

il Cuoco



Magazine
Ufficiale della
Federazione
Italiana Cuochi

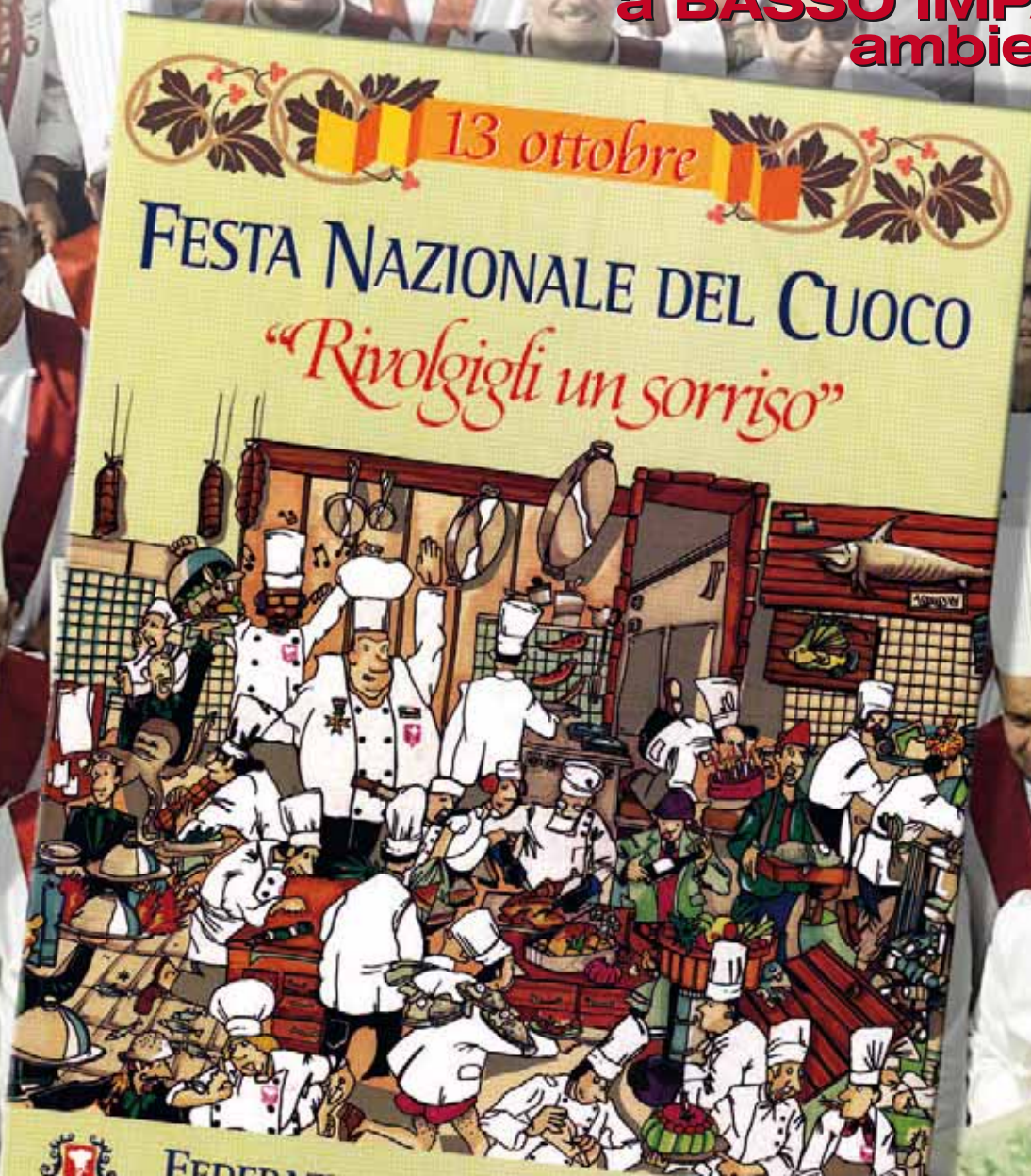
N. 301
Settembre/Ottobre 2011

**La Fic
alla fiera
HOST 2011**

**La ristorazione
è sempre più BIO**

**Cottura e
conservazione
SOTTOVUOTO**

**La cucina
a BASSO IMPATTO
ambientale**



PECORINO ROMANO D.O.P.

BRVNELLI



Ha vinto il prestigioso premio
Superior Taste Award per l'edizione 2011, assegnato dai
grandi Chefs dell'International Taste & Quality Institute



AUT. CONSORZIO PER LA TUTELA
DEL FORMAGGIO PECORINO ROMANO
N. 63/92 - D.P.R. 30/10/1995
MODIF. COND.D.M. 06/06/1995
D.O.P. - REG. CE 1107/96



GARANTITO DAL MINISTERO
DELLE POLITICHE AGRICOLE,
ALIMENTARI E FORESTALI
AI SENSI DELL'ART. 10
DEL REG. (CE) 510/2006



dal 1938

www.brunelli.it



EDITORIALE

di **Paolo Caldana**
Presidente nazionale FIC

Facciamo sentire la nostra VOCE AUTOREVOLE

Gentili amici
e cari soci,
rivolgo que-
sto edito-
riale non solo
a Voi, ma anche a chi non ci
conosce (o forse fa mostra di

non conoscerci). Ritengo infatti che sia ormai giunto il momento di portare all'attenzione di tutti quale sia il vero ruolo, nella società e nel mondo del lavoro, della Federazione che ho l'onore di presiedere. A spingermi a rivendicare ciò che è legittimo rivendicare per noi cuochi della FIC, sono alcuni episodi d'attualità nell'ambito della nostra professione.

Innanzitutto, voglio rivolgere un plauso al ministro del Turismo, on. Michela Vittoria Brambilla, per aver voluto dedicare la 31ª Giornata Mondiale del Turismo all'Arte dei cuochi italiani. Concordo con Lei sul fatto che l'enogastronomia sia un potente volano per attrarre visitatori nel nostro Paese e che quindi la ristorazione nazionale possa essere un eccellente biglietto da visita, in grado di fare promozione in ogni luogo. Anche in questa giornata celebrativa si è parlato molto di identità, di ricette della tradizione, dimenticate e da recuperare, e di prodotti tipici da tutelare. Ebbene, mi chiedo e Vi chiedo: chi in Italia ha sempre difeso e portato avanti negli anni, con costanza e tenacia, la cucina che è espressione dell'identità nazionale? Chi, nel tempo, ha saputo e voluto utilizzare i prodotti che caratterizzano le diverse regioni, anche con tocchi di crea-

*La Federcuochi rappresenta
l'Italia della cucina e invita
le istituzioni a essere interpellata
sempre sulle problematiche
del settore*

tività personale, ma nel rispetto della materia e senza stravolgere usi e costumi culinari locali? Forse i pochi chef blasonati? O quelli diventati star del teleschermo? A mio avviso, i principali fautori del-

l'enogastronomia made in Italy, che costituiscono il maggior indotto per il turismo, sono tutti i cuochi che lavorano con abnegazione nelle loro cucine giorno dopo giorno e senza apparire.

E allora, perché questo esercito di berrette bianche, sempre in prima linea in nome della cucina italiana, non viene riconosciuto per quello che in effetti è? Bene ha fatto il ministro, nella recente cerimonia milanese, a premiare alcuni chef di punta, ma perché sempre i soliti noti? E tutti gli altri cuochi? Nemmeno un cenno per loro, non un ricordo per ciò che compiono e significano. E invece viene celebrato chi, dopo anni di dedizione all'eccellenza culinaria, ha una caduta di stile e si occupa di fast food (fatto che tuttavia non ritengo sia tutto "farina del suo sacco").

Quanto alle guide dei ristoranti, reputo che, pur essendo un valido punto di riferimento per i consumatori, siano incomplete: nelle pagine stilate dai critici enogastronomici, non trovano posto, in quanto ignorati, molti chef che meriterebbero di essere apprezzati per la loro cucina gustosa e sobria, magari tradizionale, ma mai banale.

Per questo e altri motivi, permettetemi di dire chiaro e forte, senza timore di smentita, che noi della Federazione rappresentiamo l'Italia della cucina. Quale? Certamente non ci può essere addebitata l'attuale diffusa "pornografia del cibo", poiché siamo tutt'altro che divi e seguiamo regole culinarie serie, consolidate e autentiche. E voglio anche sfatare una convinzione ostile che alcuni malpensanti manifestano nei nostri confronti: a differenza di quanto sostengono costoro, la nostra cucina è assolutamente al passo con i tempi, anzi noi abbiamo anticipato gli ultimi trend gastronomici: non a caso, da sempre i cuochi della Federazione privilegiano i prodotti a "km 0" (ora tanto in voga presso i ristoranti stellati); propongono piatti semplici ma raffinati, che lasciano spazio gustativo ad ogni singolo ingrediente (come impone la "moda" del minimalismo culinario) e offrono vivande che, in chi le consuma, producono il piacere del palato e il bene dell'organismo.

Anche le indagini del settore ci confortano nella nostra idea: secondo la recente inchiesta Coldiretti/Swg sulle nuove tendenze alimentari degli italiani, solo il 7 per cento dei connazionali ama la cucina etnica. Del resto, la maggioranza delle persone cerca nel cibo, oltre alle esperienze sensoriali, sicurezza e salute. A questo proposito, uno studio dell'Università di Tor Vergata indica che il cibo del territorio è più affine al Dna dei suoi abitanti, in quanto selezionato e collaudato nei secoli, di generazione in generazione. Tutti questi fattori rien-

trano nel bagaglio professionale dei cuochi della FIC che sono competenti e paladini della "verace" Dieta Mediterranea.

In conclusione, desidero ribadire che la Federazione Italiana Cuochi ha il diritto nonché il dovere di essere interpellata sulle varie problematiche del settore e di esprimere il proprio autorevole parere. Qualcuno potrebbe obiettare: perché invitare ai tavoli decisionali la Federazione, dal momento che esistono tanti sodalizi di chef? La risposta è una e inequivocabile: perché la FIC è l'unica riconosciuta a livello ufficiale governativo ed è l'unica ad essere inserita nella Wacs-Società Mondiale delle Associazioni dei Cuochi, come rappresentante dell'Italia. Sostengo quindi che noi abbiamo tutte le carte in regola per poter esercitare le mansioni che ci spettano, anche in veste di consulenti per la categoria.

Fa piacere constatare che siamo apprezzati all'estero, come ad esempio dalla stessa Wacs la quale ci ha affidato l'organizzazione del suo prossimo Meeting Europeo. Al contempo, dispiace essere dimenticati in patria, esclusi da eventi che invece ci dovrebbero vedere in prima fila.

Per questo auguro a me a tutti voi, per il bene della nostra professione, che in futuro ci siano riservati i posti adeguati alle capacità della Federazione Italiana Cuochi: noi non vogliamo solo essere spettatori, bensì aspiriamo a una partecipazione attiva, a tutto tondo, per cui siamo a disposizione di tutti, da veri professionisti della cucina tricolore.



CONVOCAZIONE DEL CONSIGLIO NAZIONALE F.I.C.

Si informano i Consiglieri Nazionali che i lavori del prossimo Consiglio Nazionale della Federazione Italiana Cuochi si terranno domenica 27 novembre 2011 presso la sala conferenze della Fiera di Rimini, durante il salone SIA-GUEST 2011. I lavori sono previsti a partire dalle ore 10.30 e si svolgeranno in un'unica giornata. L'ordine del giorno e la convocazione ufficiale sono inviate direttamente agli interessati, insieme a informazioni su eventuali convenzioni alberghiere per quanti avessero necessità di pernottare a Rimini.

COOKING CHEF

Impasta, mescola, frulla, affetta, grattugia...
e da oggi **CUOCE!**



Cooking Chef Kenwood: l'evoluzione di un mito.

Cooking Chef è la naturale evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef. È il sistema completo per la preparazione e la cottura dei cibi: affidabile, preciso, sicuro, eclettico. Dopo aver tritato, impastato, sminuzzato, centrifugato, montato... da oggi Cooking Chef è pronto a cuocere ogni ricetta, trasformandola in pura gioia per gli occhi e per il palato.

Oltre ai tanti utensili in dotazione, tutti in acciaio inox, Cooking Chef può utilizzare tutte le attrezzature della serie Major di Kenwood Chef, acquistabili separatamente.

Risotti, polenta, ragù, minestre, salse, secondi piatti di carne o pesce, creme e dolci, cotture a vapore...

Da dove vuoi cominciare?

www.kenwoodworld.com

Numero verde 800 198 608

Attrezzature in dotazione



Frusta K



Gancio con spatola



Frusta a filo grosso



Gancio a mezzaluna



Gancio per impastare



Frullatore in acciaio inox



Cestello cottura a vapore



Food processor



KENWOOD
CREATE MORE



In copertina:
il manifesto della Festa Nazionale del Cuoco

IL CUOCO n. 301
Rivista ufficiale della
Federazione Italiana Cuochi
Anno di fondazione 1960

Direzione - Redazione - Pubblicità
Sede nazionale Fic
Piazzale delle Crociate, 15 - 00162 Roma
Tel. 06.4402178 - 06.44202209
Fax 06.44246203
e-mail: fic@fic.it

Tribunale di Varese aut. n.148 dell'8-12-1960
Iscritto al ROC. N. 18609

Direttore Responsabile
EUGENIO MEDAGLIANI

Consulenza Editoriale
CHIARA MOJANA

Collaboratori:
Margherita Agata, Stefano Bonetto,
Fabio Buccolini, Ferruccio Castelli, Alessandro
Circiello, Luigi Cremona, Michele D'Agostino,
Sara Farnetti, Giovanni Frijia, Sergio G. Grasso,
Giovanni Guadagno, Antonio Macri,
Giuliano Manzi, Stefano Pepe,
Marco Valletta, Antonio Zazzerini

Grafica e stampa
PIGIERRE S.r.l. - Milano

Traduzioni HISPANIA

Spedizione in abbonamento postale 45%
comma 20/B Art. 2 Legge 662/96 Milano

Banca Popolare Commercio & Industria
Viale delle Province, 34/46 - 00162 - Roma
C/C 000000000339 - Filiale 2095
IBAN IT45T0504803207000000000339
SWIFT BLOPIT22

Abbonamento annuo
Italia € 35 - Europa € 45 - Extra Europa € 60

PER LA PUBBLICITÀ, PROMOZIONI
E MANIFESTAZIONI CON
LA FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI
RIVOLGERSI ALLA SEDE NAZIONALE FIC



Associata all'USPI
Unione Stampa Periodica Italiana

In questo

Editoriale

3 LA NOSTRA VOCE È AUTOREVOLE

Eventi

8 FIERE, COMPETIZIONI E APPUNTAMENTI
CON I CUOCHI DELLA FIC

Corsi

16 COSÌ SI DIVENTA GIURATI
INTERNAZIONALI WACS

Focus

22 RISTORAZIONE
SEMPRE PIÙ "BIO"

Saperi & Saperi

28 CRÊPE E PANNEQUET

Buono a sapersi

30 CIBI MAL CONSERVATI:
REATO D'IMPRESA

Cucina sostenibile

34 NUOVE FONTI E CONSUMI
DI ENERGIA

Il prodotto

36 INSOSTITUIBILE PEPERONCINO

Salute nel piatto

40 FRITTO BATTE BOLLITO

Cucina & Critica

42 PIÙ QUALITÀ E SICUREZZA CON L'ABBATTITORE

Strumenti & Tecniche

46 COTTURA E CONSERVAZIONE SOTTOVUOTO

Professione cuoco

50 LE MENSE SCOLASTICHE SCELGONO IL BIOLOGICO

L'arte del pane

54 PANINI E TRECCE AL LATTE CON UVETTA E MIELE

Nazionale Italiana Cuochi

56 NUOVI CUOCHI E PASTICCIERI IN N.I.C.

Ateneo della Cucina Italiana

60 LA "NUOVA" CUCINA ECONOMICA

English text

82 Giochi di cucina

numero

SETTEMBRE/OTTOBRE 2011



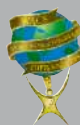
68 La Fic in Italia e nel mondo

NOTIZIE DALLE ASSOCIAZIONI, UNIONI E DELEGAZIONI FIC

Arezzo
Basilicata
Calabria
Civitavecchia
Gargano e Capitanata
Lecco
Monza e Brianza
Pisa



FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI
ENTE CON RICONOSCIMENTO GIURIDICO
N.171 DEL 31.10.2001



UNICO RAPPRESENTANTE
PER L'ITALIA NELLA WACS
SOCIETÀ MONDIALE DEI CUOCHI

La F.I.C. comprende
20 UNIONI REGIONALI
124 ASSOCIAZIONI PROVINCIALI
30 DELEGAZIONI ESTERE
20.000 E OLTRE ISCRITTI

LA RIVISTA IL CUOCO VIENE SPEDITA A 22.000 ABBONATI

ORGANIGRAMMA 2011/2014

Presidente	CALDANA PAOLO
Presidente Onorario	SCALISE GAETANO
Vice presidente vicario	CASALE GIUSEPPE
Vice presidente area Nord	STELLINI VITTORIO
Vice presidente area Centro	BARBIERI IVANNA
Vice presidente area Sud	GIANCASPRO GIACOMO
Segretario generale	BRUNO SALVATORE
Tesoriere	FABBRICATORE CARMELO

GIUNTA ESECUTIVA

Caldana Paolo – Casale Giuseppe – Gancaspro Giacomo – Barbieri Ivanna
Stellini Vittorio – Montone Pietro Roberto – Privitera Domenico
Pozzulo Rocco – Saba Elia – Drago Gianluca – Bresciani Carlo.
Con funzione consultiva: Fabbriatore Carmelo – Bruno Salvatore

Incarico speciale
Project manager: Valletta Marco

COMPARTIMENTI FIC

Ordine dei Maestri di Cucina ed Executive Chef: Nardelli Giorgio
Ateneo della Cucina Italiana: D'Agostino Michele
N.I.C. e Junior Team: Tacchella Fabio
Lady Chef: Bugari Gabriella
Coordinamento Giovani: Circiello Alessandro, Drago Gianluca

DIPARTIMENTI FIC

Dipartimento Istituzionale: Casale Giuseppe
Dipartimento Tecnico-Professionale: Gancaspro Giacomo
Dipartimento Comunicazione e P.R.: Montone Pietro
Dipartimento Manifestazioni ed Eventi: Pozzulo Rocco
Dipartimento "Mondo del Lavoro": Stellini Vittorio
Dipartimento "Relazione con le Ass.ni di Categoria": Bresciani Carlo
Dipartimento Estero: Bassi Fernando

CONSIGLIO NAZIONALE

Faccio Fabrizio – Stellini Vittorio – Bedale Angelo – Bresciani Carlo
Castelli Ferruccio – Cranchi Carlo – Bassi Fernando – Manzatto Graziano
Baldan Claudio – Stoffella Bruno – Pontoni Germano – Guidotti Maurizio
Barbieri Ivanna – Rapaioli Mariano – Drago Gianluca – Morelli Antonio – Bigi Alviero
Pazzaglia Alessandro – Di Felice Andrea – Sallustio Vittorio – Circiello Alessandro
Zappulla Carlo – Graziosi Marco – Montone Pietro Roberto – Borrelli Pasquale
D'Urso Ludovico – Pagano Antonio – D'Agostino Michele – Gancaspro Giacomo
Turturo Salvatore – Pozzulo Rocco Cristiano – Casale Giuseppe – Zazzerini Antonio
Macri Antonio – Pasqualino Cosimo – Corapi Francesco – Fabbriatore Carmelo
Montemaggiore Giovanni Lorenzo – Gambuzza Salvatore – Privitera Domenico
Saba Elia – Veciani Cleto – Passaseo Antonio – Russo Nino – Stippe Andreello Bruno.
Con funzione consultiva: Bruno Salvatore

MEMBRI ONORARI (Senatori a vita)

Cicolini Bruno – Prevedel Bertilla – Rossi Egidio – Antifora Pasquale
Cascino Salvatore – Di Cristo Benito – Caprio Nono – Morvillo Antonino

COLLEGIO SINDACI REVISORI

Effettivi: Seidita Rosario – Pillon Mirka – Bartoli Alvaro
Supplenti: Bacherini Leo – Gaeta Guido

COLLEGIO ARBITRALE

Effettivi: Lopopolo Francesco – Patimo Francesco – Maniscalco Angelo
Marziali Donatella – De Prisco Pasquale.
Supplenti: Bonelli Gerardo – Berti Alessandro

>>> EVENTI & FIERE

LA FIC IN FIERA:

PARTECIPA ANCHE TU AI CONCORSI E ALLE DIMOSTRAZIONI

Molte le iniziative presentate a Milano durante HOST 2011 che hanno visto la Fic impegnata in attività nello stand "La Cucina del Futuro", fra le quali il concorso in rosa "Un piatto in equilibrio tra futuro e tradizione" organizzato dalle Lady Chef Fic, la "Coppa delle Regioni" a cura dell'Unione Regionale Lombardia e la selezione italiana per Junior e Senior Global Chef, concorso mondiale della Wacs, e la presenza inoltre al Salone Internazionale del Naturale - SANA 2011 (8-11 settembre a Bologna) con un particolare intervento nel convegno "Il Bio Fuori Casa . A tu per tu con la Nuova Norma" (Incontro-dibattito sulla bozza di regolamento per la certificazione biologica della ristorazione commerciale).

Si segnalano i prossimi appuntamenti fieristici ai quali la Federazione Italiana Cuochi parteciperà con interessanti iniziative



RIMINI - SIA - GUEST 2011

61° Salone Internazionale dell'Accoglienza, Rimini Fiera, **26-29 novembre 2011**. La Fic interverrà nel giorno d'apertura (26 novembre) con l'organizzazione di una conferenza stampa. Sarà presente con un proprio stand promozionale e giorno 27, presso la sala conferenze della fiera, si terranno i lavori del II Consiglio Nazionale Fic 2011.



PADOVA - TECNOBAR&FOOD 2012

Consorzio Zafferano "TecnoBar & Food", Padova Fiera, **5-8 febbraio 2012**. Terzo Campionato italiano di Finger food "Chef in punta di dita". La Federazione Italiana Cuochi insieme a Padova Fiera, Zafferano e Sirman si farà parte attiva nell'organizzazione del concorso e sarà presente inoltre con un proprio stand dimostrativo.

IL CALENDARIO DEGLI EVENTI, FIERE, COMPETIZIONI

settembre 2011

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

IKA Olimpiadi Culinarie, Erfurt, Germania
www.wacs2000.org

Sana, Bologna
www.sana.it

ottobre 2011

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Festa nazionale del Cuoco
www.fic.it

novembre 2011

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

Malta Kulinarja, Malta
www.wacs2000.org

ERBA (CO) - RISTOREXPO 2012

Salone dedicato ai professionisti della ristorazione, Lariofiere, Erba (CO), **19-22 febbraio 2012**. Come di consuetudine la Fic e l'Unione Cuochi Lombardia organizzano il concorso gastronomico nazionale "Cuoco dell'anno 2012".

