

Amido di mais

Bicarbonato di sodio

Cacao

Cuscus

Farina di grano duro

Farina di grano tenero

Farina di mais

Fecola di patate

Lievito di birra

Miele

Sale

Uova di gallina

Zucchero



AMIDO DI MAIS

Caratteristiche

L'amido di mais, detta anche **Maizena**, è una polvere bianca molto fine, impalpabile, ottenuta dalla macinazione del granoturco.

Le sue caratteristiche la rendono ottima per:

addensare creme e budini conferendogli una particolare vellutatezza;

legare salse, sughi e intingoli;

rendere più soffici gli impasti dolci.

Ha gli stessi utilizzi della **fecola di patate**. Non esistono regole generiche per preferire l'una al posto dell'altra. Personalmente ritengo però che l'amido di mais renda meglio nelle preparazioni dolci, cui dona una particolare morbidezza e fragranza. La fecola la preferisco invece come addensante e come legante, essendo che è completamente insapore e dona una straordinaria vellutatezza.

Chi soffre di celiachia può inoltre utilizzare l'amido di mais in sostituzione alla farina, essendo privo di glutine.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive

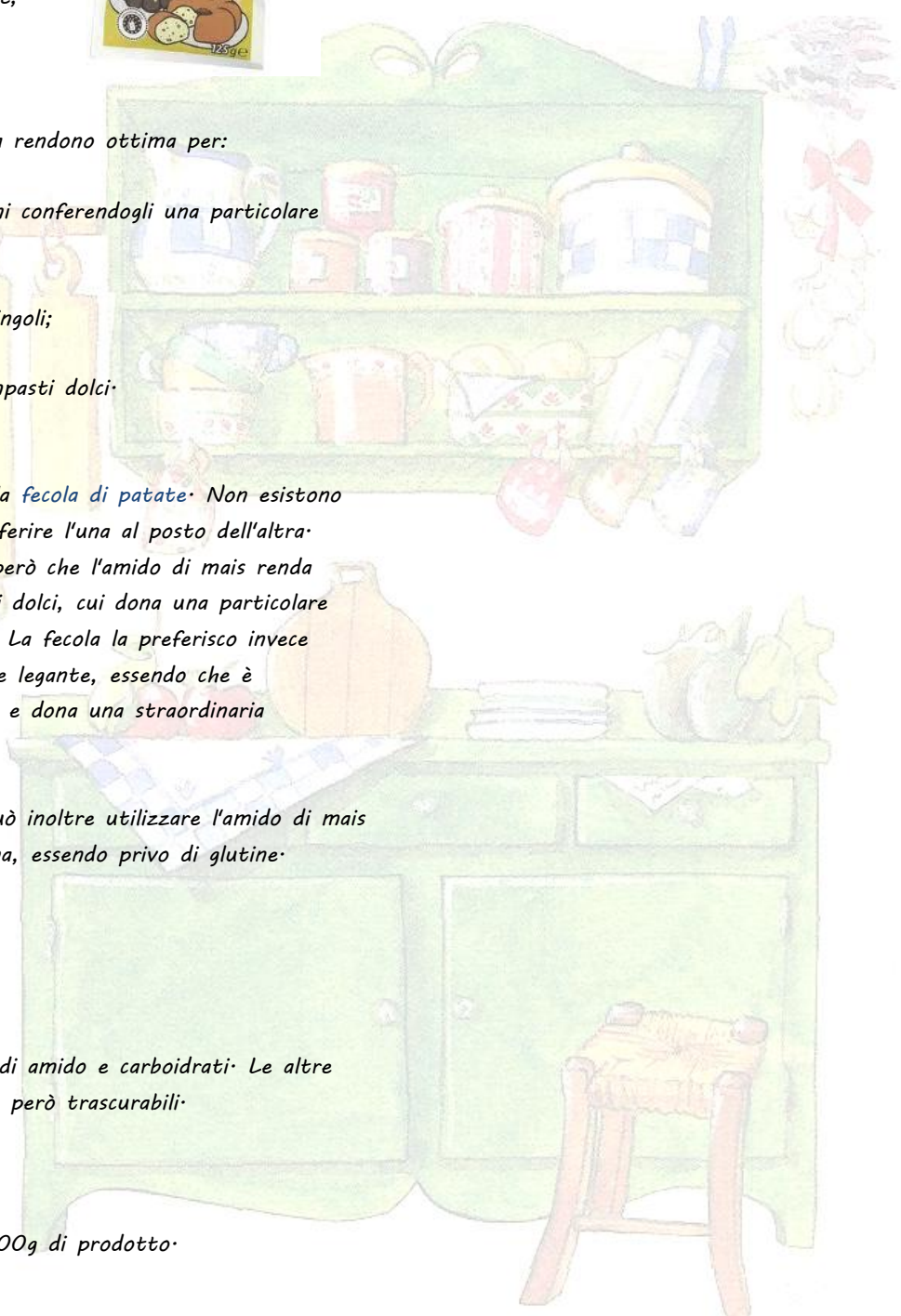
L'amido di mais è ricco di amido e carboidrati. Le altre proprietà nutritive sono però trascurabili.

Parte edibile 100 %

Calorie 327 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare

Conservare in luogo fresco e asciutto, preferibilmente in un vaso ben chiuso.



BICARBONATO DI SODIO

Caratteristiche

Il bicarbonato di sodio (NaHCO_3) è un sale estremamente versatile e molto utilizzato in cucina per le sue molteplici virtù:



Azione lievitante: a contatto con sostanze acide o a temperature superiori ai 70°C il bicarbonato si decompone sviluppando biossido di carbonio in forma gassosa che favorisce la lievitazione di impasti dolci e salati.

Azione detergente: essendo debolmente alcalino aumenta la repulsione fra lo sporco e le superfici facilitandone la pulizia.

