

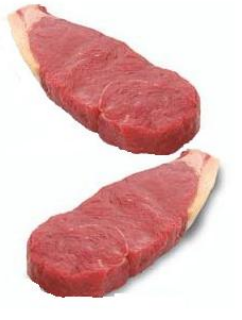
Ecco alcuni suggerimenti da seguire quando si cucina la carne, che variano a seconda del tipo di cottura:

Bollito e lesso:

La differenza sta nella temperatura dell'acqua; se si immerge a pieno bollore si parla di **bollito** e in tal caso si utilizza non acqua ma brodo, già insaporito con erbe ed ortaggi; la rapida cottura delle proteine di superficie consente ai succhi della carne di rimanere all'interno e di ottenere così una pietanza saporita (naturalmente sarà mediocre il brodo); se si desidera invece ottenere un brodo gustoso, si dovrà immergere la carne in acqua fredda, unitamente a patate, sedano, carote e quant'altro si desidera; portando a bollore carne ed ortaggi, nell'acqua si discioglieranno succhi e sostanze della carne stessa, che ne risulterà impoverita; si parlerà allora di **lesso**, e la carne restante risulterà di sapore e digeribilità mediocre (per questo tipo di cottura si impiegano di solito carni di animali anziani e pollame). In entrambi i casi, il sale va aggiunto quando l'acqua è già in ebollizione; il tempo di cottura varia da due a tre ore e mezza.



Bistecche: È il modo più rapido di cuocere la carne, molto sfruttato, ma non banale; secondo il taglio, l'animale di origine e il sistema di cottura, infatti, le bistecche assumono diversi nomi: se ad esempio hanno l'osso si parla di **nodini o costolette**, se sono senz'osso di **scaloppine e piccate** (infarinate o aromatizzate con vino, erbe, pomodoro, limone, funghi, ecc.); **tournedos** se ricavate dal centro del filetto di vitellone, con forma rotonda e regolare, da cuocere alla griglia; si chiamano **chateaubriand** quando, provenienti dalla stessa parte dei tournedos, si presentano in grosse fette alte quattro o cinque cm.; si ha poi la **tagliata o Robespierre** se le bistecche provengono dal controfiletto in tagli spessi da cuocere a fuoco vivo, in modo che arrostiscano all'esterno mantenendosi al sangue all'interno; dalla lombata si



ottengono le lombatine, da cui si ricava la famosa **costata**, grossa bistecca con l'osso, alta di spessore; se la costata comprende anche il filetto si può parlare di **fiorentina o di T-bone steak, o Porterhouse**, all'americana; se è senz'osso è l'**entrecôte** dei Francesi.

In generale, le bistecche ottenute dal vitello vanno ben cotte, mentre quelle di vitellone vanno lasciate più o meno al sangue; più è prolungata la cottura, infatti, e maggiormente la carne si asciuga e perde in morbidezza. I tempi di cottura sono tipicamente rapidi, in relazione al proprio gusto (se cioè più o meno al sangue) e allo spessore del taglio; cuocendo a fuoco vivo, si provoca l'arrostimento delle proteine superficiali, mentre l'interno resta più succoso e morbido.

Arrosto: L'arrostimento è il sistema più antico di preparazione della carne cotta, unitamente alla bollitura; i metodi sono diversi, si può ottenere infatti in casseruola, ai ferri o alla griglia, allo spiedo, al forno, in padella (che è poi la cottura delle bistecche).



in casseruola: è importante rispettare alcuni accorgimenti; bisogna intanto impiegare un recipiente che contenga il pezzo di carne per tutta la sua altezza, lasciando libero intorno uno spazio di circa due o tre dita; la carne, in altre parole, deve essere sufficientemente libera per non cuocere nel suo vapore, poiché in tal caso verrebbe stufata; se però il recipiente è troppo largo, si bruciano i succhi fuoriusciti ottenendo una carne troppo secca. Per quanto riguarda la procedura, i grassi da condimento vanno messi all'inizio in casseruola in quantità tale da coprire il fondo, si aggiunge poi la carne facendola rosolare a fuoco vivo da tutte le parti, così da creare subito la crosta superficiale che impedisce la fuoriuscita dei succhi naturali; si mette allora il coperchio e si abbassa il fuoco mantenendolo costante fino a cottura ultimata. Le erbe aromatiche si aggiungono dopo che la carne è rosolata, ponendole sopra e mai sotto la carne per evitare che brucino; anche il sale ed il pepe vanno aggiunti non all'inizio, ma verso la fine della cottura; i tempi di cottura sono di 40-50 minuti per ogni kg. di vitellone, 20-30 nel caso del vitello o del Roast-beef, che notoriamente deve rimanere a cuore morbido e rosato.

al forno: e' possibile rosolare dapprima la carne sulla fiamma nel recipiente da forno e poi introdurla nel forno stesso preventivamente scaldato; oppure si puo' mettere la carne direttamente nel forno caldo abbassando gradualmente la temperatura fino a raggiungere quella finale di cottura; valgono ancora gli stessi accorgimenti per le erbe, le spezie ed il sale; se la carne e' troppo magra si puo' bardare con fette di lardo o pancetta, trasmettendo alla pietanza un sapore ricco e delicato.