RIMINI - SAPORE 2012

Rimini Fiera, **25-28 febbraio 2012**. Si rinnova la tradizionale partecipazione della Federcuochi all'appuntamento di "Sapore". Nell'edizione 2012 lo stand dimostrativo della Fic vedrà la presenza dei Compartimenti Fic - Ateneo della Cucina Italiana, Lady chef, Maestri di cucina e Nazionale Italiana Cuochi) con l'organizzazione di numerose iniziative.



CARRARA - TIRRENO CT 2012

Fiera di Carrara, **4-8 marzo 2012**. Per il dodicesimo anno, la fiera ospiterà gli "Internazionali d'Italia", campionati di cucina riconosciuti Wacs e promossi dalla Federazione Italiana Cuochi. Uno straordinario momento di confronto per tutta l'alta cucina del Belpaese. Una kermesse che in quattro giorni ha vedrà riuniti i migliori chef, le squadre e i concorrenti singoli, ma anche i giovani emergenti (alla ribalta con la 3° edizione del "Grand Junior Cooking Contest"), pronti a stupire con elaborati nella categoria del Caldo, Freddo e Artistico, di cucina e pasticceria.

In prossimità degli eventi saranno pubblicate informazioni più dettagliate sul sito: www.fic.it

International Kremlin
Culinary Cup, Mosca
www.cookchamp.ru

| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | **22** | **23** | 24 | 25 | 26 | **27** | **28** | **29** | **30** |

Global Chef, selezioni italiane, Milano
www.fic.it

| 17 | 18 | 19 | 20 | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | 26 | 27 | 28 | **29** | **30** | 31 |

Host, Salone internazionale
dell'ospitalità professionale, Milano
www.host.expocets.it

Sia Guest, Rimini
www.siarimini.com

| 16 | 17 | 18 | **19** | **20** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |



23° salone internazionale del naturale

Nella foto in basso: colleghi nello stand della Fic al Sana 2011. Da sinistra: Ivanna Barbieri, Rocco Pozzulo, Mattia Turcato, Claudio Nadalini, Gianfranco Capitani, Massimiliano Telloli, Angelo Natali e, al centro in basso, Fabio Buccolini.

Nelle foto della pagina a fianco: lo chef Gianfranco Capitani di Modena che ha animato lo stand Fic al Sana di Bologna con dimostrazioni di intaglio di vegetali (zucca e cocomero).

LA FEDERCUOCHI ALLA FIERA "SANA"

Il "nuovo" Sana (www.sana.it) ha vinto la scommessa. La nuova formula B2B (business to business) riservata agli operatori e ai prodotti bio certificati e naturali è stata premiata dalla presenza di ben 532 espositori e 25mila visitatori professionali. Tra questi non potevano certo mancare i cuochi della Fic, che

*I cuochi della Fic
si sono fatti
ambasciatori del
biologico al salone
del Naturale, che si
è svolto a Bologna
dall'8 all'11 settembre.*

hanno evidenziato come i cuochi siano i promotori di salute e quanto sia importante diffondere tra essi la cultura del biologico e del naturale.

Sul tema della ristorazione "bio" si è svolto un importante incontro-dibattito sulla bozza di regolamento per la certificazione biologica in Italia e, in questa occasione, i cuochi Fic hanno offerto



la loro competenza e collaborazione ai responsabili del Ministero per trovare la "formula" che possa aiutare i professionisti e i consumatori che scelgono la strada del biologico invece di farli cadere in inutili complicazioni.

Inaugurata l'8 settembre dal ministro delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali Francesco Saverio Romano, "Sana" ha riaperto la stagione fieristica di BolognaFiere proponendo al mercato italiano del biologico e del naturale una grande piattaforma professionale al servizio degli operatori. Il nuovo





23° salone internazionale del naturale

Nelle foto in queste pagine:
l'inaugurazione del 23° Salone
Internazionale del naturale
a Bologna; gli stand e alcuni
prodotti degli espositori.



progetto di "Sana", la storica fiera italiana dedicata al biologico e al naturale, giunta alla ventitreesima edizione, è stato messo a punto in collaborazione con un Comitato Promotore formato dai rappresentanti delle principali associazioni di produttori (FederBio, Confederazione italiana agricoltori, Confagricoltura, Federimpresa Erbe, Unipro, Assoerbe, Siste, Fippo).

Un'edizione importante, che ha messo sul tappeto i grandi temi e le grandi sfide che oggi il settore è chiamato ad affrontare, aprendo la *road map* per gli operatori che vogliono arrivare preparati all'Expo 2015. Questa edizione è stata inoltre premiata dal ritorno di tutte le "insegne" più rappresentative della grande distribuzione, a conferma della crescita del bio sul grande mercato, dalla presenza delle catene e dei circuiti della distribuzione specializzata e dallo straordinario afflusso di tutto il panorama italiano dell'erboristeria e della cosmesi certificata e naturale.

Secondo Duccio Campagnoli, presidente di BolognaFiere:



IL BIOLOGICO IN ITALIA NON CONOSCE CRISI

Il nostro Paese, in un trend di crescita internazionale, mantiene una posizione di spicco e si riconferma il maggior esportatore e il primo produttore bio di ortaggi, cereali, agrumi, uva e olive. Gli acquisti dei consumatori nel primo quadrimestre del 2011 sono cresciuti dell'11,5% nella grande distribuzione e dal 15 al 20% nei punti vendita specializzati. Un milione di pasti bio vengono serviti ogni anno nelle mense scolastiche e oltre 500 sono i ristoranti che offrono l'opzione biologica. La ristorazione scolastica vale circa 250 milioni di euro e interessa circa un migliaio di Comuni che ogni giorno forniscono a un milione di bambini pasti con prodotti biologici. Sono numeri destinati ad aumentare: non solo la legge nazionale del 1999 impone l'uso quotidiano di prodotti biologici nelle mense scolastiche e molte leggi regionali premiano le amministrazioni locali che ne fanno uso, ma il Piano d'Azione Nazionale sul Green Public Procurement recentemente sottoscritto dal ministro Prestigiacomo prevede che nelle mense debba essere di produzione biologica almeno il 40 per cento di frutta, ortaggi, legumi, cereali, pane e prodotti da forno, pasta, riso, farina, patate, polenta, pomodori e prodotti trasformati, formaggio, latte Uht, yogurt, uova e olio extravergine.

In aumento sono anche i ristoranti che propongono opzioni biologiche: oggi sono oltre 500, in particolare nel centro Italia e nelle grandi città, una realtà che ha spinto Sana a ospitare la prima edizione del premio "Locale Bravo Bio" per bar, ristoranti, pizzerie e hotel con significativa proposta biologica. I tre vincitori 2011 sono stati l'hotel "La Perla" di Corvara (BZ); il ristorante "Zenzero" di Grumolo delle Abbadesse (VI); il bar "Bio's Cafe" di Rimini. Menzioni speciali al ristorante "Erba brusca" di Milano e a "Alce Nero Café" di Bologna e Cesena.

"Oggi Sana si conferma come l'unica grande manifestazione italiana specializzata in questo settore che è in costante crescita. Con questa nuova edizione abbiamo anche cominciato a costruire assieme a tutte le associazioni del biologico una piattaforma che vorrà essere al servizio permanente della comunità del bio e del naturale italiano e per la sua par-

tecipazione agli eventi internazionali. In particolare, con le associazioni condividiamo l'opportunità che le prossime edizioni di "Sana" fino al 2015, anno dell'Expo "Nutrire il Pianeta", siano rivolte a preparare il bio made in Italy al successo in questo grande appuntamento e ad avviare le relazioni con gli altri paesi ospiti di Expo".



Per i cuochi della Fic è iniziato un autunno ricco di appuntamenti, tra fiere di settore e competizioni gastronomiche, senza dimenticare la Festa nazionale del Cuoco, che sarà celebrata in tutta Italia il 13 ottobre. Per informazioni: www.fic.it

ALLO CHEF LATTANZI LA MEDAGLIA AL VALORE CIVILE

Il 13 settembre lo chef Emanuele Lattanzi ha ricevuto la medaglia d'argento al Valore Civile.

Queste le parole di motivazione: *"Con grande sprezzo del pericolo e generoso altruismo, durante un attentato terroristico, si adoperava in aiuto della propria famiglia e di altri connazionali rimasti intrappolati all'interno di un albergo, riuscendo a portare loro soccorso. Chiaro esempio di umana solidarietà ed elette virtù civiche".*

Emanuele Lattanzi (nella foto), spinto dall'amore di genitore mettendo a repen-

taglio la propria vita, era penetrato nell'albergo occupato dai militanti islamici per portare il latte in polvere alla sua bambina. Ciò gli è valso l'ammirazione del mondo intero e l'appellativo di "padre coraggioso".

I suoi colleghi italiani che lavorano nel mondo da subito avevano voluto questo riconoscimento consapevole del valore del suo lavoro e del suo sacrificio in India. Per loro era già il cuoco dell'anno; per questo gli hanno consegnato la Padella d'Argento Gvci (Gruppo Virtuale Cuochi Italiani). Ora, passati tre anni, Emanuele continua a portare avanti l'amore per la cucina italiana nel mondo all'interno di un progetto voluto dalla Regione Autonoma Valle d'Aosta. Da parte della Fic le più vive congratulazioni.



Emanuele coinvolto nella tragedia degli attentati di Mumbai, in India, come chef dell'hotel Oberei, ha sfidato i terroristi per portare il latte alla figlia da lunghe ore in ostaggio assieme alla madre ed altri clienti dell'albergo

Stefano Pepe

13 OTTOBRE: LA FESTA NAZIONALE DEI CUOCHI

L'iniziativa della F.I.C., nata da un'idea del compianto segretario generale G.P. Cangini, si è diffusa e consolidata attraverso gli anni fino a diventare una vera e propria tradizione sul territorio nazionale. La Federazione Italiana Cuochi ha ritenuto infatti doveroso dedicare una giornata ad una categoria professionale che per 365 giorni all'anno, senza limiti d'orario, svolge con spirito di sacrificio e passione un lavoro impegnativo, ma capace d'offrire ai clienti ogni giorno l'emozione di un piatto eseguito a regola d'arte. Tale impulso è stato raccolto con entusiasmo anche dalla Wacs - Società Mondiale dei Cuochi - ed oggi, in molte nazioni, si festeggia nel mese di ottobre questa ricorrenza. La categoria dei cuochi, sebbene in forma simbolica e senza assentarsi dal lavoro, con entusiasmo, ogni anno, attende sul calendario il 13 ottobre - anniversario della nascita del Santo Patrono dei Cuochi San Francesco Caracciolo - per celebrare la propria festa. In questa occasione la F.I.C. mobilita tutte le proprie Associazioni per realizzare nelle piazze italiane manifestazioni, convegni e iniziative che celebrino adeguatamente questa ricorrenza del lavoro e della buona tavola, senza mai dimenticare, la solidarietà verso i meno fortunati, quella fatta in silenzio e senza sventolarne il vessillo. In questa giornata di festa, la F.I.C. tutta rivolge il pensiero anche a chi non è più con noi fisicamente, ma sempre vivo nei nostri cuori: Gian Paolo Cangini e Padre Luigi Affoni. Indimenticabili e impareggiabili.



Tecna



Fiskars Italy s.r.l.

23862 Civate (Lecco), Italia

Tel. (0341) 215111 - Fax (0341) 551654

www.m-montana.it - e-mail: civ-mailbox@fiskars.com

--- CORSI ---

GIURATI INTERNAZIONALI

AL VIA IL CORSO A SELVA DI FASANO (BR)

Iscrizioni al corso di formazione professionale
per prepararsi alla valutazione nei concorsi di cucina
calda, fredda e artistica delle Giurie internazionali.
Con il riconoscimento da parte della Wacs.



Come da richiesta del Dipartimento "Ordine dei Maestri di Cucina ed Executive Chef" e con la collaborazione di "Ateneo della Cucina Italiana", la Federazione Italiana Cuochi organizza il 2° "Corso per Giurati Internazionali", riconosciuto dalla Wacs (Società mondiale dei cuochi). Le lezioni si terranno a Selva di Fasano (Brindisi) presso l'Hotel Tenuta Monacelle nelle giornate del 6, 7 e 8 novembre 2011. Il corso sarà tenuto dal giudice svedese Gert Klötzke - ex capitano della Nazionale Svedese vincitrice di due Olimpiadi, coadiuvato dal Maestro di Cucina Domenico Maggi, delegato Fic nella Commissione Culinaria della Wacs.

Il corso di formazione è aperto ai cuochi professionisti iscritti alla Federazione Italiana Cuochi che abbiano maturato una buona esperienza come partecipanti o giudici nei concorsi gastronomici nazionali e internazionali e che siano interessati ad approfondire le proprie conoscenze con le regole adottate dalla Wacs in tutti i programmi di cucina, sia calda sia fredda.

Il corso è a numero chiuso: solo 15 partecipanti, selezionati in base a curriculum, esperienza nelle competizioni internazionali e data di invio della richiesta di iscrizione.

IL PROGRAMMA

6 novembre 2011

Accreditamento presso Hotel Tenuta Monacelle di Selva di Fasano (BR). Inizio dei lavori alle ore 14.00 con la registrazione al corso, presentazione dei docenti, presentazione individuale dei partecipanti e inizio delle lezioni. Cena e pernottamento.

7 novembre 2011

Prima colazione e alle ore 9.00 inizio delle lezioni, interrotte dalla pausa pranzo e con ripresa alle 15.30. Cena e pernottamento.

8 novembre 2011

Prima colazione e alle ore 9.00 partenza per il Centro di Formazione Matarrese: ore 9.30 – 12.30 lezioni ed esercitazioni pratiche di valutazione sulle dimostrazioni e simulazioni di gara preparate dal Team Puglia. Ore 13.00 chiusura del corso e consegna attestati di partecipazione Wacs. Pranzo e rientro alle proprie sedi.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di euro 400 e comprende il corso, il soggiorno in camera doppia con trattamento di mezza pensione per le due giornate previste e la consegna finale dell'Attestato di Partecipazione Wacs. Il costo è inoltre comprensivo delle spese previste per l'esibizione/simulazione di concorso da parte del Team Puglia nella giornata di martedì 8 novembre. Per iscriversi occorre compilare il modulo di iscrizione (si scarica dal sito www.fic.it) e pagare la quota d'iscrizione con bonifico bancario a favore di "Federazione Italiana Cuochi", Banca Popolare Commercio & Industria - Filiale 2095, Iban IT45T0504803207000000000339 (per l'estero, codice Swift BLOPIT22), causale "Iscrizione Corso Giudici 6/7/8 novembre 2011". Il modulo e l'attestazione di avvenuto pagamento vanno trasmessi **entro e non oltre il 20 ottobre 2011 via fax allo 06.44246203 o via e-mail a fic@fic.it.**



Le farine n. 1 in cucina



Chiamaci allo
0429 649110
per conoscere il nostro
rivenditore di zona
più vicino



Qualità che si vede®

info@molinoquaglia.com
www.molinoquaglia.com

>>> EVENTI & NOTIZIE

LA FIC ORGANIZZA IL PROSSIMO MEETING WACS

A Istanbul, in Turchia, si è svolto dal 22 al 25 settembre il Forum Europeo dei presidenti delle Associazioni di cuochi. La Federazione Italiana Cuochi ha partecipato con il presidente Paolo Caldana e il delegato Fic nella Commissione Culinaria Wacs Domenico Maggi, che hanno portato a casa una gran bella notizia: sarà proprio l'Italia, nel settembre 2012, ad ospitare il Congresso europeo della Wacs (Società mondiale dei cuochi). La Fic ha ottenuto il prestigioso incarico a seguito di una votazione da parte dei presidenti dei vari sodalizi di cuochi dei Paesi membri, che hanno deciso in merito al loro raduno con 18

voti a favore e 4 contrari. Il meeting ha cadenza biennale ed è ospitato ogni volta in uno Stato diverso. A breve la dirigenza Fic comunicherà le date e il luogo del grande Meeting e si metterà al lavoro sin da ora, per organizzare al meglio l'evento.



GUSTOSÍA
Lo specialista del dessert

**La tradizione e l'innovazione
italiana scelta dai professionisti.**



Qcode



**Il mondo
della ristorazione
ha un nuovo
esclusivo protagonista.**

GUSTOSÍA.
PER DESSERT

phone: +39 0541 859416 - info@gustosia.com
www.gustosia.com

PULITO. SICURO. EFFICIENTE.

ENTRA NEL MONDO **ECOLAB**



CLEAN
SAFE
EFFICIENT



LAVAGGIO STOVIGLIE

Successo sul piatto

La vostra immagine dipende da quello che mettete sulla vostra tavola, non solo dal cibo che servite ma anche da piatti, bicchieri e posate che i vostri clienti useranno. I nostri programmi assicurano lavaggi perfetti con ogni stoviglia e condizione.

IGIENE IN CUCINA

Un pasto da ricordare

Oltre al gusto e l'ottima preparazione di un piatto, anche la soddisfazione e la salute dei vostri ospiti sono un punto fondamentale. Ecolab offre un'ampia gamma di prodotti e soluzioni essenziali studiati per rendere ogni angolo della vostra cucina pulita, brillante e sicura.

SUPERFICI

Soluzioni efficienti

Un insieme di cose ben fatte garantisce produttività e motivazione dei dipendenti favorendo il ritorno di un cliente. Con prodotti per la pulizia, attrezzature e macchinari Ecolab vi fornisce tutti gli strumenti necessari per soddisfare i propri bisogni di pulizia.

LAVANDERIA

Tutta la comodità della pulizia

Soluzioni dalle prestazioni elevate per la lavanderia che puliscono e proteggono la biancheria e il tovagliato. Soddisfando la richiesta di morbidezza e freschezza sia vostra che dei vostri ospiti.

CURA DELLA PERSONA

Tre passi per la protezione completa

La mano, è la cosa più fragile e debole per chi maneggia generi alimentari e lavora nel campo della pulizia. Un programma sistematico è importante per pulire, disinfettare e proteggere le mani e la pelle e mantenerle sicure e produttive.



10CG105
**GIACCA HENRY
 BIANCO NERO**
 SATEN COTONE SULLA PELLE
 TASCHINO MANICA
 E DAVANTI DOPPIO FILETTO
 5 BOTTONI AUTOMATICI NASCOSTI
 INSERTO RETE TRASPIRANTE
 SOTTO IL GIROMANICA
 50% COTONE 50% POL
 TAGUE 5 M L XL XXL 3XL 4XL



10CG120
**GIACCA LADY
 BIANCO**
 SATEN COTONE SULLA PELLE
 TASCHINO MANICA
 TASCHINO LATO CUORE
 10 BOTTONI DI SICUREZZA ESTRAIBILI
 INSERTO RETE TRASPIRANTE
 SOTTO IL GIROMANICA
 50% COTONE 50% POL
 TAGUE 5 M L XL XXL 3XL

carine

ACQUISTA ONLINE WWW.CARINE.IT
 UTILIZZA LA CARTA DI CREDITO E RISPARMIA SUBITO €5,00

Oppure compilare il seguente coupon ed inviarlo
 a Carine s.r.l., Viale Italia, 185 - Abbigliamento
 Professionale - 31015 Conegliano V. (TV)
 Tel. 0438-411584
 Via fax 0438-412299
 Via e-mail info@carine.it

Nome _____ Cognome _____
 Indirizzo _____ CAP _____
 Regione _____ Città _____ Prov. _____
 Tel. _____ e-mail _____

COD.	MODELLO	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	6XL	QTÀ	PREZZO IVATO	TOTALE IVA INC.
10CG105	GIACCA HENRY BIANCO NERO											€ 52,80	
10CCA20	GIACCA LADY BIANCO											€ 50,40	
FIC010	GIACCA EXECUTIVE F.I.C.											€ 66,00	
FIC001	GIACCA ORIGINAL F.I.C.											€ 48,00	
FIC002	GIACCA BASIC F.I.C.											€ 31,00	
FIC003	GIACCA WORK F.I.C.											€ 20,00	
FIC004	PANTALONE NERO CLASSIC F.I.C.											€ 31,00	
FIC005	PANTALONE NERO GESSATO ELEGANT F.I.C.											€ 24,00	
FIC006	FALDA CON BALZA F.I.C.											€ 10,85	
FIC007	FAZZOLETTO CUOCO F.I.C.											€ 3,10	
FIC008	CAPPELLO CUOCO F.I.C.											€ 6,20	
FIC009	RICAMO NOME	NOME DA RICAMARE										€ 3,60	
PER IMPORTI INFERIORI A € 250,00 CONTRIBUTO SPESE DI SPEDIZIONE												€ 8,40	
☐ DESIDERO PAGARE ALLA CONSEGNA DEL PACCO - SPESE DI GESTIONE € 5,00													TOTALE
☐ DESIDERO PAGARE CON CARTA DI CREDITO N°													

Informativa ai sensi del Digs. 196/03. In conformità alle disposizioni previste sulla tutela dei dati personali, Carine s.r.l., con sede legale in Viale Italia, 185 - 31015 Conegliano V. (TV) richiede che i dati personali espressi liberamente in questo modulo d'ordine verranno registrati su supporti cartacei ed elettronici protetti e trattati in via del tutto riservata da Carine s.r.l. per le proprie finalità. Secondo quanto previsto dal medesimo Digs. in qualsiasi momento e in modo tutto gratuito Lei potrà far modificare o cancellare i Suoi dati, od opporsi in tutto o in parte al loro utilizzo ai fini previsti, scrivendo a: Carine s.r.l. Viale Italia, 185 - Conegliano V. (TV), oppure inviando una e-mail a info@carine.it, specificando nell'oggetto "Trattamento Dati Personali".

Firma Cliente _____



carine

WWW.CARINE.IT



Frutta e verdura appena colte, prodotti tipici, specialità. Il mercato del biologico è un'occasione e un'opportunità da non perdere. Non solo per le massaie e i cultori dello stile di vita "naturale", ma anche per i professionisti del fornello

Tavola

SEMPRE PIÙ BIO

Gli attuali andamenti di vendita e bilanci dell'anno passato 2010 dei consumi alimentari biologici confermano la crescita continua di un comparto che vale in Italia oltre 3 miliardi di euro. Il biologico è una scelta che tutela il consumatore. Oggi si può affermare con certezza quasi assoluta che i prodotti biologici vegetali non presentano residui di pesticidi e di nitrati.

In generale, però, bisogna fare attenzione all'etichetta, perché spesso si confondono ancora i prodotti biologici con quelli da metodi di agricoltura integrata. Il prodotto biologico è doppiamente controllato: oltre a dover rispettare le norme dei prodotti convenzionali, deve anche rispettare quelle che gli permettono di essere riconosciuto come "biologico".

Esistono degli "Organismi di controllo" autorizzati sul territorio nazionale a svolgere il controllo sulle attività di pro-

duzione, della preparazione e dell'importazione di prodotti ottenuti secondo il metodo biologico, in base a normative e indicazioni legislative emesse dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali (D.Lgs n. 220 del 17 marzo 1995).