Azione addolcente: se sciolto in acqua ne diminuisce la durezza.

Assorbe gli odori: grazie alla sua capacità di legarsi alle sostanze volatili è capace di neutralizzare i cattivi odori.

Effetto tampone: è una sostanza capace di stabilizzare il PH attorno ad un valore di 8.1.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Parte edibile 100 %

Calorie 0 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere

Scegliere bicarbonato di sodio puro, senza nessun additivo.

Come conservare

Conservare in luogo fresco e asciutto.

Note

Un pizzico nell'acqua, e si aiuta così una digestione un po' laboriosa.

Aggiunto in minime dosi nell'impasto di dolci e gnocchi, lo renderà soffice e morbido.

Un pizzico, sciolto nell'acqua di cottura delle verdure eviterà che scuriscano, facendo loro conservare un colore brillante e naturale.

Una punta di cucchiaino aggiunto alla salsa di pomodoro ne diminuirà l'acidità.


1 cucchiaino (5 g) nell'acqua di cottura del cavolfiore evita che l'odore sgradevole si sparga per la casa.

Mezzo cucchiaino di bicarbonato per ogni litro d'acqua aiuta ad ottenere una carne bollita più tenera.

Una punta di cucchiaino aiuta a rendere più soffice le frittate.

CACAO

Caratteristiche



La pianta del **cacao** è un albero sempreverde, alto dai 5 ai 10 metri, con foglie ovali e fiori bianco-rosei dai quali si sviluppa un frutto a forma di cedro di colore giallo-verde che imbrunisce con la maturazione, la cui buccia è solcata longitudinalmente. All'interno della polpa sono racchiusi numerosi semi a forma di mandorla, bruno violacei, da cui si ricava il cacao, attraverso processi di fermentazione, torrefazione e triturazione. Uno dei derivati fondamentali è il burro di cacao, una sostanza grassa ottenuta da semi di cacao con un processo di esposizione ad alte pressioni e temperature.

Gli usi del cacao in cucina sono molteplici, nella preparazione di creme, salse, torte e per la preparazione del cioccolato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Il cacao ha un contenuto lipidico elevato, variabile a seconda del tipo acquistato, generalmente attorno al 25%. Ha un buon contenuto proteico ed è ricco di sali minerali e vitamine.

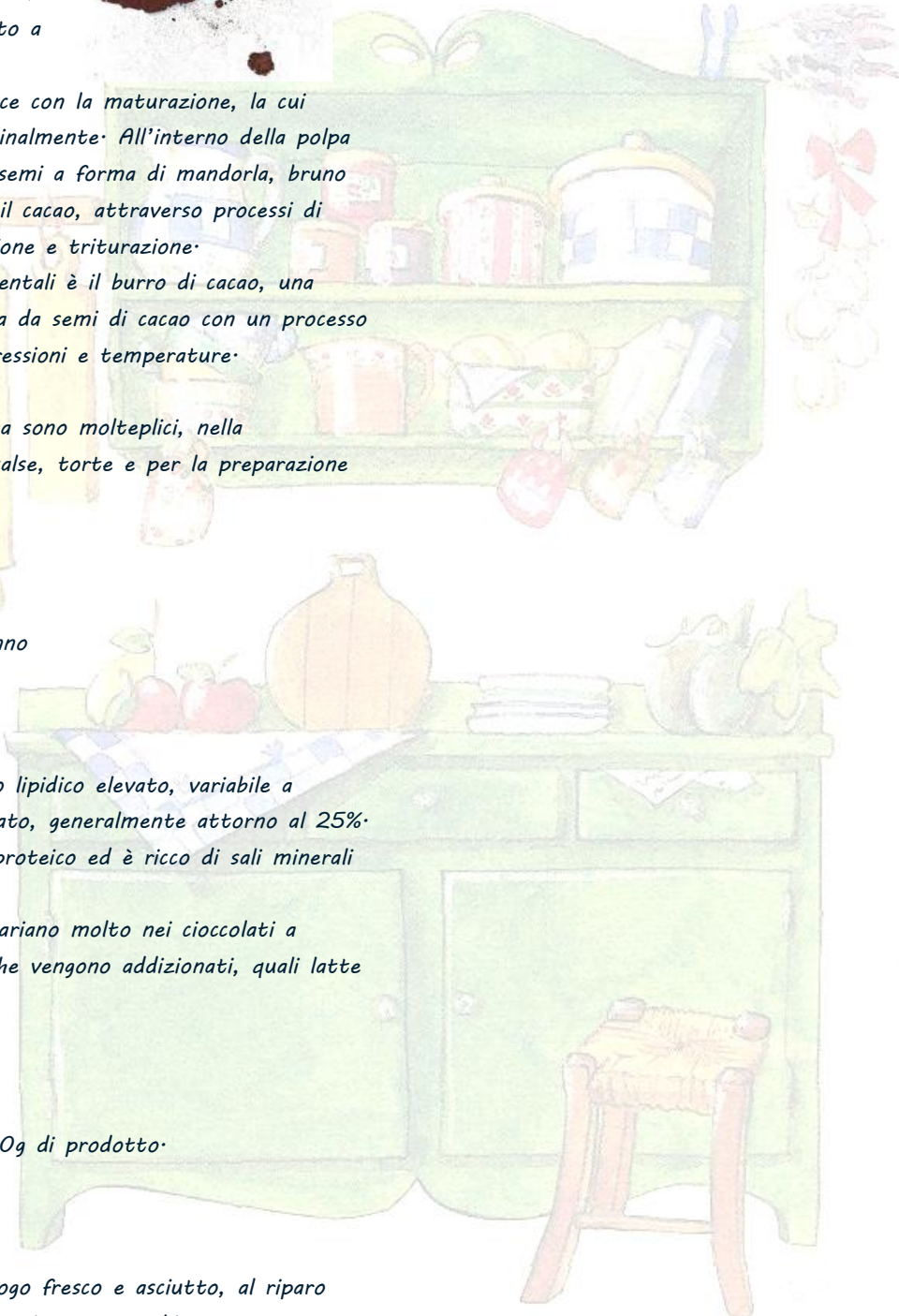
Le proprietà nutritive variano molto nei cioccolati a seconda degli elementi che vengono addizionati, quali latte o nocciole.

