

ATTREZZI IN CUCINA



E' del tutto inutile possedere intere batterie di pentole e padelle di ogni forma e grandezza, per poi utilizzare in pratica sempre le stesse; ovviamente, le loro dimensioni possono variare sensibilmente a seconda se si e' "single" o se si fa parte di un nucleo familiare numeroso, anche se un single deve sempre comunque considerare l'eventualita' di dover cucinare per più di una persona (e quindi dovrà attrezzarsi di conseguenza ...). Orientativamente, gli utensili base indispensabili in cucina sono: Una pentola media ed una grande dai bordi alti (per bollire e cuocere paste, minestre e zuppe) con relativi coperchi Un tegame piccolo, uno medio ed uno grande con uno o due manici (per cuocere sughi, condimenti, carne e verdure) con relativi coperchi Due padelle antiaderenti di diversa grandezza (per fare frittate, saltare e friggere) con relativi coperchi - una bistecchiera in ghisa (per cuocere carne e pesce e grigliare le verdure) - un colabrodo, uno scolapasta - due teglie rettangolari di diversa grandezza (per le preparazioni da cuocere in forno) - una teglia tonda antiaderente dai bordi alti (per le torte) - un set di coltelli affilati di diverse dimensioni (compreso quello a lama seghettata per tagliare il pane) - un mestolo, una schiumarola, mestolini di legno ed una pinza - una caffettiera da due ed una da sei dosi.

*Un tagliere (per tritare ed affettare)
Una grattugia.*

Uno schiacciapatate (per ridurre a purea patate o frutta cotta)

Un pelapatate (utile per pelare anche altre verdure come ad esempio le carote).

*Una forbice da cucina grande ed una piccola
un apribottiglie, un apriscatole,*

- un batticarne (per appiattire ed allargare scaloppine e bistecche) - una mandolina (per tagliare le verdure a bastoncino o a fiammifero o a fettine sottilissime)

- una caraffa graduata (per dosare i liquidi e con

*l'indicazione dei pesi per altri ingredienti, anche solidi) - una bilancia da cucina (meglio se elettronica perche' più precisa)
N.B.: Se il tempo a disposizione e' poco, una valida alleata in cucina e' anche la pentola a pressione: il vapore, che viene spinto dentro il cibo, riduce notevolmente la durata di cottura di una grande varietà di cibi (dalla polenta al risotto, dal minestrone alle patate lesse...): l'importante, e' prestare attenzione ai minuti di cottura e al quantitativo d'acqua da aggiungere. Vi sono poi altri utensili che non sono necessariamente indispensabili ma che sicuramente rappresentano dei validi alleati in cucina, e sono: lo spremiagrumi, il frullatore ad immersione, lo sbattitore*



(utilissimo, ad esempio, per montare la panna e gli albumi, mescolare ed impastare)

Ma se si e' dei veri e propri appassionati, allora non si puo' fare decisamente a meno anche di altri utensili come lo snocciola olive, il leva torsoli, lo scavino, il matterello, la macchina per la pasta, le formine per dolci, eccetera eccetera ...!!!

QUALCHE CONSIGLIO SULLE QUANTITA'

Con alcuni semplici oggetti da cucina, si può anche fare a meno dell'uso della bilancia: lo sapevate che...

Un cucchiaino da the' e' pari a circa:



- 5 g. di zucchero
- 5 g. di olio
- 5 g. di burro o margarina
- 5 g. di parmigiano
- 10 g. di miele
- 15 g. di marmellata.

Un cucchiaio da minestra e' pari a circa:



- 10 g. di olio
- 10 g. di zucchero
- 10 g. di parmigiano
- 15 g. di sale grosso



Un bicchiere da vino equivale a 100 ml.



Una tazza da latte equivale a 250 ml.



Un bicchierino di liquore equivale a 40 ml.