LE STRUTTURE RISTORATIVE "BIO"

Negli ultimi anni si sta diffondendo sempre di più, nonostante i costi di questa tipologia di gestione, l'avvio di mense scolastiche "convertite" al biologico per una maggiore tutela della salute delle fasce dell'infanzia e dell'adolescenza. Contemporaneamente, va aumentando anche la consapevolezza di fondare la ristorazione collettiva e

La curiosità

Basta digitare sul cellulare il nome di un frutto o di una verdura e inviare un messaggio al numero 47947: in pochi secondi arriverà la risposta con il prezzo corretto del prodotto. Il servizio si chiama **Sms consumatori** e offre un monitoraggio dei prezzi a cura del **Ministero delle Politiche Agricole e Forestali**. Un riferimento sicuro che permette di tutelare il portafoglio e comparare i prezzi fra le due "tipologie" di prodotti (bio e convenzionale).



L'etichetta biologica

Per facilitare l'identificazione di un prodotto biologico è stata presentata una normativa europea da parte delle associazioni di consumatori e produttori. Questa normativa è stata approvata dalla CEE con il Reg. CEE N° 331/2000 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale del 19/02/2000, che prevede un "logo" per l'etichettatura dei prodotti biologici e un ente certificatore riconosciuto da tutti i Paesi membri dell'Unione Europea: prodotto in regime di controllo CEE ai sensi del Reg. CEE n° 2092/91. Il "logo" è rappresentato da una spiga di grano su sfondo blu stellato chiusa in una cornice verde al cui interno spicca la scritta: agricoltura biologica. L'uso di questo marchio è attualmente facoltativo e può essere aggiunto accanto al marchio dell'organismo di controllo certificatore nazionale e utilizzato solo sui prodotti che contengono almeno il 95% di ingredienti biologici. Ogni Paese Europeo ha i propri organismi di controllo nazionali che certificano il prodotto biologico. I Paesi membri dell'Unione Europea possono unire al marchio dell'ente certificatore nazionale quello comune approvato dalla CEE. L'agricoltura biologica segue gli stessi metodi produttivi per tutti i Paesi dell'Unione. Quando acquistiamo un prodotto biologico, sia italiano che straniero, l'etichetta non presenta differenze: deve comparire una serie di informazioni che è obbligatoria per tutti i Paesi Europei:

"da agricoltura biologica" secondo il Reg. CEE 2092/91 il nome dell'organismo di controllo e gli estremi dell'autorizzazione ministeriale, il marchio dell'organismo di controllo e il codice del produttore. Solo così avremo la certezza di acquistare un prodotto biologico. Esistono anche prodotti "in conversione". In questo caso gli ingredienti sono coltivati biologicamente, ma da un periodo inferiore a quello necessario per poter essere considerati ufficialmente biologici (due anni secondo il Regolamento Europeo).



commerciale sulla promozione di una cultura dell'alimentazione più attenta alla qualità dei prodotti.

La cultura del "bio" all'estero esiste da molti anni ed è considerato come un aspetto "sociale" oltre che di consapevolezza e coscienza verso le generazioni future. In Italia, comunque, un articolo della legge finanziaria del 2000 prevedeva, per la prima volta, la diffusione dei prodotti biologici e di qualità nella ristorazione scolastica e ospedaliera. Di conseguenza, re-
cependone l' "indicazione legislativa" varie Regioni, così come Province, Comuni e Circoscrizioni, hanno adottato provvedimenti che ne hanno favorito l'organizzazione, spesso prevedendo

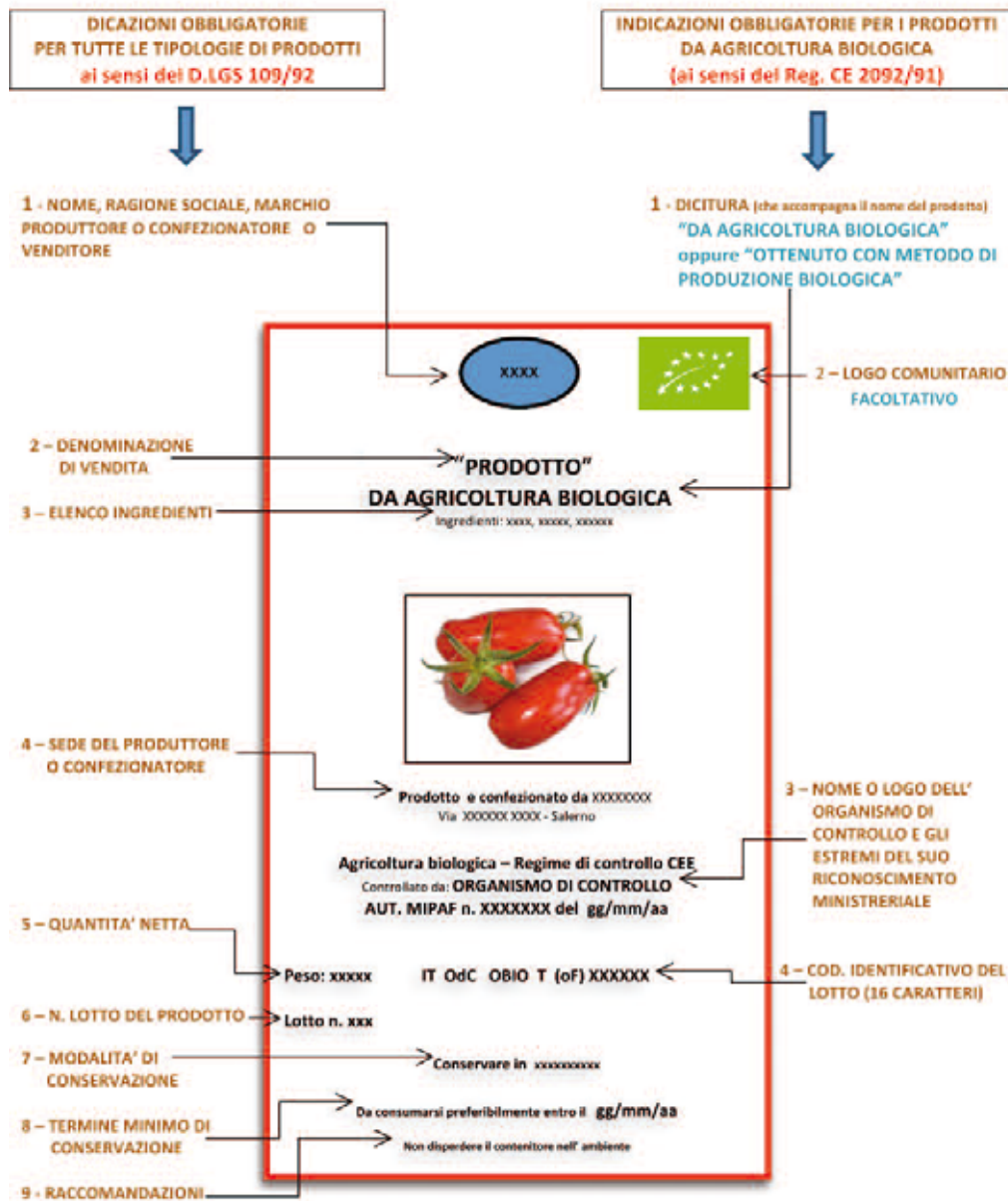
anche un sostegno economico per coprire le maggiorazioni iniziali nel costo dei pasti di un mercato ancora, in Italia, tutto da verificare. L'attuale crisi economica non ha certo favorito l'espansione e la promozione verso questa tipologia di ristorazione, ma le esperienze fin qui realizzate hanno aiutato ad individuare sia gli strumenti operativi per l'organizzazione di una mensa biologica, sia gli ostacoli da superare; ma soprattutto hanno delineato il percorso più adeguato nel quale realizzare e offrire queste proposte.

Dopo gli scandali alimentari e le emergenze della mucca pazza, dell'avaria ed altri ancora, da più parti si è evidenziata l'importanza di promuovere

un vero e proprio cambiamento culturale, non limitandosi soltanto a un semplice rifacimento del menu, ma ad una vera e propria



FAC-SIMILE DI ETICHETTA BIOLOGICA



Saper leggere l'etichetta

L'etichetta dei prodotti alimentari biologici, freschi o conservati, rispetta alcune regole, che è utile conoscere. Sulle confezioni, per legge deve esserci la seguente dicitura: "prodotto con materie prime ottenute con metodo di agricoltura biologica regolamento Cee", oltre al nome e il marchio dell'organo preposto al loro controllo. La Cee consente che i prodotti siano da considerare biologici se contengono almeno il 95% di ingredienti provenienti da colture biologiche e il 5% di ingredienti per i quali siano state usate sostanze permesse per le quali la Ue ha redatto un elenco. Stesso discorso vale per le carni provenienti da allevamenti biologici. Essa va venduta in un apposito settore del banco vendita e i tagli delle sezioni devono essere effettuati davanti al cliente.

“Uno dei tre grandi obiettivi dell'alchimia era la conversione di una sostanza in un'altra, dei metalli di base in oro. Fin dal suo apparire verso la fine del Neolitico, l'alchimia formò la base della metallurgia tanto da apparire, in una cultura senza alcuna conoscenza formale di fisica o chimica, come un'opera magica.

Non è stato con arti magiche ma con l'attento, intelligente ed innovativo progetto di un'industria italiana che si sia riusciti a trasmutare l'antiaderente nero in antiaderente chiaro che, per i cuochi, sarà considerato come il tentativo di arrivare allo stato di perfezione degli utensili per cuocere.”

Eugenio Medagliani

N.B. alchimia sembrerebbe discendere dal termine greco khymeia che significa fondere, colare insieme, saldare, aggiungere.



- Corpo in alluminio ad alto spessore per una ottimale conduzione del calore
- Irruvidimento della superficie di alluminio per aumentare l'ancoraggio del rivestimento antiaderente
- Strato di ancoraggio rinforzato con particelle ceramiche
- Strato intermedio del rivestimento a rinforzo ceramico per aumentare la resistenza al graffio
- Strato finale antiaderente, spessore 45/50 micron

“rivoluzione alimentare”, basata sulla consapevolezza di ciò che mettiamo nel piatto.

Ciò comunque deve iniziare soprattutto con i giovani, il nostro futuro, e per far ciò appare fondamentale indirizzarsi alle strutture ristorative scolastiche con il coinvolgimento di tutti gli “attori” che vi ruotano intorno, dagli insegnanti agli studenti stessi e quanti più soggetti attraverso percorsi di educazione alimentare, ai genitori con campagne informative, agli amministratori pubblici con attività di sensibilizzazione ed infine, figure primarie e determinanti, noi cuochi e la stessa nostra Federazione.

PERCHÉ IL “BIO” COSTA DI PIÙ?

Gli alimenti biologici costano un po’ di più, perché sono più elevati i costi che i produttori devono sostenere per la loro coltivazione, poiché:

- minore è la produzione e quindi la “resa” commerciale;
- le coltivazioni sono effettuate senza impiego di prodotti chimici di sintesi (cioè artificiali, costruiti nei laboratori chimici) e di Ogm (organismi geneticamente modificati);
- vengono effettuate “a rotazioni” le colture per la difesa e la prevenzione da parassiti, malattie, erbe infestanti;
- vengono fertilizzati i terreni (e non le piante) soltanto con materie organiche e minerali naturali;

- i prodotti “zootecnici bio” derivano da “allevamenti” soggetti a protocolli basati a metodi naturali e dove gli animali hanno accesso a pascoli o a spiazzi liberi osservando pure un’alimentazione di derivazione “bio”.

CUOCHI E CONSUMATORI COME RICONOSCONO IL “BIO”?

I prodotti “bio” che si comprano confezionati recano in etichetta la dicitura “da agricoltura biologica”, accompagnata da uno dei nove marchi rilasciati dagli Organismi di controllo autorizzati dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali. L’etichetta deve anche riportare il nome e l’indirizzo del produttore e di coloro che preparano i prodotti tra-

sformati. Perché uno di questi prodotti possa dirsi “bio” è necessario che la percentuale di ingredienti “bio” che lo compongono sia compresa tra il 95% e il 100% e che l’eventuale restante 5% provenga da sostanze permesse. I cuochi possono richiedere ai loro fornitori la certificazione ed eventuali schede tecniche per ogni tipologia di prodotto di consumo rilasciate dagli stessi “produttori/operatori biologici”. I prodotti devono essere contenuti e venduti in imballaggi chiusi. Per i prodotti “zootecnici”, valgono le stesse regole di quelli agricoli e in etichetta recano la dicitura “da allevamento biologico”, nome e indirizzo del produttore/allevatore convertito al biologico.



Foto © kitson - Fotolia.com

BALLARINI INNOVA LA RISTORAZIONE CON I RIVESTIMENTI ANTIADERENTI KERASTONE

I RIVESTIMENTI PROFESSIONALI
DI ULTIMA GENERAZIONE



MADE IN ITALY

IL COMMENTO DELL'ESPERTO A PROPOSITO DEL NUOVO RIVESTIMENTO ANTIADERENTE CHIARO KERASTONE PROFI WHITE



Ing. F. Ferron
Responsabile tecnico e
membro CEN - Comitato
Europeo di Normazione

Kerastone Profi White completa l'ampio programma di reali antiaderenti specifici per la ristorazione Kerastone. Le valenze tecniche sono esattamente le stesse degli antiaderenti scuri. Lo strato chiaro migliora il controllo della trasparenza, limpidezza, doratura, punto di cottura di burro, salse, sughi, fondi e creme. A differenza dei comuni rivestimenti ceramici l'antiaderente Kerastone Profi White consente di lavare l'utensile in lavastoviglie, è molto resistente ai graffi e l'altissima stabilità termica che lo contraddistingue è garantita anche a regimi termici elevati. Secondo il test dell'Istituto tedesco LGA, Kerastone Profi White ha infatti caratteristiche di resistenza all'abrasione identiche a quelle dei migliori rivestimenti antiaderenti. Il test dimostra anche che la resistenza al graffio e la durata dell'antiaderenza sono di gran lunga superiori agli utensili con rivestimenti ceramici. Non dimentichiamo infine che un vero antiaderente consente di cucinare senza l'aggiunta di condimenti ed è quindi ideale per una cucina leggera.



- Corpo in alluminio ad alto spessore per una ottimale conduzione del calore
- Irridimento della superficie di alluminio per aumentare l'ancoraggio del rivestimento antiaderente
- Strato di ancoraggio rinforzato con particelle ceramiche
- Strato intermedio del rivestimento a rinforzo ceramico per aumentare la resistenza al graffio
- Strato finale antiaderente, spessore 45/50 micron

Della crêpe e DEL PANNEQUET

Crépe è un vocabolo francese che deriva dal latino *crispus* (arricciato) ed è da sempre utilizzato per indicare delle frittatine molto sottili e leggere,

ma soprattutto *crespe*, perché cuocendo si raggrinzano.

Pur trattandosi di un'invenzione gastronomica abbastanza recente, diventata ormai una specialità classica e frequentemente inserita in menu di ogni tipo e livello, la *crêpe* ha un'origine molto antica ed è legata a leggende religiose.

Sembra infatti che nel V secolo, in occasione della festa della Candelora, fosse giunto a Roma un numeroso gruppo di pellegrini francesi, stanchi e affamati. Si racconta che Papa Gelasio, allora regnante sul trono di San Pietro, per sollevare il loro sfinimento, facesse portare dalle dispense del Vaticano tutta la farina e le uova disponibili per preparare delle nutrienti frittatine. I pellegrini ritornati in Francia, a ricordo di questo atto di benevolenza del Pontefice, riprodussero queste frittate arricciate che da allora, chiamate *crêpes*, divennero un alimento di uso comune in Francia.

L'attrezzo abituale per preparare crêpe e pannequet era un tempo la padella di ferro di buon spessore. Oggi, migliori risultati si ottengono con l'antiaderente.

Un'altra leggenda lega la storia della *crêpe* alla Quaresima, che un tempo rappresentava la disperazione dei cucinieri, che per organizzare pranzi di magro mettevano la propria immaginazione alla tortura. Infatti, i cri-

stiani di un tempo osservavano strettamente il digiuno per 40 giorni, privandosi non solo di carne, ma anche di burro, di uova e di latte. Sembra che volendosi concedere un ultimo regalo prima di iniziare il lungo periodo di astinenza, fossero soliti mangiare le *crêpes* il martedì grasso; questa usanza fu adottata da tutti i cristiani d'Europa.

FARCITA DIVENTA PANNEQUET

Il vocabolo *crêpe* definisce esclusivamente la frittata sottile cotta in padella, quando invece la superficie della *crêpe* viene cosparsa da un composto di crema o di marmellata o di gelatina di frutta o di altro apparecchio, arrotolata o piegata in quattro, cosparsa di zucchero al velo o da amaretti sbriciolati, gratinata in forno o in salamandra o fiammeggiata, in questo caso il termine culinario più adatto per distinguerla

è quello di *pannequet*. Questo termine deriva dal vocabolo inglese *pancake*, cioè dolce in padella che, per cor-





SAPERI & SAPORI

di **Eugenio Medagliani**
calderaio umanista



for English text
see page 75

ruzione, venne tradotto in francese appunto in *pannequet*.

Esistono vari tipi di *pannequets*, tutti composti all'incirca con la medesima formula: 120 gr di farina, 4 uova intere, 1 bicchiere di latte, 1 bicchiere di panna o di burro fuso, un pizzico di sale o di zucchero, scorza di limone grattugiata.

Il *pannequet* alla francese è il più classico e il più noto; quello alla polacca è sottilissimo, cosparso di marmellata di albicocche, tagliato a metà, ed ogni metà ripiegata a forma di triangolo, fritto in padella in burro chiarificato, cosparso di zucchero e poi gratinato.

I *pannequets* danesi si preparano con apposite padelle che dispongono di sette compartimenti distinti, che consentono di preparare sette frittatine alla volta.

Si lasciano raffreddare, si guarniscono con una purea di marroni alla vaniglia, ripiegati in due si dispongono a corona in un piatto arricchendo il centro con marmellata di mele nella quale è stata incorporata panna montata. Si gustano freddi.

DALLA PADELLA DI FERRO A QUELLE ANTIADERENTI

L'attrezzo più comune e di uso abituale sino a qualche anno fa, per preparare crêpe e *pannequet* era la padella di ferro, di buon spessore, con fondo piano, parete svasata, spigolo vivo e del diametro da 18 a 26 cm di bocca. Un tempo queste padelle, per facilitare il distacco della frittatina, erano unte con cotenna di maiale, oggi l'innovativo rivestimento interno KerastoneWhite le rende praticamente antiaderenti, facilitando l'esecuzione di queste semplici quanto invitanti preparazioni culinarie. Con quelle padelle di ferro si organizza-



vano, all'inizio dell'Ottocento, gare di crêpes sulla spiaggia di Brighton in Inghilterra, dove la buona società londinese, quivi recatasi per i bagni di mare, si cimentava nella preparazione di queste frittatine leggere, sottili, quasi trasparenti e dove i gentiluomini che dimostravano più destrezza e maggior abilità godevano presso le *ladies* un favore simile a quello di un buon ballerino.

Cibi mal conservati: REATO D'IMPRESA

Sono due i tipi di responsabilità penali da conoscere: quella personale e quella di impresa. La prima è piuttosto ovvia, per la seconda invece si parla delle

nuove regole in materia di responsabilità "penale" di impresa. È quella responsabilità introdotta dal Decreto legislativo 231 del 2001 e per alcuni reati prevede sanzioni anche per l'impresa (indipendentemente dalla forma giuridica); sanzioni che possono essere molto pesanti come la sospen-

***** *Vendere, detenere, somministrare cibi mal conservati è reato anche di impresa! E la legge prevede pesanti sanzioni pesanti, fino al ritiro delle licenze* *****

sione dell'attività o il ritiro delle licenze. Fra i reati applicabili al settore alimentare quelli più importanti sono legati alla genuinità delle sostanze. Per ridurre i rischi è quindi essenziale che il gestore dimostri di applicare

procedure operative corrette, fra le quali quelle della conservazione e della rintracciabilità, che devono essere parte integrante ed essenziale del Manuale HACCP. Il reato principale citato dal decreto è riferito alla vendita di sostanze alimentari non genuine come genuine (art. n.516 CP).

Di seguito si vuole fornire, quindi, una sintesi su alcuni aspetti relativi alla conservazione. È necessaria, però, una premessa - una sorta di regola aurea -: tutte le tecniche di conservazione non eliminano le cause della degradazione degli alimenti, ma operano sulla velocità di degradazione; se sono efficaci la rallentano, ma mai all'infinito! Inoltre bisogna anche ricordare che ogni trattamento di conservazione può avere un'influenza negativa sulle caratteristiche di qualità del





BUONO A SAPERSI

di **Stefano Bonetto**

esperto di Normazione Tecnica

Con il supporto tecnico delle Dott.ssa **Maria Lucia Sechi**
tecnologa alimentare (www.ecoconsult.it)

I sistemi legati al freddo

- **Refrigerazione:** implica temperature variabili in funzione dell'alimento, di norma comprese tra 0 e +7° C.
- **Congelamento:** l'alimento viene portato a una temperatura non superiore a -15 °C.
- **Surgelazione:** il centro dell'alimento viene portato a una temperatura non superiore a -18 °C nel più breve tempo possibile.

La congelazione e la surgelazione permettono di allungare notevolmente la durata degli alimenti e sono simili solo in apparenza, infatti la rapidità con cui la temperatura viene abbassata permette di evitare che i cristalli di ghiaccio interni alle cellule possano danneggiarne la parete. Un effetto evidente del danneggiamento cellulare è la fuoriuscita di liquido dall'alimento durante lo scongelamento. Questo fenomeno si presenta tipicamente solo nei prodotti congelati, mentre in quelli surgelati può indicare una tecnica imperfetta o un difetto di conservazione, così come anche la presenza di brina sulla confezione.

I processi legati al calore

- **Pastorizzazione:** le temperature impiegate, inferiori a quella di ebollizione, uccidono solo alcuni microrganismi ma non hanno effetto sulle spore. Per questo motivo il prodotto pastorizzato, se particolarmente deperibile (si prenda come per esempio il latte), deve essere riposto in frigorifero e utilizzato entro un periodo non eccessivamente lungo.
- **Sterilizzazione:** applica invece temperature superiori all'ebollizione e determina l'eliminazione totale di ogni forma vivente. Il prodotto sterilizzato si mantiene per un lungo periodo anche a temperatura ambiente ma con questo sistema in qualche caso si può verificare una parziale riduzione del valore nutritivo.

I sistemi collegabili alla presenza di aria

- **Sottovuoto:** viene semplicemente eliminata l'aria dalla confezione.
- **Atmosfera protettiva:** introduzione nella confezione di una appropriata miscela di gas inerti, di norma azoto e anidride carbonica, che non interferiscono con le caratteristiche degli alimenti e limitano fortemente lo sviluppo batterico. Le miscele dei gas impiegati infatti tengono conto degli effetti possibili sugli alimenti con cui vengono in contatto. L'anidride carbonica è un gas avente la proprietà di disciogliersi nell'acqua, come è facile verificare considerando le bibite analcoliche e le acque minerali gassate; un inconveniente che potrebbe verificarsi, per esempio nel caso delle paste fresche, è la formazione di bollicine sulla pasta durante la cottura, dovuta alla liberazione di gas. Questo non è un caso di alterazione, ma semplicemente un fenomeno legato all'impiego elevato di anidride carbonica all'interno della confezione.