Parte edibile 100 %

Calorie 355 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare

Conservare il cacao in luogo fresco e asciutto, al riparo dall'umidità, possibilmente in un vaso chiuso.



COUS COUS

Caratteristiche

Il **cuscus**, chiamato anche **cous cous**, è un alimento costituito da granelli di semola di grano duro. La semola macinata grossolanamente viene lavorata con un particolare metodo finché non si agglomera in pallottoline, che vengono poi essiccate al sole. Poiché la lavorazione è piuttosto lunga ed elaborata in commercio è facile trovare il cuscus già pronto da cuocere a vapore, oppure precotto, che è sufficiente far rinvenire aggiungendo acqua o brodo bollente.

Il cuscus è tipico dei paesi nordafricani e mediterranei ed è molto indicato per piatti unici, insalate con verdure, carne o pesce. Spesso lo si trova anche abbinato a ricette dolci con frutta secca e uvetta.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Il cuscus è ricco di amido e carboidrati e contiene anche vitamine del complesso B, vitamina A e sali minerali quali potassio, calcio, fosforo e magnesio. Il contenuto lipidico è basso (2,9%), la digeribilità molto buona. Il contenuto proteico è discreto (13% circa).

Parte edibile 100 %

Calorie 347 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere

Preferire un cuscus naturale, da agricoltura biologica.

Come conservare

Conservare il cuscus in luogo fresco e asciutto. Essendo un prodotto acquistato secco si conserva a lungo, ma deve essere tenuto al riparo dall'umidità, possibilmente in un vaso chiuso.

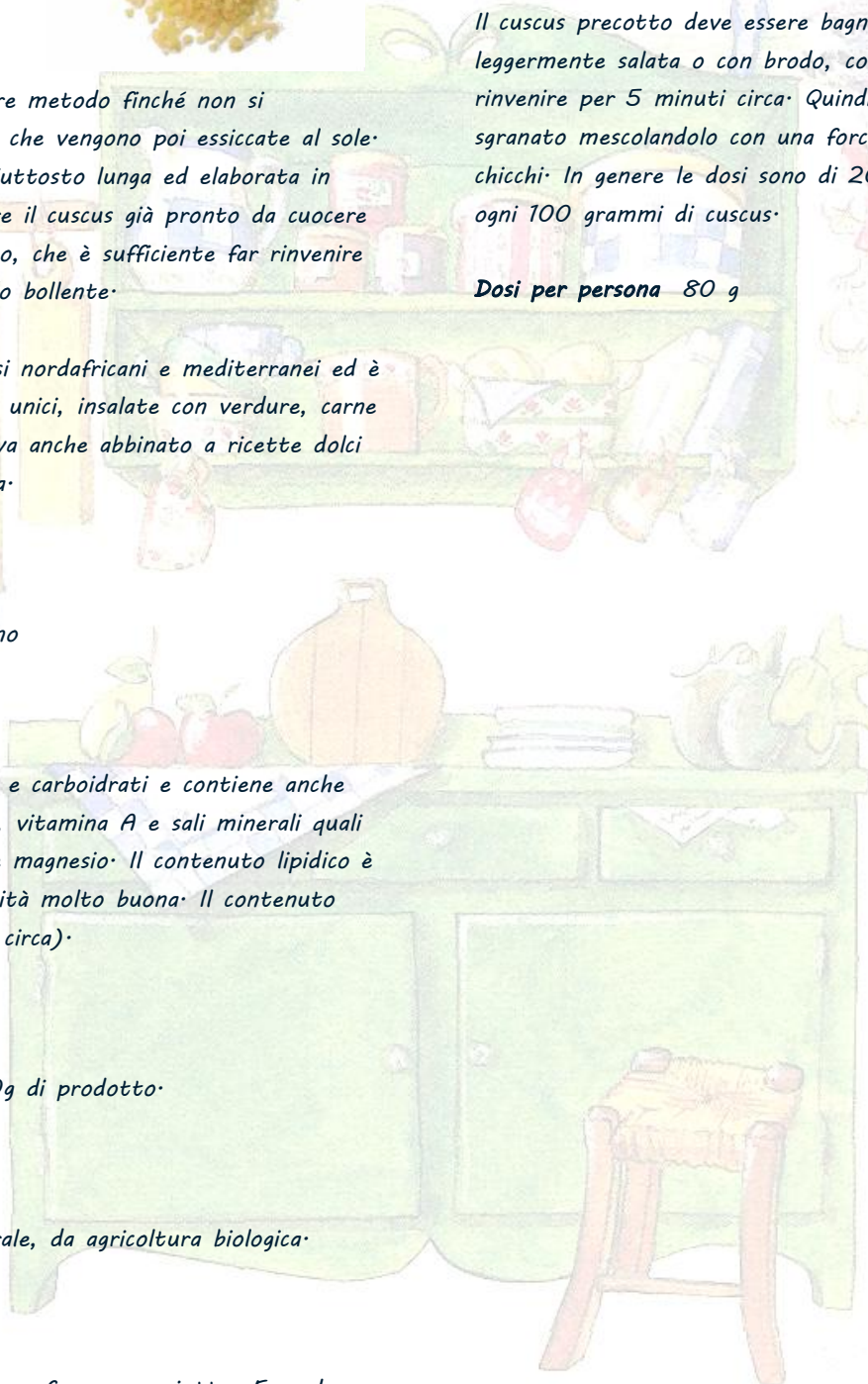
Come pulire Il cuscus è solitamente pronto per la cottura. Seguire comunque le istruzioni riportate sulla confezione.

