



Terminologia di cucina



Terminologia di cucina

A bagnomaria (vedi anche Bagnomaria) – Far cuocere o riscaldare un alimento immergendo la pentola nel quale si trova in una più grande dove bolle dell'acqua.

A la flamme – Letteralmente alla fiamma. Cospargere una pietanza con del rum, cognac o altri liquori e darle fuoco prima di servirla in tavola.

A vapore – Tecnica di cottura che consiste nell'esporre i cibi al vapore dell'acqua bollente. In genere si usano recipienti speciali.

Abbassare

Stendere una pasta ad un determinato spessore.

Abbragiare – Sinonimo di brasare, ossia cuocere a fuoco lento un alimento in un recipiente con abbondante fondo di cottura.

Abbruciacchiare – Esporre un volatile già spennato al contatto della fiamma diretta allo scopo di eliminare le piccolissime piume che ancora lo ricoprono. Il medesimo trattamento può essere utilizzato anche con alcuni ortaggi (tipo i peperoni) ricoperti anch'essi da una leggera pellicina.



Abbrustolire – Scaldare un alimento senza alcun condimento in forno, sulla brace, oppure su fuoco vivo.

L'abbrustolimento dona agli alimenti un colore dorato. In genere si abbrustoliscono le fette di pane oppure di polenta o ancora la farina.

Abbrustolire - Esporre un alimento a forte calore, per esempio una fetta di pane (come per la bruschetta) o di polenta, senza aggiungere grassi, per farlo imbrunire e asciugare leggermente. L'operazione può essere svolta su di una griglia, in forno, sulla fiamma di un fuoco a legna, o in una padella ben calda.

Abburattare – Setacciare, passare al vaglio. Si dice abburattamento la macinazione dei cereali e il passaggio successivo attraverso setacci di maglie differenti che stabiliscono il grado di abburattamento: maggiore è questo grado, più la farina è bianca. Le farine integrali, dove l'intero chicco viene macinato, non sono abburattate.

Accentuare – Insaporire ulteriormente una preparazione aggiungendo sale, aromi e spezie varie.

Accosciare – Preparare il pollame per la cottura introducendo le cosce dell'animale nel corpo stesso e legandolo, in modo da evitare che in cottura questo non abbia a sformarsi.





Aceto balsamico – Condimento tradizionale di colore scuro, consistenza densa e dall’aroma penetrante e persistente tipico delle zone di Modena e Reggio Emilia. Si ottiene per fermentazione del mosto di Trebbiano cotto a fuoco diretto e successivamente maturato in botti di legno. L’invecchiamento non può avere una durata inferiore ai 12 anni, ma può raggiungere anche i 25 (extra vecchio). Da utilizzare con parsimonia.

Aceto di mele - Prodotto della fermentazione del sidro (succo di mele) in botti di rovere. Assai ricco in potassio, ha un gusto più delicato dell’aceto di vino e un’acidità inferiore (4,5%). Ottimo come condimento.

Aceto di vino - Prodotto della fermentazione del vino innescata da alcuni microrganismi (acetobacter) capaci di trasformare l’alcol etilico in acido acetico. Va usato con parsimonia per l’elevata acidità, che risulta pari al 6% negli aceti comuni e sale al 7-8% in quelli migliori, con gusto più pieno e corposo.

Acidulare – E’ un’operazione che serve a non fare annerire ortaggi e verdure. La lavorazione prevede l’immersione degli alimenti in acqua allungata con aceto o limone.

Addensante - Additivo alimentare aggiunto per migliorare la consistenza e mantenere la compattezza dei cibi. La maggior parte degli addensanti utilizzati sono di origine vegetale, derivati dalle alghe e dalla cellulosa. Un addensante molto usato dall’industria è l’alginato di sodio, presente in budini, gelati, maionese e formaggi freschi. Altri addensanti sono maizena o fecola, sostanze che vengono disciolte in acqua e quindi aggiunte al liquido in cottura.

Addensare - Procedimento per rendere più dense salse, sughi, zuppe, fondi di cucina. Permette di concentrare i sapori, di ottenere salse che coprono i cibi in modo omogeneo e di mantenere calde più a lungo le zuppe. Allo scopo si utilizzano gli addensanti. A freddo si può addensare una salsa aggiungendo dell’olio d’oliva.



Affogare – Termine per indicare la cottura di uova in abbondante acqua.

Affogare

1) Cuocere pesce o pollame in poco liquido

2) Cuocere le uova senza guscio in acqua leggermente acidulata ad ebollizione appena percettibile.

Affumicare – Preparazione mediante la quale pesci, carni o salumi vengono esposti al fumo in appositi ambienti al fine di essicarli. Il fumo si ricava da particolari legnami profumati come quello degli abeti.

Agar agar - Sostanza estratta da alghe marine rosse, usata nell’industria alimentare come gelificante e addensante (gelati, budini, piatti pronti con gelatina). In vendita nei negozi di alimentazione naturale, è un’alternativa vegetale a prodotti come la colla di pesce.

Aggiustare -Aggiungere la quantità necessaria di sale, pepe o altre spezie a una qualsiasi preparazione.

Agresto – Succo che si ricava dall’uva non ancora matura.



Al cartoccio – Carne, pesce e verdure avvolti da carta d'alluminio e cotti al forno.

Al dente - Si dice di pasta, riso o verdure lasciati cuocere soltanto alcuni minuti.

Alla brace – Cuocere carne, pesce o verdure sui carboni.

All'arrabbiata – Carni bianche o rosse cotte con numerose spezie. Il termine viene indicato soprattutto per paste condite con pomodoro e abbondante peperoncino.

All'onda – Si parla di un risotto all'onda quando la cottura viene completata lasciando il risotto molto morbido.

Allungare - Aggiungere una sostanza liquida ad un composto.

Amalgamare – Mescolare una sostanza fino a renderla omogenea.

Amalgamare - Mescolare due o più ingredienti in modo da incorporarli l'uno all'altro formando un composto omogeneo.

Amido – Parte della farina in forma di granuli composti di due tipi di macromolecole, amilosio e amilopectina; scaldati in presenza di acqua, questi granuli si gonfiano e solidificano tra loro in una salda.

Ammollare - Mettere a bagno e reidratare alimenti secchi come leguminose, funghi secchi, pesce. Durante l'ammollo gli alimenti riassorbono l'acqua persa durante l'essiccazione, si ammorbidiscono e diventano più digeribili.

Annerimento - Scurimento degli alimenti dovuto a progressivo deterioramento causato dalla presenza di muffe o dall'azione di agenti chimici.



Apparecchio - Derivante dal francese "appareil", indica l'insieme di sostanze che formano un determinato composto di base.

Appareil – Composto d'ingredienti diversi che serve come base per la realizzazione di determinate preparazioni come: crespelle, omelette, soffiati, ecc... Preparato / apparecchio.

Appassire – Soffriggere cipolle, aglio e verdure a fuoco bassissimo.

Appassire - Far cuocere in olio o burro, a fiamma bassissima, fondi di preparazioni (come cipolle, odori o altro), in modo da ammorbidirle senza che prendano colore.

Appiattare - Battere la carne con l'apposito attrezzo.

Aromatizzare – Insaporire le pietanze con erbe aromatiche o cipolle, prezzemolo, sedano e carote.

Arrostire - Cuocere un alimento in ambiente secco senza aggiungervi dell'acqua.



Aspic - Preparazione ricoperta da un abbondante strato di gelatina.

Assiette – Piatto di carni miste servite rigorosamente fredde (terminologia francese).

Azzimo – Tipo di pane non lievitato.

Bacon – Pancetta affumicata.

Bagnare - Aggiungere del liquido (un fondo di cucina, acqua, brodo o altro) a un cibo per cuocerlo. L'operazione viene fatta all'inizio della cottura per le zuppe, durante la cottura per i risotti e i brasati. Il liquido che serve per aromatizzare va salato poco perché durante la cottura evapora e tende a concentrarsi.

Bagnomaria - Far cuocere o riscaldare un alimento immergendo la pentola nel quale si trova in una più grande dove bolle dell'acqua.

Bagnomaria - Metodo di cottura e relativo utensile per realizzarlo. Il cibo viene posto in un recipiente a sua volta inserito in un altro recipiente colmo di acqua più o meno calda. Il contenitore per il bagnomaria è quindi posto sul gas o nel forno (dove la temperatura è più omogenea) in modo che l'acqua raggiunga i 90-95° C mantenendosi al di sotto del punto di ebollizione. Il metodo del bagnomaria viene utilizzato quando si vogliono cuocere uniformemente preparazioni a base di uova (creme, sformati, ecc.), poiché le albumine presenti, se sottoposte a temperature elevate, tendono a coagularsi e a formare grumi. È inoltre adatto a riscaldare salse ed emulsioni a base di grassi senza alterarne il gusto e il valore nutritivo.

Balilla – E' un riso dai grani piccoli e tondi e viene usato soprattutto per minestre e suppli.



Barchetta - Formina ovale di pastafrolla o altro impasto da pasticceria, da riempire con preparati vari, salati o dolci. Con lo stesso nome viene chiamato anche lo stampo con la quale si preparano suddette barchette.

Bardare – Avvolgere un pezzo di carne (generalmente magra) con fette di lardo o di pancetta per insaporirla oppure per evitare che si asciughi durante la cottura. Si utilizza questo metodo soprattutto per selvaggina o per pollame.

Battere - Operazione necessaria per ammorbidire alcuni alimenti (per esempio lo stoccafisso) e per appiattire dei tranci di carne, rompendone le fibre e dandogli una forma regolare.

Battuto – Termine che indica un trito composto generalmente da cipolla, carota e sedano ed eventualmente anche da lardo o pancetta. Viene soffritto all'inizio della cottura di una determinata preparazione al fine di insaporirla.

Battuto 2- Miscuglio di lardo e di aromi, quali l'aglio e il rosmarino, schiacciati o pestati, che sono poi utilizzati per aromatizzare alcune preparazioni. Originariamente il battuto nella cucina romana costituiva la base di molti piatti.

Bauletto - Sinonimo di involtino.



Bavarese – Dessert tipico francese (semifreddo).

Besciamella – Salsa base o madre composta da farina, burro e latte da cui derivano molte altre salse (per esempio Mornay, Aurora, Nantua e tutte le vellutate). Viene utilizzata soprattutto per legare preparazioni di carne o verdure, per piatti al gratin e paste al forno.

Bianchire - Immergere in acqua già calda verdure o carni, portarle al punto di ebollizione, quindi estrarle e risciacquarle in acqua fredda.

Bleu

- 1) Sistema di cottura per pesci dalla pelle viscida, che fa loro assumere la caratteristica colorazione;
- 2) Cottura molto al sangue delle carni rosse.

Bocchetta - Parte terminale, intercambiabile, di varie forme e spinnettature, che si applica a siringhe o a sac a poche, per fare delle decorazioni, distribuire farce, creme o altro.

Bollire - Cuocere un qualsiasi alimento in acqua bollente.

Bordura - Stampo per savarin, e più in generale qualsiasi apparecchio o stampo a forma di corona.

Borragine – Pianta erbacea che può essere servita assieme ad alcune verdure o erbe selvatiche.

Bottarga - Prodotto prevalentemente sardo costituito dalle uova del cefalo, o muggine, pressate, salate ed essiccate all'aria. Si presenta solido, quadrato, di buona consistenza e si consuma tagliato a fettine o grattugiato sulla pasta. Ricca di sodio e di grassi è da consumare una volta ogni tanto.



Bouquet garnie - Mazzetto di erbe aromatiche variamente composto a seconda delle tradizioni locali. Uno dei più usati è quello formato da timo e alloro legati a un pezzo di porro o di sedano; il più semplice è composto solamente da gambi di prezzemolo.

