazione degli ortaggi per realizzare salse e vellutate
- L'evoluzione del concetto di "giusto punto di cottura" delle verdure
- L'evoluzione dal crudo al cotto e il ritorno del crudo
  - il triangolo gastronomico di Levis Strauss e la nascita della cultura
  - il tabù del crudo
  - l'avvento della nuova cucina e la rivincita del crudo
- Evoluzione dell'arte dell'imbandigione (cenni)

Ricette realizzate e degustate:

Carciofi alla greca (tecnica di taglio: tornire, tecnica di cottura: brasare)
Chitarrine alle verdure con vellutata di zucchini (Tecnica di taglio: julienne. Tecniche di cottura: bollire, cuocere al salto, brasare)

2ª LEZIONE I CEREALI

- Cenni sulle varie tipologie e la qualità dei cereali
- Caratteristiche del grano tenero e duro e loro utilizzazione gastronomica
- La pasta nella tradizione casalinga, artigianale e industriale
- Le caratteristiche fisiche dell'impasto
  - tecniche per ottenere la formazione del reticolo (acqua, uova, acqua calda, lecitina)
- Realizzazione pratica della pasta con la semola di grano duro (o con la farina bianca a seconda delle occasioni) (60')
  - realizzare l'impasto
  - realizzare le forme (pici, cavatelli, orecchiette, trofie, maccheroni a ferretto, busiati…ecc.)
- Il riso: coltivazione, varietà, caratteristiche, difetti, qualità
- la sottospecie indica
  - diffusione geografica
  - caratteristiche morfologiche
  - comportamenti in cottura
  - caratteristiche gastronomiche
  - varietà principali
- La sottospecie japonica
  - diffusione geografica
  - caratteristiche morfologiche
  - comportamenti in cottura
  - caratteristiche gastronomiche

- varietà principali

- La tecnica di cottura pilaf (realizzazione)
- La tecnica di realizzazione del risotto mantecato
- Cenni su altre preparazioni (risi veneti, riso al salto, tiella…ecc.)
- Le componenti gustative e tattili: la cucina degli abbinamenti per contrapposizione
- L'evoluzione della cucina dalla tradizione alla contemporaneità

Ricette realizzate e degustate:
Risotto mantecato al vino rosso
Riso pilaf con brunoise di verdure
Pasta al pomodoro

3ª LEZIONE LE CARNI

- Criteri di acquisto delle carni secondo i principi del buono, pulito e giusto
  - l'allevamento industriale
  - l'allevamento tradizionale
- Tecniche di base del disossare
  - esercizio di disosso di un pollo
  - esercizio di disosso di un coniglio
- Utilizzo delle ossa per la realizzazione di fondi
- Tecnica di realizzazione delle salse moderne
- Esecuzione tecniche di cottura
  - rosolare
  - arrosto morto (giambonetti ripieni)
  - brasare (coniglio alla ligure)
  - sobbollire (aiguillettes di pollo)
  - al salto (petti di pollo)
- Tecnica di realizzazione di salse emulsionate
- Tecniche di conservazione degli alimenti dopo la cottura
- Le pentole ed altri attrezzi di cucina

Ricette realizzate e degustate:
Giambonetti ripieni in arrosto morto
Petto di pollo al salto con salsa emulsionata al vino bianco
Filetti di pollo pochés con salsa emulsionata all'aceto balsamico
Coniglio alla ligure con vellutata di finocchi

4ª LEZIONE I PESCI

La scelta e l'acquisto dei pesci:
- pesca industriale e piccola pesca artigianale
- utilizzazione delle specie povere e sotto-utilizzate
- rispetto delle specie in pericolo di estinzione

Il pesce allevato
- opportunità e problematiche
- allevamento intensivo e allevamento estensivo

Pulizia e filettatura dei pesci
- esercizio di tecnica di pulizia e filettatura dei pesci grandi e piccoli
- esercizio di pulizia e cottura delle cozze
- esercizio di pulizia dei crostacei

L'utilizzazione degli scarti
- esercizio di realizzazione del fumetto
- esercizio di realizzazione del fondo di crostacei

I molluschi caratteristiche e comportamenti in cottura
- seppie, calamari, totani, moscardini, polpi
- esercizio di pulizia delle seppie
- esercizio di cottura delle seppie (cottura breve e cottura prolungata)

- Tecnica di cottura del sobbollire (poché) (15')
- Tecniche di conservazione del pesce fresco
- Tutte le tecniche di cottura: riepilogo

Ricette realizzate e degustate:
Risotto ai porri e fumetto con gamberi nel loro succo (Tecniche utilizzate: mantecare, realizzare fondi, emulsionare)
Acquapazza di orate, seppie e cozze (Tecnica utilizzata: sobbollire)
Seppie in umido (Tecniche utilizzate: brasare)