Principali metodi di cottura

Il cuscus può essere lessato o cotto a vapore.

Il cuscus precotto deve essere bagnato con acqua calda leggermente salata o con brodo, coperto e lasciato rinvenire per 5 minuti circa. Quindi va accuratamente sgranato mescolandolo con una forchetta per separare i chicchi. In genere le dosi sono di 200 ml di liquido per ogni 100 grammi di cuscus.

Dosi per persona 80 g



FARINA DI GRANO DURO

Caratteristiche

la **farina di grano duro** deriva dalla macinazione e successivo raffinamento dei cariossidi (chicchi) del frumento, una pianta erbacea della famiglia delle graminacee: al contrario della farina di grano tenero (la comune farina bianca utilizzata in vario modo per la preparazione di pane, pasta all'uovo, torte, dolci o come addensante), la **farina di grano duro** ha un colore giallognolo ed è più granulosa al tatto: ha un contenuto proteico maggiore e si adatta alla produzione di pasta ed alcuni tipi particolari di pane (celebre quello di Altamura) o di dolce: a seconda del tipo di macinatura possiamo ottenere la semola ed il semolato (di fattura più raffinata).



Stagione tutto l'anno

Mese migliore tutto l'anno

Proprietà nutritive

la **farina di grano duro** è ricca di amido e carboidrati: a seconda di quanto è stata raffinata contiene quantità più o meno variabili di vitamine del complesso b, vitamina a ed è ricca di magnesio: il contenuto lipidico è basso (2,8%), la digeribilità molto buona: il contenuto proteico è discreto (13% circa).

Parte edibile 100 %

Calorie 314 kcal per 100g di prodotto.

Come conservare

conservare in luogo fresco e asciutto, preferibilmente in un vaso ben chiuso.



FARINA DI GRANO TENERO

Caratteristiche

La **farina di grano tenero** deriva dalla macinazione e successivo raffinamento dei cariossidi (chicchi) del frumento, una pianta erbacea della famiglia delle graminacee.

Gli usi della farina in cucina sono molteplici per la preparazione di pane, pasta, torte, dolci, ma occorre anche come addensante per salse o per la preparazione di carni e frittiture.

La farina di grano tenero è la farina bianca che viene più largamente utilizzata per la preparazione di pasta all'uovo, pane e derivati, dolci. A seconda del grado di raffinazione, la farina di grano tenero può essere di tipo:

integrale: il frumento viene macinato con le membrane di rivestimento esterno: è ricca di crusca e più completa dal punto di vista nutrizionale per sali minerali e vitamine; si usa solitamente per preparare pane o pasta integrale;

tipo 1 e tipo 2: sono meno bianche, di grana sottile, e contengono più parti di crusca, amidi e proteine; si possono usare per il pane o la pizza;

tipo 0 (zero): di grana sottile, possiede solo una piccola percentuale di crusca; viene generalmente utilizzata per il pane o la pizza;

tipo 00 (doppio zero): impalpabile e finissima è priva di crusca e molto bianca; proviene dalla macinazione della sola parte interna del seme e per questo pur essendo ricca di amido e proteine è però povera di sali minerali, vitamine e fibre; viene generalmente utilizzata per la produzione della pasta, pizza, dolci e come addensante.

Esiste anche la **farina di grano duro**, comunemente chiamata **semola**.

Stagione Tutto l'anno



Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

La farina di frumento è ricca di amido e carboidrati. A seconda di quanto è stata raffinata contiene quantità più o meno variabili di vitamine del complesso B, vitamina A e sali minerali quali potassio, calcio, fosforo e magnesio. Il contenuto lipidico è basso (2,9%), la digeribilità molto buona. Il contenuto proteico è discreto (13% circa). La farina integrale è naturalmente la più ricca in fibre e nutrienti.

Parte edibile 100 %

Calorie 340 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere

La scelta del tipo di farina dipende per lo più dalla sua **forza**, ovvero il suo contenuto e la sua composizione proteica. Le due proteine che in particolar modo ci interessano sono la gliadina e la glutenina che a contatto con l'acqua formano il **glutine**, complesso proteico che costituisce la struttura dell'impasto. Più questo reticolo è forte, più la farina sarà adatta a preparazioni che richiedono lunghe lievitazioni e strutture complesse, come la pizza o il pane.

Tecnicamente la forza della farina viene indicato dal fattore di panificabilità (**W**) il cui valore varia proporzionalmente al contenuto proteico.

	Farina debole	Farina forte
W	basso	alto
Contenuto di glutine	basso	alto
Acqua assorbita	poca	molta
Tipo di impasto	leggero e poco consistente	resistente e tenace
Lievitazione	più veloce	lenta, a causa del reticolo di glutine composto da maglie fitte e resistenti