Braciola – Taglio di carne cotto sulla brace.

Brasare - Cuocere la vivanda a fuoco lento, con liquido, in casseruola coperta, previa rosolatura. E' un termine derivante dalla tradizione culinaria contadina: essi la mattina ponevano un pezzo di carne in una casseruola ricoperta da braci ("brasi" in piemontese) e la consumavano la sera, al ritorno dai campi, quando la lunga cottura l'aveva intenerita.

Brillantiera - Griglia per decorare preparazioni in chaud-froid o preparazioni dolci.

Brocchette - Spiedino.



Brunch – E' il pranzo-colazione domenicale degli americani, Una tradizione oggi molto in voga anche in Italia. Il vero brunch inizia alle 11 del mattino e termina nel primo pomeriggio. Vengono serviti cibi sia dolci che salati.

Brunoise – Insieme di verdure tagliate a dadini piccoli.

Brunoise - E' un ingrediente ridotto a una dadolata grossolana; in genere si tratta di verdure consistenti come pomodoro, carota, sedano, ecc. Si differenzia dalla mirepoix, perché quest'ultima, nel caso di dadolata, è più minuta rispetto alla brunoise.

Bruschetta – Fetta di pane abbrustolita strofinata con aglio e condita con olio e sale. Molte varianti: al salmone, alla contadina, alla crema di funghi, ecc.

Bucatini – Tipo di pasta lunga bucata internamente.

Burro – E' un'emulsione composta di piccole gocce d'acqua disperse nella materia grassa del latte.

Burro aromatico - E' il burro crudo lavorato con un ingrediente estraneo, in genere erbe o spezie, serve per completare alcuni piatti.

Burro composto - Burro insaporito con erbe, spezie o altri ingredienti (per esempio aglio, rosmarino, acciughe, basilico). Per prepararlo si lavora energicamente il b. con una frusta, quindi si aggiungono gli aromi ed eventualmente un pizzico di sale. Il composto ottenuto va poi arrotolato con l'aiuto di una pellicola trasparente e fatto riposare in frigorifero per qualche ora. Si utilizza per condire carni e pesci e per spalmare tartine.

Caglio – Sostanza acida che si ricava dal latte di ovini e bovini. Il caglio viene anche usato per far coagulare il latte.

Camino - Piccola porzione d'impasto a forma cilindrica che si applica al centro della superficie di alcune preparazioni che vanno al forno (es. quiche), a cui ovviamente sarà stato tolto la parte relativa al cilindro che vi si andrà a posare sopra. L'utilità del camino è quella di permettere ai vapori che si producono in cottura di uscire liberamente, evitando così che la farcia all'interno resti umida o si gonfi. E' possibile tuttavia, qualora l'impasto non fosse sufficiente, formare un camino anche con della carta oleata, ma senza dubbio quello di pasta è di maggior effetto ornamentale una volta completata la cottura della portata.



Canapè - Fetta di pancarrè, a volte tostata, spalmata di burro e guarnita con ingredienti diversi.

Candire - Far assorbire a frutta o verdura un'alta percentuale di zucchero in modo da consentire una lunga conservazione e l'impiego in pasticceria. La canditura si ottiene attraverso varie fasi, attraverso le quali l'alimento viene ripetutamente fatto bollire in uno sciroppo di zucchero sempre più concentrato.



Candito – Frutta immersa in sciroppi di zucchero. La lavorazione prevede una serie di passaggi in sciroppi sempre più concentrati fino a rivestire completamente il frutto di zucchero. Una volta conclusa la prima fase, il frutto viene fatto essiccare alla temperatura di 50 gradi.

Caramellare - Ricoprire o immergere con del caramello un cibo cotto in precedenza.

Caramello - Liquido molto denso, scuro, di aroma caratteristico e penetrante e di sapore tipico di bruciato. Si ottiene scaldando lo zucchero oltre i 150° C. È un colorante marrone naturale, utilizzato per liquori, birra, salse, marmellate, ecc.

Carapace – Involucro (guscio) dei crostacei e delle tartarughe.

Carne – Massa muscolare composta da cellule allungate, le fibre muscolari, ogni fibra è avvolta da una guaina di collagene, le fibre così inguainate sono riunite in fasci ad opera di altre guaine di collagene.

Carta cellophane - Marchio commerciale della pellicola trasparente ottenuta per essiccamento di una soluzione di cellulosa, impermeabile ai grassi e agli odori, ma non al vapore acqueo.

Carta oleata - Materiale naturale, quasi impermeabile, resistente all'aria e al vapore; è utile per avvolgere i cibi da conservare in frigorifero, per ricoprire superfici di sformati e soufflé evitando che brucino e infine per confezionare tasche da decoro da gettare dopo l'uso.

Carta stagnola - Sottile foglio di stagno impiegato per l'avvolgimento protettivo di sostanze alimentari e deperibili. Oggi viene di solito sostituita dalla pellicola di alluminio, che può anche essere impiegata per la cottura al cartoccio in forno.

Cartoccio - Particolare preparazione di paste, pesci o carni, avvolta con carta sulfurizzata o carta di alluminio e cotta in forno; il calore provoca un rigonfiamento nel cartoccio.



Casseruola - Recipiente di forma generalmente cilindrica, dotato di maniglie e di coperchio, la cui altezza è pari a circa la metà del diametro. Il calore viene trasmesso al cibo direttamente da tutta la superficie del recipiente, quindi è importante che la casseruola sia realizzata con un metallo ottimo conduttore, come il rame, per garantire una cottura omogenea.

Cavatelli – Tipico formato di pasta di semola di origine pugliese. La particolare forma dei cavatelli permette di amalgamare ed unire in maniera ottimale i vari condimenti.

Caviale - Uova di storione, salate e conservate. Ne esistono diverse qualità:

Caviale pressato, preparato a partire da uova troppo morbide o rotte, salate e pressate.

Caviale salato, più facilmente conservabile e meno costoso. Si ottiene aggiungendo elevate quantità di sale;



Charlotte – Dolce al cucchiaio o torta, di origine francese, rivestita con Pan di Spagna o con biscotti savoiardi. Con questo termine s'indicano anche sformati di verdure o pesce. Le charlotte vengono preparate negli appositi stampi a forma di cono o cilindro.

Chiarificare - Operazione che consente di rendere limpido vino, brodo, succhi di frutta e altri liquidi. Allo scopo si usano sostanze colloidali (albumine, colla di pesce) che a contatto con il liquido solidificano trascinando con sé le impurità presenti. Si chiarifica un brodo o una gelatina aggiungendo loro dell'albume sbattuto con poca acqua oppure carne macinata, quindi si dà modo ai nuovi componenti di iniziare il processo di chiarificazione lasciando riposare il brodo in disparte.

Chiffonade - S'indica con questo termine verdure, specie quelle in foglie come la lattuga, tagliate in sottilissime striscioline che vengono utilizzate per la preparazione di minestre e zuppe.

Chinoise o Cornetto cinese - Indica un colino a forma conica in acciaio, con fori più o meno sottili. Lo chinoise è usato per filtrare salse, brodi, ecc. Si differenzia dal colino in rete perché essendo costituito interamente in acciaio permette anche la pressatura degli ingredienti filtrati.

Ciotola - Contenitore multiuso simile alla bacinella, dalla quale si distingue perché più piccola; realizzata in metallo, plastica o vetro. È sempre senza maniglie. Serve per raffreddare liquidi, cuocere a bagnomaria, montare a neve, e per numerosissimi altri impieghi.

Cisellare

1) Incidere la carne di un pesce per facilitarne la cottura al forno;

2) tagliare in piccoli quadretti la cipolla e altri ortaggi.



Codetta - Piccoli granelli di cioccolato o zucchero colorato usati in pasticceria per la decorazione dei dolci.

Colla di pesce - Sostanza che si ottiene dalla vescica natatoria di alcuni pesci, inodore e di colore leggermente ambrato. Per il suo uso è previsto lo scioglimento in un liquido caldo previo ammollo in acqua fredda. Se mescolata ad altri ingredienti, contribuisce ad accelerare il naturale processo di gelatinizzazione o consolidamento. Si utilizza in proporzione allo stato di gelatificazione che si vuole ottenere. La gelatificazione completa avviene comunque con 25 gr per litro d'estate e 20 gr d'inverno.

Concassè - E' una dadolata di pomodoro fresco. Per preparare la concassè procedere come segue: incidere i pomodori con un taglio a croce, quindi tuffare per pochi istanti in acqua bollente; scolare immediatamente e passare sotto l'acqua corrente, quindi con l'ausilio di un coltellino spellare i pomodori. Dividere in 4 pezzi, eliminare i semi e tagliare a cubettini la polpa ottenuta.



Concentrato - Alimento ridotto in quantità minime e dal gusto più pronunciato, ottenuto per effetto dell'evaporazione dell'acqua. Il concentrato più diffuso è quello di pomodoro, che si può trovare in commercio con il residuo secco del 16%, del 28% prendendo la denominazione di doppio concentrato o del 36% diventando triplo concentrato.

Confettura – La vera confettura si ottiene tagliando a pezzi la frutta e aggiungendo lo zucchero.

Confit - E' un sistema di cottura e di conservazione: l'alimento (solitamente oca o anatra) è cotto molto lentamente e a lungo nel proprio grasso, che lo deve ricoprire, e così viene conservato.

Conserva – Termine utilizzato per indicare un alimento lavorato per essere conservato a lungo mantenendo integri sapore e freschezza.

Cornetto - Strumento per pasticceria in latta, di forma conica, usato per avvolgere strisce di pasta sfoglia onde ricavarne i cannoli. E' anche detto cornetto la bocchetta, che può essere di varie forme e dimensioni, utilizzata assieme al sac a poche, necessaria per distribuire farce o impasti morbidi.

Correggere - Modificare il gusto troppo marcato di una preparazione aggiungendo un'altra sostanza di gusto contrario. Un pizzico di zucchero, per esempio, corregge l'acidità della salsa di pomodoro, mentre qualche fetta di patata cruda può neutralizzare un eccesso di sale in minestre e altre preparazioni.

Cotenna – Pelle di maiale pulita e scarnita.

Cottura in bianco

1) Per carni: rosolatura non troppo spinta di scaloppe, scaloppine, piccate;

2) per fondi di pasta: cuocere in forno tartellette o altri stampi rivestiti di pasta (di solito brisée) e riempiti con fagioli secchi.

Coulis – Sugo molto liquido che si ricava passando al mixer o al colino fine: salse, pomodori, frutta, ecc... .

Court bouillon - Decotto speziato, aromatizzato ed eventualmente acidulato, utilizzato per la cottura di pesci, crostacei e alcune carni bianche, come pollo e vitello.

Crepe – Tipica frittatina francese: è molto sottile e può essere sia dolce sia salata.



Crogiolare – Far lentamente cuocere gli alimenti a recipiente coperto con poco fondo di cottura.

Crogiolare - Cuocere una vivanda a fuoco lentissimo e a recipiente coperto in poco grasso; generalmente si rende necessaria anche l'aggiunta di liquido come acqua, brodo, ecc.

Crostini - Piccoli dadi di mollica di pancarré fritti o tostati in forno. Accompagnano le minestre brodose.



Crostone - Fetta di pancarré frita o tostata che solitamente serve come basi per certe carni.

Cumino – Erbetta mediterranea. I suoi semi vengono usati per insaporire pane e formaggi.

Cuocere a freddo – Versare in una pentola d'acqua fredda gli alimenti crudi e mettere il tutto sul fuoco.

Cuocere al blu – Si utilizza per i pesci ancora vivi (specialmente per le trote), essi sono fatti bollire in acqua e aceto finché la pelle assume un colore blu.

Cuocere al salto – Cuocere per pochi minuti in una padella o in un saltiere.