L'atmosfera protettiva dovrebbe formare acido carbonico e aumentare l'acidità di un alimento (abbassandone il pH), creando così ambienti acidi aventi proprietà fungicide e batteriostatiche. L'azoto è un gas inerte, ossia incapace di interferire con gli alimenti, ed è poco solubile in acqua. È indicato per tutti gli alimenti, specialmente per quelli contenenti sostanze aromatiche e grassi, proprio perché permette di evitare ossidazioni e irrancidimenti.

Sostanze che contrastano lo sviluppo batterico

Il sale, lo zucchero o l'alcol, determinano negli alimenti un effetto simile alla sottrazione di acqua, che si traduce in una azione conservante. In effetti il sale e lo zucchero si legano all'acqua presente rendendola inutilizzabile per i microrganismi. Per conservare gli alimenti è inoltre possibile impiegare acidificanti, sostanze che, come l'aceto, aumentano l'acidità di un alimento. Questo metodo antico determina un blocco della crescita microbica e si applica soprattutto agli alimenti vegetali. Un altro modo per aumentare l'acidità di un alimento è l'impiego della fermentazione lattica o acetica, che consiste nel favorire lo sviluppo di microrganismi utili (fermenti) a creare un ambiente acido sfavorevole ai microrganismi dannosi. Nelle tecniche moderne vengono impiegati gli antimicrobici (per esempio acido sorbico e i suoi sali, difenile, anidride solforosa, metabisolfito di potassio).

prodotto e sui suoi principi nutritivi.

Ricordiamo che la conservazione agisce sempre sui tre parametri principali dello sviluppo microbico: la temperatura, la quantità di acqua libera (quella esterna alle cellule componenti il prodotto e quindi "disponibile") e la presenza di ossigeno. Tutti i metodi saranno quindi collegabili alla loro influenza su questi fattori, la temperatura è in particolare l'aspetto più evidente e critico, infatti la maggior parte dei microrganismi che pos-

sono svilupparsi sugli alimenti ha una temperatura ottimale di crescita intorno dai +20 ai +40°C.

Nella pagina precedente la scheda descrittiva dei principali metodi di conservazione: freddo,

calore (che può uccidere i microrganismi e inattivare gli enzimi) e presenza di aria. L'aspetto principale però è quello di essere sempre in grado di dimostrare alle autorità di controllo di avere attuato procedure per la riduzione dei rischi in quanto queste saranno strumento per evitare le sanzioni all'impresa.

NEW

L'evoluzione intelligente

Linea
SMART

Efficienza nei consumi
e sicurezza dei risultati
di cottura

www.lainox.it



Robustezza dei materiali
e affidabilità totale

Tecnologia avanzata
e design funzionale

Comandi pratici
e facilità d'utilizzo

Studioverde



LAINOX ALI S.p.A. Tel. (+39) 0438 9110 / Fax (+39) 0438 912300 e-mail: lainox@lainox.it

LAINOX®

L'eccellenza in cucina

MADE
EMILIA
ROMAGNA
IN ITALY



novità!

Raviolacci al branzino e profumo di agrumi.

Una polpa bianca,
dal sapore deciso, apprezzato
da sempre per la nobiltà
delle sue carni, il branzino
sposato agli agrumi è il ripieno
di pesce della nuova referencia
Laboratorio Tortellini.
Decisamente mediterranea,
non conosce stagioni!



La natura ci ispira.

Numero Verde
Servizio Clienti
800 - 733525

Pici e Taglierini:

due nuovi nidi.

I **Pici** vengono dalla grande
tradizione toscana e sono i simboli
di una cucina contadina semplice,
ma sempre più apprezzata.

I **Taglierini**, sottili nella sfoglia
e nello spessore, sono la pasta
lunga ideale da abbinare
ai sughi più delicati.



specialità
regionale

novità!

Nuove fonti e consumi DI ENERGIA

C'era una volta la "cucina economica" e non solamente come strumento di cottura ma come filosofia di vita. Ancora oggi nel mondo circa due mi-

liardi di persone per cuocere il loro pasto possono contare esclusivamente sulla legna che, seppur bene prezioso e da preservare, è nulla in confronto al livello di consumi energetici del mondo occidentale.

In cucina e in particolare nei ristoranti, si usano spesso contemporaneamente apparati quali forni, fornelli, piastre, frigoriferi, abbattitori, congelatori, friggitrice, lavastoviglie, microonde, frullatori e cappe aspiranti. Tutti strumenti indispensabili in una cucina moderna, ma enormemente "energivori" (mangiatori di energia) nonostante la continua evoluzione tecnologica.

Beh, che ci crediate o no, "l'onda verde" dei consumi sostenibili non può che riflettersi anche in cucina perché la si possa definire "carbon free" (libera dal carbonio). Per giungere a tale obiettivo bisogna minimizzare i consumi e dare un tocco di verde alla nostra arte di chef della Federazione Italiana Cuochi raccogliendo questa nuova sfida

A riprova che tale impegno va onorato

Il cuoco può fare molto per ridurre l'impatto della sua attività sull'ambiente, adottando i giusti accorgimenti tra i fornelli e gli elettrodomestici

è la tendenza verso valori di sostenibilità confermati dalla ricerca Dnv (Det Norske Veritas, 2009) da cui il 70 per cento dei consumatori dà importanza agli aspetti etico-sociali, il 65 a quelli ambientali e l'83 fa attenzione alle basse emis-

sioni di CO₂. Gli fa eco un altro studio italiano di Scs Consulting (2009) secondo cui esiste un altro 40 per cento di mercato sviluppabile con prodotti a "km zero" e che generano direttamente e indirettamente meno rifiuti e minor CO₂ (anidride carbonica).

COME RIDURRE I CONSUMI

Ridurre il consumo di energia, gli sprechi e la produzione di rifiuti è un "dovere" e un impegno, sebbene sia una grande sfida in un ambiente così "energivoro" e complesso come è una cucina professionale. Più nel merito si vuole qui richiamare l'attenzione su piccoli accorgimenti e modi di lavoro più efficienti dal punto di vista energetico che, seppur nella complessità e con diversi usi delle attrezzature, sopra evidenziate risultano utili e rappresentano un'opportunità economica per tutti anche in vista della certificazione "verde" dei locali nel rispetto delle Direttive e dei Regolamenti Comunitari a venire.





È bene:

- Usare sempre un contenitore (padella, casseruola...) più grande dell'anello di cottura (ovvero il "fuoco").
- Coprire sempre le pentole in cui si porta a ebollizione o prevedere l'uso del coperchio nei cuoci pasta.
- Non esagerare con la ventola di aspirazione della cappa durante l'inverno: assorbe anche il calore della stanza.
- Sfruttare al massimo il forno, ormai estremamente tecnologico, usandolo quanto più possibile a "pieno carico".
- Organizzare il lavoro in maniera da cuocere un pasto intero o piatti diversi simultaneamente distribuendo i consumi su più apparati in "filiera" (es. forno - abbattitore - congelatore - abbattitore - microonde).
- Evitare di tenere congelatori e celle frigorifere aperti più del tempo indispensabile. Il freddo esce velocemente ed entra l'aria calda. Una volta richiuso lo sportello, il motore dovrà lavorare di più per ripristinare la temperatura corretta. In dipendenza dei volumi di lavoro usare più celle di ridotte dimensioni che modulate nel loro uso riducono i consumi e in tal modo compensare anche un più alto investimento iniziale oltre che obbligarci a refrigerare pochi prodotti o prodotti inutili.
- Favorire in servizio l'uso del coccio, del rame e della terracotta in quanto mantengono più a lungo il calore e adeguare l'offerta gastronomica nel rispetto delle norme sanitarie sfruttando la diversa immagine del piatto/contenitore per la presentazione della ricetta.
- Utilizzare la lavastoviglie sempre a pieno carico anche per la riduzione dei consumi dell'acqua.

Ovviamente questi sono solo alcuni dei tanti accorgimenti attuabili in cucina, molto più in casa che non in una cucina professionale.



CUCINA SOSTENIBILE

di **Fabio Buccolini**
segretario Associazione Cuochi Roma



for English text
see page 75

COME SFRUTTARE AL MEGLIO L'ENERGIA

Fin qui abbiamo parlato di risparmio energetico, altra cosa è dedicarsi alle fonti ovvero alla produzione di energia o al recupero della stessa in cucina. Ciò può apparire ancora più complessa ma oltre a essere tecnologicamente auspicabile è sicuramente realizzabile con un attento ripasso delle leggi della fisica regalateci da illustri scienziati come James Prescott Joule, Lord W.T. Kelvin, Max Planck e i loro discepoli.

Questo "esercizio" ci obbliga ad esaminare le potenziali fonti di energia a disposizione o di facile reperimento in cucina per il funzionamento delle sue apparecchiature. Tra queste vi sono certamente l'acqua calda e il vapore prodotti o riproducibili sul posto con opportuni accorgimenti tecnici. Banalmente basterebbe recuperare calore dai fornelli direte voi, ma questo sarà il tema di una delle prossime rubriche dedicata proprio alla produzione energetica dalla cucina.

Un'altra opportunità è rappresentata, per esempio, dall'olio alimentare esausto della friggitrice, che con un processo di raccolta e trattamento di filtraggio può già oggi alimentare un Trigeneratore che consente di produrre 70 Kw di energia elettrica, 45 di frigorifera e 90 di termica... Un grande marchio di fast food già lo... U.S.A.!

Infine, una notizia futuribile e un ultimo buon proposito riguarda ciò che un collega chef statunitense pare abbia brevettato. Trattasi di un frigorifero con composter incorporato che con gli avanzi e i rifiuti organici della cucina è in grado di ridurre la produzione settimanale di rifiuti biodegradabili del 33 per cento e contestualmente concimare con il compost il giardino, l'orto o le piantine delle erbe aromatiche sempre più spesso presenti nei ristoranti e nelle nostre antiche ricette rivisitate sempre più in chiave moderna e presto in versione eco-sostenibile.

Carattere in cucina con IL PEPERONCINO

Non esiste cucina al mondo in grado di sopravvivere intatta senza ricorrere al "piccante". Che non è un "gusto" - come il dolce, il salato,

l'amaro e l'acido - ma una sensazione "tattile" di forte calore mediata dalle fibre nervose che trasmettono al cervello un avviso di sofferenza, non troppo diverso da quello che si otterrebbe mettendo in bocca un boccone che scotta.

Ma si tratta di calore e dolore del tutto "virtuali", dovuti sia alla vasodilatazione capillare, sia alla reazione che il "piccante" scatena nel nostro cervello inducendolo a rilasciare una gran quantità di endorfine, ormoni endogeni dotati di proprietà analgesiche superiori a quelle della morfina e dell'oppio. Come la morfina, le endorfine rilasciate in circolo provocano un leggero stato di euforia, seguito in qualche caso da sonnolenza. Una reazione simile è anche rilevabile alla fine di un rapporto sessuale. La quantità di endorfine rilasciate è direttamente proporzionale al grado di "dolore" trasmesso dalle fibre nervose, che a sua volta dipende dalla quantità di sostanza introdotta in bocca.

Questo potrebbe spiegare perché in al-



La sua forza brutta non onora il gusto originario della portata ma lo calpesta. Ma forse in questo suo difetto è la ragione del suo successo



cuni individui si sviluppa una specie di "dipendenza" dai cibi molto piccanti. Le molecole responsabili di tutto questo sono degli alcaloidi che hanno la proprietà di legarsi ai recettori presenti sulle cellule nervose della bocca

sensibili al dolore. Un dolore decodificato dal nostro cervello come piccantezza (dallo spagnolo *picar* = pizzicare), bruciore, urticanza, infiammazione e via declinando.

IL PICCANTE CHE COPRE

La sensazione provocata dal piccante sulla lingua, sul palato e sulle guance, riesce anche a inibire la capacità di distinguere alcuni sapori, primo fra tutti quello salato. Non è un caso che fin dall'antichità il pepe sia stato usato come coadiuvante nella conservazione delle carni salate (prosciutti, lardo, salumi). Un altro sapore "coperto" dalla piccantezza è il gusto di rancido, dovuto all'ossidazione degli acidi grassi. Le scarse possibilità di conservazione della carne nel passato hanno giustificato l'uso e l'abuso di spezie piccanti per mascherare il gusto di prodotti non proprio freschi e gradevoli.

Fino al XVI secolo, sulle tavole europee il protagonista assoluto della piccantezza era il pepe (*Piper*



1.



Nelle foto: 1/2. peperoncino rosso fresco e essiccato.
3. peperoncino de Padròn.



IL PRODOTTO

di **Sergio G. Grasso**
Antropologo alimentare



for English text
see page 76

Sapevate che...

Come dice il loro nome scientifico, coniato da Linneo, *Capsicum* annuii (*capsicum* indica la capsula oppure il rivestimento esterno), il peperone e la paprica sono piante annuali. I veri peperoncini piccanti provengono da arbusti che possono raggiungere i due metri: si tratta di piante molto prolifiche, che crescono in paesi tropicali o subtropicali, dal clima stabilmente caldo. La coltivazione in Europa continentale richiede, invece, il calore artificiale e permanente delle serre e gli alberi così ottenuti, partendo da piante di serra coltivate in giardino, non sopravvivono all'estate se non vengono messe al riparo all'inizio dell'autunno.

Le varietà più grandi di peperone e paprica sono sempre dolci, mentre quelle di dimensioni medie risultano più o meno dolci o forti e i peperoncini sono tanto più piccanti quanto più sono piccoli. Il pili-pili degli africani e lo t'ozio delle Antille, grandi come lingue di passero, sono micidiali.

Le varie forme del peperoncino non sono tutte necessariamente allungate: in Africa ve ne sono anche di rotondi come un pomodoro, il che provoca numerosi e dolorosi equivoci tra gli europei imprudenti o miopi. Nelle Antille, l'espressione «bouda à man Jacques» (le... chiappe della signora Jacques) è utilizzata per descrivere la forma inequivocabile di un certo tipo di peperoncino.

nigrum e *Piper longum*), che a causa dell'alto prezzo veniva spesso rimpiazzato da alcune spezie "minori" come la nigella, l'aframomo, l'agnocasto, il cubebe e le bacche di ginepro. Poi, nel 1492, Cristoforo Colombo - che era partito con il preciso obiettivo di tracciare una nuova via delle Spezie per la Corona spagnola - si imbatté sulla costa orientale dell'Isola di Hispaniola in una "sostanza" notevolmente pungente che gli indios Taino usavano a profusione sui loro cibi. Si trattava del peperone, un frutto della famiglia dei *Capsicum*, probabilmente della varietà habanero. L'*aji* (come lo chiamavano gli Incas) o *chili* (secondo gli Aztechi) era abbondantemente coltivato in tutta l'America centrale e nei Caraibi. Per inciso,

2.

nella famiglia *Capsicum* rientrano tutti i peperoni del mondo. E originano tutti da antenati selvatici - esclusivamente pic-

canti - endemici delle pendici orientali delle Ande, tra la Bolivia centrale e i rilievi ad est del Brasile. Che è poi la stessa zona d'origine del pomodoro primigenio.

Il diario di Cristoforo Colombo è il primo a parlare (il 15 gennaio 1493) del peperoncino, «una spezia che vale più del nostro pepe (*mejor que pimienta nuestra*)», de-

scrivendo l'isola di Hispaniola, attualmente divisa in Repubblica Dominicana e Haiti. Detto, fatto, l'Ammiraglio imbarcò semi e frutti di *pimiento* sulle sue cara-

3.



4.
velle e il 15 marzo
1493 approdò a Li-
sbona per presentare al
Re di Spagna - che si era dissan-
guato per mandarlo proprio a caccia
di pepe e spezie - i frutti tangibili del suo viaggio: alcuni pezzi
d'oro e un "campionario" di dieci *indios tainos* che si porta-
vano appresso l'ultimo sapore della loro terra, ridotto ad al-
cune foglie di tabacco, un sacco di pannocchie di mais e
una buona dose di peperoncini. A cui gli spagnoli diedero il
nome di *pimiento*, al maschile, perché è migliore, è più forte...



ma a farne la spezia
nazionale ci hanno
pensato gli ungheresi.
La paprica dolce è fatta sol-
tanto di semi, mentre quella forte, più

scura, è costituita dalla polvere del frutto intero fatto essic-
care. La migliore viene da due regioni dell'Ungheria (Szeged
e Kalocsa) in cui si manifesta per cinque mesi una perfetta al-
ternanza di calore, sole e pioggia. **In Ungheria si parla di
paprica come nel Bordeaux si parla del vino, con tanto di
annate, cru e schede di degustazione a punteggio...**

I FRIGGITELLI E QUELLI DI SENISE

Ma non tutti i peperoncini sono piccanti. Nel XVIII se-
colo una varietà di grossi peperoncini molto più dolci, quasi
dei peperoni, comincia a fare la sua comparsa nelle
usanze culinarie dell'Europa meridionale, utilizzati come
ortaggio crudo o cotto. Il *Cours complet d'agriculture* del-
l'abate Rozier, pubblicato poco prima della Rivoluzione fran-
cese, lo distingue nettamente dal «pepe d'India» (le Indie
vengono sempre confuse con qualcos'altro); un po' teme-
rariamente, egli afferma che si tratta della prima colazione
abituale dei provenzali! «*Posso dire che è la sola pianta,
dopo le fave, per la quale i contadini della Provenza e della
Linguadoca non risparmiano le loro cure*», afferma senza
alcuna incertezza. Di questi peperoncini dolci nel meridione
d'Italia si coltivano due varietà: i "friggitelli" - che come dice
il nome si consumano fritti o si conservano sottaceto - e
quelli detti "di Senise" (Basilicata) ma di origine quasi cer-
tamente jonica.

LA PAPRICA UNGHERESE

La paprica è una varietà di peperone semi-dolce, che
diventa "spezia" dopo essere stata seccata e ridotta in pol-
vere. Il suo nome deriva dal termine polacco *pierprzycza*,

NELLE CUCINE DEL MONDO

Ultima spezia rivelata al mondo, il peperoncino è co-
munque diventato l'aroma di cucina più diffuso e quello su
cui è nata una notevole letteratura sia gastronomica che scien-
tifica. Il nome di ogni cultivar può essere declinato anche
in quattro modi diversi, a seconda che il peperoncino
sia maturo o meno, fresco o essiccato. La medesima
varietà è conosciuta con appellativi diversi a seconda
della regione: l'*ancho chili* del New Mexico diventa
pasilla in California e *pisado* in Texas. Anche il co-
lore funge da discriminante commerciale:
rosso, arancione, biondo, giallo, viola...
fin quasi al nero, con tutte le sfumature
intermedie. Vabbeh, chiamiamolo come
ci pare, il nostro piccante amico è estro-
verso, buffo e indiscreto, forse un po'
troppo vivace. È nervoso e capriccioso,
non sai mai come prenderlo. A volte ra-
gionevole, a volte prepotente, quasi bru-
tale. Il suo sapore è penetrante e sfacciato,
tanto da mettere in ombra i coinquilini con
cui condivide il piatto. Ma forse in questo
suo difetto è la ragione del suo successo.



Heart



Ogni cucina ha un cuore.
E questo cuore è il forno.

Heart di Lainox è stato costruito per permettere allo Chef di esprimere la sua creatività e di usare al meglio la sua professionalità.

Heart di Lainox è il cuore pulsante della cucina del professionista che conosce la differenza tra il cuocere una portata ed il cucinare con passione.

Ed è per cucinare con passione che LAINOX ha creato HEART.

LAINOX®

L'eccellenza in cucina

Raccomandato dalla
Nazionale Italiana Cuochi



Tel. (+39) 0438 9110 e-mail: lainox@lainox.it



L'azione biologica delle DIVERSE COTTURE

Fritti, lessi o grigliati? Scegliere la modalità di cottura degli alimenti è determinante non solo per le caratteristiche nutrizionali. La modalità di preparazione, in-

fatti, è quella che determina la capacità di interagire con le funzioni organiche perché, modificando la biodisponibilità dei componenti bio-attivi che il cibo contiene, consente di utilizzarne al meglio le sostanze terapeutiche ed esaltarne le proprietà salutistiche.

BOLLITI UGUALE IMPOVERITI

Digeribile, dietetico, leggero: queste le decantate proprietà del bollito che ne fanno una delle modalità di cottura più utilizzate, specie in regimi dietetici speciali. Bollire è certamente semplice e veloce, ma meno salutare di quanto si creda.

Il processo di bollitura prevede l'immersione di un alimento in acqua fredda o calda fino a cottura ultimata, che avviene alla temperatura di ebollizione. Molte delle sostanze bioattive che l'alimento contiene si perdono nell'acqua, in modo proporzionale al tempo di cottura e alla temperatura iniziale. Se l'alimento è immerso in acqua fredda sarà maggiore la perdita delle sostanze e il brodo ottenuto più nutriente, al contrario, se bollente, il cibo cotto risulterà meno impoverito e il brodo più leggero.



Per mangiare sano non basta scegliere alimenti di qualità, ma anche cuocerli in modo corretto, sfatando il luogo comune che vuole che il bollito sia sano e la frittura no



Gli alimenti bolliti non sono, di certo, antitumorali: per utilizzare il sulforafano, un antitumorale contenuto nei broccoli, bisogna categoricamente evitare di bollire prima l'ortaggio. Per conservarne tutte le sostanze, è meglio stu-

farlo velocemente in tegame, in olio extravergine di oliva.

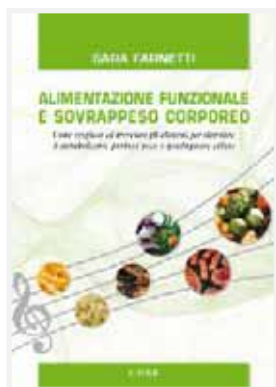
Stesso destino dei polifenoli hanno le vitamine termolabili, come la vitamina C, che decadono in modo rapido quando l'alimento viene immerso in acqua e mantenuto a temperatura di ebollizione. La bollitura e la cottura a vapore riducono anche il contenuto di minerali negli alimenti dal 25 per cento al 50 per cento.

Per chi soffre di gonfiori, digestione lenta, pigrizia intestinale consumare verdura lessa non migliora i sintomi. Gli ortaggi bolliti sono imbibiti di acqua, il che li rende meno digeribili, non stimolano la funzione epato - biliare, sono più zuccherini, specie carote, carciofi, barbabietole, di quelli crudi. Le fibre che contengono, nei soggetti che soffrono di colite o affetti da contaminazione batterica del colon (SIBO), fermentano nell'intestino creando meteorismo, a volte, aggravando la stipsi.

SOTTOVUOTO E VASI DI VETRO

Il sottovuoto e la cottura in vasi di vetro mantengono intatti molti nutrienti perché la temperatura non raggiunge livelli elevati tipici della frittura o della bollitura, carne e pesce





Per saperne di più:

La copertina del libro di Sara Farnetti, *Alimentazione funzionale e sovrappeso corporeo*. Edito da C.E.S.I., si può acquistare (30 euro + spese di spedizione) sul sito internet www.eutrophia.it



SALUTE NEL PIATTO

di **Sara Farnetti**

Specialista in Medicina Interna
e Nutrizione Funzionale



for English text
see page 77

cuociono senza grassi con i loro succhi che non vengono persi durante la cottura.