VARIE

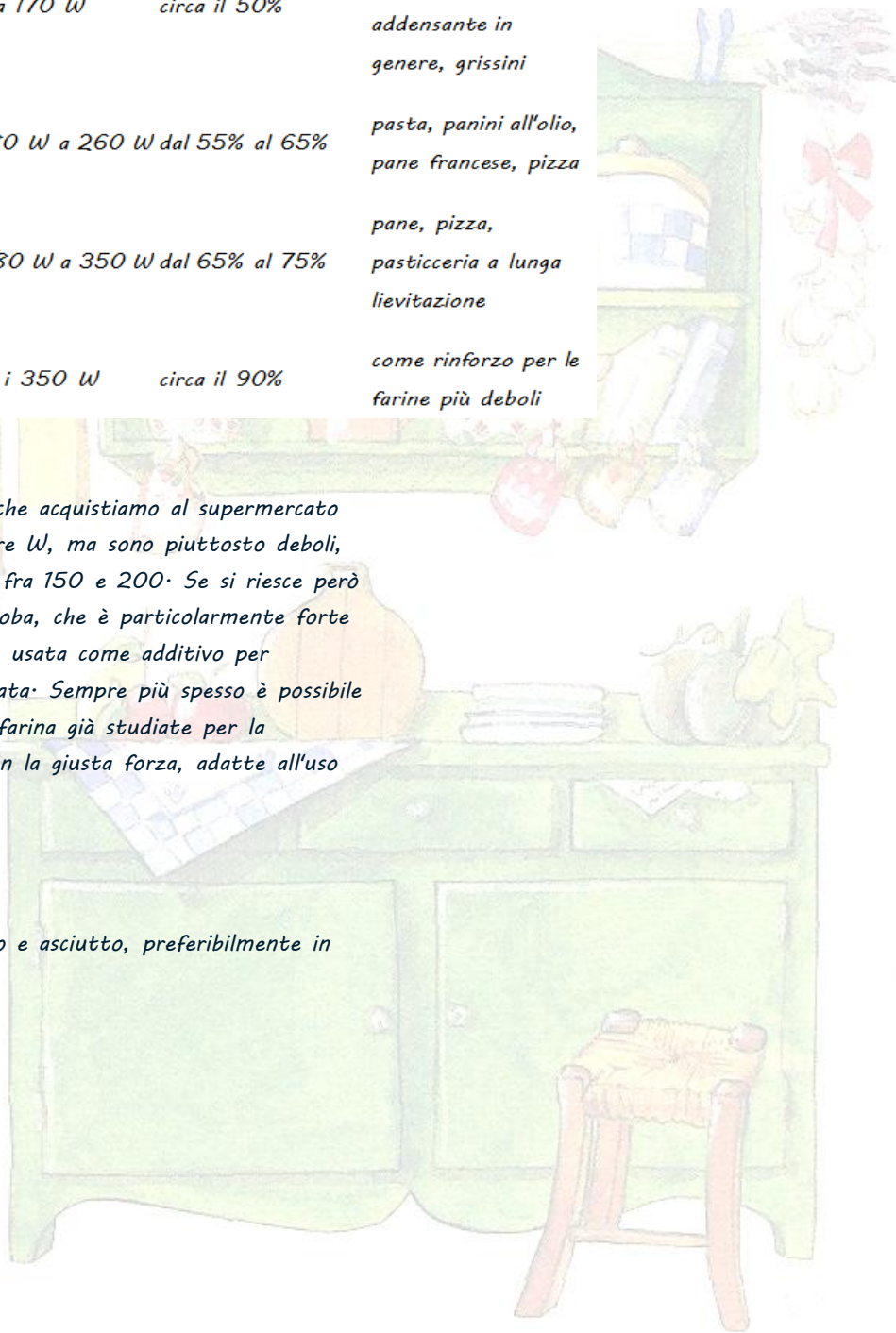
In linea di massima l'utilizzo della farina dovrebbe seguire questo schema:

Forza	W	Acqua assorbita	Utilizzo
Farina debole	fino a 170 W	circa il 50%	dolci, biscotti, besciamella, addensante in genere, grissini
Farina media	da 180 W a 260 W	dal 55% al 65%	pasta, panini all'olio, pane francese, pizza
Farina forte	da 280 W a 350 W	dal 65% al 75%	pane, pizza, pasticceria a lunga lievitazione
Farine speciali	oltre i 350 W	circa il 90%	come rinforzo per le farine più deboli

Solitamente nelle farine che acquistiamo al supermercato non viene indicato il valore W, ma sono piuttosto deboli, con valori di W compresi fra 150 e 200. Se si riesce però a trovare la farina Manitoba, che è particolarmente forte (circa 400W) può essere usata come additivo per ottenere la forza desiderata. Sempre più spesso è possibile anche trovare miscele di farina già studiate per la preparazione del pane, con la giusta forza, adatte all'uso casalingo.

Come conservare

Conservare in luogo fresco e asciutto, preferibilmente in un vaso ben chiuso.



FARINA DI MAIS

Caratteristiche

La **farina di mais** è ottenuta dalla macinazione dei chicchi di mais, una pianta erbacea della famiglia delle Graminacee che produce dei chicchi gialli, rossi o bruni, raccolti in grosse spighe che prendono il nome di pannocchie.

Ne esistono diversi tipi:

Bramata: ha una granulometria piuttosto grossa, color giallo acceso oppure bianco. È piuttosto dura ed usata principalmente per la preparazione della polenta che deve avere una certa consistenza.

Bianca: ha una granulometria simile alla bramata, ma si ottiene macinando solo la parte esterna del chicco. Il suo sapore si abbina particolarmente al pesce.

Fioretto: è macinata più finemente ed è particolarmente adatta a realizzare polente morbide, facilmente lavorabili, che includono solitamente altri ingredienti quali formaggi o sughi. Ideali per la polenta pasticciata. Si può usare anche nella preparazione di dolci e biscotti.

Fumetto: è finissima, quasi come una farina di grano, e viene usato prevalentemente per la preparazione di dolci o biscotti. Spesso si mescola ad altri tipi di farina per migliorarne la lavorabilità.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

La farina di mais è ricca di amido e carboidrati. Contiene inoltre vitamine del complesso B, vitamina A e sali minerali quali potassio, calcio, fosforo e magnesio. Il contenuto lipidico è basso (2,7%), la digeribilità molto buona. Il contenuto proteico è del 9% circa. La polenta bianca è invece priva di vitamina A.

Parte edibile 100 %

Calorie 362 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere

Preferire farine macinate a pietra, di puro mais. Per abbreviare i tempi di cottura si può scegliere anche una farina precotta. In tal caso prediligere quelle cotte a vapore.