Dadolata – Con questo termine ci si riferisce a uno o più alimenti tagliati a dadini piuttosto piccoli generalmente verdure, formaggi o frutta.

Dadolata - Tagliare carne, pesci, verdure, ecc. in piccoli dadi o cubi che possono essere usati come base per confezionare portate, farce, ecc.

Decantare - Processo che consente di separare i sedimenti da un liquido. In cucina si decantano liquidi diventati torbidi con la cottura, filtrandoli o versandoli lentamente in un altro recipiente dopo aver lasciato riposare sul fondo le impurità (per esempio il burro chiarificato, l'olio della frittura, i fondi di cottura di carne, pesce e verdura). In cantina e a tavola si usa decantare i vini molto vecchi, per evitare che le particelle solide presenti sul fondo della bottiglia finiscano nei bicchieri nel momento in cui si serve. Il vino viene travasato lentamente in una caraffa, generalmente di cristallo, interrompendo l'operazione quando, osservando in controluce, si nota l'affluire dei primi sedimenti. La decantazione favorisce l'ossigenazione del vino migliorandone l'aroma.

Deglassare – Scogliere la glassa, oppure ricavare dai fondi di cottura di arrostiti una salsa da versare sulla pietanza aggiungendo acqua o vino.

Diliscare – Togliere le lisce al pesce.



Diluire - Aggiungere un liquido a una preparazione culinaria per renderla più leggera e meno densa.

Disossare - Togliere le ossa alla carne seguendo le cartilagini che separano i muscoli senza tagliarla. Allo scopo si utilizza un coltello a lama rigida, molto affilato. L'operazione viene sempre eseguita sugli animali grandi e su quelli piccoli quando si vogliono farcire (cappone, quaglie, ecc.).

Doc - Sigla che indica i vini che hanno ottenuto la Denominazione d'Origine Controllata e vengono prodotti rispettando le norme di un codice disciplinare stabilito per legge. Il disciplinare definisce per ogni vino DOC: le zone geografiche di produzione, i vitigni, la tipologia del terreno di coltivazione dell'uva, la resa dell'uva in vino, le tecnologie di produzione e d'invecchiamento, le caratteristiche del prodotto finito (acidità, estratto secco, gradazione alcolica minima, peculiarità organolettiche) e inoltre le eventuali qualificazioni del vino al momento della



commercializzazione. I vini DOC sono soggetti a denuncia e controllo degli impianti viticoli e delle produzioni annuali relative.

Docg - Sigla utilizzata per indicare i vini che hanno ottenuto la Denominazione di Origine Controllata e Garantita. Oltre ad avere tutti i requisiti stabiliti per i DOC, i vini DOCG sono sottoposti al giudizio di una commissione di degustazione; superata la prova vengono rilasciati al produttore appositi sigilli ministeriali da porre su ogni bottiglia e rompere al momento della stappatura.

Dop - Sigla indicante la Denominazione di origine protetta. E' nata nel 1992 a seguito di un regolamento CEE, è un marchio di qualità riguardante i prodotti agricoli e alimentari che, al pari di quanto è accaduto per i vini Doc, meritano una speciale valorizzazione. In particolare, la Dop spetta a quei prodotti le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali e umani, e la cui produzione, trasformazione ed elaborazione avvengono nell'area geografica delimitata. La produzione degli alimenti con questa denominazione viene effettuata secondo disciplinari di produzione. In Italia finora hanno ottenuto la Dop prevalentemente formaggi (Asiago, Bitto, Bra, Caciocavallo silano, Caciotta d'Urbino, Castelmagno, Canestrato pugliese, Fiore sardo, Fontina, Formai de Mut dell'Alta valle Brembana, Gorgonzola, Grana padano, Monte veronese, Montasio, Mozzarella di bufala campana, Murazzano, Parmigiano reggiano, Pecorino: sardo, siciliano, romano, toscano; Provolone Valpadana, Quattrolo lombardo, Ragusano, Raschera, Robiola di Roccaverano, Taleggio, Toma piemontese, Valle d'Aosta Fromadzo, Valtellina Casera); salumi (prosciutto di Parma, di San Daniele, di Modena, Veneto Berico-Euganeo, di Carpegna, Toscano; salame di Varzi, Brianza; Speck dell'Alto Adige; Culatello di Zibello; Valle d'Aosta Jambon de Bosses e Valle d'Aosta Lard d'Arnad; Coppa, Pancetta e Salame Piacentini); e qualche qualità di olio di oliva extravergine (Aprutino pescarese, Brisighella, Collina di Brindisi, Canino, Sabina).

Dorare – La doratura di pesce o carni, si ottiene aggiungendo burro oppure olio sulle pietanze fatte cuocere in forno. Per i dolci la doratura si ottiene 'spennellando' la superficie con torlo d'uovo sbattuto.

Dorare - Cuocere un alimento fino a che ha assunto un colore dorato in superficie. Verdura, carne e pesce si possono far dorare rosolandoli in padella mentre i dolci vengono dorati in forno, spennellandone la superficie con rosso d'uovo mescolato al latte per favorire l'operazione.



Dressare – Comporre una preparazione su un piatto da portata o in piatti singoli in maniera armoniosa.

Duxelles - Preparazione a base di champignon cotti e tritati usata come farcia o come guarnizione.

Emulsionare - Riunire due sostanze liquide di diversa densità sbattendole con la frusta, frullandole con il mixer o agitandole bene, ottenendo così un liquido omogeneo.

Erbe fini - Erbe aromatiche tritate finemente. Si tratta solitamente di prezzemolo, cerfoglio, dragoncello, erba cipollina, timo diversamente associati.



Essenze - Le essenze si ottengono riducendo fortemente determinati fondi di cacciagione, di pollo o di pesce. Altri tipi di essenze possono essere preparate facendo macerare in acqua l'alimento o la spezia, cuocendo successivamente il tutto. Le essenze non sono necessarie quando i fondi siano sufficientemente saporiti. Esse devono essere usate unicamente per correggere il sapore di determinati cibi o liquidi. Altri tipi di essenze conosciuti, sono quelle utilizzate in pasticceria; esse provengono soprattutto dal mondo vegetale (per esempio arancio, menta, zenzero, bergamotto, anice, ecc.). Vengono estratte per macerazione, per distillazione o con l'ausilio di sostanze grasse; il prodotto ottenuto si conserva in soluzione alcolica.

Essiccazione - Tecnica conserviera molto antica (risale a 5000 anni fa) e ancora oggi molto diffusa, consistente nel sottrarre gran parte dell'acqua presente nei cibi, generalmente mediante l'uso del calore naturale (sole) o artificiale. Sono essiccati al sole alcuni tipi di carni, pochissimo diffusi in Italia, di pesce (stoccafisso), di frutta (datteri, fichi, prugne, albicocche) e di altri vegetali (pomodori, erbe aromatiche, funghi). L'essiccazione artificiale può essere eseguita in essiccatori ad armadio dotati di graticci su cui vengono posti gli alimenti che vengono poi sottoposti all'azione di aria calda e secca. Un altro metodo più moderno è l'essiccazione per atomizzazione, utilizzato per essiccare i prodotti liquidi, che vengono ridotti – appunto atomizzati – in particelle molto piccole e fatti passare in una corrente di aria calda. Con questa tecnica si ottengono il latte in polvere e la polvere d'uovo. Un'altra tecnologia di questo tipo è l'evaporazione sotto vuoto, che riguarda essenzialmente i succhi di frutta concentrati e il latte evaporato. Tutti i cibi essiccati sono molto più energetici di quelli freschi perché assai più concentrati. Non presentano variazioni nella composizione chimica, eccezion fatta per la diminuita presenza d'acqua e per la perdita, parziale o totale, di vitamina C. Hanno quindi tutti i pregi e i limiti dei corrispondenti cibi freschi.

Estratto – E' un concentrato di carne o di vegetali. Si può trovare in granuli o sotto forma di crema e viene utilizzato per insaporire sughi, salse o brodi.

Evaporare - Far bollire una preparazione a recipiente scoperto così che questa acquisti una maggiore consistenza.

Eviscerare – Togliere le interiora agli animali.



Eviscerare - Togliere le interiora dell'animale.

Far sudare - Cuocere a fiamma bassa la vivanda (generalmente si tratta di verdure) con una sostanza grassa, in recipiente coperto, in modo da provocare una parziale evaporazione dell'acqua contenuta nel cibo. Cottura molto simile allo "stufare".

Farcia - Composto costituito da uno o più ingredienti perfettamente amalgamati, con il quale si può riempire carni, pesci, dolci, verdure, pasta fresca, ecc.

Farcire – Riempire l'interno di un pesce, di un arrosto, di un pollo oppure di verdure (tipo zucchine o melanzane) di un impasto preparato in vari modi. Per i dolci il termine indica la guarnizione di una torta.



Fecola - Sostanza bianca, farinosa, estratta da radici, tuberi e rizomi di alcuni vegetali e costituita prevalentemente da amidi. Le più utilizzate in cucina sono quelle di patate, manioca e igname (queste ultime nei paesi tropicali). La sua proprietà addensante viene sfruttata per preparare zuppe e salse e per alleggerire impasti come quello alla genovese.

Fermentazione - Processo di trasformazione di un substrato zuccherino ad opera di microrganismi di tipo diverso. Molti prodotti alimentari vengono ottenuti mediante fermentazione: lo yogurt è il risultato dell'azione dei batteri lattici sullo zucchero del latte; il vino è il prodotto della fermentazione degli zuccheri del mosto; l'aceto è invece il risultato della fermentazione di batteri e lieviti che trasformano l'alcol in acido acetico.

Fiammeggiare - Bagnare una vivanda salata o dolce con un liquido alcolico a cui si farà prendere fuoco e, amalgamando bene, si porterà all'estinzione completa e conseguente evaporazione dell'alcool.

Fieno - Parte filamentosa situata all'interno dei carciofi vecchi.

Filtrare - Eliminare elementi solidi da un brodo o da una salsa. A seconda del risultato che si vuole ottenere si può filtrare l'elemento liquido con uno chinoise, un setaccio a maglie più o meno strette o una stamigna.

Fiore di zucca - Definizione impropria (ma largamente utilizzata nel linguaggio culinario) del fiore della zuccina, sia maschile (attaccato al gambo) che femminile (attaccato all'apice del frutto). In cucina si usano entrambi, ma quelli maschili sono migliori. Vanno utilizzati freschissimi, quando sono ancora chiusi e turgidi

Flambare – v. A' la flamme.

Foderare – Rivestire un contenitore con pasta o pasta sfoglia.



Fondere - Far sciogliere un alimento solido (burro, cioccolato, formaggio, ecc.) a calore molto moderato, eventualmente a bagnomaria, per non alterarne le caratteristiche organolettiche.

Fondi di cottura – Concentrato di aromi e gelatina che si ottiene passando a forno molto caldo carne o pesce, è poi fatto cuocere a lungo con aromi e abbondante acqua fino a quando si è ristretto, è cioè diminuito considerevolmente di volume, in media a un quarto o meno.

Fondo - Base utilizzata per preparare salse, sughi, zuppe e altre ricette a cui conferisce un gusto più intenso. Può essere del semplice brodo di carne, verdura o pesce (fumetto), o il fondo di cottura concentrato di ossa mescolate a verdura e aromi (fondo bruno), di corazze di crostacei (usato per la bisque), di cacciagione, oppure un semplice soffritto di aromi e verdure. Con lo stesso nome s'intende anche la parte commestibile del carciofo che comprende il cuore e le foglie più tenere.

Fontana - Con il termine s'indica la conca che viene fatta nella farina versata sulla spianatoia, allo scopo di raccogliervi gli ingredienti che andranno impastati con la stessa.



