

Scheda di vocabolario

Glossario di We Cook-IN: Modulo 2	
Termine	Definizione
Conduzione	Processo di trasferimento di calore in cui il calore viene trasmesso direttamente dalla fonte di calore all'alimento attraverso il contatto diretto, ad esempio quando l'alimento viene cotto su una superficie calda o a contatto diretto con un mezzo riscaldato.
Convezione	La convezione si riferisce al trasferimento di calore attraverso un fluido, che può essere liquido o gassoso. La convezione è una combinazione e un mescolamento in cui le molecole di un fluido (aria, acqua o grasso) si spostano da un'area più calda a una più fredda. Esistono due tipi di convezione: naturale e meccanica.
Radiazioni	Si riferisce al processo di trasferimento di energia tramite onde di calore o di luce che colpiscono il cibo. Esistono due tipi di onde di calore radianti: a infrarossi e a microonde.
Sbollentamento	Processo mediante il quale gli alimenti (solitamente frutta e verdura) vengono immersi brevemente in acqua bollente e poi immediatamente raffreddati per interrompere l'ulteriore cottura. Questa tecnica disattiva gli enzimi che possono alterare il sapore, il colore e la consistenza dei prodotti, consentendone la conservazione in condizioni ottimali. Gli alimenti scottati sono cotti così brevemente da essere considerati ancora crudi. In alcune occasioni, alcuni alimenti (ad esempio le patate) possono essere scottati friggendoli a una temperatura più bassa di 150°C.
Glassatura	Il processo di creazione di una superficie lucida sugli alimenti. I cibi cotti a caldo, in particolare le verdure, possono essere glassati sia cuocendo con burro, zucchero e pochissimo liquido, sia spennellando con burro fuso a fine cottura.
Cottura in camicia	La cottura in camicia è un metodo di cottura a calore umido che consiste nel far sobbollire delicatamente gli alimenti in un liquido, solitamente acqua, brodo o un brodo saporito. A differenza della bollitura, in cui il liquido raggiunge l'ebollizione, la cottura in camicia mantiene una temperatura più bassa, in genere tra i 71°C e gli 82°C. Questo processo di cottura delicato consente agli alimenti delicati, come uova, pesce, pollame e frutta, di cuocere in modo uniforme senza essere sottoposti a forti bolle d'aria.
Cottura a fuoco lento	La cottura a fuoco lento è un altro metodo di cottura a calore umido che utilizza la convezione per trasferire il calore da un liquido a un alimento. La temperatura di cottura è compresa tra 85°C e 96°C.

Cottura al forno	Tecnica di cottura in cui il cibo, spesso la carne, viene inumidito con il suo fondo di cottura o con altri liquidi durante il processo di cottura per esaltare il sapore, mantenere l'umidità e favorire una doratura uniforme.
Cottura alla griglia	Metodo di cottura a calore secco in cui gli alimenti sono esposti al calore diretto ed elevato di una fonte aerea, come una griglia o un elemento di cottura, per cuocere e dorare rapidamente la loro superficie. Il cibo viene posizionato vicino alla fonte di calore e cotto fino a raggiungere la doratura desiderata, girandolo o imbastendolo periodicamente per garantire una cottura uniforme.
Bollitura	Metodo di cottura che prevede l'immersione degli alimenti in un liquido portato a ebollizione, di solito acqua, fino a quando l'alimento è cotto e tenero.
Brasatura	Un metodo di cottura combinato che prevede la scottatura del cibo nel grasso e la successiva cottura lenta in una pentola coperta con una piccola quantità di liquido.
In Casseruola	Una combinazione di stufatura e arrosto che avviene nel forno, con il calore che circola intorno alla pentola, ma in entrambi i casi la carne viene tagliata in piccoli pezzi e cotta in un liquido.
Rosolatura	Tecnica di cottura in cui gli alimenti, spesso la carne, vengono cotti rapidamente ad alte temperature per creare un esterno saporito e caramellato. Il cibo viene posto in una padella calda o su una griglia e la superficie si rosola a contatto diretto con la fonte di calore. Questo metodo esalta il gusto e la consistenza, trattenendo i succhi. L'azione consiste nel posizionare il cibo in una superficie di cottura preriscaldata finché non si forma una crosta desiderabile, quindi girarlo per scottare l'altro lato.
Cottura al forno	Metodo di cottura a calore secco in cui gli alimenti, spesso pane, pasta e verdure, vengono messi in forno senza l'aggiunta di grassi o liquidi (tranne che per ungere le teglie per evitare che si attacchino). La cottura al forno è simile alla tostatura, ma si riferisce a pesce, frutta, verdura, amidi, pane e pasticceria.
Tostatura	Metodo di cottura a calore secco in cui il cibo, spesso carne o pollame, viene posto in un forno o su una fiamma aperta per cuocere con un calore secco e radiante. Il cibo viene periodicamente imbastito o girato durante la cottura per garantire una doratura uniforme e l'infusione del sapore. L'arrosto sviluppa un aspetto croccante all'esterno e mantiene l'umidità all'interno.
Frittura	Metodo di cottura a calore secco in cui gli alimenti crudi o parzialmente cotti (ad esempio, sbollentati) vengono

	completamente immersi in olio o grasso molto caldo (da 160 °C a 190 °C) per un breve periodo di tempo, ottenendo una cottura completa con una superficie croccante. Alcuni alimenti vengono sbollentati o precotti friggendoli a temperature più basse (da 130 °C a 150 °C) per un breve periodo di tempo.
Arrostire (al burro)	Metodo di cottura simile all'arrosto e alla brasatura. Il cibo viene cotto in forno, ma in una pentola coperta con verdure aromatiche e grasso di pancetta o burro, in modo da cuocere nei suoi stessi succhi. È noto anche come arrosto al burro ed è molto simile all'arrosto in pentola.
Saltare in padella	Metodo di cottura a secco che utilizza la conduzione per trasferire il calore da una padella calda al cibo con l'aiuto di una piccola quantità di grasso. Gli alimenti vengono solitamente tagliati sottili o in piccoli pezzi per favorire una cottura uniforme.
Padella Sautoir	Il sautoir è un tipo di padella che ha i lati dritti, è piuttosto profonda e ha un coperchio aderente.
Padella	La cottura in padella presenta analogie con la cottura in padella e la frittura. Si tratta di un metodo di cottura a calore secco in cui il calore viene trasferito per conduzione dalla padella all'alimento, utilizzando una moderata quantità di grassi, dove il calore viene anche trasferito all'alimento per convezione.
Gratinare	Tecnica di cottura a secco che prevede la doratura o la caramellizzazione della superficie superiore di un piatto, spesso con l'aggiunta di pangrattato, formaggio o salsa, a fuoco diretto o in forno, per creare una crosta dorata e croccante.
Cottura a vapore	Cottura a vapore (fumet): Tecnica di cottura che prevede una cottura delicata degli alimenti grazie al vapore. Il vapore viene prodotto facendo bollire l'acqua in un recipiente coperto, preservando la consistenza, il colore e le sostanze nutritive degli alimenti.
Stufare	La stufatura combina i metodi di cottura a calore secco e a calore umido. È associato a pezzi di cibo più piccoli che vengono prima cotti rosolandoli in una piccola quantità di grasso o olio o sbollentandoli in un liquido. La cottura viene poi completata con un liquido o una salsa.
Taglio a Julienne	Le Julienne sono fette sottili e uniformi di un ortaggio o di un frutto ottenute squadrandolo i bordi di tale ortaggio o frutto e tagliandolo a listelli e poi a strisce.