allo spiedo: e' il sistema che permette di ottenere gli arrostiti migliori e piu' saporiti; la carne va dapprima macerata in olio ed erbe, poi infilata sullo spiedo ed esposta inizialmente a fiamma viva; si abbassa successivamente il fuoco e si unge continuamente con olio, erbe e quindi sale; con questa tecnica la carne viene cotta uniformemente e acquista un sapore unico ed una digeribilità superiore.

alla griglia o ai ferri: il sistema consiste nel cuocere porzioni di carne appiattite su di una fiamma molto bassa ricavata da carbonella o legno di piante aromatiche; si presta per bistecche, fettine, nodini, costate e spiedini guarniti a piacere; per mantenere tutta la salubrità della carne e' fondamentale evitare di carbonizzarla; gli accorgimenti importanti, per non bruciarla, sono di porre possibilmente la fiamma in posizione laterale e di limitare lo sgocciolio di olio dalla carne preventivamente marinata per non attizzare la fiamma stessa; la griglia deve essere calda e la carne va girata una volta sola, salando solo alla fine; si ottiene carne di sapore squisito e di alta digeribilità, dato che i grassi costitutivi vengono persi durante la cottura.

in padella: la carne viene cotta rapidamente a fuoco vivo in padella, voltandola uno o due volte e aggiungendo sale e pepe solo alla fine; a proprio giudizio, e' possibile far sciogliere i grassi di cottura all'inizio e aggiungere poi la carne, oppure si puo' cuocere la carne direttamente senza grassi in una padella antiaderente già calda, aggiungendo eventualmente in un secondo tempo dell'olio sulla superficie della carne prima di voltarla; in questo caso l'olio non brucia e la carne mantiene intatte tutte le sue proprietà.

Frittura: Il principio da rispettare e' che la carne o le frattaglie devono preventivamente essere impanate od infarinate e poi immerse in olio bollente finche' raggiungono il giusto grado di doratura e consistenza croccante; si sgrassano poi le porzioni su carta assorbente; la carne ottenuta e' gustosissima ma poco adatta a fegati in disordine. I migliori tagli per la classica cotoletta alla milanese sono dati dal **filetto**, dal **girello**, dal **girello di spalla** e dalla **sottofesa**.

In umido: (brasato, stufato, spezzatino)

Con questa tecnica la carne viene preparata con i piu' lunghi tempi di cottura. La carne per **brasato**, in pezzo unico, viene marinata a lungo (molte ore o anche



alcuni giorni) con vino, aromi e spezie; si procede poi a rosolatura a fuoco vivo in olio o burro aggiungendo poi ogni tipo di verdura, aromi e spezie, secondo il proprio gusto; si lascia cuocere il tutto per tempi molto lunghi (da un minimo di 2-3 ore ad un massimo di 5-6) a fiamma molto bassa e con pentola sempre coperta, bagnando di tanto in tanto con il vino di marinatura, oppure con olio o anche birra; con il passare del tempo le verdure arrivano quasi a sciogliersi nel liquido di cottura e cosi' anche le componenti cartilaginee della carne, che rimane succosa e tenerissima; una tecnica particolare consiste nel levare i grassi di rosolatura e disporre quindi sul fondo della casseruola uno strato di carote grattugiate con un po' di brodo ed erbe aromatiche; si aggiunge poi la carne e si copre con un coperchio.

Per lo **spezzatino** si possono usare agevolmente porzioni di carne derivate da tagli a basso costo; la carne, ridotta a pezzetti, va messa in pentola e coperta con brodo addizionato di verdure varie, pomodoro, patate; si porta quindi a cottura lenta con coperchio; i tempi di cottura sono variabili, ma di solito inferiori a quelli necessari per brasati e stufati.

Cottura a vapore: Si tratta di un sistema poco usato, ma ideale per chi deve seguire una dieta del tutto priva di grassi; il sistema consiste nell'esporre la carne all'azione di cottura del vapore d'acqua; si può esporre la carne direttamente al vapore ponendola entro uno scolapasta, oppure, indirettamente, su un piatto appoggiato sulla pentola d'acqua in ebollizione; e' necessario usare tagli molto magri.

In fricassea: La tecnica ricalca la preparazione dello spezzatino, nel senso che si preparano pezzetti di carne in casseruola, senza però verdure o patate, ma comunque con brodo ed aromi; dopo una fase iniziale di cottura, la carne va posta in una pirofila e bagnata con una salsa a base di uova, succo di limone e prezzemolo; la pirofila va passata in forno caldo per qualche minuto di cottura, facendo rapprendere le uova e rendendo la carne morbidissima.

La carne cruda: (macinata o al carpaccio)

Si utilizza di solito carne di manzo e si condisce con olio, limone, sale e pepe; nel caso della macinata si può aggiungere dell'aglio, da togliere dopo aver mescolato la carne con i condimenti, mentre nel caso del carpaccio (ottenuto, ricordiamolo, con fettine di carne sottilissime) normalmente si guarnisce con scaglie di parmigiano, fettine di funghi freschi o tartufi.

