

Si cuoce in acqua calda o fredda? A cura di Rita Calvo

Scritto da Administrator

Martedì 15 Dicembre 2015 12:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 15 Dicembre 2015 13:02



Il criterio generale, tramandato dalla saggezza delle nostre nonne, si può riassumere nel motto "sotto terra, acqua fredda, fuori terra acqua calda", riferito agli ingredienti da immergere nell'acqua della pentola **NEW**

Lessare carne, pesce, legumi e verdure può sembrare un'operazione semplicissima.

In realtà per ottenere risultati soddisfacenti, si deve tener conto dell'effetto che la temperatura dell'acqua ha sulle fibre degli alimenti.

È meglio dunque immergerli in acqua fredda o calda?

Si cuoce in acqua calda o fredda? A cura di Rita Calvo

Scritto da Administrator

Martedì 15 Dicembre 2015 12:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 15 Dicembre 2015 13:02

Se avete qualche dubbio, consultate la tabella e saprete cosa fare e perché.

Una regola empirica ereditata dalle nostre nonne suggerisce "sotto terra, acqua fredda, fuori terra acqua calda", ovvero: immergete in acqua fredda salata poi portate a ebollizione tuberi e radici, bulbi (patate, carote, cipolle, scorzonere ecc.), mentre invece immergete in acqua salata bollente le verdure che crescono fuori terra.

IN ACQUA FREDDA

Carne da brodo: la carne cede gradualmente i suoi succhi all'acqua e il brodo risulterà più ricco e saporito.

Carote grosse: cuociono in maniera più uniforme e risultano tenere anche nella parte centrale.

Patate: la cottura è uniforme la polpa è più morbida e si evita la rottura della buccia.

Legumi freschi e secchi: la pelle non diventa dura e non si rompe; per lo stesso motivo salateli solo a fine cottura.

Pesci interi: la cottura è più omogenea, anche nella parte di polpa vicino alla lisca.

Si cuoce in acqua calda o fredda? A cura di Rita Calvo

Scritto da Administrator

Martedì 15 Dicembre 2015 12:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 15 Dicembre 2015 13:02

Uova sode: si cuociono in acqua fredda per non rischiare, con il brusco cambiamento di temperatura, che s'incrini il guscio.

IN ACQUA BOLLENTE

Carne per bollito: la carne, sigillata dal calore, mantiene all'interno i suoi succhi e quindi tutte le proprietà nutritive, resta morbida e meno asciutta.

Carciofi: non prendono la colorazione grigiastra e le foglie risultano meno fibrose.

Fagiolini: conservano meglio il colore e il sapore; per non farli scurire è meglio non usare il coperchio.

Finocchi: rimangono più bianchi e più croccanti, purchè vengano scolati subito dopo la cottura.

Pesci a filetti: la polpa rimane più saporita e non rischia di asciugarsi.

Si cuoce in acqua calda o fredda? A cura di Rita Calvo

Scritto da Administrator

Martedì 15 Dicembre 2015 12:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 15 Dicembre 2015 13:02

Verdure a foglie verdi: il colore resta più brillante perché la clorofilla non si disperde nell'acqua.

Molluschi: polipi, seppie o calamari di grosse dimensioni immergeteli in acqua bollente poco salata e verificatene di tanto in tanto la cottura con una forchetta. I polipi non troppo grossi possono anche essere cotti, anche nella pentola a pressione senza quasi aggiunta di acqua, utilizzando il liquido che emettono a contatto con il calore; risulteranno molto più saporiti, abbiate però l'accortezza di controllare di tanto in tanto che non asciugino troppo.

Crostacei: gamberi, scampi, aragoste vanno immersi in acqua bollente; in questo caso la cottura dovrà essere brevissima, pochi minuti al massimo, per evitare l'indurimento delle carni.

La sbianchitura

Alcuni ortaggi necessitano di una scottatura in acqua, detta sbianchitura, prima di essere sottoposti alla cottura vera e propria. Pomodori e peperoni vengono sbianchiti rispettivamente per 10 e 30 secondi per favorirne la pelatura. Le verdure amare (quali indivia, scarola, cicoria ecc.) vengono invece sbianchite per ridurre il sapore troppo forte. questa pratica risulta indispensabile anche quando si vogliono congelare le verdure, poiché distrugge buona parte dei microrganismi e degli enzimi, che causano l'imbrunimento della maggior parte degli ortaggi e la loro veloce degradazione. Per questi ortaggi seguite questo procedimento: immergete i vegetali in acqua bollente a pentola scoperta e, non appena l'acqua riprende il bollore, scolateli, tuffateli

Si cuoce in acqua calda o fredda? A cura di Rita Calvo

Scritto da Administrator

Martedì 15 Dicembre 2015 12:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 15 Dicembre 2015 13:02

per qualche istante in acqua e ghiaccio, quindi stendeteli ad asciugare.

Anche le patate al forno devono essere prima sbianchite, ma in maniera leggermente diversa: dopo averle pelate e tagliate, versatele in una casseruola con acqua fredda, salatele e mettetele sul fuoco. Quando l'acqua è in procinto di bollire e sulla superficie inizia a formarsi un po' di schiuma, scolatele con cura, disponetele in una teglia con olio e aromi, quindi infornate a 180 ° finchè saranno morbide, ma ben rosolate.