Forchettone - Forchetta di grosse dimensioni realizzata in legno, metallo o altri materiali e utilizzata per diversi scopi. Il forchettone che serve per tenere fermi grossi pezzi di carne, di solito di acciaio con manico di legno o plastica, è fornito di due soli rebbi, in modo da facilitare le operazioni di taglio. Il forchettone di legno, a tre o quattro rebbi, serve per mescolare ed estrarre gli spaghetti dalla pentola.

Frittura - Cottura di alimenti completamente sommersi, o comunque galleggianti, in olio.

Frollare – Conservare la carne subito dopo la macellazione per un determinato periodo di tempo allo scopo di renderla più tenera e aromatica.

Frollare - Lasciare riposare la carne dopo la macellazione. Durante questa fase avvengono una serie di modificazioni fisico-chimiche che provocano una parziale demolizione delle fibre muscolari e del tessuto connettivo rendendo la carne più tenera e saporita. La sua durata varia dalle poche ore (pollame) ad alcuni giorni (bovino adulto). Se molto protratta (selvaggina) può provocare la formazione di tossine. Attualmente si tende ad accorciare la frollatura perché gli animali allevati al chiuso hanno masse muscolari poco consistenti.

Frullare – Mettere un alimento nel frullatore fino a farlo diventare una polpa o un liquido.

Frusta - Utensile utilizzato per rendere più vaporoso e soffice un alimento mediante l'aggiunta di aria al suo interno, e per mescolare liquidi e composti semidensi. È costituito da una decina di fili curvi di acciaio inossidabile, inseriti in un manico cilindrico; per montare composti poco densi si usano fruste con fili più flessibili, a forma di palloncino, mentre per salse e composti densi si preferiscono fili allungati e rigidi.

Fumetto - Brodo di pesce concentrato. Si prepara cuocendo a lungo ritagli di pesce con verdure, sale e aromi; serve come base per sughi e salse. Ne esiste una versione con funghi e selvaggina.

Gastrique - Denso sciroppo a base di zucchero, miele, aceto e succo di agrume o di frutta acidula, usato nella preparazione di carne o pesce in agrodolce.



Gel – Reticolo quasi solido; si forma quando una soluzione contiene molecole gelificanti, capaci cioè di legarsi tra loro e a una notevole quantità d'acqua.

Gelatina – Corpi con forti proprietà gelificanti ottenuti attraverso la dissociazione del collagene, quando una soluzione di gelatina si raffredda, le molecole tendono a legarsi tra loro, come avviene nel collagene.

Gelatina - Sostanza inodore e incolore utilizzata per solidificare o decorare diverse preparazioni culinarie fredde, dolci o salate. Per ulteriori chiarimenti vedere l'articolo collegato.

Gelificazione – formazione del gel, in genere per abbassamento della temperatura.



Ghiaccia - Sostanza di consistenza sciropposa ottenuta dalla cottura prolungata di fondi di cucina. In pasticceria la ghiaccia è un composto a base di zucchero a velo, albume d'uovo e succo di agrumi, spesso profumata, usata per ricoprire torte, biscotti, uova pasquali, ecc.

Giardiniera - Ortaggi tagliati a bastoncini lunghi 5 cm e con sezione di 4/5 mm.

Glassare – Rendere gli alimenti lucidi. Per gli arrostiti si usa il sugo del fondo di cottura. Glassare le verdure vuol dire cuocerle in un fondo lievemente zuccherato. In pasticceria significa ricoprire una torta con uno strato di zucchero con aggiunta di cioccolato.

Glassare - Ricoprire vivande con uno strato sottile di gelatina o di sciroppo, oppure cuocerle in quest'ultimo, al fine di consentire la conservazione più a lungo. Il cibo prima del trattamento deve essere completamente freddo e asciutto.

Gratellare – Consiste nel cuocere l'alimento su una griglia o piastra inizialmente a calore elevato e poi più basso. L'elevata temperatura iniziale serve a chiudere i pori così da evitare la fuoriuscita di sostanze nutritive, mentre terminare con un calore più basso rende la carne tenera all'interno e croccante all'esterno.

Gratinare – Cospargere la preparazione di formaggio grattugiato o di besciamella.

Gratinare - Rendere dorata e croccante la superficie di una vivanda ponendola in forno o in salamandra.

Gremolata – Preparazione a base di buccia di limone, prezzemolo e rosmarino tritati, che si utilizza per insaporire in particolare gli ossibuchi, ma anche piatti di carne bianca preparata in umido.

Grigliare - Cuocere alla griglia.



Grumo - Piccolo ammasso di farina che si forma quando questa non si scioglie e non si amalgama agli altri ingredienti. Generalmente i grumi si hanno a formare in preparazioni liquide. Per evitare questo inconveniente è consigliabile diluire o impastare lentamente gli ingredienti. Comunque sia è buona norma setacciare sempre la farina.

Guarnire – Decorare i piatti con verdure o altri ingredienti.

Guazzetto – Preparazione del pesce (baccalà, moscardini, seppie, ecc...) o delle rane, che corrisponde all'umido.

Hamburger – Carne tritata lavorata in forma circolare. Viene cotta in padella.

Hot dog – Panino imbottito con wurstel. Generalmente viene farcito con molta senape o altre salse.

I recipienti di vetro che si trovano comunemente in vendita contengono di solito il Malossol, ermeticamente chiuso e pastorizzato (molto meno buono di quello fresco) o finto caviale ricavato da uova di pesci diversi, spesso trattate con additivi e coloranti. Entrambi i prodotti vanno consumati con parsimonia per l'elevato contenuto di grassi (19%) e di sale.



IGP - Indicazione di origine protetta. Nata nel 1992 a seguito di un regolamento CEE, è un marchio di qualità che serve a designare prodotti agricoli e alimentari (esclusi i vini) originari di una regione o un paese, dei quali una determinata qualità, la reputazione, viene attribuita esclusivamente all'origine geografica. A differenza della Dop, dove la dipendenza tra territorio e prodotto è totale, per la Igp questa dipendenza è più legata alla tradizione locale. Tuttavia, anche la produzione degli alimenti con questo marchio viene effettuata secondo disciplinari di produzione. In Italia hanno la Igp: Arancia rossa di Sicilia, Capperi di Pantelleria, Castagna di Montella, Fungo di Borgotaro, Nocciola del Piemonte, Bresaola della Valtellina, Fagiolo di Lamon della Vallata bellunese, Fagiolo di Sarconi, Farro della Garfagnana, Peperone di Senise, Marrone del Mugello e Marrone di Castel del Rio, Riso nano vialone veronese, Radicchio rosso di Treviso e Radicchio variegato di Castelfranco.

Imbianchire – Operazione che consiste nello sbollentare velocemente un alimento in modo da schiarirlo. Imbianchire significa anche addolcire sapori forti, o ancora togliere delle bucce difficili da eliminare.

Imbiondire - Far prendere un leggero colore biondo agli alimenti rosolandoli o cuocendoli in forno. A differenza del dorare, dove l'alimento deve assumere un aspetto pressoché uniforme, l'imbiondire è una sintesi della cottura effettuata però con sostanze grasse.

Imbottire - Introdurre un ripieno o una farcia all'interno di un pezzo di carne o di un pesce.

Imbrigliare - Legare con uno spago un volatile affinché non si deformi durante la cottura.



Imburrare - Coprire con un leggero strato di burro dei contenitori (teglie, tortiere, ecc.) per la cottura al forno. In questo modo il grasso impedisce a torte e altre preparazioni di attaccare sulle pareti del recipiente e favorisce la formazione di una crosticina dorata.

Impanare - Tecnica di preparazione che consiste nel passare gli alimenti nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Viene detta impanare all'inglese quando si passa una vivanda nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pan grattato. I cibi impanati vengono fritti in padella e assumono una colorazione dorata e una consistenza leggermente croccante.

Impastare – Mescolare farina, uova, olio e altri elementi, lavorandoli con le mani o con un apparecchio elettrico fino a ottenere un impasto omogeneo.

Impazzire - Nel gergo culinario è la separazione degli ingredienti di una salsa o di una crema, che dovrebbe risultare omogenea, durante o dopo la preparazione. È un effetto che si verifica nelle creme a base di uova e latte, quando a causa di un'eccessiva esposizione al calore, le uova coagulano formando piccoli fiocchetti, oppure durante la preparazione della maionese, soprattutto se viene versato l'olio troppo velocemente. Quest'ultima si può recuperare unendo, goccia a goccia e mescolando continuamente, dapprima una piccola quantità di acqua calda, quindi di acqua fredda, oppure ricominciando la sua preparazione dall'inizio e incorporando poi, lentamente, quella impazzita.

In umido – Cottura di carne o pesce in sugo di pomodoro con olio, prezzemolo e aromi.



Inacidire - Rendere una sostanza acida (Per esempio panna) con l'aggiunta di succo di limone o aceto.

Incidere - Praticare un taglio, più o meno profondo, su verdure, carni, pesci, impasti dolci o salati. L'operazione può avere solamente una funzione decorativa o essere indispensabile per la buona riuscita della cottura (per esempio del pane).

Incorporare – Amalgamare in modo omogeneo uno o più ingredienti a un composto.

Incorporare - Aggiungere delicatamente altri ingredienti a un composto montato, affinché l'aria in esso contenuta non venga eliminata, e continuare a lavorare il tutto fino ad un completo processo di omogeneizzazione, che comunque sia non dovrà essere eccessivo, pena lo smontamento del composto stesso. L'operazione riesce meglio se la temperatura dei due ingredienti è simile.

Infarinare - Ricoprire un alimento con un leggero strato di farina in modo che durante la cottura assuma un colore dorato. L'operazione va eseguita all'ultimo momento, perché la farina non s'inumidisca. Si usa infarinare anche una superficie di lavoro, prima di procedere alla preparazione di un impasto, e i recipienti per la cottura in forno, per evitare che il contenuto si attacchi alle loro pareti.

Infiammare - Spruzzare con liquore caldo un cibo e dargli fuoco in modo da far evaporare l'alcol.

Infilzare - Pungere e passare attraverso della carne per preparare uno spiedino. Infilare i rebbi di una forchetta o di un forchettone dentro un pezzo di carne per sollevarlo.

Infusione - Immersione più o meno prolungata di una sostanza in un liquido.



Insaporire - Dare sapore a una preparazione aggiungendo condimenti o erbe aromatiche oppure lasciandola macerare in particolari infusioni (vino, salse, ecc.) o, infine, cuocendola in un fondo di cottura precedentemente preparato.

Intingolo - Sugo ricavato dalla cottura di carne, pesce o verdura.

Intridere - Impastare con le dita e poi con i palmi delle mani, in modo che gli ingredienti abbiano ad amalgamarsi.

Inzuppare - Bagnare con un liquido prodotti da forno (pane, fette biscottate, biscotti, ecc.) per ammorbidirli e aromatizzarli. In pasticceria l'operazione viene eseguita per preparare alcuni dessert come la zuppa inglese.

Irrorare - Versare un condimento o una salsa su un cibo in modo da cospargerlo abbondantemente.

Julienne – Termine per indicare il taglio di verdure in bastoncini finissimi. L'operazione viene eseguita per far sì che le verdure assorbano meglio i condimenti tipo olio, salse o limone.



Julienne - Termine derivante dal cognome di un famoso cuoco, Julien, che nel 1875 creò un particolare consommé chiamato "julienne". Il nome sta a indicare anche un particolare taglio di verdure, carne, prosciutto ecc., in bastoncini lunghi circa 3 cm e con uno spessore di 1-2 mm. Per realizzarlo è consigliabile tagliare i cibi a fettine sottili e ridurli successivamente in bastoncini; le verdure filamentose vanno tagliate in senso contrario alla loro vena.

Jus de Paris - Liquido brunastro usato per colorare brodi o salse. Si brucia dello zucchero, si aggiunge uguale quantità di acqua e si porta ad una temperatura di 105° C; si conserva poi in una bottiglia di vetro.