Questi metodi impediscono che i cibi cuociano eccessivamente, come avviene per le preparazioni al forno o in tegame, nelle zone di contatto con il calore dove si sviluppano sostanze cancerogene quanto più i cibi cambiano colore e virano verso il bruciato.

La digeribilità dei cibi, preparati in questo modo dipende dal grado di cottura, e assomiglia alla cottura a vapore che per alcuni soggetti risulta meno digeribile della cottura in padella più veloce e stimolante della funzione epatica e quindi dei processi digestivi.

ASSOLTA LA FRITTURA, PURCHÉ SENZA ODORE E COLORE

La frittura fa male? Un pericolo è proprio quello della formazione dell'acrilamide. Potenzialmente, però, qualsiasi modalità di cottura, eccetto la bollitura e le microonde, contribuisce alla formazione di acrilamide. È il controllo del tempo di cottura e la riduzione in pezzi non troppo piccoli, per esporre meno superficie dell'alimento, che ne limita la formazione.

Per friggere in modo sano

- Usare esclusivamente olio extravergine di oliva di ottima qualità.
- Massima temperatura dell'olio: 160°C - 180°C. Se l'olio fuma ed emette un odore acre, gettarlo via per evitare di ingerire l'acroleina, sostanza tossica e cancerogena.
- Evitare di riutilizzare più volte l'olio della frittura.
- Ridurre i tempi di cottura per evitare che gli alimenti fritti si colorino eccessivamente. L'acrilamide è una sostanza cancerogena che si trova nelle parti bruciacchiate o scure.
- Gli alimenti da friggere devono essere a temperatura ambiente, asciutti, non salati.
- Preferire padelle o cestelli di friggitrice in acciaio.

Si può assolvere un piatto di patate fritte, se l'olio è rigorosamente extravergine e il colore delle patate rimane giallo chiaro. Quindi frittura domestica, con patate fresche tagliate a bastoncino, lavate in acqua calda o ammolate in acqua tiepida per eliminare l'amido.

La produzione di acrilamide in frittura è direttamente proporzionale al tempo di ammollo e all'aumento della temperatura dell'acqua: un prelavaggio di 30 minuti riduce la formazione del-

l'acrilamide rispettivamente del 48 per cento.

Friggere a temperatura inferiore ai 180°C, se si utilizza una friggitrice, o comunque immergere l'alimento nell'olio bollente, evitando di far fumare l'olio. Superata una certa temperatura, gli acidi grassi liberi evaporano creando

una sorta di "nebbia" o sostanze polari. È l'acroleina, dal tipico odore acre, tossico se inalato, irritante per le mucose e cancerogeno.

Prima regola in cucina, per friggere e soffriggere in modo sano e quella di cambiare l'olio, che rimasto troppo a lungo sul fornello, inizia a fumare.



Qualità e sicurezza con L'ABBATTITORE

Luigi Cremona inizia il dibattito.

Alessandro, come cuoco che cosa ne pensi dell'abbattitore di temperatura? Trovo che sia un elettrodomestico indispensabile per poter proporre piatti sani. Per ora lo usano solo i grandi chef ed esperti del settore gastronomico, ma sarebbe opportuno che fosse alla portata di tutti.

È vero Luigi, l'abbattitore è una delle grandi scoperte moderne, che ha portato parecchi benefici, soprattutto alle pasticcerie e alle gelaterie. È da considerarsi un vero e proprio macchinario di produzione.

E sì, perché gli abbattitori sono dei frigoriferi dotati di una notevole potenza dell'impianto refrigerante, in grado di abbassare drasticamente la temperatura degli alimenti in tempi molto brevi.

Come dicevo prima, soprattutto nel settore della gelateria gli abbattitori sono utilizzati in modalità negativa: in questo modo rallentano la crescita dell'eventuale carica batterica e allungano la durata dei prodotti, anche di alcuni mesi. Funziona a ventilazione forzata: l'aria è sfruttata per sottrarre il calore dei prodotti.



Cuoco e critico gastronomico si confrontano sui vantaggi derivanti dall'uso dell'abbattitore di temperatura nella cucina dei ristoranti



Alessandro, che cosa vuol dire in modalità negativa?

Mi spiego meglio. Si può utilizzare l'abbattimento positivo (soft o hard) o quello negativo. Nel primo caso il raffreddamento rapido va da 90°C a 3°C al cuore del pro-

dotto in meno di 90 minuti. L'abbattimento negativo, invece, detto anche surgelazione rapida, va dai 90°C ai -18°C al cuore del prodotto in meno di 270 minuti.

Quindi la differenza sostanziale tra l'abbattitore e il normale congelatore o conservatore consiste nell'evitare la formazione di macrocristalli di ghiaccio, grazie a un'azione molto rapida?

Proprio così. L'abbattimento positivo soft si usa quando un prodotto caldo deve essere raffreddato rapidamente e poi conservato per un periodo limitato.

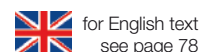


Questa direi che è una grande invenzione. Infatti, tutti i prodotti alimentari organici freschi contengono una carica microbica naturale che, in condizioni ambientali favorevoli (temperatura e umidità), si moltiplica producendo effetti pericolosi per la salute del consumatore.

Nella foto:
un abbattitore
di temperatura
professionale



di **Alessandro Circiello e Luigi Cremona**
rispettivamente
coordinatore Compartimento
“Giovani” Fic e critico gastronomico



La soglia termica più pericolosa è quella compresa fra i +65°C e i +35°C; in questa fascia la moltiplicazione batterica presenta uno sviluppo accelerato. Mentre fra i +10°C e i +35°C è l'intervallo entro il quale iniziano a svilupparsi i germi patogeni. La cosa rassicurante è che dal punto di vista qualitativo del prodotto, abbattere un alimento cotto non evita solamente la proliferazione batterica, ma aumenta anche la durata di conservazione dello stesso e il mantenimento della sua qualità originale.

Quindi bisogna capire bene la differenza tra surgelare e congelare.

Direi che è importantissima! Si fa molto spesso confusione tra i due termini. La variabile “tempo” è ciò che fa la differenza. Quando si applica il raffreddamento veloce a un alimento, cioè ad un tessuto vegetale o animale, si osserva una diminuzione della temperatura dalla superficie del prodotto al suo interno. Ad un certo punto l'acqua contenuta nel prodotto cambia di stato trasformandosi in cristalli di ghiaccio.

Chiaro! Se il processo di raffreddamento è lento i cristalli iniziali tendono a crescere di dimensione (processo del congelamento) agglomerando l'acqua vicina, provocando parziale disidratazione e rottura delle pareti delle membrane cellulari, causando normalmente, dopo lo scongelamento, una perdita di turgidità dei tessuti e una perdita di liquido tissutale e dei nutrienti in esso solubilizzati.

Differentemente un'elevata velocità di raffreddamento (processo di surgelamento) promuove una cristallizzazione uniforme del tessuto in piccoli e omogenei cristalli; tanto più è veloce il raffreddamento tanto più si riducono i danni al tessuto, vegetale o animale, del prodotto che si intende trattare, con il risultato che allo scongelamento il prodotto sarà molto simile al prodotto fresco in termini di turgidità,

valori nutrizionali e organolettici.

Come saprai sicuramente si parla tanto di una malattia parassitaria pericolosissima per l'uomo che è Anisakidosi. Trasmissibile e provocata dall'ingestione di vermi tondi appartenenti alla famiglia dell'Anisakis, che risulta essere quello, attualmente, più diffuso.

Sì, è molto diffusa. Questa malattia si manifesta nell'uomo in seguito all'ingestione di pesci o cefalopodi parassitati dalle larve di Anisakis, consumati in preparazioni culinarie a base di pesce crudo o poco cotto (per esempio, sushi e sashimi e prodotti marinati) o sottoposti a varie procedure (salagione, affumicatura, etc.) che, qualora non eseguite a norma, non abbiano ucciso le larve eventualmente presenti in parti edibili.

Quindi ci saranno precauzioni da adottare?

Innanzitutto occorre sapere che al momento della pesca i pesci, che si presume siano parassitati, ospitano l'Anisakis più a livello intestinale che muscolare. La presenza all'interno del tessuto muscolare è un'eventualità che può avvenire durante la vita del pesce, ma che si verifica maggiormente dopo la sua morte.

Da quello che so, infatti, lo spostamento del parassita dai visceri ai muscoli è facilitato da non corrette e/o ritardate procedure di refrigerazione ed eviscerazione. Essendo questi due punti critici molto importanti, gli operatori del settore alimentare sono tenuti a rispettare attentamente quanto disposto dalla regolamentazione comunitaria in merito alla conservazione dei prodotti della pesca.

Spetterebbe al ristoratore l'individuazione e la predisposizione di corrette procedure igienico-sanitarie per la conservazione dei prodotti della pesca particolarmente esposti alla parassitosi.

Alessandro, quali sono i prodotti ittici che devono assolutamente essere controllati?

I prodotti della pesca che vanno consumati crudi; i prodotti della pesca di alcune specie particolari (vedi il box in questa pagina, ndr), qualora siano sottoposti a un trattamento di affumicatura a freddo; i prodotti della pesca marinati e/o salati, se il trattamento praticato non garantisce la distruzione delle larve di Anisakis devono essere congelati a una temperatura non superiore a -20°C in ogni parte della massa per almeno 24 ore. L'Anisakis non muore se la temperatura all'interno del prodotto non supera i 60°C.

Ministero di Sanità: direttive e raccomandazioni in merito alla presenza di larve di Anisakis nei pesci

(Circolare pubbl. in Gazz. Uff. n. 62 del 14 marzo 1992).

Le manifestazioni morbose nell'uomo, soprattutto a carico dell'apparato gastroenterico, possono verificarsi esclusivamente a seguito di ingestione di pesce contenente larve vive di specie patogene del parassita; invece, larve non vitali non determinano nell'uomo la comparsa di alcuna forma morbosa.

Vale anche rilevare che l'infestazione da parassiti del genere Anisakis ha una variabilità stagionale con prevalenza nel tardo autunno e nell'inverno e non riguarda in modo uniforme tutte le specie ittiche.

L'aringa (Clupea harengus), lo sgombrò (Scomber scombrus), il tracuro (Trachurus trachurus), il melù (Gadus po-



DICK

Traditionsmarke der Profis

PREMIER WACS I NOSTRI "BRILLANTI"

Per i cuochi professionisti internazionali

- Massima qualità dell'acciaio, strato antiaderente igienico
- Realizzato in collaborazione con gli esperti della „World Association of Chefs' Societies“
- Manico prezioso ad effetto madreperla

Saremo presenti alla Fiera HOST
di Milano Pad. 06 Stand A45



QUALITY
**MADE IN
GERMANY**
SINCE 1778

www.fdict.it
Tel.: +39 02/9373399

Coltelli . Attrezzi . Acciaini . Affilatrici

tassou), il pesce sciabola (*Lepidopus caudatus*), il merluzzo (*Merluccius merluccius*), le acciughe (*Engraulis encrasicolus*), la sardina (*Sardina Pilchardus*) e le triglie (*Mullus spp*) risultano essere le specie più frequentemente colpite.

Poiché è noto che le larve permangono di norma nella cavità celomatica del pesce vivo e si trasferiscono in genere nel tessuto muscolare dopo la morte del pesce stesso, **una pronta eviscerazione può rappresentare un importante intervento di prevenzione della parassitosi umana.**

A tal fine si ritiene necessario raccomandare ai pescatori e agli operatori che manipolano il pesce fresco (i quali ovviamente non sono responsabili della presenza di *Anisakis* nel pesce) di provvedere a una tempestiva eviscerazione dei pesci di pezzatura superiore a 18 cm appartenenti a tutte le specie sopraelencate, escluse sardine e acciughe. Si raccomanda altresì che detti operatori evitino di gettare in mare i visceri asportati al fine di interrompere il ciclo biologico del parassita.

Per quanto concerne la vigilanza e i controlli sanitari alla produzione, la direttiva del Consiglio n. 91/493/CEE, prevede quanto segue: "Prima dell'immissione sul mercato per il consumo umano i pesci e i prodotti ittici devono essere sottoposti a un controllo visivo per campionatura per la ricerca dei parassiti visibili. I pesci o le parti di pesci che presentano manifestamente parassiti e che sono asportati non devono essere immessi sul mercato per il consumo umano". Le modalità di tale controllo dovranno essere stabilite con decisione della Commissione delle Comunità europee previo parere del comitato veterinario permanente. Fino a quando non interverrà questa decisione, i servizi veterinari sono tenuti ad attuare a livello di ispezione del pesce fresco o refrigerato, in particolare sulle specie precedentemente elencate, un campionamento a sondaggio statisticamente significativo con esame visivo del pesce previa apertura della cavità celomatica.

Alla luce delle recenti notizie di stampa relative al riscontro di larve di parassiti del genere *Anisakis* in alici (*Engraulis encrasicolus*) e sardine (*Sardina pilchardus*), si ritiene opportuno fornire con la presente, in conformità ai recenti pareri delle sezioni congiunte I e V del Consiglio superiore di

Sanità, direttive per una uniforme e corretta applicazione su tutto il territorio nazionale dei controlli ispettivi nonché raccomandazioni rivolte a pescatori, operatori del settore alimentare, ristoratori e consumatori, al fine di prevenire i rischi per la salute.

Innanzitutto vale rilevare che, **sotto il profilo epidemiologico, la parassitosi umana da *Anisakis* non è, in Italia, una patologia significativa.**

L'obbligo della distruzione sussiste nei casi in cui l'invasione da parassiti delle parti edibili conferisce al pesce, a giudizio del veterinario ispettore, un aspetto repellente o ripugnante. Altrimenti lo stesso veterinario ispettore può consentire la bonifica o risanamento del pesce mediante le seguenti metodiche:

a) congelamento a -20°C all'interno del pesce per non meno di 24 ore presso stabilimenti autorizzati, previo trasferimento dai mercati ittici sotto vincolo sanitario. L'immissione sul mercato del prodotto bonificato è subordinata ad autocertificazione del trattamento sotto la responsabilità del conduttore dell'azienda:

b) trattamento termico del pesce ad almeno 60°C per dieci minuti o altro trattamento equivalente, previa toelettatura delle parti parassitate, presso stabilimenti di conservazione o trasformazione, previo trasferimento dai mercati ittici sotto vincolo sanitario. Le parti asportate nel corso della toelettatura debbono essere distrutte.

Su conforme parere del Consiglio superiore di sanità, sono in corso di adozione i provvedimenti del Ministro della Sanità recanti **il divieto di somministrazione a livello di ristorazione pubblica (alberghi, ristoranti, bar, ecc.) e di ristorazione collettiva (mense aziendali, scolastiche o di comunità quali case-ferme, ospedali, collegi, carceri, ecc.) di preparazioni a base di pesce crudo o praticamente crudo (marinato o affumicati a freddo) a meno che si tratti di pesce congelato o surgelato ovvero che abbia subito altri trattamenti idonei ad assicurare l'inattivazione o l'assenza dell'*Anisakis*.** Nelle more dell'emanazione dei provvedimenti citati, gli operatori del settore sono invitati ad attenersi a quanto summenzionato.

Cottura e conservazione SOTTOVUOTO

Nell'attuale scenario di crisi globale, il settore della ristorazione punta al risparmio energetico, alla riduzione dei costi relativi sia al personale sia ai tempi di

lavoro e all'utilizzo costante di un sistema produttivo che ottimizzi al meglio tutte le componenti messe in gioco.

Per raggiungere questi obiettivi, attraverso un itinerario ideale, non servono sconvolgimenti nelle strutture o nel sistema lavorativo delle cucine, ma può bastare la modifica di alcune prassi tradizionali con l'introduzione di nuove tecniche di preparazione e di alcuni strumenti ad alta tecnologia.

Sistemi che le aziende hanno già da tempo sottoposto all'attenzione di noi cuochi e operatori del settore e che prevedono l'utilizzo di apparecchiature innovative, come gli abbattitori rapidi di temperatura, i forni misti convezione-vapore, i microonde, la macchina per il sottovuoto e altre piccole e utilissime tecnologie. E ancora, sistemi come il Cook&Chill o le cotture in sottovuoto che permettono la produzione simultanea di maggiori quantità di prodotti, riducendo i tempi complessivi di preparazione, i consumi energetici e limitando notevolmente gli sprechi derivanti dall'utilizzo di intere partite fresche al momento del loro arrivo e degli scarti derivanti da possibili errori nella previsione dei consumi.



Le pagine di questa nuova rubrica sono dedicate alla conoscenza delle nuove tecnologie applicate alla cucina. S'inizia con la macchina per il sottovuoto



PERCHÉ IL "SOTTOVUOTO"

Il confezionamento degli alimenti in sacchetti o vasi privi di aria è una tecnica molto utile in cucina così come nella distribuzione moderna.

L'abbinamento del meccanismo del sottovuoto agli altri

metodi di conservazione e alla cottura in questi ultimi anni ha suscitato grande interesse e permesso di raggiungere importanti risultati. Il sottovuoto è una tecnica di confezionamento basata sull'eliminazione quasi totale dell'aria (98-99%) dall'alimento con l'utilizzo di particolari macchine e l'impiego di appositi contenitori.

In commercio esistono due tipi di macchine per il sottovuoto: una semi-professionale, con svuotamento d'aria esterno, e una professionale, con una "campana" dove si introduce il sacchetto contenente l'alimento. Esistono anche macchine predisposte per immettere dei gas inerti all'interno dell'involucro, quando il prodotto da conservare sia strutturalmente "fragile". La funzione della macchina sottovuoto è quella di estrarre il più possibile l'aria, in particolare l'ossigeno, dall'interno dell'alimento nel contenitore per poi sigillarlo salvaguardando il risultato ottenuto. Con l'utilizzo di questo sistema si fornisce una valida protezione all'alimento da tutte le influenze dell'ambiente esterno, sottraendo l'ossigeno, un elemento essenziale per la vita di alcuni microrganismi (batteri e muffe), principale causa di molteplici alterazioni del-





STRUMENTI & TECNICHE

di Stefano Pepe



for English text
see page 79

l'alimento che ne determinano, in breve tempo, l'incommestibilità.

COME SI CREA IL SOTTOVUOTO

Nel funzionamento della macchina per il confezionamento sottovuoto si possono distinguere due fasi che avvengono in successione alla chiusura del coperchio e quindi all'avvio della macchina:

- **Fase di aspirazione:** all'avvio del ciclo dell'apparecchiatura la pompa esegue il vuoto togliendo l'aria nella camera e nella busta che contiene l'alimento da confezionare.
 - **Fase di saldatura** (la busta viene sigillata): la barra saldante è costituita da una o due resistenze per la saldatura a tenuta ermetica. E fase di rientro atmosfera: l'aria rientra nella camera grazie ad una elettrovalvola riportando la pressione atmosferica all'interno della camera al valore di atmosfera esterna (ambiente).
- In caso di immissione di gas inerte, fra le due fasi precedenti se ne inserisce una terza:
- **Fase di iniezione gas** (solo per macchine predisposte con dispositivo di iniezione gas): attraverso un apposito ugello posto in corrispondenza dell'apertura della busta viene immesso un gas inerte (è quindi importante assicurarsi che la busta sia ben infilata nell'ugello posto dietro la barra saldante).

QUANDO SERVE L'ATMOSFERA MODIFICATA?

Con il confezionamento sottovuoto in atmosfera modificata (MAP) si toglie l'aria e si introducono in busta delle miscele calibrate di gas che combattono efficacemente la naturale decadenza del prodotto, ne prolungano la durata, controllano l'umidità e impediscono lo schiacciamento

La storia del sottovuoto

Era il lontano 1932 quando un francese brevettò un sistema di conservazione basato sull'inserimento di alimenti in vesciche di porco alle quali veniva tolta l'aria. Nel 1939 il brevetto fu acquistato dalla Almy Chemicals, divisione della W. R. Grace che nel 1954 divenne Grace-Cryovac. Nel 1949 la società Grace produsse il primo sacchetto. Nel 1960 le società Grace-Cryovac e Iowa Beef Packers (attualmente Ibp), migliorarono il contenitore, ottenendo la riduzione della proliferazione batterica responsabile delle alterazioni dei prodotti durante la conservazione e impedendo il passaggio del vapore, con una conseguente riduzione delle perdite di peso dovute all'evaporazione. Continuo miglioramento dei film costituenti sia le pellicole sia i sacchetti, ottenendo prodotti multistrato ad alta impermeabilità; contemporaneamente, l'industria ha sviluppato macchinari per la creazione del vuoto prima a estrazione esterna, in seguito a campana, dotate cioè di un contenitore nel quale veniva inserito il sacchetto contenente il prodotto alimentare. Nel 1974 lo chef francese Georges Pralus, in collaborazione con le società Cryovac e Multivac, mise a punto un sistema denominato "La Cuisine Sous Vide" caratterizzato dalla possibilità di cuocere un prodotto precedentemente condizionato in vuoto. Tra il 1974 e il 1981, Pralus mise a punto più di 600 ricette, riuscendo a convincere il mondo dell'alta ristorazione francese della validità del processo utilizzato. Dal 1985 il sistema è diventato una tecnica operativa per la ristorazione e ha visto il suo sviluppo iniziale in Francia presso i più importanti ristoranti fra i quali Troisgros, che è stato a lungo il principale referente dei prodotti di Pralus. Lo sviluppo commerciale del sistema ha portato negli ultimi decenni la sua applicazione sia nella ristorazione collettiva sia nella grande distribuzione. Nel 2000 è arrivato il riconoscimento e l'inserimento per decreto ministeriale della Pubblica Istruzione Italiana, quale materia di insegnamento nei sistemi di cottura nei corsi di cucina presso gli Istituti Alberghieri Statali.

Curiosità in cucina

Quando fu inventato il cibo in scatola? I primi esperimenti per la conservazione del cibo in contenitori chiusi ermeticamente si devono al cuoco francese Nicolas Appert (1750-1841), che mise a punto un metodo che prevedeva la conservazione del cibo già cotto in bottiglie di vetro sigillate e sterilizzate ad alte temperature. Appert che sull'argomento aveva anche pubblicato un libro, non aveva però brevettato il metodo. Fu così che nel 1810, appunto, Peter Durand brevettò sull'intuizione di Appert la scatoletta di stagno per alimenti. Nel 1813 John Hall e Bryan Dorkin avviarono in Inghilterra la prima industria di cibo in scatola, sulla base del brevetto di Durand, diventando fornitori della Marina Militare inglese. Il sistema può definirsi il precursore di una sorta di sottovuoto, dove anziché usare il sacchetto di materiale plastico per alimenti veniva usata la scatoletta di metallo. Nel 1847, l'americano Woodhull Crosby mise sul mercato le prime scatole di pomodori. Le "scatole di latta" si diffusero anche in Italia: in Piemonte un certo Lancia iniziò la produzione di carne in scatola, che veniva inviata ai soldati piemontesi in Crimea. Il commerciante artigiano Francesco Cirio nel 1857 avviò invece la produzione industriale di pomodori in scatola.



di mantenere inalterati molti elementi utili sia sotto il profilo nutrizionale (vitamine, proteine, glucidi e grassi) sia sotto quello organolettico (sostanze sapide o profumate).

