**GRIGLIA DI PRESENTAZIONE**

| **Modulo** | Modulo 4 |
| --- | --- |
| **Titolo** | UNITÀ 5: Battere, impanare e friggere |
| **Parole chiave** | Battere, impanare, friggere |
| **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** | Questa unità tratterà tre tecniche di cottura: fare in pastella, impanare e friggere.   1. **FARE IN PASTELLA**   Fare in pastella, noto anche in inglese come “coating”, consiste nel preparare un rivestimento per coprire il cibo in modo che, quando lo friggiamo, non perda i suoi succhi. Per fare la copertura si usa la farina che, dopo aver fritto il cibo, crea un rivestimento croccante. Possiamo farlo in diversi modi: usando solo farina, con una miscela di farina e uova, o con farina e birra (pasta Orly).  Se si usa solo la farina, il cibo deve essere coperto con essa e scosso per rimuovere l'eccesso di farina, e poi fritto.  Quando si usa la miscela, il cibo può essere prima coperto con la farina e poi bagnato con le uova sbattute. Le uova sbattute possono anche essere mescolate con la farina e bagnare il cibo nella miscela.  Per fare la pastella Orly, la farina deve essere messa in una ciotola, aggiungendo la birra lentamente per permetterne la miscelazione, mescolare il composto per lasciarlo liscio e senza grumi, e metterlo in frigo per un'ora (coperto con pellicola trasparente). Poi, il cibo deve essere coperto accuratamente con la pastella e fritto con un olio molto caldo per ottenere un rivestimento croccante.  La pastella Orly è stata usata negli anni 80/90 per cucinare una ricetta francese molto famosa, le Gabardine “crevettes” (gamberi di Gabardine o gamberi “in impermeabile”) (per maggiori informazioni vai a ulteriori riferimenti).  Un'altra famosa tecnica per fare la pastella è la tempura giapponese, che anche se vista come esotica, fu effettivamente introdotta dai missionari iberici.  La pastella fatta con farina e uovo è una tecnica molto usata per friggere il pesce.   1. **IMPANARE**   L'impanatura è simile alla pastella, ma in questo caso si usa anche il pane. Quindi, si deve fare lo stesso processo, prima coprire il cibo con la farina, poi immergerlo nelle uova, e infine coprirlo con il pane a briciole. Per ottenere un manto più croccante, la doppia impanatura ripetendo il processo ma saltando la farina è un'opzione possibile. Sia nella pastella che nell'impanatura, il cibo deve essere salato (con moderazione) prima di iniziare il processo.   1. **FRIGGERE**   La frittura consiste nell'immergere il cibo nell'olio o nel grasso per cuocerlo. Quando si frigge, si forma una crosta all'esterno del cibo e l'interno rimane succoso. Inoltre, quasi ogni tipo di cibo può essere fritto. La quantità di olio dipenderà da ciò che stiamo per cucinare. Una frittata di patate, per esempio, avrà bisogno solo di uno strato d'olio, ma per friggere il pesce, bisogna aggiungere abbastanza olio per coprirlo. Si possono cucinare piatti più sani e gustosi se si usa l'olio d'oliva, perché l'olio mantiene le sue proprietà a temperature più alte (per maggiori informazioni sui suoi benefici vai al Modulo 1, Unità 3).  Sia per la pastella che per l'impanatura, il cibo deve essere fritto con l'olio abbastanza caldo, ma non troppo per evitare di bruciare il cibo. Idealmente, il cibo dovrebbe essere fritto a una temperatura compresa tra 170° e 180°. |
| **Benefici** | La frittura non è famosa per essere una tecnica di cottura salutare (infatti, deve essere evitata o consumata con moderazione). Se il cibo viene impanato o in pastella, i benefici del cibo possono essere conservati, godendo di piatti croccanti e gustosi. Se lasciamo riposare il cibo impanato o in pastella in un tovagliolo di carta dopo la frittura, eviteremo l'eccesso di grasso. |
| **Prodotti rappresentativi** | Carne di pollo (pollo impanato), pesce (pesce fritto, *pescaíto frito*), verdure, frutta, olio d'oliva. |
| **Rischi** | La frittura potrebbe portare a ustioni dovute a schizzi di olio bollente.  La frittura eccessiva può essere troppo calorica per una dieta sana e generare acrilamidi (che potrebbero essere dannosi). |
| **Lingua** | Italiano |
| **Paese** | Spagna |
| **Partner responsabile** | Internet Web Solutions |
| **Ulteriori referenze** | Tipi di pastella:  <https://www.agrodolce.it/2020/05/26/pastella-varianti-da-preparare/>  Gamberi in impermeabile:  <https://www.youtube.com/watch?v=WdJ8_qbErxY>  Il pollo impanato perfetto:  <https://www.youtube.com/watch?v=Z9dWK4N5NjA> |