Knodel – Grandi gnocchi di mollica di pane bagnata nel latte con aggiunta di aromi e altri ingredienti come uova o carne. Si servono in brodo o asciutti.

Lamella - Fettina sottilissima, quasi trasparente di un alimento, ottenuta trinciandolo con coltelli molto affilati. Generalmente si parla di lamelle di tartufo.

Lardellare – Inserire bastoncini di lardo, prosciutto o pancetta nei tagli praticati su pezzi di carne rosse o bianche.

Lardellare - Introdurre fettine di lardo o pancetta in grossi pezzi di carne (manzo, pollo, selvaggina, e a volte pesci) allo scopo di conferirne sapore e morbidezza. Per effettuare tale operazione ci si serve del lardatoio o di un coltellino appuntito. La carne di manzo di prima qualità, come costate e filetti, non ha bisogno di essere lardellata. Talvolta per conferire più sapore è consigliabile passare le fettine di lardo dentro un trito di erbe o spezie o insaporirle con sale e pepe.

Lavorare - Con questo termine si indica in genere il processo di lavorazione di un impasto o comunque un'operazione necessaria al confezionamento di un piatto che richiede molto tempo; si parla quasi sempre di lavorazione a mano, anche se con l'avvento della tecnologia, alcuni macchinari stanno sostituendo e addirittura rimpiazzando questo genere di operazioni.



Lavorare a crema - Si parla di lavorare a crema il burro; con questa operazione il burro tenuto a temperatura ambiente, con l'aiuto di una forchetta o di un mixer, viene lavorato fino a ottenere una crema. A volte il burro può essere lavorato a crema insieme con altri ingredienti.

Lavorare a spuma - Alleggerire un preparato montandolo: l'operazione consiste nello sbattere energicamente il preparato facendogli incorporare un'elevata quantità d'aria.

Leccarda – Contenitore di acciaio inox posto sotto lo spiedo per raccogliere i grassi.

Leccarda - Recipiente di forma rettangolare o ovale dotato di manico, realizzato in rame, ferro stagnato, acciaio inossidabile; viene posto al di sotto dello spiedo per raccogliere i sughi di cottura delle carni. Di solito è dotata di una cavità nella quale converge il sugo, per permettere al rosticciere di raccogliarlo facilmente con un cucchiaio e di riutilizzarlo per bagnare le vivande durante la cottura mantenendole morbide.

Legare – Aggiungere farina, fecola, tuorlo o panna a una salsa, e addensarla sul fuoco.



Legare - Rendere una salsa o un composto più consistente con l'aggiunta di un addensante. Legare indica anche la carne o le verdure da cuocere legate con lo spago.

Letto - Zoccolo formato con una vivanda (es.: riso pilaf, spinaci) sul quale va posata la preparazione principale.

Lievitare - Far crescere di volume un impasto a base di amidi aggiungendo lieviti in grado di innescare un processo di fermentazione, indispensabile per la preparazione di molti prodotti da forno a cui conferisce la caratteristica consistenza soffice e porosa.

Lievito - Insieme di micro-organismi capaci di provocare il processo di fermentazione di un alimento. Essi trasformano gli zuccheri che si trovano negli alimenti in alcool ed in gas carbonici, facendo così aumentare di volume un impasto che risulterà così più soffice e morbido.

Lucidare - Il termine lucidare può assumere diversi significati, a seconda del contesto in cui lo si inserisce. Si può, infatti, lucidare un dolce, rivestendolo con un fondente, oppure cospargerlo con dello zucchero per poi passarlo sotto la salamandra per fargli prendere colore. Lucidare indica i cibi spennellati con della gelatina o il fondo di cottura per conferirgli lucentezza.

Macedonia - Guarnizione di minestre, insalata di verdure; ortaggi o frutta tagliati a dadolini dal lato di 4/5 mm. circa.

Macerare – Immergere un alimento per un certo periodo di tempo in un bagno di vino, aceto, liquore, o altro condimento.

Maizena - Sfarinato di mais bianco con grado minimo di abburattamento: in pratica si tratta di amido quasi puro. Nella cucina naturale viene usata, come la fecola di patate, per legare salse; inoltre può essere aggiunta, in percentuale minima, alla farina di grano per alleggerire paste dolci lievitate, come il pan di Spagna e la genovese. Malossol, il più pregiato e costoso perché costituito dalle uova più grosse, freschissime, salate molto poco e quindi conservabili al fresco per non più di 30-60 giorni.



Mandolino - Chiamato anche affettaverdure, utensile che permette di tagliare frutti o verdure conferendo loro forma e spessore diverso. È dotato di una lama liscia e/o ondulata di acciaio inossidabile, fissata orizzontalmente al centro di una piastra di acciaio, legno o plastica. Per affettare si fa scivolare ripetutamente l'alimento da tagliare sulla lama, regolabile per mezzo di una vite che ne varia l'inclinazione e garantisce pertanto differenti spessori alle fette. Alcuni modelli, per maggior sicurezza, sono forniti di un apposito carrellino, sul quale sistemare verdura o frutta.

Maneggiare - Lavorare una quantità di burro con una uguale di farina. E' questo un procedimento che viene utilizzato per preparare burri atti a legare alcune salse.

Mantecare – Aggiungere panna o burro a una preparazione per renderla omogenea.



Mantecare - Sbattere con del burro una salsa e completarla. Dare l'ultimo tocco al condimento di un risotto aggiungendovi burro e parmigiano.

Marinare – Tenere gli alimenti a bagno con acqua, aceto, vino, olio o altri liquidi, in modo da insaporirli ed eventualmente aromatizzarli con l'aggiunta di erbe o spezie varie. A differenza della macerazione, la marinatura s'impiega per le carni o i pesci.

Marinare 2 - Tecnica utilizzata per insaporire e ammorbidire preparazioni di carne, pesce o verdure crude, mettendole a bagno in una marinata. Quest'ultima è ottenuta dal miscuglio di liquidi quali vino (talvolta essere sostituito da Brandy o Cognac), olio e elementi acidi (limone, aceto). A questo miscuglio si aggiungono spezie e odori, sale e pepe. Il tempo della marinatura varia a seconda del tipo di alimento, ma come regola base, più l'alimento rimane in infusione e più risulterà morbido e saporito.

Matignon - E' come la mirepoix, solo che in questo caso gli ingredienti scelti vengono tritati a pezzi più grandi.

Mazzetto di odori - Indica un mazzetto composto di erbe aromatiche varie, legate assieme, e talvolta avvolte in un panno, che viene aggiunto agli alimenti in cottura per conferire sapore ed odore. Il mazzetto così preparato, al termine della cottura, è facilmente asportabile.

Mazzetto guarnito - Indica un mix di erbe aromatiche fresche, che vengono legate assieme (a mazzetto per l'appunto), e talvolta avvolte in un panno, che viene aggiunto agli alimenti in cottura per conferire sapore ed odore. Il mazzetto così preparato, al termine della cottura, è facilmente asportabile.



Mestolo - Utensile formato da un manico di varia lunghezza (la cui estremità è spesso ricurva, a mò di gancio, per appenderlo) e da una coppa tonda, usata per raccogliere e versare liquidi, travasandoli da un recipiente a un altro. Può essere realizzato in alluminio, plastica, legno, acciaio inossidabile o altri materiali. I più duraturi sono privi di saldature.

Mezzaluna - Utensile da taglio formato da una o più lame curve, taglienti sul lato convesso, di lunghezza variabile, generalmente in acciaio inossidabile. È fornita di due manici tondi (di legno o di plastica), posti alle estremità della lama. Si adopera impugnando i manici e facendo oscillare la lama, con un moto altalenante, sugli alimenti (carne, verdura o erbe) da tritare o sminuzzare, disposti su di un tagliere o su un piano di lavoro.

Mirepoix – Composto a base di sole verdure o di verdure e prosciutto, il tutto tagliato a dadini e fatto stufare in padella. La mirepoix o aromata è una preparazione base per altri piatti, se si prepara magra (senza prosciutto) si utilizza esclusivamente per umidi e altri piatti di pesce.

Mixer - Apparecchio elettrico costituito da un motore che fa ruotare un gruppo di lame affilate (dette coltelli rotanti). Diversamente dal frullatore, in cui gli alimenti da tritare vanno inseriti nel vaso di lavoro, il mixer viene invece introdotto direttamente nel recipiente che contiene i cibi da frullare o tritare. Su alcuni mixer si possono anche



innestare fruste. Il mixer utilizzato dai barman, o "mixing glass", è un contenitore graduato che serve per preparare i cocktail.

Mondare – Pulire frutta e verdura da tutto ciò che non si utilizza per la ricetta: bucce, foglie esterne, semi, ecc...o da eventuali parti nocive.

Montare – Rendere spumosi e aumentarne quindi di volume con l'aiuto di frusta, forchetta o frullino, alimenti quali panna, albume, burro e salse.

Montare - Lavorare un composto o un ingrediente con una frusta allo scopo di renderlo più gonfio e consistente. Si usa questo termine anche per indicare l'operazione di legare, alleggerendola allo stesso tempo, una salsa con dei grassi (olio, burro, panna) o con dei tuorli d'uovo; il procedimento consiste nello sbattere energicamente la salsa e va fatto appena prima di servire perché il composto ottenuto è abbastanza instabile.

Montare a neve - Sbattere degli albumi d'uovo fino a quando assumono un aspetto simile a quello della neve; quando si dice "a neve ben ferma", la frusta deve lasciare dei solchi nel bianco montato. L'albume va sbattuto prima lentamente e poi più velocemente; in questa maniera monta più facilmente e si mantiene sodo più a lungo.

Morbidelle – Composti a base di pesce o carne di pollo tritati e passati al setaccio ai quali viene data forma e grandezza a piacere. Le morbidelle si fanno rassodare nel brodo.

Mortaio - Recipiente di legno, marmo, bronzo o pietra, perfettamente concavo all'interno. Viene utilizzato insieme al pestello per sminuzzare e ridurre in polvere spezie, sale, zucchero ed erbe aromatiche. La scelta del tipo di materiale del mortaio deve essere fatta in base agli alimenti che si prevede di lavorare: per l'aglio, il basilico o il peperoncino, piuttosto oleosi, si preferisce il marmo al legno: quest'ultimo è invece consigliabile per polverizzare zucchero, sale o prodotti analoghi.

Mugnaia – Metodo di preparazione a base di burro, succo di limone e prezzemolo che si utilizza prettamente per cuocere pesci bianchi (sogliole, orate, spigole, ecc...).

Nage - Liquido aromatico vegetale adatto per la cottura di pesci e crostacei bolliti o al vapore.



Nappare – Cospargere sulle pietanze piccole quantità di salsa o sugo.

Nappare - Ricoprire una preparazione, una volta sistemata sul piatto di servizio, con la salsa di accompagnamento. Generalmente il termine viene utilizzato per indicare la nappatura della pasta.

Nido - Dare una forma arrotondata "a nido" a certe vivande (es.: patate fiammifero, tagliolini, julienne de crepes) che dovranno contenere la preparazione principale (es.: quaglie, uova) o una salsa.

Omelette – E' un composto di sole uova e sale al quale si possono incorporare alimenti a piacere come: verdure, salumi, formaggi, pesci, erbe aromatiche, ecc..., che vengono poi cotte in apposite padelle antiaderenti muovendole in



modo da dare all'omelette una forma ovale. Le si possono anche farcire in superficie. Si preparano impiegando dalle 2 alle 3 uova a porzione a seconda della farcitura. Le omelette possono essere dolci se le si prepara con marmellata all'interno e con zucchero caramellato all'esterno. Esistono anche le "omelette soffiate" che consistono nel lavorare solo i tuorli con i vari ingredienti, incorporando infine gli albumi montati a neve. Le omelette non vanno confuse con le frittate che si differenziano per forma e consistenza, queste ultime, infatti, sono più compatte e prendono la forma della padelle in cui vengono preparate. Lo stesso vale per le crespelle che invece si differenziano sia per consistenza, che per forma e infine per gli ingredienti che le compongono (latte, farina e uova).