Come conservare

Conservare in luogo fresco e asciutto, preferibilmente in un vaso ben chiuso.

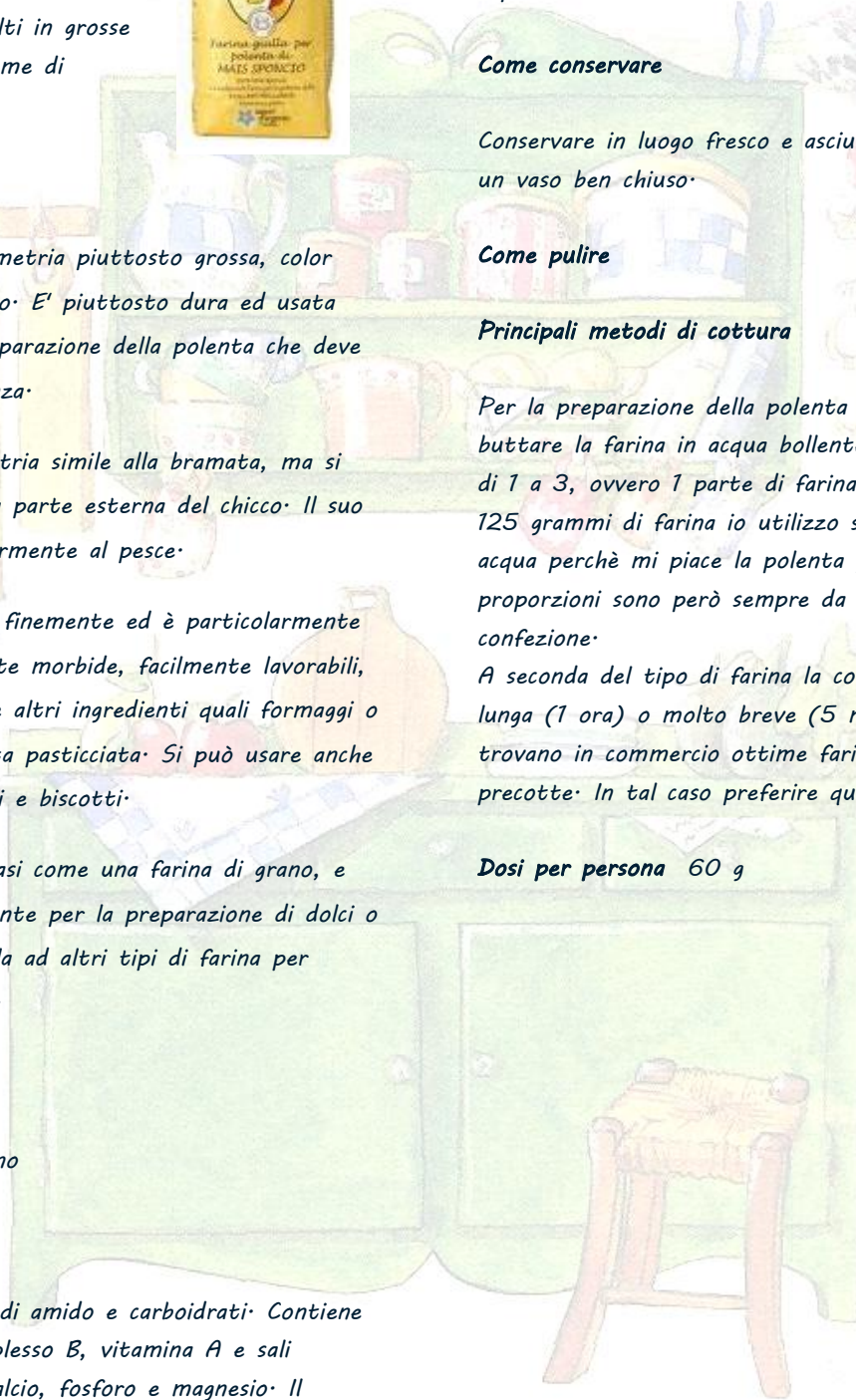
Come pulire

Principali metodi di cottura

Per la preparazione della polenta solitamente è necessario buttare la farina in acqua bollente salata nella proporzione di 1 a 3, ovvero 1 parte di farina e 3 parti d'acqua. Con 125 grammi di farina io utilizzo solitamente 500 ml di acqua perchè mi piace la polenta piuttosto morbida. Le proporzioni sono però sempre da verificare sulla confezione.

A seconda del tipo di farina la cottura può essere molto lunga (1 ora) o molto breve (5 minuti). Spesso si trovano in commercio ottime farine gialle per polenta precotte. In tal caso preferire quelle cotte a vapore.

Dosi per persona 60 g



FECOLA DI PATATE

Caratteristiche

La **fecola di patate** è una farina composta dall'amido delle patate, estratto per essiccamento. Le sue caratteristiche la rendono ottima per:

addensare creme e budini conferendogli una particolare vellutatezza;

legare salse, sughi e intingoli;

rendere più soffici gli impasti dolci.

Ha gli stessi utilizzi dell'**amido di mais**. Non esistono regole generiche per preferire l'una al posto dell'altra. Personalmente ritengo però che l'amido di mais renda meglio nelle preparazioni dolci, cui dona una particolare morbidezza e fragranza. La fecola la preferisco invece come addensante e come legante, essendo che è completamente insapore e dona una straordinaria vellutatezza.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

La fecola di patate è ricca di amido e carboidrati. Le altre proprietà nutritive sono però trascurabili.

Parte edibile 100 %

Calorie 346 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare

Conservare in luogo fresco e asciutto, preferibilmente in un vaso ben chiuso.



LIEVITO DI BIRRA

Caratteristiche

Il lievito di birra è costituito da colonie di funghi unicellulari del tipo "Saccharomyces cerevisiae" capace di far lievitare gli impasti.

