



## 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 o panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscano ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- Fare uso, se graditi, di erbe aromatiche (alloro, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, ecc.), spezie, cipolla, aglio per migliorare il sapore degli alimenti.
- È preferibile evitare i dadi per brodo, preparando il brodo vegetale giornalmente a partire da verdure fresche.
- Ridurre al minimo l'uso del sale, preferendo quello iodato.
- Può essere utilizzato il vino in cottura, avendo l'accortezza di usarne modiche quantità e prolungando la cottura in modo che l'alcool evapori.

### PRIMI PIATTI

#### SUGO/RAGU'

Far appassire la cipolla e/o l'aglio (a piacere), 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 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.

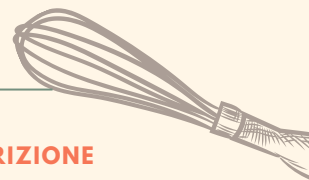
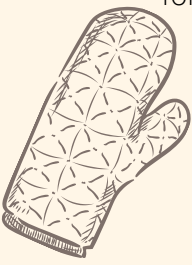
### SECONDI PIATTI

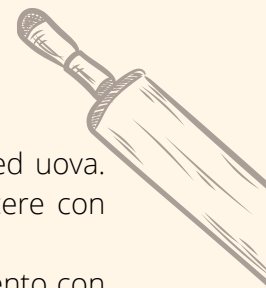
#### CARNE

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 cucchiaino 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, cuocere in forno 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 piacimento 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. Salare poco, aromatizzare e far cuocere a fuoco lento.

## 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*: dopo aver scongelato in frigorifero i filetti di pesce (sogliola, platessa, merluzzo, ecc.) passarli nel pan grattato o farina, con aggiunta di erbe aromatiche se gradite, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone o vino, aggiungendo eventualmente poco sale.

In *polpette o polpettone*: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cuocere in forno senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino. Aggiungere eventualmente erbe aromatiche e poco sale.

## UOVA

*Frittata/sformato*: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Mettere il composto in una teglia rivestita di carta da forno, senza condimento e mettere in forno.

*Uova strapazzate*: far appassire la cipolla affettata finemente, se gradita, con poca acqua, aggiungere il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare. Aggiungere eventualmente poco sale.

*Uova sode*: Terminata la bollitura delle uova, togliere l'acqua di cottura e lasciare le uova immerse (completamente coperte) in 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.

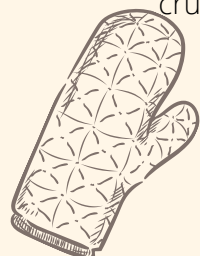
## CONTORNI

### 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. Aggiungere eventualmente poco sale.

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



Aggiornamento: Luglio 2022