Orecchiette – Formato di pasta di semola tipico della Puglia. La particolare forma delle orecchiette permette di amalgamare e unire in maniera ottimale i vari condimenti.

Padellare - Si dice padellare quel procedimento con cui una pasta viene condita con il sugo d'accompagnamento e amalgamata direttamente a fuoco vivo.

Paletta - Utensile di legno, metallo o plastica, dotato da una parte di manico e, dall'altra, di una piastra di vario spessore, larghezza e forma. Viene usata per voltare cibi durante la frittura (in questo caso la p. è forata, in modo da lasciar colare via i grassi di cottura), servire torte dolci o salate, togliere dal brodo i pesci lessati, e altre numerose funzioni.

Panata - Apparecchio a base di farina o di pane o di riso utilizzato per legare farce ed altro.

Panna acida - Panna resa leggermente acida tramite fermentazione batterica, si conserva per un tempo limitato. In casa può essere preparata aggiungendo succo di limone alla panna.

Pappo – Termine che indica la peluria interna al centro del carciofo.

Parare - Tagliare un pezzo di carne a regola d'arte, eliminando il grasso superfluo, nervi ed ossa e dargli una forma che lo renda presentabile.

Parature – Taglio di carni, verdure o altri ingredienti al fine di uniformarne la grandezza e la forma.



Passare - Sbattere con il burro una salsa e completarla. Dare l'ultimo tocco al condimento di un risotto aggiungendo burro e parmigiano.

Passaverdure - Setaccio di metallo stagnato o acciaio inossidabile adatto a preparare puree o passati di verdura e frutta. È costituito da un contenitore rotondo, nella cui parte inferiore è situato un disco forato (ogni passaverdure viene venduto con tre o quattro dischi dotati di forature diverse). Verdura cotta e frutta, una volta versate nel passaverdure, vengono pressate da una spatola, posta a contatto con il disco, fatta ruotare manualmente: passando attraverso i fori del disco più o meno sottili, gli alimenti vengono ridotti in poltiglia o in purea omogenea e separati dalle parti più dure e fibrose.



Pasta d'acciughe - Prodotto industriale cremoso, confezionato in tubi, a base di acciughe o scarti della loro lavorazione, amalgamati con oli vegetali idrogenati e sale. Si può sostituire con un impasto casalingo fatto con acciughe sotto sale precedentemente dissalate e burro.

Pasta di mandorle - Prodotto di pasticceria, a base di mandorle pelate, tostate, tritate finemente, miscelate con zucchero, cotte, passate al setaccio e infine impastate con liquori e coloranti. Viene utilizzata per confezionare i tipici dolci a forma di frutta (frutta di Martorana o marzapane o pasta reale), che essendo ricchi di zuccheri semplici e grassi sono da consumare solo occasionalmente.

Pastella - Composto dall'aspetto lattiginoso a base di acqua o latte e farina, con l'aggiunta, a seconda dell'uso, di uova, zucchero, burro.

Pelare a vivo - Termine che indica la pelatura degli agrumi. L'operazione si porta a termine con un coltellino a seghetta, grazie al quale, partendo dalla cima dell'alimento, si procede fino ad arrivare all'estremità opposta, asportando tutta la buccia insieme alla parte bianca, lasciando così il frutto senza alcun rivestimento.

Pennellare - Passare con un pennello da cucina, intinto di un liquido, sopra un alimento in modo da irrorarlo con questo in modo uniforme e leggero.

Pennello - Utensile realizzato con setole di cinghiale o di nylon (una volta anche di piuma d'oca) inserite in un manico in legno (per esempio faggio). Si utilizza per distendere strati sottili di glassa, uovo sbattuto, latte o altro su torte, pasticcini e prodotti vari.

Pentola - Recipiente con maniglie, a forma di cilindro o leggermente bombato, di altezza maggiore o uguale al diametro, dotato spesso di coperchio; può essere di ferro, alluminio, rame, acciaio inossidabile. Quest'ultimo materiale ha progressivamente sostituito gli altri perché oltre a essere di più facile manutenzione, non lascia alcun residuo nei cibi anche se vi permangono a lungo.



Pentola a pressione - Recipiente costituito da una pentola con pareti verticali, dotata di coperchio a chiusura ermetica con almeno una valvola di sfogo per il vapore, che permette di cuocere gli alimenti a una temperatura più elevata di quella di ebollizione dell'acqua (dai 112 ai 125° C). Il cibo da cuocere va posto nella pentola e coperto con il liquido di cottura, fino a un massimo di 2/3 dell'altezza; in alternativa si possono utilizzare appositi cestelli (ideali per la verdura) che consentono di cuocere a vapore, con pochissima acqua. Quando la valvola di scarico fischia, segnalando il raggiungimento della pressione adeguata, la cottura procede a fiamma molto bassa per un intervallo di tempo che varia in base all'alimento e alla quantità. Prima di aprire la pentola è necessario far uscire completamente il vapore contenuto all'interno, azionando l'apposita valvola, oppure lasciar raffreddare. La cottura in pentola a pressione consente di risparmiare almeno 1/3 del tempo, di utilizzare una quantità di grassi relativamente modesta e di conservare l'aroma ottimale degli alimenti. Il contenuto di vitamine non è alterato più che con la cottura normale poiché, nonostante le alte temperature, i tempi di esposizione al calore sono molto accorciati.



Pestello - Utensile di forma cilindrica (un'estremità è di solito tondeggiante e più grossa dell'altra) di varia lunghezza (dai 14 ai 40 cm), realizzato in legno duro, plastica, porcellana, ottone, pietra o altri materiali. Utilizzato per pestare gli ingredienti all'interno di un mortaio.

Picchiettare - Incidere un pezzo di carne, un pesce o un composto in genere, onde immettervi elementi estranei, quali grassi, erbe, spezie, ecc.

Pilaf - Metodo di cottura del riso mediante il quale esso viene fatto prima tostare in casseruola con burro, cipolla steccata con chiodi di garofano, alloro e poi cotto in forno in un recipiente con il doppio del suo peso di brodo o acqua in ebollizione. Il tempo di cottura è di 18 minuti circa, finché il riso abbia assorbito completamente il liquido. Il termine è di origine medio orientale e più precisamente viene dalla Turchia, ma è diffuso anche in tutta l'India.

Polsonetto - È una casseruola di rame a forma conica che viene utilizzata per preparare lo zabaione.

Pralinare - Tostare nello zucchero nocciole, mandorle e noci.

Punto di fumo - Termine con il quale ci si riferisce a una gradazione di calore oltre la quale determinati grassi (olio o burro) sprigionano sostanze nocive. Questa gradazione varia a seconda del tipo e della quantità di grasso in questione: l'olio di oliva ad esempio non deve oltrepassare i 180°C, mentre l'olio di semi può arrivare al massimo a 160°C; il burro invece arriva solo ai 120°C. A determinare il punto di fumo è anche il recipiente di cottura: più sarà grande maggiore sarà l'esposizione al calore e quindi il rischio che il grasso "fumi". Inoltre è sconsigliato riutilizzare un grasso più volte in quanto questa operazione facilita la liberazione delle sostanze tossiche.

Purea - Passato di frutta o di verdura cotta a vapore o lessata.

Quasi tutto il caviale presente sul nostro mercato arriva dall'ex Unione Sovietica e dall'Iran.

Quenelle - Polpette di carne o pesce cotte in acqua bollente. Si servono gratinate o accompagnate con salse. È un piatto tipico francese.



Rame - Minerale presente in tracce negli alimenti, nell'organismo umano è il costituente di alcuni enzimi, partecipa alla formazione del collagene e delle ossa e al funzionamento del sistema nervoso. La sua carenza può provocare anemia e alterazioni ossee. Si trova soprattutto nei legumi secchi, nelle nocciole, nell'acqua, nel fegato e nei molluschi.

Rancido - Si dice del grasso che ha subito delle alterazioni chimiche, dovute all'ossidazione degli acidi grassi presenti per effetto dell'aria, della luce e/o del calore. L'irrancidimento determina odore acre, sapore sgradevole e un inscurimento del colore (che tende al giallo) rendendo i grassi non commestibili.

Rapprendere - Rendere più densa una preparazione mediante il raffreddamento e l'aggiunta d'ingredienti quali il succo di limone, colla di pesce o agar agar. L'operazione può essere effettuata anche attraverso la cottura previa aggiunta di farina, uova, fecola o altri composti addensanti.



Refrigerazione - Metodo di conservazione mediante il freddo: consiste nell'abbassare la temperatura dell'alimento, fra i 2 e i 5° C, senza provocarne il congelamento. La refrigerazione rallenta le reazioni enzimatiche e la crescita dei microrganismi responsabili dell'alterazione dei cibi, pertanto prolunga la loro conservabilità (per periodi variabili da pochi giorni a qualche settimana) mantenendone le caratteristiche fisiche, chimiche e organolettiche.

Ridurre - Portare un liquido, mediante cottura e conseguente evaporazione, alla densità desiderata e a un gusto più pronunciato.

Rinvenire - Immergere in acqua alimenti essiccati per far loro riacquistare volume.

Riposare - Far trascorrere un intervallo di tempo fra una fase e l'altra dell'esecuzione di una ricetta, senza lavorare il preparato. Si fanno riposare, per esempio, gli impasti di farina, perché diventino più elastici, oppure alcuni tipi di carne, dopo la cottura, in modo da renderli più morbidi.

Ritagli - Sono gli avanzi di alimenti dopo che a questi si è data una forma regolare.

Rivestire - Ricoprire con una pasta (sfoglia, di pane, ecc.) una preparazione di carne, pesce o verdure, oppure foderare una tortiera o uno stampo da forno con una sottile sfoglia di pasta cruda o di verdura prima di mettere il ripieno.

Rosolare - Cuocere in padella carni o verdure fino a ottenere un aspetto dorato.

Rosolare - Far colorire in modo uniforme un alimento per insaporirlo; si può rosolare a fiamma bassa o vivace a seconda dei grassi utilizzati (burro, olio extravergine d'oliva). Il grasso di cottura va successivamente eliminato.

Rotella - Utensile per tagliare la pasta; dotata di un manico (di plastica o legno) a cui è fissata, per mezzo di un perno, spesso inserito in una forcella, una lama tonda di acciaio inossidabile. Questa può essere grande (10 cm di diametro) e perfettamente liscia, oppure piccola (3-4 cm di diametro) e scannellata, a seconda che sia usata per tagliare fette di pizza o strisce di pasta sottile, con le quali confezionare ravioli o biscotti dal bordo ondulato.

Roux - Composto a base di burro e farina che viene incorporato alle salse al fine di legarle. Esistono roux bianchi, biondi e bruni a seconda del grado di tostatura della farina. Proporzioni: farina 150 g e burro 125 g.

Sac a poche - E' un sacchetto in tela, di forma conica con cui, attraverso l'ausilio di bocchette, si modellano impasti semidensi o densi, come panna, creme o farce varie.

Salamoia - Metodo di conservazione per salumi, pesci o formaggi che consiste in una soluzione salina (sale e acqua) con la quale essi vengono coperti. La salamoia può essere forte o dolce a seconda dell'alimento in questione.

Salamoia - Soluzione più o meno concentrata di cloruro di sodio in acqua; rappresenta il liquido di conservazione di numerosi alimenti in scatola e/o conservati (verdure, pesci, insaccati, formaggi). Può essere addizionata con conservanti.