- Da un kg. di cozze con il guscio si ottengono 150 g. di cozze sgusciate
- da 500 g. di noci con il guscio si ottengono 220 g. di gherigli
- da 500 g. di legumi con il baccello se ne ottengono 250 g. sgranati
- da un limone medio (150 g) si ottengono 10 cucchiari di succo ed un cucchiaino di scorza grattugiata
- Per quattro persone occorrono: nove dieci pomodori per fare un sugo per la pasta
- sei uova per fare una frittata



- 1 kg. di verdure fresche per fare un minestrone
- 1 kg. di orata per farla al forno o al cartoccio
- 1,5 kg. di pollo per farlo arrosto
- 360 g. di riso per fare un risotto
- 240 g. di tortellini secchi per fare i tortellini in brodo
- 500 g. di tagliatelle fresche per fare un primo
- 320 g. di pasta di semola per fare un primo
- 320 g. di tortellini secchi per fare un primo
- 640 g. di tortellini freschi per fare un primo
- 500 g. di carne a cubetti per fare uno spezzatino
- 250 g. di insalata per fare un contorno.

QUALCHE TRUCCO PER I CIBI PIU' LEGGERI

Per condire le insalate, dimezzate la dose di olio e raddoppiate quella di succo di limone, che, tra l'altro, essendo ricco di vitamina C migliora l'assorbimento del ferro contenuto negli alimenti.



Per il soffritto di verdure, in alternativa a burro e olio utilizzate un po' di brodo vegetale.

Per la frittura, utilizzate sempre abbondanti quantità di olio e pezzature medio piccole di alimenti. Inoltre, per rendere più "light" la frittura, ma anche la cottura al forno e in padella, si può ricorrere ad un trucco:

le nebulizzazioni di olio in acqua, che permettono di utilizzare meno di un grammo d'olio (solo 9 calorie); basta prendere un'oliera a spray e riempirla con sette parti di acqua ed una di olio extravergine di oliva, chiuderla, agitarla un poco e conservarla in frigo; all'occorrenza, spruzzate per un paio di volte sul fondo del recipiente di cottura.

Per mantecare il risotto, potete usare un cucchiaino di panna al posto del burro.

Lo yogurt bianco può sostituire in tutto o in parte la quantità di panna o di burro richiesta in alcune ricette, sia per quanto riguarda la preparazione di risotti che per quanto concerne quella di alcune salse e, in pasticceria, dei dolci (in quest'ultimo caso, se utilizzato nella versione alla frutta, può conferirgli anche un gusto gradevolmente originale).

Lo yogurt ha la proprietà di far risaltare i sapori smorzando quelli troppo decisi; l'unica cosa da tenere presente e' che con la cottura si perdono completamente i fermenti lattici in esso contenuti. Deve essere preferibilmente incorporato ad altri alimenti tiepidi e, in caso di cottura, quest'ultima deve essere effettuata in tempi brevi e a bassa temperatura.



Infine, un consiglio sempre valido: utilizzate erbe aromatiche e spezie al posto del sale per insaporire i cibi.

I CIBI CHE NON DEVONO MAI MANCARE IN CUCINA



Ecco qui di seguito un elenco di prodotti base a lunga scadenza che non dovrebbero mai mancare nella vostra dispensa e che vi permetteranno di realizzare svariate ricette: Sale fino e sale grosso, Zucchero, Caffè, Tè in bustine, Erbe aromatiche fresche (aglio, cipolla)

Erbe aromatiche e spezie a lunga conservazione :

(pepe, peperoncino, origano, rosmarino e preparati per condire carne e pesce) Preparato per brodo vegetale granulare,

Pasta (di diversi formati, sia corta che lunga) Riso, Farina,

Passato e/o polpa di pomodoro in bottiglia o lattina

Concentrato di pomodoro in tubetto,

Scatolame vario (come ad esempio tonno, fagioli e mais)

Verdure sott'olio e/o sott'aceto (come funghi e carciofini),

Olive in barattolo Pesto pronto in barattolo, Panna e

Besciamella, Maionese, Ketchup e Senape Acciughe sott'olio,

Patate, Biscotti per la colazione

Ananas o macedonia di frutta in barattolo Aceto (classico o

balsamico, a seconda delle preferenze) Olio extravergine di

oliva (adatto per cucinare e per i condimenti a crudo)

Olio per friggere (adatto a sopportare le alte temperature)