In commercio si può trovare sia fresco, sia essiccato. Il primo viene venduto in panetti ed ha una scadenza piuttosto breve. Il secondo si trova in bustine ed ha scadenza molto più lunga.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Il lievito di birra ha buone proprietà nutritive. Contiene sali minerali quali potassio, calcio, fosforo, zinco, cromo, ferro, selenio e vitamine del gruppo B (B1 e B12). Ha un buon contenuto proteico e contenuto lipidico pressoché nullo (0,4%). E' ricco di aminoacidi essenziali. Ha spiccata azione depurativa, effetti positivi sulla flora batterica intestinale e sulla pelle. Rafforza e favorisce la crescita di unghie e capelli, è un antiossidante e favorisce l'eliminazione delle sostanze cancerogene.

Le scaglie di lievito di birra fresco possono essere consumate nell'insalata, nel riso, in altri piatti o utilizzate per preparare delle salse. Mescolato al cibo, ne facilita la digestione, soprattutto nel caso di carboidrati.

Parte edibile 100 %

Calorie 56 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare

Il lievito di birra fresco deve essere conservato in frigorifero, ben chiuso nel suo involucro, in una zona poco umida e consumato entro la data di scadenza riportata sulla confezione. La luce può ossidare il prodotto e comprometterne l'efficacia. Quello secco deve essere conservato in luogo fresco e asciutto, al riparo dall'umidità. Una volta aperto va consumato entro breve tempo, e comunque entro la data di scadenza riportata sulla confezione.



MIELE

Caratteristiche

Il **miele** è un alimento zuccherino prodotto prevalentemente dalle api come prodotto di riserva per la stagione invernale. A seconda del tipo di fiore da cui hanno attinto nettare le api, si possono ricavare diversi tipi di miele. I più comuni sono:



millefiori: si presenta generalmente cristallizzato, di consistenza cremosa e colore variabile fra il giallo ed il beige. Ha odore delicato, leggermente fruttato. Il sapore è dolce e aromatico;

di acacia: ha consistenza liquida, aspetto limpido e colore variabile fra il paglierino e l'oro intenso. Ha odore molto delicato, sapore dolce e vanigliato;

di arancio: si presenta generalmente cristallizzato, di consistenza cremosa e colore bianco avorio. Ha odore intenso, fruttato. Il sapore è dolce e delicato;

di castagno: ha consistenza liquida e colore variabile fra l'ambra scuro ed il mogano. Ha un odore intenso e pungente. Il sapore è amarognolo, ligneo, intenso e persistente;

di eucalipto: si presenta cristallizzato, di consistenza pastosa e colore variabile fra il beige ed il nocciola. Ha odore floreale molto intenso e pungente. Il sapore non è molto dolce, ma persistente e maltato, a effetto mou.

L'uso del miele in cucina può spaziare dalla preparazione dei dolci all'edulcorazione delle bevande, fino ad entrare come componente anche di particolari preparazioni salate.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

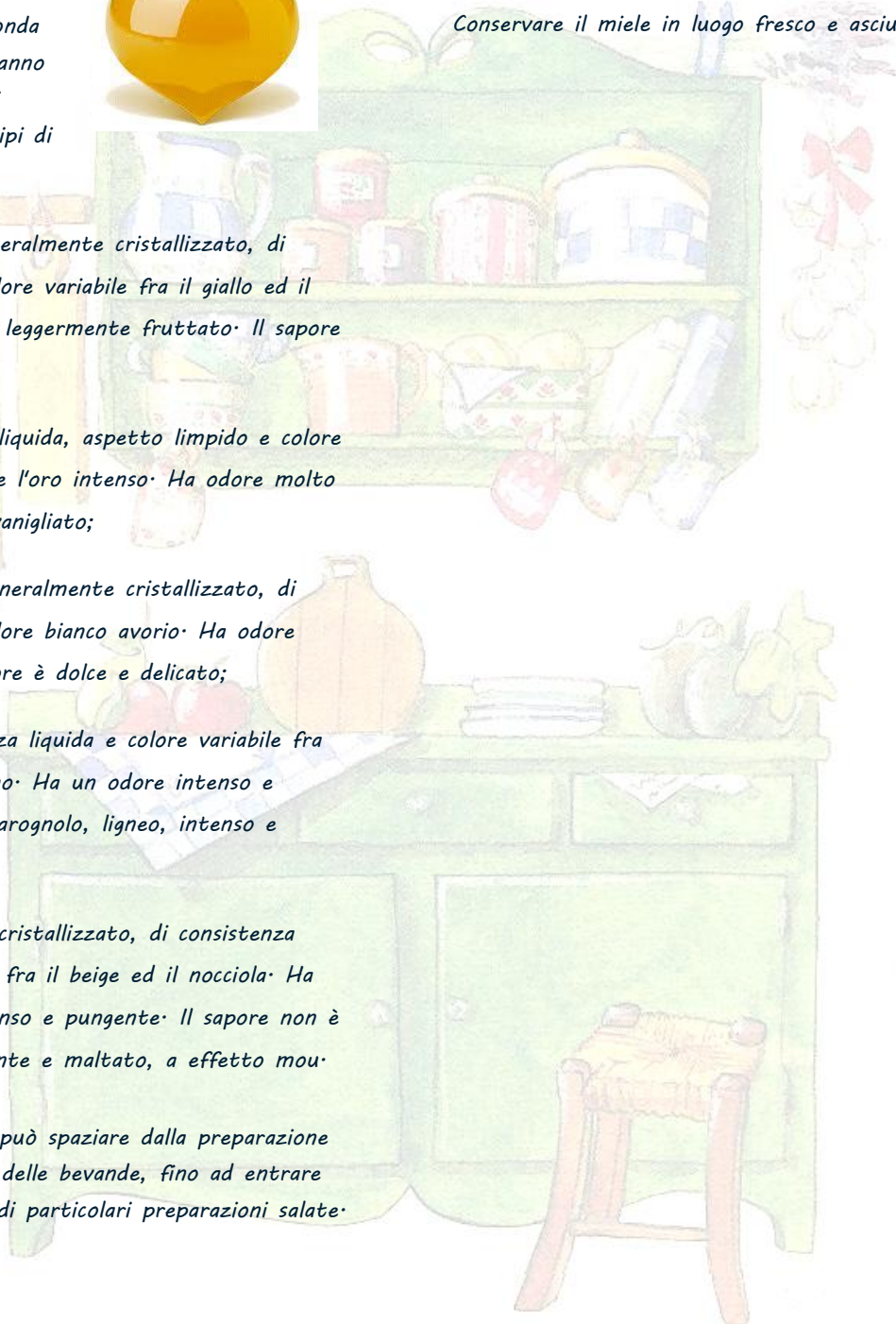
Composto prevalentemente da carboidrati, il miele è un alimento fortemente energetico, con presenza di sali minerali e vitamine solo in tracce.