Salmi - Cottura in umido di selvaggina marinata in precedenza.

Salmistrare – Immergere le carni bovine o suine in una soluzione di acqua, aromi, spezie, sale, ecc... per un periodo relativamente breve. Una volta cotti gli alimenti salmistrati assumeranno un colore rosso vivo.

Salpicon - Elementi tagliati a piccoli dadi regolari, legati con una salsa.

Salsa - Spiegazione: Preparazione quasi liquida che accompagna carni, pesci, verdure e insalate arricchendone e perfezionandone il gusto. Può essere preparata con il fondo di cottura del cibo a cui si abbina, opportunamente legato con roux o con altri addensanti (fecola, farina, ecc.) oppure con elementi completamente differenti (grassi, verdura, frutta, erbe aromatiche, ecc.), che si staccano decisamente dal gusto della preparazione base. Nella cucina naturale si privilegiano salse a base di elementi crudi o poco cotti, per esempio emulsioni di olio extravergine d'oliva, succo di limone e aromi, preparate all'ultimo momento.

Saltare – Passare in padella a fuoco vivo cibi prevalentemente già cotti.

Saltare

- 1) Per carni: cottura per rosolatura in padella;
- 2) Per paste alimentari: mettere la pasta in padella con la salsa e, con un particolare movimento della mano, rimuoverla affinché assorba meglio il sugo;
- 3) Per verdure: procedere come sopra, saltando le verdure con burro o con un altro grasso.

Sbattere - Mescolare energicamente, di solito con una frusta, degli ingredienti come panna, uova e salse per montarli o per amalgamarli ad altri elementi. Le uova si sbattono solo se occorre incorporare loro una notevole quantità d'aria, come nei soufflé e nelle creme. In altre preparazioni, per esempio la frittata o la maionese, è più corretto incorporarle, cioè mescolarle agli altri ingredienti in modo meno energico.



Sbianchire - Lo sbianchire non è una vera e propria cottura, ma un'operazione preliminare. Consiste nel porre gli alimenti, verdura, carne, o pesce che siano, in un tegame con abbondante acqua fredda; quindi si porta il liquido al punto di ebollizione; da ultimo si toglie la pentola dal fuoco e si scolano gli ingredienti, che risulteranno così sbianchiti. In altri casi, l'alimento viene immerso in acqua in ebollizione e viene scolato dopo pochi minuti. Si sbianchiscono le mandorle e le noci per toglierne la pellicina, e alcune verdure, come cipolle, rape e cavolini di Bruxelles, per eliminarne il sapore acre o amaro. I dadini di pancetta grassa vengono generalmente sbianchiti per toglierne l'eccesso di sale; così il vitello e l'agnello per conservare la bianchezza delle loro carni, in certi umidi come le fricassees e le salse bianche.

Sbollentare – Immergere per breve tempo in acqua bollente frutta o verdure, ad esempio i pomodori, per facilitare la spellatura.

Scaloppare – Termine che indica tagliare a fette piccole qualsiasi tipo di carne disossata.



Scanalare - Intagliare con un apposito attrezzo verdura cruda (di solito carote, funghi e zucchine) o frutta (arance o limoni) utilizzandoli poi interi o a fette per decorare.

Scavino - Utensile composto da un manico in legno a cui è fissata, per mezzo di rivetti, una sbarretta piatta di acciaio inossidabile, che termina in un piccolo cucchiaino tondo o ovale, liscio o ondulato. Si usa per ridurre in palline la polpa di frutta o verdura.

Schiumare - Liberare un composto liquido (zuppa, brodo, ecc...) dai grassi che si depositano in superficie mediante l'utilizzo della "schiumarola", ossia il mestolo forato.

Schiumare - Eliminare, adoperando l'apposita schiumarola mentre il liquido sta sobbollendo, la schiuma che si forma sulla superficie di una salsa o di una minestra.

Schiumarola - Utensile costituito da una coppa o da un disco forato dotati di un lungo manico. Fabbricata quasi esclusivamente in acciaio inossidabile o alluminio, è impiegata per togliere la schiuma dalla superficie di un liquido in cottura (brodo, salsa, ecc.), oppure per levare e sgocciolare un alimento messo a lessare o bollire.

Sciroppare - Far cuocere la frutta in uno sciroppo più o meno zuccherato e aromatizzato, in modo da accentuarne il gusto e renderla più consistente. Più un frutto è fragile e maggiore deve essere la quantità di zucchero utilizzata.

Sciroppo - Soluzione, ottenuta a caldo o a freddo, di zucchero e acqua (o succo di frutta). Preparato in concentrazioni diverse si utilizza per cuocere frutta, preparare sorbetti, e come fondo per dolci spugnosi (babà) o macedonie di frutta.

Scolapasta - Recipiente forato di forma rotonda, cilindrica o conica, realizzato in metallo, plastica, terracotta o vimini. Serve per eliminare l'acqua dagli alimenti cotti o lessati, può essere fornito di un unico manico lungo, oppure di due maniglie.

Scolare - Versare in uno scolapasta degli ingredienti per eliminare il liquido di cottura.



Scongelare - Portare a temperatura al di sopra dello zero un alimento congelato. L'operazione va fatta di preferenza passando il cibo dal congelatore al frigorifero, perché si scongeli lentamente e uniformemente dall'esterno verso l'interno. In questo modo l'alimento perde meno acqua, prima e dopo la cottura.

Scottare - Immergere in acqua bollente, per qualche secondo, un alimento crudo. L'operazione consente di attenuare il gusto amaro di alcuni tipi di verdura (carciofi), di eliminare più facilmente la buccia (pomodori), di ammorbidire la consistenza, di rendere più vivace il colore (broccoli, fagiolini, ecc.). Gli alimenti grassi, invece, si sbollentano per togliere l'eccesso di sale e di grasso, così da utilizzarli per preparare farce e ripieni.

Scremare - Togliere la parte grassa del latte quando questa sale in superficie per affioramento o (più frequentemente) con la centrifugazione. L'operazione consente di ottenere burro, panna, latte e formaggi magri. La scrematura può essere eseguita anche con il latte di soia attraverso la bollitura, che fa affiorare la parte più grassa, detta pelle di tofu, utilizzata per involtini e insalate.



Secondo lievito - Pastella di farina, acqua e lievito che ha già subito una prima lievitazione. Il secondo lievito viene usato per provocare la fermentazione della farina o degli altri impasti a cui viene aggiunto.

Setacciare - Passare un ingrediente allo stato polveroso attraverso il setaccio allo scopo di eliminare le impurità o eventuali grumi formatisi con l'umidità.

Setaccio - Utensile presente in tutte le cucine del mondo, seppure realizzato con materiali diversi, permette di separare le particelle più grosse di un prodotto in polvere o in grani (farina, zucchero, ecc.) da quelle più piccole. Il setaccio più comune, detto "a tamburo", è composto da due anelli di legno, plastica o metallo, sovrapposti, i quali serrano fra loro i bordi di una rete di nylon, acciaio inossidabile o ferro stagnato che fa da fondo. La maglia della rete varia a seconda del prodotto che si desidera setacciare: molto fine per lo zucchero a velo; media per frutta e verdura cotta; più grossa per il pangrattato e il formaggio grattugiato.

Sfilettare – Separare i filetti del pesce dalle lisce (il pesce può essere cotto o crudo).

Sfilettare - Separare con un coltello la parte carnosa di un pesce dalle lisce, ottenendo così i filetti. I pesci a sezione ovale (trote) ne forniscono due, quelli a sezione piatta (sogliole, rombi) quattro. Con sfilettare s'intende anche affettare le mandorle in sottili listarelle.

Sformare - Togliere una preparazione dallo stampo in cui è stata cotta o in cui è stata messa ad addensarsi. Di solito lo stampo viene capovolto dopo aver staccato con un coltellino la parte aderente ai bordi. Le preparazioni fredde vanno immerse velocemente in una bacinella d'acqua calda o avvolte in un panno caldo.

Sformato - Preparazione dolce o salata a base di uova sbattute mescolate ad altri ingredienti, di solito verdure, versata in uno stampo, cotta in forno a bagnomaria, quindi sformata, cioè tolta dal contenitore, e servita, ancora calda, su un piatto di portata.



Sfumare - Bagnare con un liquido un alimento molto caldo che per effetto del calore della pietanza bagnata tenderà a evaporare quasi subito. Le pietanze sfumate vengono poi ultimate nella cottura con l'aggiunta di un altro liquido. Per esempio si sfuma il riso.

Sgorgare - Immergere l'alimento (solitamente frattaglie) in acqua fredda corrente al fine di eliminare impurità e aderenze sanguigne.

Sgrassare - Togliere il grasso in eccesso. Per brodi o salse l'operazione viene fatta durante la cottura, con un mestolo o un cucchiaio, quando il grasso sale in superficie, o a freddo quando il grasso si solidifica. Per le carni, di solito, il grasso in eccesso viene tolto con un coltello, prima della cottura.

Snocciolatore - Utensile per estrarre il nocciolo di ciliege, susine, olive, ecc. Ne esistono vari modelli. Il più semplice, di metallo, è costituito da una specie di pinza formata da due bracci; il primo termina con un cucchiaio concavo e forato



nel mezzo sul quale si deposita l'oliva, l'altro braccio, invece, è dotato di una punta che, con la pressione della mano, penetra nel centro dell'oliva espellendone il nocciolo.

Sobollire - Cuocere delicatamente, mantenendo la temperatura leggermente al di sotto del punto di ebollizione (90-95° C per l'acqua); ideale nella preparazione di alimenti che devono cuocere a lungo e dolcemente.

Sobollire – Cottura effettuata in poco liquido che non deve raggiungere la completa bollitura. E' indicato per pesci di piccolo taglio. In altri casi si effettua quando si aggiungono altri ingredienti a una preparazione già pronta.

Soffriggere - Far colorire leggermente, a temperature inferiori a quelle della frittura, in olio o burro, e rigirando spesso un trito di verdure, aromi, ecc., creando un fondo di cottura. L'operazione costituisce il preliminare per la preparazione di sughi, minestre, risotti, stufati e molte altre ricette a cui conferisce un gusto più intenso.

Spatola - Attrezzo dotato di lama metallica piuttosto lunga e flessibile, e di un manico di plastica o legno. Serve per stendere e pareggiare creme sui dolci, per mescolare composti densi, e per girare alimenti durante la cottura (hamburger, crepes ecc.).

Spennellare - Lucidare con un pennello, di solito intinto nell'uovo sbattuto, la superficie di biscotti, torte o altro prima di metterli in forno, per ottenere una giusta doratura.

Spianatoia - Tavola di ampiezza diversa costituita da un unico blocco di legno, marmo o plastica, perfettamente liscio e piano, sulla quale si prepara la pasta e si tira la sfoglia. Di solito prima di esser utilizzata viene cosparsa con farina, in modo che l'impasto non vi si attacchi. Se di legno, dopo il lavaggio va riposta in luogo asciutto per evitare che si deformi.

Spiedino - Bacchetta sottile di acciaio inossidabile o legno, lunga tra i 10 e i 30 cm; viene usato per la cottura ai ferri, a vapore o al forno di carne, pesce o verdure. Una delle due estremità termina con una punta sui cui s'infila il cibo da cuocere, l'altra è dotata di un anello, eventualmente decorato, che facilita la presa una volta terminata la cottura.



Spiedo - Asta metallica di grande lunghezza utilizzata per la cottura sulla fiamma di grossi pezzi di carne o di pesce e a volte anche animali interi. È costituito da due coppie di punte regolabili, rivolte l'una verso l'altra, che servono a bloccare l'alimento in cottura e a farlo girare insieme allo spiedo. Per avere una cottura uniforme, è necessario che lo spiedo ruoti lentamente su se stesso; questo movimento può essere impresso manualmente o grazie a un motore.

