



## METODI DI COTTURA nella RISTORAZIONE SCOLASTICA

Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.

- Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- Fare uso, se gradito, di erbe, spezie e aromi per migliorare il sapore degli alimenti senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti e sale: alloro, aglio, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, erba cipollina, maggiorana, noce moscata, origano, peperoncino, semi di finocchio, timo, zafferano, ecc.
- È necessario evitare i preparati per brodo e ridurre al minimo l'uso del sale, preferendo quello iodato.

### PRIMI PIATTI

#### SUGO/RAGU'

Far appassire la cipolla e/o, a piacere, l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

#### PESTO

Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio), aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare con poca acqua di cottura e condire la pasta.

#### RISOTTO

Far appassire la cipolla in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere eventuali verdure e/o legumi e successivamente il riso. Far cuocere unendo vino a piacere, aromi, acqua o brodo vegetale a sufficienza. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

#### MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA

Mettere in acqua poco salata le verdure fresche e/o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare eventualmente le verdure, aggiungere pasta/riso o altri cereali e a fuoco spento olio extravergine d'oliva.

### SECONDI PIATTI

#### CARNE

D'ogni tipo purché magra, il grasso va tolto prima della cottura.

Scaloppine: la carne tagliata a fette e infarinata va messa nella pentola antiaderente o in una teglia da forno antiaderente o rivestita di carta da forno evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone o vino e far cuocere.

Arrosto: il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaio d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

In polpette o polpettone: amalgamare la carne trita scelta con patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando a piacere con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.

Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacere con verdure.



Umido: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

## PESCE

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.

Al forno o a fuoco libero: nel caso di preparazioni già pronte (prive di grassi e additivi) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (sogliola, platessa, halibut, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone o vino ed aggiungere aromi vari.

In polpette o polpettone: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.

## UOVA

Frittata/sformato: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia rivestita di carta da forno, sempre senza condimento e mettere in forno.

Uova strapazzate: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare. Si possono aggiungere aromi.

Uova sode: Terminata la bollitura delle uova, ogliere l'acqua di cottura e lasciare le uova immerse (completamente coperte) da acqua e ghiaccio fino alla sgusciatura.

L'operazione di sgusciatura deve avvenire per piccole quantità (non più di 20 uova per volta) e le uova sgusciate devono essere messe subito in frigorifero idoneamente ricoperte sino al consumo; Le uova sgusciate devono essere distribuite intere appena tolte dal frigorifero.

## IMPANATURE PER CARNE E PESCE

Passare le fettine di carne o di pesce nel pane grattugiato, eventualmente aromatizzato con erbe aromatiche fresche o essiccate (origano, timo, ecc ), un pizzico di sale e, se gradito, l'aglio tritato finemente. Disporle nella pirofila foderata di carta da forno o in una teglia antiaderente e cuocetele in forno fino a quando saranno ben dorate.

## CONTORNI

### VERDURA

Lessata: cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione o, meglio, al vapore; le verdure surgelate vanno cotte senza scongelarle per minore tempo.

Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

Aggiornamento Settembre 2020