Se poi volete essere preparati ad affrontare qualsiasi

circostanza che vi costringa a casa per qualche giorno (come

ad esempio un attacco di febbre improvviso,

specie se si è "single"...), ecco una serie di prodotti da tenere in frigorifero (il contenuto del freezer, in particolare, rappresenta una risorsa inestimabile!) che vi assicureranno una buona autonomia alimentare: Pane porzionato surgelato, Pasta surgelata (come ad esempio ravioli e cannelloni) Carne di vario tipo porzionata e surgelata, Pesce di vario tipo surgelato Verdure surgelate (come ad esempio minestrone, spinaci, piselli e patatine fritte)

Burro, Limoni, Uova, Formaggi ed affettati sottovuoto e a lunga conservazione Formaggio grattugiato in busta, Cibi precucinati e surgelati

N.B.: ...Per qualche giorno, il latte della colazione può essere sostituito dal tè (a meno che non si acquisti quello a lunga conservazione); le verdure surgelate o in scatola possono costituire una valida alternativa a quelle fresche e, come frutta, quella in scatola (come l'ananas) può essere senz'altro un'ottima soluzione!... Infine, per non farsi cogliere impreparati da ospiti improvvisi: - Liquori vari (come ad esempio un vermut, un limoncello, un whisky ed un amaro) - Bevande di vario genere (ad esempio succhi di frutta, bevande gassate e non, vino) - Salatini misti (da servire insieme all'aperitivo) - Pasticcini in scatola (da servire insieme al tè).

COME DISPORRE GLI ALIMENTI IN FRIGORIFERO



C'è chi possiede un frigorifero, chi ne possiede due, chi ha anche un freezer a pozzetto, e chi come la maggior parte ha un frigo, ma non sa assolutamente come è meglio riempirlo. "Tanto, basta ben che raffreddi! No!?" esclamò il mio amico guardandomi con uno sguardo bovino, mentre si stava beatamente rinfrescando gli attributi davanti al lucido portellone del frigo aperto. Sì, è vero che, come abbiamo visto, la prima priorità di un frigorifero è quella di raffreddare; ma è importante sapere che in alcune zone la temperatura è più bassa anziché in altre. Se siete andati/e per ordine nel visitare queste pagine, saprete sicuramente che la temperatura più adatta alla conservazione degli alimenti è tra 1° e 4°C: ciò si può ottenere (a meno che non abbiate uno di quei frigo ultramoderni con termostato digitale...) posizionando la manopola del termostato tra la tacca numero 2 e 3. Altre cose da sapere sono che: Poiché il freddo tende sempre ad andare verso il basso, la zona del vano frigorifero a minore temperatura è quella collocata subito al di sopra dei cassetti per la frutta e verdura. Sul ripiano al di sopra dei cassetti della frutta e della verdura disponete la carne, il pesce e i salumi possibilmente ben divisi, se non avete spazio a sufficienza separate almeno carni bianche e carni rosse. In basso, negli appositi cassetti, posizionate frutta e verdura non lavate, perché possono rappresentare una fonte di contaminazione per gli altri cibi. Nei ripiani della controporta, dove normalmente sono posizionate le bacinelle portauova, assolutamente non mettetemi le uova! Quello è il posto più caldo del frigorifero e se desideriamo

conservarle fresche, conviene lasciarle nella loro confezione e, separandole dagli altri cibi, posizionarle nella griglia subito sopra la carne.

Nei cassettini controporta, potete tenere quegli alimenti che dovrebbero essere conservati al fresco come frutta secca, il caffè (quello macinato una volta aperta la confezione inizia a perdere aroma e profumo, se lo conserviamo in un barattolo chiuso e al fresco resterà sempre buono) ecc...

Evitate di porre nel frigorifero cibi contenuti in recipienti metallici aperti (barattoli di pelati, frutta sciroppata ecc...)

Non disponete gli alimenti a contatto con la parete posteriore del vano frigorifero, in quanto la stessa è normalmente bagnata o ricoperta di brina.

Non ammassate troppo i cibi e non ricoprite le griglie con carta o altro materiale, questo per assicurare sempre la circolazione dell'aria interna del vano frigorifero.

Infine, nell'ultimo ripiano, depositeremo, assieme ad alcuni formaggi incartati, i prodotti cotti ben protetti da consumarsi esclusivamente dopo averli riscaldati. E a fianco di questi, ma separati per evitare contaminazioni, metteremo i prodotti cotti da consumarsi freddi, sempre protetti con pellicole o in contenitori.