Spiumare - Togliere le penne e le piume ai volatili. Per fare ciò è necessario prima sbianchirli e poi raffreddarli, quindi procedere strappando piccoli ciuffi di penne alla volta.

Spolverizzare - Cospargere uniformemente una preparazione con un ingrediente in polvere. Si spolverizza per esempio del parmigiano o uno strato sottile di zucchero a velo su un preparato di pasticceria.

Spuntare - Eliminare le punte o il picciuolo a certe tipi di verdure come fagiolini, zucchine, ecc.



Spurgare – Far perdere acqua a melanzane o cetrioli cospargendoli di sale, oppure immergere in acqua molluschi o altri frutti di mare per eliminare sabbia e altre impurità.

Spurgare - Purificare un alimento (vongole, lumache, ecc.) mettendolo a bagno in acqua corrente o latte.

Squamare - Togliere le squame al pesce raschiandolo con il dorso del coltello o con un apposito raschietto.

Stagionatura - Maturazione dei cibi in condizioni di temperatura e umidità diverse, per un tempo che dipende strettamente dalle caratteristiche del prodotto. Gli alimenti stagionati più diffusi sono i formaggi e i salumi. La stagionatura provoca trasformazioni fisiche, chimiche ed organolettiche (formazione della crosta, diminuzione del contenuto di acqua, modificazione del substrato proteico a opera dei microrganismi presenti, ecc.) che consentono il raggiungimento di un certo standard di aroma, gusto e consistenza.

Stamina - Si tratta di un tessuto di cotone o lino, attraverso la cui trama, vengono fatti passare salse, creme o altri liquidi densi, allo scopo di eliminare eventuali corpi estranei che ne conferiscano l'assoluta fluidità.

Stampino - Piccolo contenitore di varie forme, con un diametro massimo di 10-12 cm, dotato di bordi più o meno alti e svasati, scannellati o lisci. Realizzato in alluminio, acciaio inossidabile, ferro brunito, latta o metallo antiaderente, viene usato soprattutto per la preparazione di pasticcini, salatini, timballi, aspic e budini ed è quindi adatto sia alle cotture in forno che al raffreddamento in frigorifero.

Stampo - Contenitore di forma e dimensioni diverse, realizzato in rame, terracotta, vetro, plastica, acciaio inossidabile, alluminio, ferro (può essere rivestito con materiale antiaderente) e impiegato per dare una forma attraente ad alcuni cibi che, solitamente, vengono fatti solidificare con la cottura o il raffreddamento. Gli stampi sono diversi a seconda della funzione: rotondi, lisci o ondulati (da budino), con un buco in mezzo (da ciambella), lisci, a tronco di cono (da charlotte), rettangolari (da plum-cake), semisferici (da zuccotto). Prima di riempirlo lo si unge all'interno con un poco di burro (per cotture al forno) o con olio (per preparazioni a freddo senza gelatina), oppure si bagna, in modo da facilitare l'estrazione del contenuto.



Steccare - Infilare verdure, aromi o altri ingredienti in un pezzo di carne o pesce, prima della cottura, in modo da conferire alla preparazione un gusto particolare.

Stemperare – Sciogliere una sostanza densa in acqua, latte o brodo.

Stemperare - Sciogliere un ingrediente (Generalmente si tratta di ingredienti in polvere come farina o lievito, ma può benissimo essere qualcosa di più solido come un concentrato, il tuorlo di un uovo o altro) in poco liquido in modo da renderla più fluida. Si stempera una salsa troppo densa.

Stendere - Tirare una pasta con il matterello, oppure appiattare un preparato più o meno solido (semolino, polenta, croccante, ecc.) su di un tavolo per raffreddarlo o dargli una forma particolare.

Stracciata – Misto di verdure o erbe aromatiche tagliate a striscioline.



Strinare - fiammeggiare.

Stufare - Cuocere le vivande a fuoco basso con recipiente coperto. Le carni vengono precedentemente rosolate.

Tagliapasta - Utensile provvisto di una rotella, dai bordi lisci o zigrinati, usato per le sfoglie di pasta fresca. Con il termine tagliapasta s'identifica inoltre uno stampo rotondo o di altra forma, che si pressa su pasta o altri alimenti onde ricavarne motivi vari.

Tagliere - Asse di legno o plastica di diverso spessore (da 1 a 6 cm) e dimensione, sopra alla quale si compiono tutte le operazioni di affettatura, trancio e tritatura di carni, pesci, verdura, ecc., in modo da non rovinare il sottostante piano di lavoro e non togliere il filo ai coltelli. Alcuni taglieri sono tondi, come quelli per il servizio in tavola della polenta, altri – specifici per carni – sono dotati di una scannellatura tutt'intorno che permette di raccogliere il sugo, altri ancora, di solito più leggeri, hanno il manico e vengono usati per affettare salumi, agrumi o uova sode. I taglieri di plastica sono preferibili dal punto di vista igienico, perché più impermeabili rispetto a quelli di legno, questi ultimi tendono, infatti, ad assorbire i succhi o i liquidi degli alimenti.

Tartellette - Tipo barchette ma di forma rotonda.

Teglia - Recipiente quadrato, rettangolare o rotondo, fabbricato di ferro, alluminio, rame o acciaio inossidabile, con sponde piuttosto basse, talvolta dotata di manici. È impiegata per la cottura in forno di pizze, torte e cibi diversi.

Termometro - Apparecchio che misura la temperatura. In gastronomia, il termometro può indicare la temperatura all'interno di un ambiente (ad esempio il forno) oppure all'interno di un alimento solido o liquido: l'ampiezza della scala graduata varia naturalmente a seconda del suo impiego. Esistono termometri elettronici dotati di sonda, che infilzata in un arrosto permette di rilevarne con precisione la temperatura interna. Un altro termometro particolare è il "caramellometro" usato per la cottura dello zucchero, dotato di una scala di valori che va dai 20 ai 180-200° C; ci sono inoltre termometri per freezer, vino, friggitrice, formaggi, ecc.

Termostato - Congegno che permette la regolazione della temperatura all'interno di vari elettrodomestici, come forni, friggitrice, frigoriferi, congelatori, ecc.



Terrina - Recipiente rettangolare, tondo o ovale, dotato di pareti diritte e coperchio forato (per permettere la fuoriuscita del vapore durante la cottura). Realizzata in porcellana, terracotta, terraglia o ghisa smaltata, viene usata per la cottura in forno o sulla fiamma di diversi preparati, soprattutto paté o terrine. Bacinella tonda, a pareti bombate, utilizzata per mescolare cibi morbidi o liquidi e per preparare impasti.

Tirare - Si dice tirare la pasta, ovvero appiattire la pasta in oggetto dandole forma e spessore desiderato grazie alla pressione del mattarello. Si lascia tirare anche una salsa, facendola restringere per mezzo di addensanti (colla di pesce, fecola, maizena) aggiunti alla preparazione.



Tornire - Dare forma e grandezza regolare a verdure (di solito patate e carote) arrotondandole con un coltellino. Quest'operazione, oltre ad avere un motivo estetico, serve anche per rendere uniforme la cottura di ingredienti con grandezza e forma differenti.

Tortiera - Recipiente utilizzato per cuocere in forno preparazioni dolci o salate, spesso a base di pasta come le crostate e le torte. Può avere pareti lisce o scannellate, ed è realizzata in latta, alluminio, acciaio inossidabile, ferro stagnato, e rivestite di materiale antiaderente; esistono modelli apribili, in cui una cerniera posta sul bordo permette di liberare il fondo e facilitare l'estrazione di torte molto fragili, nonché modelli a fondo mobile, che garantiscono lo stesso risultato.

Tostare - Far colorire, a calore secco (forno) o in padella, un ingrediente in modo che assuma una consistenza croccante e/o un aroma caratteristico. L'operazione viene eseguita prima della cottura vera e propria.

Trancio - Fetta di pesce di medie o grandi dimensioni (spada, cernia, ombrina, tonno, palombo, ecc.) spessa almeno 3 cm, da cucinare ai ferri, al cartoccio, alla griglia, in padella. Per estensione si riferisce con lo stesso significato di fetta anche ad altri alimenti, ad esempio la pizza.

Trifolare - Cuocere in padella, con olio, aglio e prezzemolo alcuni ingredienti fra cui patate, funghi, carciofi, zucchine, rognone.

Trinciante - Coltello a punta dritta di dimensioni comprese tra i 20 e i 36 cm, impiegato per tagliare carne cruda con e senza osso, pollame, selvaggina e verdure.

Trinciapollo - Forbice di acciaio inossidabile, della lunghezza di circa 25 cm, dotata a volte di molla, utilizzata per tagliare a pezzi pollame cotto o crudo. In una delle lame è di solito presente un'incavatura, che serve a bloccare le ossa dell'animale mentre lo si taglia.

Trinciare - Tagliare a pezzi un volatile o un altro animale, servendosi, generalmente dell'apposito utensile che consente di spezzare le ossa.

Tritare - Ridurre in pezzi piccolissimi o in poltiglia verdure, carne, pesce, o erbe aromatiche. L'operazione consente di mescolare cibi di diversa consistenza (per esempio carne, pesce e verdure) e di sprigionare l'aroma di alcune erbe aromatiche (prezzemolo); si effettua con l'apposito tritatutto, con la mezzaluna, o con un coltello affilato.

Triturare - Tritare grossolanamente

Ungere - Oliare o imbrattare leggermente un recipiente prima di versarvi o appoggiarvi un preparato da cuocere in forno, per evitare così che si attacchi al fondo o alle pareti.

Uova bazzotte – Termine che indica le uova cotte con il guscio per 5 minuti a partire dal punto di ebollizione; il tuorlo risulterà cremoso e l'albume ben sodo. Si servono principalmente come antipasto.





Uva passa - Prodotto dell'essiccazione di alcune varietà di uva (Corinto, sultanina, zibibbo, moscato, ecc.). Particolarmente ricca di zucchero (fino al 70%) e quindi piuttosto calorica (300 kcal per 100 g) ha un elevato contenuto di ferro e di potassio. Può essere utilizzata come dolcificante nel muesli e nella preparazione di dolci, in sostituzione dello zucchero raffinato.

Vaniglia – Essenza profumata molto usata in pasticceria. Si estrae dai frutti della pianta di vaniglia.

Velare – Ricoprire con crema, gelatina o salsa una pietanza utilizzando un apposito pennello.

Velare - Coprire la superficie di una preparazione con uno strato di salsa.

Ventresca - Quella parte del tonno sott'olio ricavato dal ventre del pesce (la parte più tenera e pregiata); pancetta di maiale.

Vinaigrette - Nome francese di una salsa a base di aceto (vinaigre), olio e aromi, utilizzata per condire insalate o verdure cotte. La quantità di aceto varia a seconda dell'acidità desiderata.

Vol-au-vent - Nome francese che definisce un involucre di pasta sfoglia cotta in forno, a forma di scatoletta cilindrica, destinata a contenere un ripieno a base di formaggio, rigaglie in umido, frutti di mare, verdure, di solito accompagnati da una salsa. I vol-au-vent sono migliori se preparati e riempiti all'ultimo nome.

Worcester – Salsa inglese dal sapore agrodolce, viene usata indistintamente per carni, pesce e verdure.

Wurstel – Salsiccia di carne (suina o bovina) tritata, macinata e impastata.

Zafferano – Spezia che si ottiene per essiccamento e polverizzazione degli stimmi del fiore di zafferano.

Zebrare – Operazione che consiste nel togliere a strisce discontinue sia la buccia delle melanzane sia delle zucchine.

Zenzero – Radice piccante usata per condire carni alla griglia.

Zimino – Sinonimo ligure o toscano di umido utilizzato per la preparazione di seppie e baccalà con l'aggiunta di bietole.