Parte edibile 100 %

Calorie 304 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare

Conservare il miele in luogo fresco e asciutto.



SALE

Caratteristiche

Il sale comune che viene utilizzato in cucina è cloruro di sodio. Il suo sapore e le sue qualità biologiche sono date interamente dal sodio, che è presente in quantità di 0,4 g ogni grammo di sale.

Il sale da cucina può essere di due tipi, in funzione del reperimento:

sale marino: viene ricavato dall'acqua di mare;

salgemma: viene estratto dalle miniere dove si accumula per lenta evaporazione di antichi bacini marini.

Una volta ottenuto il sale grezzo, esso viene raffinato per eliminare altri minerali presenti e si ottiene il sale contenente solo cloruro di sodio, che può essere fino a grosso.

Una varietà reperibile in commercio, sia fino, sia grosso, è il sale iodato, ovvero sale comune addizionato di iodio. Questo andrebbe consumato al posto del sale tradizionale, secondo indicazioni dell'Organizzazione Mondiale per la Sanità e del Ministero della Salute italiano, per prevenire e correggere la carenza di iodio piuttosto diffusa fra la popolazione italiana.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Il sale da cucina è costituito da cloruro di sodio, con eventuale iodio addizionato. Il suo consumo deve essere limitato perché l'abuso può favorire l'insorgere di alcune patologie, fra le quali l'ipertensione arteriosa.

Parte edibile 100 %

Calorie 0 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare

Conservare il sale in luogo fresco e asciutto, al riparo dall'umidità, possibilmente in un contenitore chiuso



UOVA DI GALLINA

Caratteristiche

Alimento estremamente versatile, con le uova è possibile preparare una moltitudine di ricette. Esse costituiscono infatti pietanza, ma sono anche ingrediente fondamentale nella preparazione di pasta, sformati, fritti, salse e creme.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Le uova sono ricche di proteine altamente assimilabili, vitamine e sali minerali. In soggetti sani, il consumo consigliato è di 2-4 uova alla settimana.

Parte edibile 87 %

Calorie 128 Kcal per 100g di prodotto.

Come scegliere

Il tuorlo deve essere brillante e consistente, l'albume viscoso. Il colore del tuorlo e del guscio non influiscono, invece, sulla qualità o la freschezza dell'uovo, ma dipendono dall'alimentazione e dalla razza della gallina.

Come conservare

Una volta acquistate, conservare le uova in frigo, per mantenere più a lungo le caratteristiche organolettiche. Vanno riposte nell'apposito contenitore con la punta rivolta verso il basso e ben protette, poiché il guscio poroso tende ad assorbire con facilità altri aromi. Una volta sgusciato, l'albume si conserva in frigo massimo per 2 giorni, mentre il tuorlo 1 giorno soltanto, purché ben coperti.

Come pulire

Per ogni preparazione, è meglio tirare fuori le uova dal frigo una mezz'ora prima. In tal modo la lavorazione risulterà più semplice.

Sciacquare le uova se si devono rompere.

Dosi per persona 2

ZUCCHERO

Caratteristiche

Lo **zucchero** comune che siamo abituati a consumare direttamente per la dolcificazione delle bevande o per la preparazione di dolci è il saccarosio. Viene ricavato per estrazione sia dalla barbabietola che dalla canna da zucchero, che ne rappresentano le fonti più ricche.

È presente in natura nella frutta matura e nel miele, assieme ad altri tipi di zucchero quali il fruttosio ed il glucosio. Altri alimenti contengono diversi tipi di zucchero, come il lattosio (contenuto nel latte) e il maltosio (contenuto nei cereali).

Le forme di saccarosio più consumate sono:

Zucchero bianco: estratto dalla barbabietola, è caratterizzato da un colore bianco candido ed è inodore, dal sapore dolce senza retrogusto.

Zucchero di canna: estratto dalle canne da zucchero, ha solitamente colore bruno ed ha un odore piuttosto aromatico. Ha sapore dolce con un retrogusto caramellato.

Lo zucchero può presentarsi sotto varie forme:

Semolato: si presenta in cristalli di finezza variabile.

In zollette: si ottengono comprimendo lo zucchero umidificato in appositi piccoli stampi.

In granella: si ottiene tramite un processo chiamato estrusione, che permette allo zucchero umidificato di acquisire una forma granulare, molto idonea nella decorazione dei dolci.

A velo: viene trasformato in polvere impalpabile, molto adatta nella preparazione e decorazione dei dolci.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Costituito per la sua totalità da carboidrati, lo zucchero presenta altri nutritivi solo in tracce.



Parte edibile 100 %

CALORIE 392 Kcal per 100g di prodotto.

Come conservare

Conservare lo zucchero in luogo fresco e asciutto, al riparo dall'umidità, possibilmente in un vaso chiuso.