Il "metodo del sottovuoto" salvaguarda il cibo dalle variazioni organolettiche che possono verificarsi durante la cottura tra-

del prodotto stesso (es.: la pasta fresca, insalate ecc.). Al contrario nelle carni rosse a volte si possono creare problemi di inscurimento. L'inserimento di ossigeno puro miscelato con azoto e anidride carbonica aiuta a mantenere il colore intatto per molti giorni.

IL SOTTOVUOTO ABBINATO A CONSERVAZIONE E COTTURA

Abbassando il valore della pressione, l'acqua bolle (generando vapore) a una temperatura inferiore ai 100°C. Analogamente anche altri fenomeni, connessi alla cottura, possono avvenire a temperature più basse, con il vantaggio di preservare anche i componenti più termolabili (cioè più sensibili al calore) come le vitamine e alcune proteine. Questa prassi dà un altro beneficio: la riduzione della pressione che si ottiene tramite l'estrazione dell'aria comporta, come già accennato, anche l'allontanamento dell'ossigeno che, specie alle alte temperature delle cotture tradizionali, potrebbe dare luogo a reazioni di ossidazione (cambiamento della struttura delle molecole) o denaturazione (perdita del valore biologico delle proteine) di numerosi costituenti dell'alimento. Di conseguenza, una cottura realizzata in sottovuoto permette

di mantenere inalterati molti elementi utili sia sotto il profilo nutrizionale (vitamine, proteine, glucidi e grassi) sia sotto quello organolettico (sostanze sapide o profumate). Il "metodo del sottovuoto" salvaguarda il cibo dalle variazioni organolettiche che possono verificarsi durante la cottura tradizionale e con l'uso di alte temperature e che riguardano soprattutto il colore, l'aroma, il gusto, il peso e la digeribilità del prodotto alimentare. Inoltre, questa pratica, offre una maggiore uniformità di cottura e una maggiore sicurezza igienica durante la fase di mantenimento del prodotto. **La cottura sottovuoto si può praticare sia con i prodotti crudi sia con quelli semilavorati** inseriti in una confezione (sacchetto sottovuoto) chiusa ermeticamente, che durante l'operazione di cottura impedisce la perdita di liquidi e sostanze volatili del prodotto. Ogni prodotto alimentare, in base ai suoi ingredienti e alla sua specifica composizione molecolare, dà luogo a trasformazioni diverse, fondamentalmente determinate dalla temperatura e dal tempo di cottura. La temperatura minima per la cottura sottovuoto è di 70°C mentre la temperatura massima è di 93-95°C. Un parametro importante da tenere, possibilmente, sotto controllo è il delta di temperatura, vale a dire la precisione della trasmissione del calore. L'oscillazione di temperatura durante la cottura non dovrebbe mai superare i 2°C. Il controllo e la precisione della temperatura di cottura, diventano fattori essenziali nella scelta delle attrezzature che sono alla base del successo delle preparazioni.

Nelle foto:
due modelli di macchine
per il sottovuoto



COTTURA SOTTOVUOTO: 10 VANTAGGI

1. Sviluppo e concentrazione degli aromi e dei sapori più consistente, grazie alla presenza dell'involucro che ne impedisce la dispersione.
2. Riduzione di calo di peso. La cottura tradizionale causa cali di peso dal 20 al 35% (forni a convezione) contro il 5-8% della cottura sottovuoto, con un conseguente risparmio stimato fra il 20 e il 30%.
3. Risultato qualitativo migliore grazie all'utilizzo delle basse temperature, con conseguente riduzione o assenza di disidratazione del prodotto.
4. Mantenimento delle caratteristiche tipiche di certi prodotti deperibili, come la freschezza della carne di pesce appena cotta, non salvaguardabili solo con la semplice azione del sottovuoto o con quella dell'atmosfera modificata.
5. Eliminazione degli interventi sul prodotto alimentare durante la fase di cottura.
6. Assenza di ossidazione o irrancidimento del prodotto, grazie al totale allontanamento dell'ossigeno.
7. Migliore conservazione del prodotto in conseguenza alla cottura.
8. La conservazione viene incrementata, rispetto alla cottura tradizionale.
9. Riduzione nell'uso di condimenti e aromi (30-40%), in quanto la concentrazione degli aromi e dei grassi viene preservata dalla presenza dell'involucro.
10. Miglior organizzazione del sistema produttivo: pianificazione degli acquisti e risparmio sugli stessi; maggiore velocità del servizio; maggiore tempo disponibile per la vendita dei prodotti con conseguente annullamento dei quantitativi invenduti e quindi niente spreco di alimenti.

La cottura sottovuoto offre dunque molti vantaggi, primi fra tutti la produzione differita dal momento del servizio e i tempi più lunghi di conservazione.

Per eliminare il rischio di contaminazione (la cottura avviene sotto la soglia di sicurezza dei 100°C) bisogna attenersi a scrupolose norme igieniche e all'applicazione di una

prassi "definita" di processo di lavorazione. Esse sono:

- prodotto di prima qualità, (freschissimo);
- lavato e preparato in ambienti che non superino i 15°C;
- asportare tutte le parti necessarie (il prodotto deve essere pulito molto bene);
- il prodotto deve essere inserito all'interno di buste specifiche per la cottura in sottovuoto
- asportare l'ossigeno fino al 98-99% (massimo/spinto);
- cottura degli alimenti a basse temperature (comprese tra i 65 e i 95°C, meglio sopra la soglia dei 70-72°C);
- se utilizzato subito per il servizio, l'alimento deve essere mantenuto a una temperatura non inferiore ai 65-70°C;
- se il prodotto non viene utilizzato subito, deve essere sottoposto immediatamente all'abbattimento rapido della temperatura;
- l'alimento sottovuoto deve essere conservato in celle frigorifere con temperature idonee (+ 0-2°C);
- il prodotto conservato va etichettato con la data del giorno di produzione e scadenza (shell-life).

TEMPI DI CONSERVAZIONE MEDI IN SOTTOVUOTO

- 1 mese circa la verdura e frutta.
- 15-20 giorni circa la carne.
- 15 giorni al massimo il pesce.

Queste sono "shell-life" indicative più che ottimali, dove si possono riscontrare salubrità e igienicità sui prodotti. Le autorità preposte ai controlli esigono certificazioni di test sui prodotti da parte di laboratori accreditati di analisi alimentari, e allegati alle schede tecniche di lavorazione dell'azienda.



Mense scolastiche
e ristorazione biologica: la Lady
Chef Stefania Mion racconta
come tra opportunità
e diffidenze alla fine a scuola
abbia vinto la salute dei bambini

lo cuoco

BIOLOGICO

Ci sono tanti modi di fare il cuoco. A seconda che si lavori nella cucina di un ristorante o di un hotel, in case private o in un catering, nell'industria del food o, ancora, in una mensa scolastica. Come fa nel Padovano la socia Fic e Lady Chef Stefania Mion, che racconta attraverso l'intervista che segue la sua esperienza e le motivazioni alla base della scelta di

somministrare ai bambini pasti "bio".

Da alcuni anni il mercato dei prodotti biologici è in crescita costante e numerose sono le aziende agroalimentari che hanno prontamente abbracciato la nuova tendenza e mirano a soddisfare con i loro prodotti le tante persone che guardano al cibo da un punto di vista salustico e del rispetto dell'ambiente. La ri-

chiesta è forte e così anche alcune aziende di ristorazione collettiva hanno deciso di inserire il "Bio" nelle mense scolastiche. Perché il pasto a scuola è un evento importante, ricco di valore per il giovane alunno, dove si imparano le regole della convivialità e dei nuovi dettami della sana e corretta alimentazione.

Le mense scolastiche biologiche sono passate dalle 69 che erano nel 1996 a circa 850 nel 2009, secondo un'indagine di alcuni anni orsono, e attualmente sono oltre centomila i pasti biologici che si consumano ogni giorno nelle scuole di primo grado italiane. Stefania Mion è responsabile operativa in una di queste scuole e racconta come è avvenuto il passaggio al biologico.

Da quanto tempo la mensa dove lavori si è orientata verso la ristorazione "bio"?

Da qualche anno, ossia da quando si sono avvertiti i primi segnali della tendenza verso questo tipo di alimenta-





zione, soprattutto rivolta ai bambini. Segnali lanciati anche dalle amministrazioni territoriali.

Visti i costi maggiori che una simile scelta comporta, non avete avuto paura di uscire dal mercato?

I timori ci sono e la crisi finanziaria che vige un po' ovunque e attanaglia la nostra intera economia ci ha sensibilmente preoccupati per questa "scelta", ma eravamo comunque fiduciosi. Il benessere fisico e la nostra salute, specie quella dei nostri bimbi, non va barattata per qualche soldo in più sul pasto. Eravamo fiduciosi che la domanda verso il "bio" non potesse che aumentare nel tempo e spingere anche i grossi produttori sempre più verso questo nuovo mercato, portando così ad un abbassamento sensibile dei costi iniziali per questi prodotti.

Stefania, che cosa spinge un'azienda verso questa scelta?

La consapevolezza e un grande senso di responsabilità verso un'utenza (i bambini) che va tutelata e salvaguardata in ogni suo aspetto.

A che tipo di aziende vi siete rivolti?

Ad aziende grandi e piccole, soprattutto italiane, già conosciute per il loro

"credo-commerciale" e naturalmente certificate, prediligendo quelle del nostro territorio del Padovano, per cui a "km zero".

A chi opera in cucina, il fatto di trattare alimenti biologici comporta un aggravio di lavoro oltre che di spesa?

Da un punto di vista lavorativo, i prodotti "bio" comportano aggravii sensibili in termini di tempo. Sia per chi li produce sia per chi li lavora. Per esempio, tra un chilo di pomodori "bio" e uno di coltura tradizionale la prima differenza sta nel numero di pezzi, che sono circa il doppio per il "bio", perché il calibro è più ridotto. Inoltre, frutta e verdura fresca "bio" necessitano di una maggiore attenzione alla conservazione perché non sono stati "trattati". Ma ripeto, il "bio" va lavorato in linea diretta e continua, ossia si acquistano prodotti appena colti freschi (e quando sono disponibili, anche quelli a km zero), li si mette nel circuito produttivo e di consumazione nel tempo più breve possibile, a tutto vantaggio della nostra utenza (i bambini) e

della credibilità, professionalità e serietà di questo "comparto". È sempre bene ricordare che il "biologico" non è solo prodotto fresco e giornaliero, esiste anche il surgelato o in scatola.

Come Lady Chef, lavoratrice tra i fornelli, come vedi questo settore in Italia?

Il "bio" in Italia è partito in ritardo rispetto agli altri paesi Europei, però nonostante tutto siamo un passo avanti nella produzione e nell'utilizzo di prodotti biologici freschi. Come dimostrano alcuni sondaggi di mercato nel nostro Paese, questo nuovo modello di produzione-commercio-consumo ha avuto, negli ultimi anni, una crescita continua e può essere il volano anche della "trasformazione" dell'agricoltura più ampia verso forme sostenibili. Il nostro Paese produce enormi quantità di frutta, verdure, prodotti zootecnici e razze pregiate, dovremmo sfruttare al massimo questa nostra risorsa. Nella mia ottica di cuoca, il "discorso" dovrebbe allargarsi anche alla ristorazione collettiva, più in generale. Sarebbe necessario che molti più

--- PROFESSIONE CUOCO ---

produttori agricoli e zootecnici si riuniscono in cooperative o consorzi per rispondere in maniera ottimale alle esigenze del mercato, per garantire non solo la massima qualità dei prodotti, ma anche una filiera più corta e quindi prezzi più bassi. Non credo che attualmente la produzione agricola e zootecnica "bio" sia in grado di soddisfare una maggiore richiesta da tale mercato. Se tutti diamo segnali forti verso questo tipo di alimentazione e con "programmi seri" a sostegno della conversione specie nelle piccole e medie imprese, probabilmente fra qualche anno gran parte delle aziende in Italia si saranno convertite al biologico,

con prezzi più bassi e concorrenziali ai prodotti tradizionali.

Quali sono le criticità nella gestione di una refezione scolastica "bio" ?

Fare capire alle famiglie il perché il costo dei pasti scolastici è maggiore non è facile. Vale la pena ricordare che non tutti i costi sono da imputare alla materia prima, ma anche alla sua lavorazione in termini di tempo. A favore di chi fa "cucina biologica" c'è la consapevolezza e la sensibilizzazione di tutti, compresa la maggior parte dei genitori e delle amministrazioni comunali, in genere disponibili e aperti all'esborso di soldi ri-

volti alla tutela della salute pubblica di utenza scolastica. Piuttosto, ho trovato qualche difficoltà ad abituare i bambini al "gusto bio", perché è molto diverso rispetto a quello cui il bambino è abituato, quando mangia casa o fuori della scuola. I bambini memorizzano sapori e profumi della cucina della mamma o della nonna e quelli che non la "rispecchiano" non sono buoni o non di totale gradimento. A parte questa diffidenza iniziale, il bambino gradualmente comincia a fidarsi del lavoro del cuoco e apprezza e ne assimila sapori nuovi e veri, imparando e memorizzando che "bio uguale salute"!

WÜSTHOF



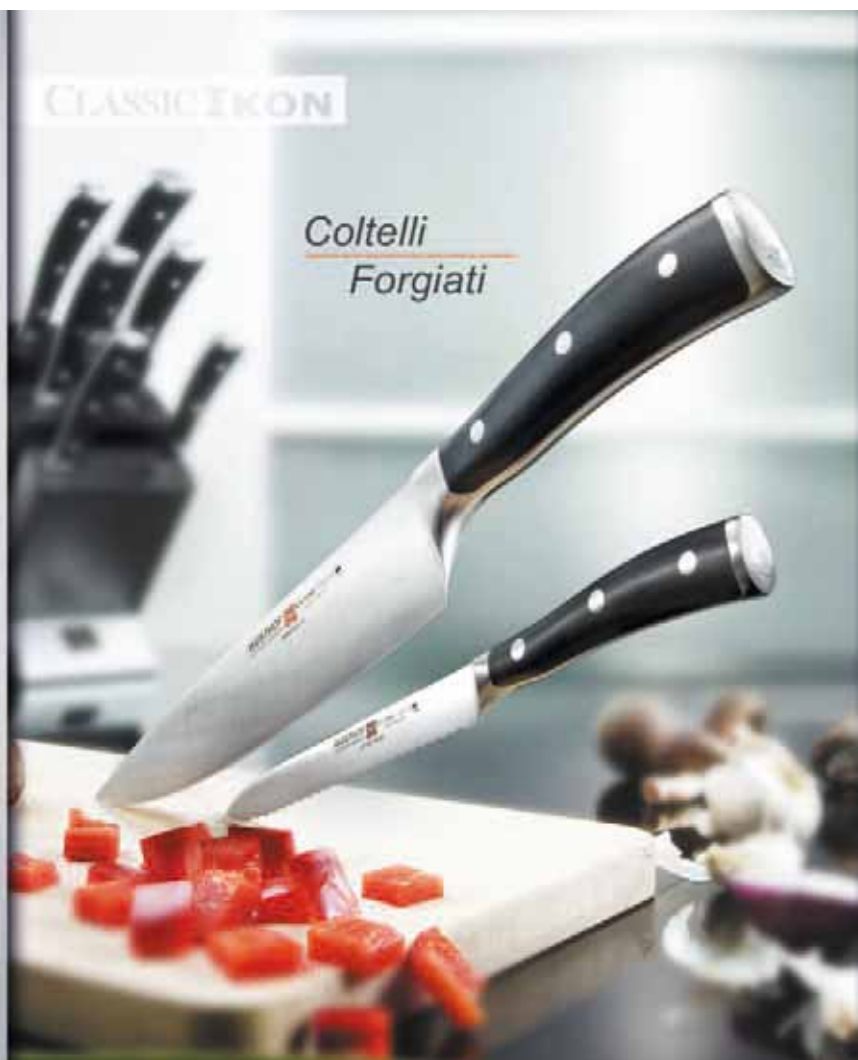
Per Informazioni:

Valsodo SRL

Tel: 055 - 8878751

e-mail: valsodo@iol.it

www.wuesthof.de



Quality - Made in Solingen/Germany



RUMMO
Lenta Lavorazione

Scelta dai migliori chef

Solo dall'utilizzo dei grani duri più pregiati che la natura possa offrire e da un metodo di lavorazione esclusivo, nasce Pasta Rummo Lenta Lavorazione. Un prodotto unico, in grado di offrire valore ad ogni piatto.

L'utilizzo di semole ad alto contenuto proteico (minimo 14,5%) e i lunghi tempi di lavorazione fanno sì che la qualità della pasta sia migliore.

Pasta Rummo Lenta Lavorazione è:

- La Pasta che non lascia residui nell'acqua in cui bolle;
- La Pasta che meglio resiste alla doppia cottura e che permette il salto in padella;
- La Pasta più tenace ed elastica.

www.pastarummo.it

APPROVATA DA



Idee per un cestino FRAGRANTE

Sono pochissimi i ristoranti che mettono in tavola il pane fatto in casa. Eppure, il cestino del pane è qualcosa su cui varrebbe la pena puntare, perché ben impressiona i clienti, creando un'immagine di qualità. Attraverso questa rubrica, non intendo certo salire in cattedra per insegnare a voi

cuochi come si fa il pane o l'importanza di usare il lievito madre, perché questo già lo sapete. Piuttosto, ho il piacere di condividere con voi, attraverso alcune ricette, la passione per l'antica tradizione del pane, preparato con i metodi e gli ingredienti di una volta e "condito" con sensibilità e creatività moderne.

Panini e treccine al latte con uvetta di Corinto

Ingredienti

2 kg di farina "Petra 1" Molino Quaglia
1,100 lt di latte
280 g di uvetta di Corinto
60 g di lievito di birra (o 600 g di lievito madre)
200 g di uova
40 g di miele di acacia
200 g di burro
40 g di sale
4 tuorli per spennellare

Preparazione. Setacciate la farina, mettete in planetaria e unite il lievito sciolto nel latte alla temperatura di 22-23°C, iniziate a lavorare incorporando le uova, il miele e per ultimo il burro a 15°C e il sale. Lavorate fino a ottenere una consistenza omogenea ed elastica. Lasciate riposare nel cestello per 15 minuti

L'uva passa di Corinto...

è diversa da quella comune, perché più piccola, tonda, scura e senza semi. In genere viene importata dal Medio Oriente ed è reperibile nei negozi di specialità enogastronomiche. Se si usa l'uva passa comune è preferibile tagliare gli acini a metà.

circa, quindi aggiungete l'uvetta e amalgamatela al composto senza un'eccessiva lavorazione. Spezzate l'impasto in due parti uguali: con una parte formate delle palline da 30 g l'una e con l'altra formate delle treccine. Disponete i pani su teglie e spennellate con il tuorlo diluito con poca panna e un pizzico di sale. Fate lievitare i panini fino al raddoppio del volume iniziale a una temperatura di 27°C circa. Spennellate nuovamente con il tuorlo e cuocete nel forno già caldo a 230°C per 8-10 minuti. Il tempo di cottura è determinato dalla pezzatura dei pani.



Per saperne di più:

La copertina del libro si Sara Papa, "Tutta la bontà del pane" (Ed. Gribaudo 2010), da cui sono tratte la foto (di V. Lonati) e la ricetta pubblicate in queste pagine.



L'ARTE DEL PANE

di **Sara Papa**
socio FIC



Nuovi cuochi e pasticceri IN NAZIONALE

La Nazionale Italiana Cuochi ha concluso il quarto ciclo di selezioni per formare le nuove squadre che rappresenteranno l'Italia nel biennio 2011-2013. Le

prove si sono svolte il 30 agosto presso CastAlimenti a Brescia e il 13 settembre presso Saps a Lallio (BG), secondo le

** Si sono concluse le selezioni per le squadre nazionali Junior e Senior. Colleghe provenienti da diverse regioni si sono incontrati e confrontati in Saps e CastAlimenti **

procedure del regolamento interno alla Nic, che è in linea con gli indirizzi della Federcuochi e della Wacs.

Queste selezioni permettono effettivamente ai cuochi italiani delle 120 Associazioni provinciali aderenti alla Fic, di potersi confrontare per conquistare un posto in Nazionale e partecipare così alle prossime competizioni nazionali e internazionali (vedi calendario).



Calendario delle competizioni

- 5-8 febbraio 2012, Tecno Food Padova, Campionato Italiano di Finger Food
- 14-16 febbraio 2012, Galles (Regno Unito), Battle for the Dragon 2012, Welsh International Culinary Championships
- 5-10 ottobre 2012, Erfurt (Germania), XXIII Olimpiadi di Cucina IKA 2012

La dirigenza della Nic, formata dagli chef Fabio Tacchella, Gianluca Tomasi, Fabio Momolo e Marco Valletta, tiene molto

GLI SPONSOR DELLA NAZIONALE





La Nazionale Italiana Cuochi (NIC)

è nata nel 2000 come emanazione della Federazione Italiana Cuochi, che riunisce 20mila cuochi italiani. È strutturata in due distinte squadre: la Nazionale Senior e la Nazionale Junior, composta da giovani chef che potranno in seguito ambire a far parte del team Nic. Entrambe le squadre, nelle rispettive categorie, partecipano alle più importanti competizioni internazionali e manifestazioni culinarie riservate agli chef. Team manager e referente unico di tutta l'attività della Nic è lo chef Fabio Tacchella. In tre anni di attività il palmarès si è arricchito di premi, medaglie e riconoscimenti in occasione delle più importanti manifestazioni culinarie degli ultimi anni. Grazie a questi la Nic sta contribuendo in modo determinante alla diffusione della cultura gastronomica italiana e del Made in Italy.



for English text
see page 80

a questo "sistema delle selezioni", proprio per dimostrare che in Nazionale si entra per meriti e non per "amicizie". Basta sottoporsi ad un momento di incontro e confronto tra colleghi, aperto al pubblico, dimostrando dal vivo che cosa si è in grado di fare.

In queste selezioni si è voluto porre l'accento sull'importanza e il rispetto delle procedure per regole, premiare il gioco di squadra e favorire lo spirito della "palestra e scuola di cuochi della Nazionale".

Queste selezioni sono diventate un vero punto di riferimento per i cuochi della Federazione, perché chi vi partecipa trova l'occasione di nuovi incontri di amicizia, di informazione e di formazione professionale e trova il significato vero di che cosa voglia dire essere uno "chef della Nic".

LO SVOLGIMENTO DELLE PROVE

Sono pervenute alla sede Nic 45 candidature di cuochi desiderosi di partecipare alle selezioni per le squadre Junior e Senior, ma solo 24 colleghi hanno avuto la possibilità di provare dal vivo la loro grinta e passione



NAZIONALE ITALIANA CUOCHI

di **Marco Valletta**
segretario N.I.C.



per questo lavoro, oltre che confezionare sul posto le proprie ricette come da regolamento. Quest'anno le "palestre" sono state due: la Scuola della CastAlimenti di Brescia e il Centro di studi Saps di Lallio (Bergamo), location di prestigio per poter far esibire i candidati, offrendo loro non solo gli spazi, ma tutte le tecnologie utili alle performance.

