

lo chef risponde

TECNICHE DI COTTURA, RICETTE, INGREDIENTI: AVETE UN DUBBIO O VOLETE UN SUGGERIMENTO? LA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI RISPONDE ALLE DOMANDE DEI LETTORI



Marco Valletta
chef, segretario
Nazionale
Italiana Cuochi

Che cosa s'intende esattamente per cottura stufata e quali sono le sue caratteristiche?

Daniele D., Suresnes (Francia)

Con tutta probabilità l'espressione "stufare" si riferisce alla cottura "sulla stufa" o "in stufa", propria delle cucine economiche di un tempo, dove l'alimento veniva appunto "stufato", ossia cotto lentamente.

Questo metodo, in virtù di un calore molto basso, in linea di massima **permette una cottura delicata degli alimenti, come le carni e le verdure.** Alcune ricette tradizionali che prevedono la cottura stufata sono, per esempio, il famoso baccalà alla vicentina, le salsicce soffocate con le verze, i minestrone e gli spezzatini. **Caratteristica dello "stufare" è il cuocere senza usare il coperchio,** a differenza di quanto accade per il metodo del "brasare", che richiede il coperchio. Lo "stufare" può essere paragonato alla cosiddetta cottura a "bassa temperatura": il principio è lo stesso, la differenza risiede nelle temperature massime raggiunte dall'alimento cotto con i due sistemi.

Quale metodo mi consiglia di usare per lucidare un tacchino arrosto?

Alessandra G., Brescia

Per laccare la pelle di un animale da cortile, come il pollame o i volatili dalla pelle grassa, occorre irrorarla con il fondo di cottura.

Bisogna usare però sostanze grasse, non acqua o brodi, e ripetere l'operazione più volte durante la cottura. Quando questa sarà terminata, fate ridurre ulteriormente il fondo di cottura: l'acqua evaporerà e la parte grassa rimasta tenderà ad essere viscosa e quindi luciderà meglio le superfici.

Molti elogiano la cottura sottovuoto, in particolare con il metodo a vapore. È realizzabile nella cucina di casa o richiede attrezzature professionali?

Giorgio M., Bergamo

La cottura sottovuoto è apprezzata perché garantisce una qualità superiore agli alimenti sia in cottura sia nella loro rigenerazione.

Per cucinare sottovuoto è indispensabile usare l'apposito apparecchio che elimina tutta l'aria dal sacchetto contenitore.

Senz'altro è possibile cucinare sottovuoto anche in casa, ma bisogna attrezzarsi.

Quanto alla cottura a vapore, questa non richiede per forza il sottovuoto, dal momento che esistono i cestelli di bambù e vaporiere specifiche.

Perché salse e fumetti di pesce devono essere "ridotti"?

Matteo C., Milano

La riduzione serve a rendere "essenziale" una salsa. Consiste nell'eliminare più acqua possibile dal condimento di "cottura" per ottenere una "cozione", una "riduzione" che sia fortemente aromatica. **Si usa farlo con i pesci più prelibati, per esaltarne la qualità della struttura.**

Nel caso delle carni, in genere, le salse si "tirano", ossia si fa in modo che leghino, s'ispessiscano e a tal fine si usa aggiungere degli amidi.

Nella ricetta delle sarde in saòr, pubblicata nello Speciale Natale, consigliate di accompagnare il piatto con una vinaigrette a base di aspreto di lamponi. Che cos'è e dove si compra?

Carolina D., Roma

Gli aspretti sono aceti di frutta. Si comprano nelle gastronomie e nei negozi di specialità alimentari.



FEDERAZIONE
ITALIANA CUOCHI
via Pergolesi 29 - 20124 Milano
tel. 02.66983141
fax 02.66984690
e-mail: info@fic.it - www.fic.it
www.nazionaleitalianacuochi.com