**GRIGLIA DI PRESENTAZIONE**

| **Modulo** | Modulo 4 |
| --- | --- |
| **Titolo** | UNITÀ 2: Brasare e saltare |
| **Parole chiave** | Tecniche di elaborazione del cibo, cucina tradizionale, brasare, saltare, cibo sano |
| **Argomento /Area** | |  | 1: Informazioni generali su cibi salutari e a basso impatto ambientale | | --- | --- | |  | 2: Prodotti e varietà locali e tipici (Base e Avanzato) | |  | 3: Tecniche tradizionali di conservazione | | X | 4: Tecniche di elaborazione/consumo basate sulla Piramide Alimentare | |  | 5: Ricette tradizionali, locali e legate al patrimonio culturale | |
| **Livello** | Base |
| **Descrizione** | In questa unità, ripasseremo due tecniche di elaborazione degli alimenti: la brasatura e il sauté.   1. **BRASATURA**   La brasatura è una tecnica di origine francese che consiste nel cuocere il cibo con pochissimo liquido. È una tecnica di lunga durata, perché richiede che il cibo sia cotto a fuoco lento nel suo stesso succo. Questa tecnica è utilizzata principalmente per cucinare grandi pezzi di carne, che possono essere preparati con alcune verdure.  La brasatura mescola la cottura a calore secco con quella a calore umido, e quindi è considerata una tecnica di cottura mista. Per applicarla, dobbiamo prima scottare la carne in una pentola poco profonda (a prova di forno), solo la superficie, con una piccola quantità di olio molto caldo. Quando la carne è dorata all'esterno (ma non cotta all'interno), aggiungiamo le verdure tagliate in piccoli pezzi (cioè carota, porro, sedano, cipolla) nella stessa pentola e mescoliamo un po' in modo che prendano il succo della carne (calore secco).  Poi, dopo aver aggiunto il liquido, la pentola deve essere coperta e messa in forno a una temperatura tra 150° e 170° per una cottura lenta. Si deve aggiungere abbastanza liquido, che può essere brodo, vino, birra, ecc., in modo da coprire la carne e farla cuocere dentro il liquido, e anche con il vapore che si crea con la pentola coperta (calore umido). Quando comincia a bollire, il liquido evapora e si riduce, quindi la carne finisce scoperta. Dovremo annaffiare spesso la carne e girarla affinché non si asciughi e sia cotta in modo omogeneo in tutti i suoi lati.  Il tempo di cottura dipenderà dal tipo e dalla durezza della carne. Per controllare che la carne sia pronta, bisogna pungerla con cura.     1. **SAUTÉ**   Questa tecnica è di solito associata alla frittura, ma per friggere sono necessari molti più grassi (olio o burro) e tempo di cottura.  Il sauté è una tecnica di cottura molto usata nella cucina orientale (wok), che consiste nel cuocere il cibo a fuoco alto per poco tempo e con una piccola quantità di grasso.  Il fatto interessante di questa tecnica è che, durante questo tempo, il cibo deve essere continuamente mosso e "saltare" nella padella, in modo che possa essere cotto in modo omogeneo e quindi evitare di bruciarsi.  Cose importanti da considerare:  - per saltare è necessaria una padella grande dove si può aggiungere tutto il cibo in un solo strato, senza sovrapposizioni;  - il cibo deve essere tagliato a fettine minuscole e in modo più o meno uniforme;  - di solito, non abbiamo bisogno di più di 5 minuti per cuocere il cibo; quindi, la temperatura del fuoco deve essere tra 175°-225° C. Se qualche cibo è più duro di altri, lo saltiamo prima e poi aggiungiamo il resto.  - E.… il tocco magico: il cibo deve essere costantemente in movimento e per questo, prendiamo la padella per il manico e giriamo il cibo, facendo movimenti rapidi e ripetuti, in avanti e indietro (verso di noi), come abbiamo visto fare mille volte dagli chef più prestigiosi. |
| **Benefici** | **BRASATURA**  I vantaggi e i benefici della brasatura sono molto diversi. Questa tecnica è perfetta per cucinare le carni più dure o quelle che hanno molte fibre perché con una cottura lenta, le fibre si rompono e la carne è molto tenera e succosa. Inoltre, la carne viene cotta nel suo stesso succo; quindi, non è necessario aggiungere grassi e quindi non fornisce molte calorie. È vero che aggiungendo liquido nella padella, il cibo può perdere le sue sostanze nutritive: però, siccome serviremo il cibo con il suo stesso liquido (come salsa), ingeriremo le sostanze nutritive che rimangono nella salsa.  Anche se questa tecnica richiede molto tempo per cuocere il cibo, lo sforzo è minimo perché si cuoce principalmente nel forno ed è molto economica.  **SAUTÉ**  La cottura ad alta temperatura esalta il sapore del cibo perché i suoi zuccheri naturali vengono caramellati, dando al cibo un sapore delizioso. Inoltre, poiché usiamo una piccola quantità di grasso e lo cuociamo per poco tempo, il cibo mantiene le sue sostanze nutritive, essendo croccante all'esterno, ma tenero e succoso all'interno.  Un altro vantaggio è che possiamo saltare tutti i tipi di cibo, carne, pesce e verdure, ed è una tecnica di cottura molto veloce. Se saltiamo la carne, possiamo aggiungere un po' di liquido come il vino o il brodo alla sostanza rimanente della padella, e usarlo come salsa per la carne. |
| **Prodotti rappresentativi** | Brasare: carne (costolette, agnello, manzo o guancia).  Saltare: tagli più sottili di pesce, vitello, maiale o pollo. Anche verdure tagliate a fette o a dadini come peperoni, zucchine, funghi e asparagi. |
| **Rischi** | Nella brasatura, pungere la carne per sapere se è pronta deve essere fatto con attenzione, poiché possono essere espulsi succhi caldi, che possono diventare un pericolo di bruciatura quando sono esposti alla pelle.  Anche se il soffritto implica "far saltare il cibo", dobbiamo stare molto attenti a non bruciarci ed evitare che il cibo finisca sul pavimento. Pertanto, se non si può saltare il cibo velocemente, girandolo, si può mescolare e muovere il cibo continuamente con un cucchiaio di legno o una spatola. |
| **Lingua** | Italiano |
| **Paese** | Spagna |
| **Partner responsabile** | Internet Web Solutions |
| **Ulteriori referenze** | La brasatura:  <https://www.youtube.com/watch?v=rIpP7orjLt0>  Come saltare in padella:  <https://www.youtube.com/watch?v=z8FeCr3crRY> |