L'incontro preliminare ha visto l'illustrazione generale della filosofia della Nazionale, entrando nel merito della selezione, potendo poi vivere anche un momento conviviale a cena, proprio per conoscersi e respirare un'aria di piacevole compagnia. Il giorno della selezione gli chef hanno concor-



Nelle foto:
Gioacchino A. Sensale,
Marco Campaner e
Ilenia Semilia.
Nella foto sotto:
un piatto presentato
alle selezioni 2011.

dato il loro turno di uscita per la presentazione dei propri elaborati: due piatti per la degustazione della cucina calda e uno per la presentazione della cucina fredda. È stato bello poterli vedere all'opera e in parte già si respirava aria di "squadra". Cuochi provenienti da diverse regioni italiane hanno lavorato fianco a fianco, senza problemi, con tranquillità e senza pensare soltanto alla mera selezione. Le prove sono state emozionanti per tutti i presenti.

LA GIURIA

Hanno valutato le ricette, seguendo le tabelle con parametri rigidi, il Team Manager della Nic Chef Fabio Tacchella, il Team Leader Gianluca Tomasi, il Trainer Chef Fabio Momo, il Coach della Junior Team Nic Nicola Vizzarri, e i due chef ufficiali della Nic Angelo Giovanni Di Lena e Gaetano Ragunì. L'occhio vigile della Fic era rappresentato dai massimi vertici, il presidente Paolo Caldana e il segretario generale Salvatore Bruno.

Gli indicatori delle tabelle di valutazione sono stati costruiti



I SELEZIONATI:

Senior Team 2011-2013

- Francesco Gotti, 39 anni, Bergamo - Chef
- Gioacchino A. Sensale, 30 anni, Palermo - Chef
- Domenico Spadafora, 26 anni, Cosenza - Pastry chef

Senior Team 2011-2013

- Marco Campaner, 24 anni, Veneto - Chef
- Paolo Lotito, 19 anni, Bari - Chef
- Ilenia Semilia, 20 anni - Chef
- Marinella Sufali, 21 anni - Pastry chef

secondo i parametri internazionali della Wacs, ma adattati da Gianluca Tomasi alla Selezione Nic, proprio per la natura di non "competizione", ma di occasione di auto aggiornamento e di crescita umana e professionale. Ecco qui di seguito.

Questi sono gli indicatori di valutazione della griglia della cucina Fredda:

TECNICHE DI LAVORAZIONE					IDEE GASTRONOMICHE					PRECISIONE					PRESENTAZIONE				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

mentre questi sono della cucina calda:

TECNICHE DI LAVORAZIONE					APPETIBILITA'					GUSTO					INNOVAZIONE				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

I cuochi partecipanti hanno proposto belle preparazioni, alcune davvero sorprendenti, altre che avrebbero avuto bisogno di maggior cura e attenzione. Grazie agli sponsor istituzionali Nic si è potuto gestire e organizzare un evento che è stato ripreso da televisioni locali e stampa specializzata. La giornata in Saps è stata particolarmente entusiasmante, con la famiglia Agnelli che ha aperto l'azienda e messo tutto a disposizione per i concorrenti affinché la giornata delle selezioni diventasse un vero e proprio evento.

Un sentito ringraziamento va dunque ai padroni di casa, Saps e Castalimenti, per la calorosa ospitalità offerta nelle due giornate.



La grande cucina sceglie l'alluminio.



Tutte le informazioni che riguardano l'uso corretto e la normativa sanitaria relativi agli utensili di alluminio sono raccolte nella pubblicazione L'ALLUMINIO IN CUCINA. Per riceverne una copia gratuita telefonate allo 02 893 036 79.

L'alluminio è sinonimo di elevata conduttività termica, maneggevolezza, risparmio energetico, versatilità d'impiego, durata nel tempo e salvaguardia dei sapori. ALLUMINIO IN CUCINA - CENTROAL, il consorzio che riunisce i principali produttori di pentolame professionale in alluminio,

GARANTISCE SOLO PENTOLE REALIZZATE IN ALLUMINIO PURO AL 99,5% E RISPONDENTI ALLE VIGENTI NORMATIVE (INCLUSA HACCP). Alluminio in Cucina - Centroal, inoltre, fornisce ai cuochi ogni tipo di informazione sulla legislazione sanitaria. 02.893.036.79, e-mail: assomet@assomet.it.



Produttori Pentole Professionali
MARCHE ASSOCIATIVE DI GARANZIA
A TUTELA DEL CONSUMATORE

FANNO PARTE DEL CONSORZIO



La nuova cucina ECONOMICA

L'aggettivo "economica" evoca l'idea di una cucina scipita, poco nutriente e poco curata. Occorre invece ricordare che appartengono proprio alla cucina econo-

mica, popolare, semplice e genuina, i piatti-simbolo della nostra gastronomia, gustosi e apprezzati dai buongustai di tutto il mondo.

Certamente, per poter presentare in tavola piatti appetitosi e sempre diversi usando ingredienti economici, nel senso di poco costosi, occorre dotarsi di maggiore fantasia e più vivo impegno di quanto non sia necessario quando si ricorre a una delle tante pregiate e costose varietà di carni, pesci e crostacei disponibili sul mercato.

La cucina economica necessita di un'accurata presentazione, così da essere valorizzata al massimo. Un piatto da portata insolito, una decorazione fantasiosa, i colori piacevoli alla vista aiutano a risaltare i piatti.



Poco costosa ma appetitosa e fantasiosa. Così è la cucina che rispetta l'ambiente e sposa l'idea del chilometro zero



GLI SCARTI E GLI SPRECHI

Quando si considera un ingrediente dal punto di vista economico, non sempre si tiene conto anche della percentuale dello scarto, che incide sul conto economico complessivo (vedi il box in

questa pagina). Spendere poco per nutrire bene è anche un fatto di organizzazione: se si fanno gli acquisti in quantità sbagliata, per sempio, gli sprechi aumentano insieme

ai problemi di conservazione. Si è quindi costretti a consumare rapidamente quello che si è comprato per evitare che si deteriori, ma se si presentano in tavola sempre gli stessi cibi si rischia di stancare i commensali.

LA STRATEGIA DEL MENU DEL GIORNO

Spesso in un ristorante alla carta dove il menu non viene rinnovato spesso, si assiste alla strategia del menu del giorno, che serve al ristoratore per consumare alcune voci della carta che non vengono richieste con frequenza.

La percentuale di scarto nei principali ingredienti

Ci sono alimenti che si possono utilizzare completamente in cucina: pane, pasta, riso, dolciumi, legumi secchi, prodotti in scatola, latticini e formaggi molli. Si utilizza all'85 per cento la parte commestibile di formaggi stagionati, uova, frutta secca, patate, cetrioli, spinaci, bietole e altri ortaggi. Uno scarto compreso tra il 25 e il 50 per cento si presenta in alimenti come pomodori, aringhe, carne di pollo, arance, molluschi e insalate. Lo scarto superiore al 50 per cento si trova in pochi prodotti, come carciofi, finocchi e asparagi. In generale, lo scarto è maggiore (20 per cento circa) nella carne bovina, ovina, equina e suina; negli sgombri e baccalà; nelle verdure come cavoli, cavolfiori e rape.





L'Ateneo della Cucina Italiana è la scuola di aggiornamento professionale della Fic. Nasce come espressione culturale e gastronomica volta a favorire lo sviluppo di professionisti in linea con le attuali esigenze del mondo della ristorazione, in grado di sviluppare analisi equilibrate, di progettare, di ascoltare e di diffondere la cultura millenaria della cucina italiana. L'Ateneo della Cucina Italiana ha diverse sedi per i corsi in Italia (vedi sul sito www.fic.it) e organizza lezioni e corsi di aggiornamento anche all'estero, per le delegazioni Fic e per le organizzazioni culturali che ne fanno richiesta.



for English text
see page 80



ATENEIO DELLA CUCINA ITALIANA

di **Michele D'Agostino**
Coordinatore Ateneo
della Cucina Italiana F.I.C.

Ma tutto ciò non basta, perché comunque i prodotti utili a realizzare i piatti in carta devono essere presenti e, come logico, se si ha poca affluenza o poca richiesta di alcune portate la conseguenza è lo spreco di alcuni prodotti freschi... che con il passare dei giorni, freschi non lo saranno più! Quindi, allo scarto della materia prima va aggiunto anche il possibile deterioramento, che incide notevolmente sui costi di gestione.

LA CUCINA A "KM ZERO"

Gli americani sono stati velocissimi nell'inventarsi anche il neologismo: *locavores* (i locavori, mangiatori di prodotti locali) lanciato da un gruppo di salutisti di San Francisco dal sito internet www.locavores.com.

Chi sono? Persone (sempre più numerose) che mettono in stretta relazione tematiche ambientali e alimentazione, ecomangiatori votati al cibo locale, da acquistare solo entro 180 km dal posto in cui si vive. È un modo molto concreto per ridurre l'inquinamento: usando prodotti stagionali del territorio si evitano trasporti di merce per lunghe distanze con relativo abbattimento dell'emissione di gas serra. La Coldiretti ha per esempio stimato che una pesca cilena deve compiere 13mila chilometri per arrivare nella nostra borsa della spesa, con un'emissione di anidride carbonica pari a 17,4 chilogrammi. A "impatto zero" è invece il *twenty miles food*, come lo chiamano gli anglosassoni, il cibo consumato il più vicino possibile al luogo di produzione: una scelta che soddisfa an-

Gli alimenti economici alla base di ogni tipo di alimentazione

Latte e derivati	latte di mucca fresco, yogurt, ricotta, stracchino, Asiago, caciocavallo, olandese
Grassi	margarina, lardo, strutto, olio di semi
Pollame	pollo, tacchino
Carne di vitello	petto, spezzatino, collo, punta, fascia delle costole, spalla, geretto, testina, zampetti, coda, polmone, milza, lingua, trippa
Carne di manzo	bianco costato, collo, scalfo, punta di petto, coda, geretto, fegato, trippa
Carne di maiale	costine, capocollo, spalla, cotenne, orecchie, fegato, salsiccia, salamella
Pesci	costine, capocollo, spalla, cotenne, orecchie, fegato, salsiccia, salamella
Carne di maiale	sardine, acciughe, sgombri, maccarelli, palombi, naselli, baccalà, tutti i pesci surgelati
Legumi e ortaggi	fagioli, piselli, ceci, lenticchie, bietole, cavoli, carote, patate, zucche, pomodori, cipolle

che palati esigenti, ecologisti sì, ma non meno *gourmand*.

In Italia si sono già fatte notare le prime iniziative legate a questa tendenza. Leader è il Veneto, dove la Coldiretti regionale ha ideato il marchio "km 0" (da apporre sui menu o in vetrina), presente per ora in una ventina di locali selezionati, che si impegnano ad acquistare almeno il 30 per cento dei prodotti in loco: sono trattorie, bar e ristoranti (la lista completa è sul sito www.coldiretti.it/veneto) ma spicca anche la celebre Locanda Cipriani a Torcello (VE), con un menu d'alta cucina dedicato ai "locavori".

Allo stesso modo, non fanno un passo per arrivare in tavola



le erbe profumate e le verdure appena colte sul posto, servite al Petersham Nurseries (www.petershamnurseries.com): orto botanico a Richmond, Londra, lussureggiante giardino che ora ha aperto anche una *tea house* e un ristorante. I tavoli sono imbanditi direttamente nelle serre e il menu cambia ogni settimana, seguendo i ritmi dell'orto.

La definizione "chilometro zero", che ha avuto in questi ultimi anni un grande successo ed è diventata il fulcro di un ampio dibattito sull'alimentazione in generale inserita in un discorso di salute ambientale e di ecologia, identifica quel modo di cucinare e reperire alimenti esclusivamente prodotti nel territorio circostante, evitando dunque tutti quei cibi che per arrivare alla nostra tavola devono percorrere centinaia o migliaia di chilometri.

Si tratta di un meccanismo che, secondo i promotori, incentiva un modo di cucinare più consapevole e salutare. Infatti, la cucina a "km 0" offre diversi aspetti vantaggiosi. Se da un lato privilegia la produzione locale, incentivando quindi i piccoli produttori e le potenzialità produttive del territorio circostante, dall'altro rappresenta in prospettiva un risparmio notevole in termini di costi per il trasporto delle merci, ed ha un minor impatto ambientale in termini di inquinamento ed emissione di gas nocivi nell'atmosfera.

Una pratica che stimola una conoscenza più approfondita del territorio, grazie alla valorizzazione delle sue risorse e la riscoperta di prodotti agricoli e artigianali che spesso, non avendo accesso alla grande distribuzione, rischiano di scomparire o di rimanere relegati a pochi appassionati estimatori.

Cucinare a "km 0" accentua anche la consapevolezza di

quanto sia importante ritornare ad avere un rapporto più naturale con l'ambiente ed essere maggiormente rispettosi dei suoi ritmi e delle sue necessità.

I RISTORANTI TARGATI "KM ZERO"

Si chiama "Progetto Chilometro Zero" l'operazione con cui Coldiretti Veneto vuole convincere mense, chef e grande distribuzione a proporre ai consumatori preferibilmente prodotti stagionali del territorio. Dietro al termine "km zero" - mutuato dal protocollo di Kyoto - c'è il tentativo di cambiare stile di vita ricordando che se pranziamo con il vino australiano, prugne cilene e carne argentina spendiamo in termini energetici più di quel che ingurgitiamo. Far volare il vino e far navigare la carne contribuisce in modo significativo all'emissione di anidride carbonica, mentre cibarsi in modo energicamente corretto (con prodotti locali) permette di risparmiare decine di chili di petrolio.

Accorciare le distanze significa dunque aiutare l'ambiente, promuovere il patrimonio agroalimentare regionale e abbattere i prezzi.

Solo in Veneto esiste un circuito di ristoratori che si sono impegnati a servire "menù a km zero" ovvero pasti realizzati con ingredienti provenienti dalle campagne circostanti. Amministrazioni pubbliche stanno orientando i bandi per le mense scolastiche secondo i criteri prioritari individuati dalla proposta di legge di iniziativa popolare sostenuta da Coldiretti.

Grazie a 25 mila firme raccolte in 4 mesi, il "km zero" è una Legge Regionale, la n. 7 del 25 Luglio 2008, la prima a livello nazionale del genere, che riconosce le mense collettive, la ristorazione privata e i supermercati che adottano la produzione enogastronomia veneta nella misura percentuale dal 30 al 50 per cento. Il testo di legge prevede la presenza di alimenti tipici, legati al territorio, nelle mense collettive di asili nido, scuole di ogni ordine e grado, ospedali, residenze per anziani e nei menù della ristorazione.

Nov 26-29

Rimini Fiera

2011

www.siarimini.com

HOSPITALITY FIRST



CONTRACT
ARREDAMENTO
FORNITURE
TECNOLOGIE
BAGNO E BENESSERE
ILLUMINAZIONE
SUPERFICI
SERVIZI
COOKING

sia Guest

61° Salone Internazionale dell'Accoglienza

Organizzato da



Con il patrocinio di



Special guest



Sezione speciale



**Registrati, inserisci il codice promozionale RI11
e scarica il tuo biglietto gratuito !!**

www.webfriendsiaguest.it

OFFERTA LIMITATA



--- RICETTE A KM ZERO---



Ricette di Michele
D'Agostino con ingredienti
poco costosi, di stagione
e del suo territorio,
la provincia di Bari

Preparazione. Sbollentare i gamberi, condirli e passarli al cutter; con un sac à poche farcire le alici con il composto di gamberi, chiuderle a portafoglio e abbattere la temperatura. Impanare le cotolette di alici passandole prima nell'uovo sbattuto e poi nel cous cous e friggerle in abbondante olio extravergine di oliva. Per la confettura: preparare il pomodoro a concassea, aggiungere gli ingredienti, lasciare riposare refrigerato per un'ora, aggiungere dell'olio e lasciare maturare in microonde a massima potenza per 10 secondi.

Trittico

- 2.1. cotoletta di alice in farcia di gamberi in crosta di cous cous su letto di confettura di pomodoro verde.
- 2.2. cubo di ricciola in panatura di olive su insalata di fagiolini e finocchi.
- 2.3. Darna di sgombero in court bouillon al vino bianco con cottura in vetro.

Ingredienti per 6 persone

Per la cotoletta di alice:

- 12 alici diliscate
- 200 g di gamberi rossi di Gallipoli sgusciati
- 200 g di cous cous precotto
- 2 uova
- 300 g di pomodoro verde
- 50 g di zucchero di canna
- 50 g di vino bianco
- 50 g di aceto di vino rosso
- il succo di metà arancia e metà limone
- 1 rametto di timo
- q.b. sale e pepe
- q.b. olio extravergine d'oliva

Per la darna di sgombero:

- 6 darne di sgombero da 100 g l'una
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- q.b. pepe in grani
- 1 foglia di alloro
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale
- vino bianco secco Casteldelmonte Doc

Per il cubo di ricciola:

- 6 cubi di polpa di ricciola da 100 g
- 100 g di olive denocciolate di Bitetto (BA)
- 100 g di pane bianco
- lamelle di mandorla
- 2 albumi
- 200 g di finocchi
- 200 g di fagiolini
- q.b. sale aromatico
- q.b. pepe bianco

1.1

1.2

1.3

--- RICETTE A KM ZERO---

Preparazione. Condire con sale e pepe bianco i cubi di ricciola, lasciarli marinare, passarli negli albumi montati a neve e aromatizzati con aneto tritato. Passarli nella panatura precedentemente ottenuta asciugando le olive e tritandole insieme al pane bianco e alle lamelle di mandorla. Cuocere i cubi panati nel forno ben caldo per 10 minuti. Sbollentare i finocchi tagliati a fette sottili e i fagioli lasciandoli croccanti.

1.3

1.2

Preparazione. Preparare un court bouillon di carota, cipolla, sedano, pepe, alloro, vino, olio e sale. Disporre una darna di sgombero nei vasetti di vetro termico a chiusura ermetica, unire il court bouillon, chiuderli e cuocerli a bassa temperatura di 80°C in forno per 30 minuti.

Composizione del trittico nel piatto. In un piatto rettangolare preparare uno zoccolo con la confettura di pomodoro verde, disporre sopra la cotoletta di alicia. A fianco, preparare la base con la sfoglia di finocchio e fagiolini precedentemente conditi e adagiare il cubo di ricciola. Infine, bagnare un quadrato di alga nori e adagiarvi sopra il vasetto di vetro con lo sgombero.

--- RICETTE A KM ZERO---

Preparazione. Mondare i carciofi, tagliare a metà e immergerli nel latte per non farli annerire. Scolare, asciugare e sistemare i carciofi in un sacchetto per cottura sottovuoto, condire con sale, pepe, prezzemolo, aglio, porro e un filo di olio extravergine d'oliva. Cuocere in forno a vapore mirato a 80°C per circa 20 minuti, raffreddare in acqua e ghiaccio. Condire la ricotta con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e farcire i calamari. Cuocere i calamari in forno misto vapore

Calamaro farcito di ricotta su carciofi stufati e scaglie di pecorino con zabaione alla menta

Ingredienti per 6 persone

- 6 calamari
- 9 carciofi
- 20 g di porro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di prezzemolo
- 350 g di ricotta fresca
- scaglie di pecorino
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Per lo zabaione:

- 40 g di foglie di mentuccia
- 10 g di prezzemolo
- 80 g di vino bianco
- 80 g di fondo di pollo
- 2 tuorli d'uovo
- sale e pepe

Preparazione. Sbollentare il baccalà nel latte e lasciarlo raffreddare, cuocere le patate in acqua con la buccia e decorticarle, lasciarle raffreddare. Riunire patate, baccalà e uova e amalgamare energicamente, condire di sale e pepe e ottenere una consistenza cremosa. Con uno spallatore da gelato, formare delle mezze sfere, steccarle con legni appropriati, abbattere di temperatura e impañare con il mais tostato; lasciare riposare per tre ore in refrigerazione e poi friggere in abbondante olio extravergine d'oliva.

Per il gazpacho: mondare e lavare le verdure, condire con sale pepe olio e origano, lasciare insaporire per un paio d'ore e passare il tutto al cutter con aggiunta di ghiaccio tritato, onde evitare l'ossidazione.

Composizione. distribuire il gazpacho in bicchieri bassi tipo tumbler; immergere lo stecco di baccalà caldo e guarnire con origano fresco.

convenzione a 160°C.

Per lo zabaione: sbollentare metà della mentuccia e il prezzemolo in acqua bollente e salata, raffreddare in acqua e ghiaccio, scolare. Frullare con il vino bianco e il fondo di pollo sia la mentuccia e il prezzemolo sbollentati sia la mentuccia fresca.

Versare il composto in una mezza sfera, aggiungere i tuorli, aggiustare di sale e pepe e montare a bagnomaria. Tagliare i carciofi a spicchi, rosolarli in padella antiaderente con un filo di olio extravergine d'oliva, una noce di burro e servire con i calamari, scaglie di pecorino e lo zabaione alla menta.



Stecco di baccalà e patate in gazpacho di cialledda

Ingredienti per 6 persone

- 180 g di baccalà
- 200 g di patate
- 2 uova
- 500 g di latte
- 300 g di farina di mais tostata
- 1 lt di olio extravergine d'oliva

Per il gazpacho:

- 1 cetriolo
- 6 pomodorini da sorta
- 1 mazzetto di origano fresco
- 2 cipolle rosse di Acquaviva delle Fonti (BA)
- q.b. sale e pepe





Il Finger food che ti lascia di stecco.



PATENTED

MADE IN ITALY

GEL01M

Acquista Online in area professional
www.silikomart.com

Mini Classic: il mini stecco innovativo, interpretato in veste salata. Dalla forma classica si presta, oltrechè per dolci e gelati, per catering con squisiti finger food caldi e freddi. In silicone alimentare 100%, lo stampo è venduto in abbinata con bastoncini e vassoio 17 x 40 cm trasparente in polycarbonato funzionale per le fasi di preparazione e per l'esposizione. Volume forma 35 ml.

silikomart®
professional

Via Tagliamento, 78 - 30030 Mellaredo di Pianiga (VE) - Italy
Tel. +39 041 5190550 Fax +39 041 5190290

LA FIC IN ITALIA E NEL MONDO

BASILICATA

CHEF DEL VULTURE AD AGLIANICA 2011

L'Aglianica Wine Festival è divenuto un importante evento per la promozione del vino Aglianico e per la valorizzazione del territorio e delle sue specialità gastronomiche. L'ultima edizione si è svolta al Castello di Venosa, con la presenza del presidente della Regione Basilicata. Tra i vari stand dei produttori, quest'anno si sentiva anche un leggero profumo di peperoni secchi o di funghi cardoncelli appena stufati, che invitavano i visitatori a raggiungere la postazione dell'Associazione Cuochi del Vulture, impegnata nella preparazione di due primi piatti caldi: Capunti (cavatelli a 4 dita) alla Carmine Crocco (olio, salsiccia, peperoni secchi, pomodorini e mollica di pane tostata) e Orecchiette con pomodorini e funghi cardoncelli. Due giorni di lavoro che hanno portato soddisfazione agli chef e un valore aggiunto alla kermesse.

Antonio Zazzerini

UN CUOCO IN BIBLIOTECA

A molti chef le quattro mura di una cucina a volte stanno strette e quindi nel poco e prezioso tempo libero danno spazio ai propri hobby. C'è chi si dedica all'agricoltura, chi al commercio, chi organizza eventi, chi fa attività sindacale e c'è anche chi... diventa uno storico. Stiamo parlando del collega chef Romeo T. Palumbo, che ha da poco presentato il libro "Monteverde: notizie storiche dal VI al XX secolo" (vedi la copertina in questa pagina). Dopo anni di studio e di ricerca, Palumbo ha scritto e pubblicato un testo sulla storia del suo paese: Monteverde, in provincia di Avellino. Il lavoro di reperimento delle notizie, a partire dal VI fino al XX secolo, ha fatto sì che rendesse quest'opera unica, per la mole di documenti presenti dei quali molti inediti. Per avere un'idea di quanto svolto, basti pensare: all'acquisizione di circa 100 pergamene dal Vaticano e da altri archivi; all'acquisizione di oltre 800 pagine delle *relationes ad limina* che narrano la vita del piccolo paese irpino e della sua diocesi; alla raccolta delle sentenze della gran corte criminale per ricostruire quanto accaduto nelle contrade, durante il periodo del brigantaggio. L'opera si compone di circa 600 pagine ed è racchiusa in un cofanetto di due volumi: 1°. Notizie storiche dal VI al XX secolo; 2°. Storia della chiesa e San Giordano da Monteverde. A Romeo T. Palumbo, presidente dell'Associazione Cuochi del Vulture, vanno l'omaggio e l'immensa stima dei colleghi e di tutto il direttivo dell'associazione.

Antonio Zazzerini



BASILICATA

UNA CENA PER LA STAMPA SPORTIVA

Il 7 e 8 giugno il Consiglio nazionale dell'Unione stampa sportiva italiana (Ussi) si è riunito a Matera e i circa 50 giornalisti presenti, provenienti da tutta Italia, sono stati letteralmente rapiti dalla bellezza della città dei Sassi, dall'ospitalità della sua gente e dalle prelibatezze della gastronomia lucana. A rendere "gustoso" il soggiorno materano ha contribuito il team degli chef dell'Unione Regionale Cuochi Lucani (Urci) che ha proposto una cena di gala basata su prodotti di grande qualità e sulla rielaborazione di ricette tradizionali. A dare il benvenuto agli ospiti, il Paniere lucano con prelibati formaggi, peperoni cruschi di Senise, olive nere infornate di Ferrandina e taralli. Poi La patata ha fatto l'uovo... invitante la farcitura di cardoncelli su fonduta di caciocavallo podolico, irrinunciabile l'atingolo con il pane Matera lgp nel tartufo di tuorlo d'uovo. A seguire, le deliziose Cannazze con ricotta lucana, pomodorini e melanzane, le Bucce di mandorla con salsiccia di suino nero lucano e finocchietto su crema di fagioli tabacchino di Sarconi che strappano l'applauso al segretario nazionale della Fnsi (Federazione nazionale stampa italiana), Franco Siddi, ospite d'onore della serata. E ancora, il Filetto di maiale farcito ai fichi secchi e mandorla con cicoria e fave e, infine, il Carrè agli agrumi del Metapontino e tozzetti al ficotto di Pisticci. Il tutto accompagnato dai migliori vini Doc lucani. A fine cena, il presidente nazionale Ussi, Luigi Ferraiole, si è complimentato con il team guidato da Rocco Pozzulo e ha ringraziato le numerose aziende che hanno fornito i loro migliori prodotti per il menu della serata.

Margherita Agata

AREZZO

8-10 OTTOBRE: CUOCHI FIC AL TUSCANY WINE

Tuscany Wine è la vetrina della produzione vinicola toscana. Tre giorni nei quali i più importanti produttori toscani incontrano appassionati e addetti ai lavori (enoteche, bar, ristorazione, buyers esteri). Tre giorni di eventi, degustazioni tecniche, convegni: così si presenta Tuscany Wine. I soci Fic dell'Associazione Cuochi Arezzo partecipano attivamente a questa prestigiosa manifestazione curando il Ristorante Il Toscano, dove propongono piatti della tradizione e non solo, creati con cura e creatività a partire da eccellenze del territorio. Per informazioni: www.tu-wi.it - Arezzo Fiere e Congressi, Via Spallanzani 23, www.arezzofiere.it

TANTE ATTIVITÀ PER I NOSTRI SOCI

Si sono svolti a Foggia, il 30 aprile e il 4 maggio, due eventi che hanno visto l'Associazione Cuochi Gargano e Capitanata impegnata fattivamente. Gli eventi sono stati organizzati in occasione dei festeggiamenti dei 150 anni dell'unità d'Italia. Il primo è stato un convegno, realizzato in stretta collaborazione con il Club Unesco di Foggia, sul tema: *La Dieta Mediterranea. Patrimonio Mondiale Immateriale dell'Umanità*. Ospite d'onore era l'on. Gianni Pittella vice presidente del Parlamento Europeo, e come relatori: prof. Luigi Altobella delegato Foggia-Lucera dell'Accademia Italiana della Cucina, Michele D'Agostino presidente Unione Regionale Cuochi Puglia e coordinatore Ateneo della Cucina italiana, dott. Nicola Scudieri consigliere Club Unesco Foggia. Il secondo evento è stato un concorso gastronomico riservato agli alunni del monoennio d'indirizzo Alberghiero e della Ristorazione, rispettivamente dei settori "Cucina, Sala-Bar e Ricevimento" e organizzato dall'Istituto di Istruzione Superiore Einaudi-Grieco di Foggia, con il patrocinio e la collaborazione dell'Associazione Cuochi Gargano e Capitanata. Sarà un appuntamento annuale e avrà carattere tematico, nel pieno rispetto dei principi nutrizionali e salutistici universalmente riconosciuti alla cucina mediterranea. Questa edizione di "Daunia in the world" – settore cucina è stata vinta da Biagio Garruto dell'Einaudi di Foggia, giovane socio Fic dell'Associazione Gargano e Capitanata.

IL "PADELLONE" DI PESCE FRITTO

Al motto de "Il vecchio si rinnova", l'Associazione Cuochi di Civitavecchia (Roma) si è proposta al suo Comune ripresentando usi e costumi dell'arte culinaria di un tempo e manifestazioni da tempo cadute nell'oblio ma ancora vive nel ricordo dei cittadini Civitavecchiesi, legati ai sapori di quella cucina semplice e popolare che il loro mare gli concedeva. La pesca ha fatto la storia dei piatti locali a base di pesce e il Comune con i pescatori e i cuochi della Fic hanno voluto far rivivere l'usanza del "Padellone" con la cottura e la degustazione del pesce fritto in piazza. La festa ha avuto luogo in agosto ed è durata tre giorni. Ha impegnato 40 soci Fic e i ragazzi del locale istituto alberghiero, che insieme hanno fritto in 1.500 litri d'olio: 1.000 kg. di calamari, 600 kg di alici locali, 400 kg di gobetti (gamberetti piccoli locali), 400 kg di gamberi bianchi.

Giuliano Manzi



VOUOI SCRIVERE SU IL CUOCO?

Vuoi vedere pubblicate notizie e fotografie relative alla tua Associazione provinciale o Unione regionale? Inviale con tempestività alla Redazione de "Il Cuoco" presso:

Federazione Italiana Cuochi, p.za delle Crociate 15, 00162 ROMA.

Oppure con una e-mail a: fic@fic.it

I requisiti: i testi devono essere firmati e salvati in file di word e non

superare le 1.000 battute spazi compresi. Le fotografie devono essere stampe oppure file jpg o tiff in alta risoluzione (300 dpi) e con dimensioni di almeno 10 x 15 cm. Il materiale che non rispetterà queste caratteristiche non potrà essere pubblicato.

Per esigenze di spazio la redazione si riserva di apportare i tagli e le modifiche necessarie. Il materiale inviato non sarà restituito. Grazie per la collaborazione.



MONZA E BRIANZA

INAUGURATI I NUOVI SPAZI DIDATTICI

Venerdì 30 settembre, con una cerimonia ufficiale, sono stati inaugurati i nuovi laboratori didattici dell'Istituto Alberghiero del Collegio Ballerini di Seregno (MB). Spazi rinnovati per iniziativa del rettore, don Gianluigi Frova, che nel corso della conferenza stampa introduttiva ha dichiarato: "L'evento che oggi celebriamo è solo la punta dell'iceberg in una scuola con una splendida storia alle spalle ed un

presente pieno di fermenti, che vanta una sua originalità nel panorama medio delle scuole del territorio, perché coniuga eccellenza formativa con un'attenzione all'educazione di ogni singolo ragazzo, che non ha eguali". Il preside, Roberto Pagani, ha illustrato gli identici mutamenti che interessano la didattica dell'Istituto, che mirano a tenere il Collegio non solo al passo con le richieste ministeriali ma, se possibile, addirittura prevederle e anticiparle.

Al termine, una breve visita degli spazi rinnovati, cui ha fatto seguito l'inaugurazione ufficiale delle cucine dell'Alberghiero, con tanto di taglio del nastro da parte dell'assessore Colombo. A conclusione della serata, un pranzo offerto dall'Istituto stesso e curato dagli alunni della IV Alberghiero A. E ora siamo veramente pronti ad un altro anno di successi!

Giovanni Guadagno

la visione sul futuro del gusto

sapore
TASTING EXPERIENCE
GUSTI, RITI E TENDENZE
24 ORE FUORI CASA
PROFESSIONALS ONLY

25/28 FEBBRAIO 2012
RIMINI FIERA

Guarda il video
di Sapore 2011



www.saporerimini.it

ORGANIZZATO DA

RiminiFiera
business space

CON IL PATROCINIO DI



Regione Emilia Romagna



Biglietto Ridotto € 3,00 offerto da FIC

Il presente coupon, da consegnare in originale alle casse debitamente compilate, dà diritto ad un ingresso ridotto al costo di 3 EURO. Ingresso riservato ai soli operatori del settore - Valido solo se compilato

Cognome		Nome	
Ruolo in azienda		1. ☐ Titolare	2. ☐ Responsabile acquisti
		3. ☐ Figure professionali	
A ☐ Chef	C ☐ Sommelier	E ☐ Maître	G ☐ Architetto, Designer
B ☐ Degustatore	D ☐ Barman	F ☐ Consulente	H ☐ Pizzaiolo
			I ☐ Tecnico, Installatore
			L ☐ Dietologo
			M ☐ Veterinario
			N ☐ Altro
Azienda		Indirizzo azienda	
CAP	Località	Prov.	
Tel.	Fax	Cellulare	E-mail

Settore di attività principale (Massimo una scelta)

Pubblici esercizi/Public Venues

- 01 ☐ Catena di ristorazione/Franchising
- 02 ☐ Ristorante
- 03 ☐ Bar
- 04 ☐ Struttura Ricettiva
- 05 ☐ Pub
- 06 ☐ Pizzeria
- 07 ☐ Fast Food/Take Away
- 08 ☐ Società di catering
- 09 ☐ Ristorazione collettiva
- 10 ☐ Wine Bar
- 11 ☐ Altro locale

Distribuzione

- 12 ☐ Grossista
- 13 ☐ Import/Export
- 14 ☐ Gruppo d'acquisto
- 15 ☐ Agente

- A ☐ Alimentare
- B ☐ Bevande
- C ☐ Surgelato
- D ☐ Ittico
- E ☐ Vino

(Massimo una scelta)

Distribuzione Punti Vendita

- 16 ☐ GDO
- 17 ☐ Cash & Carry
- 18 ☐ Mercato ittico
- 19 ☐ Negozio di specialità alimentari
- 20 ☐ Pescheria
- 21 ☐ Enoteca
- 22 ☐ Vending

Altro/Other

- 23 ☐ Produzione
- 24 ☐ Trasformazione
- 25 ☐ Stampa specializzata
- 26 ☐ Logistica
- 27 ☐ Servizi e consulenze
- 28 ☐ Istituto Zooprofilattico
- 29 ☐ Capitaneria di Porto
- 27 ☐ Cooperative pesca
- 28 ☐ Società di impianti e tecnologie
- 29 ☐ Istituti di ricerca
- 30 ☐ Altro specificare

.....

LECCO



IN CUCINA CON L'OLIO DEL LARIO

Il 31 luglio a Perledo (Lecco) si è svolta con grande successo la 7a edizione del concorso "Goccia d'Oro", nell'ambito della festa dell'olio extravergine di oliva Lariano, organizzato da OliPer, cooperativa di olivicoltori del Lago di Como e dall'Associazione Cuochi Lecco della Fic. Hanno partecipato una quindicina di concorrenti, professionisti e non. Nell'ambito della giornata si sono svolte delle conferenze sulla qualità dell'olio, durante le quali otto soci delle varie cooperative hanno comunicato di avere ottenuto la certificazione della Dop (Denominazione di origine protetta). La giuria del concorso gastronomico "Goccia d'Oro", incentrato sulla valorizzazione dell'olio extravergine di oliva locale, era composta dal presidente regionale Carlo Cranchi, dal vice presidente regionale Cinzia Fumagalli, dal vice sindaco di Perledo e cuoco gastronomo Antonio Bonatti, dal giornalista enogastronomico Salvatore De Lillo e dall'esperto gastronomo Mario Folcio. I piatti migliori: al primo posto Ferruccio Castelli (nella foto) del Ristorante Montecodeno di Varenna con Filetto di lavarello in cartoccio di vetro, al secondo posto Luigi Gandola del Ristorante Salice Blu di Bellagio (CO) con un dolce di Crema al pesto gratinata, al terzo posto Carlo Greppi del Ristorante Il Portichetto di Vezio di Perledo con una trilogia di funghi. La premiazione è stata effettuata dal sindaco di Perledo Carlo Signorelli, che ha rivolto un particolare saluto a tutti i partecipanti sia del concorso gastronomico sia del concorso della qualità dell'olio per l'ottima riuscita della manifestazione.

Ferruccio Castelli

CALABRIA

TUTTI INSIEME PER LA FESTA DEL CUOCO

La Festa nazionale del Cuoco in Calabria avrà luogo nei giorni 21, 22 e 23 ottobre, promossa dall'Unione Regionale Cuochi Calabresi e dall'Associazione Cuochi Catanzaresi. A dare grande lustro all'evento sarà quest'anno la presenza della Teca di San Francesco Caracciolo, portata in terra calabrese dai Cuochi di Villa Santa Maria (CH), città natale del Santo Patrono dei cuochi. Molte attività saranno sviluppate nel corso della "tre giorni" e il programma è pubblicato sul sito www.unioncuochicalabria.it. Nella giornata di sabato, si svolgeranno Santa Messa Solenne in onore di San Francesco Caracciolo e, a seguire, la processione con l'urna del Santo, portata dai cuochi con distribuzione al popolo dei "caracciolini" (dolcini secchi). Parteciperanno all'evento anche una delegazione dell'Ordine dei Cavalieri di Malta e l'Associazione Cuochi di Villa Santa Maria (Chieti). Durante la cena di gala, verrà consegnato il Collare del *Collegium Cocorum* ai cuochi che, insigniti di questa onorificenza, non hanno potuto ritirarla a Roma il 28 marzo scorso. La Festa del Cuoco sarà ancora una volta un evento significativo, ricco di sentimento, che ci lega profondamente a questa onorevole famiglia delle Berrette Bianche. Sarà un evento che ci darà visibilità ma, soprattutto, ci onorerà per l'appartenere ad una categoria di grandi lavoratori, che sanno conciliare l'operosità con l'amore per la vita e per quegli aspetti di grande sentimento cristiano e di solidarietà umana che ci contraddistinguono.

Antonio Macrì e Giovanni Frijia

PISA

ASSEGNATI GLI "OSCAR" DELLA CUCINA



L'edizione 2011 del "Premio Piazza de' Cavoli" si è chiusa con la cerimonia di premiazione nel salone "Rino Ricci" della Camera di Commercio di Pisa, presenti il sindaco Marco Filippeschi, il presidente della Provincia Andrea Pieroni, il comandante la 46° aerobrigata Stefano Fort, il presidente dell'Unione Regionale Cuochi Toscani Franco Mariani, il vice presidente nazionale dell'Accademia Gastronomica Italiana Antonio Schena, il presidente dei Cavalieri di Santo Stefano Umberto Ascani e numerosi invitati. Il conduttore, Marco Barabotti ha letto le motivazioni, dopo il saluto del presidente dei cuochi pisani Pierluigi Pampana e la prolusione ufficiale del coordinatore del Premio Umberto Moschini. Hanno ricevuto il prestigioso premio (un'acquaforte del pittore Fornaini): Craig Hopons, Mario Belloni, Marco Valletta, Augusto Reina, Clara Barra e Luciano Artusi. Sono stati consegnati due premi speciali: il "Gaetano Capecechi" a Franco Mariani del ristorante Nara di Massarosa e quello dedicato a Pellegrino Artusi al prof. Ferruccio Bonino del Dipartimento di Medicina interna dell'Ateneo pisano. E ancora, sono stati insigniti con il collare di ambasciatore della cucina toscana gli chef Angelo Mazzi (Firenze) e Pierluigi Pampana (Pisa), mentre la targa d'onore per il viticoltore pisano dell'anno è stata assegnata alla Pietro Beconcini Agricola di San Miniato nella persona di Leonardo Beconcini. Infine, nella suggestiva cornice del chiostro del Museo dell'Opera della Primaziale vi è stata la cena in onore dei premiati, durante la quale hanno ricevuto un riconoscimento i sommelier Piero Ristori, Andrea Somigli, Stefania Di Sacco, Roberto Menichetti e Alessandro Bracci di San Carlo Terme Acque.

Sigep

ufi
Approved
Event

33° Salone Internazionale
Gelateria, Pasticceria
e Panificazione Artigianali

21-25
gennaio 2012
Rimini

www.sigep.it



Guarda il video di Sigep

Organizzato da



RiminiFiera
business space



Special Event

Campionato
Mondiale
di Pasticceria
Femminile

Partner

agrimontana

DOMORI
Cacao Culture



www.gambarini-muti.com



Continua il successo del Ricettario Laboratorio Tortellini

realizzato con il contributo di alta professionalità
della Federazione Italiana Cuochi

Piramide di Raviolacci al branzino e profumo di agrumi con schiacciata di patate viola, filetto di pomodoro laccato e olio profumato alla menta

520 g circa di Raviolacci al branzino e profumo di agrumi, 300 g di patate viola, 2 pomodori rossi, tondi e duri, 1 mazzetto piccolo di menta, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino da caffè di zucchero, 1 dl di olio extravergine di oliva, 1 dl di latte, pepe bianco q.b., sale

Lavare e scottare in acqua bollente per alcuni secondi i pomodori e, dopo averli raffreddati, spellarli, dividerli in quarti e privarli dei loro semi. Disporre i filetti così ottenuti su una teglia con lo zucchero, poco sale, pepe bianco macinato, lo spicchio di aglio in camicia, un filo d'olio d'oliva e infornare per alcuni minuti a bassa temperatura fino a quando non si saranno leggermente asciugati, ungendoli di tanto in tanto. Scottare anche le foglie di menta dopo averle lavate, raffreddarle e frullarle dopo averle asciugate con poco olio. Filtrare il tutto con un colino fine ottenendo così un bell'olio verde e profumato. Lessare le patate e a cottura ultimata sbucciarle, schiacciarle e insaporirle con sale e pepe bianco rendendole più morbide con un goccio di olio e di latte. Cuocere i Raviolacci in abbondante acqua salata, colarli al dente e saltarli in padella con olio extravergine di oliva. Disporre quindi verticalmente nei piatti ben caldi i Raviolacci alternati alla schiacciata di patate. Ultimare con i filetti di pomodoro lucidati e un filo d'olio profumato.



INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Tempo di cottura: 4/5 minuti da che l'acqua
riprende il bollore. Resa dopo la cottura: +25%.
Porzioni per cartone (3 Kg): 23

Pici con ragout al coltello di cinta senese, fave profumate alle erbe aromatiche e croccante al pecorino di Pienza

400 g di Pici, 400 g di polpa di cinta senese, sedano, carota, cipolla in quantità variabile, 1 dl di vino bianco secco, 5 dl di brodo di carne o meglio 3 dl di fondo chiaro, 200 g di fave sgucciate, 100 g di pecorino di Pienza, salvia, rosmarino, alloro, 1 dl di olio extravergine di oliva, un bouquet di erbe aromatiche, pepe nero fresco macinato al mulinello, sale

Fare appassire in un tegame con poco olio d'oliva le verdure, aggiungere la polpa di cinta senese tagliata a cubetti con un coltello ben affilato e rosolare il tutto per alcuni minuti. Bagnare con vino bianco secco, lasciare evaporare, quindi continuare la cottura aggiungendo brodo di carne o fondo chiaro. Nel frattempo spellare le fave dopo averle scottate in acqua bollente salata e raffreddate. A questo punto marinarle in olio d'oliva con la salvia, il rosmarino e l'alloro. Disporre in forma circolare, sopra un foglio di carta da forno, dei piccoli quantitativi di pecorino che verranno cotti, fino a quando saranno ben fusi, in forno statico o in microonde. Lasciarli quindi raffreddare: diventeranno croccanti. Cuocere quindi in abbondante acqua salata i Pici mescolandoli di tanto in tanto, colarli ancora al dente e amalgamarli al ragout, alle fave colate dall'olio. Insaporire il tutto con poco pecorino grattugiato e dopo aver corretto di sapore disporre a piramide nei piatti ben caldi. Guarnire con bouquet di erbe aromatiche a piacere, pepe nero macinato fresco e olio extravergine toscano a filo. Bagnare con vino bianco secco, lasciare evaporare, quindi continuare la cottura aggiungendo brodo di carne o fondo chiaro. Nel frattempo spellare le fave dopo averle scottate in acqua bollente salata e raffreddate. A questo punto marinarle in olio d'oliva con la salvia, il rosmarino e l'alloro. Disporre in forma circolare, sopra un foglio di carta da forno, dei piccoli quantitativi di pecorino che verranno cotti, fino a quando saranno ben fusi, in forno statico o in microonde. Lasciarli quindi raffreddare: diventeranno croccanti. Cuocere quindi in abbondante acqua salata i Pici mescolandoli di tanto in tanto, colarli ancora al dente e amalgamarli al ragout, alle fave colate dall'olio. Insaporire il tutto con poco pecorino grattugiato e dopo aver corretto di sapore disporre a piramide nei piatti ben caldi. Guarnire con bouquet di erbe aromatiche a piacere, pepe nero macinato fresco e olio extravergine toscano a filo.



INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Tempo di cottura: 5-6 minuti da che l'acqua
riprende il bollore. Resa dopo la cottura: 90%.
Porzioni per cartone (1,5 kg): 15



About crêpe and PANNEQUET



see page 28
for the italian text

by **Eugenio Medagliani**
Humanist coppersmith

Until a few years ago the tool usually used to prepare crêpes and pannequets was a thick iron pan with a flat base and flared sides, with a sharp edge and a diameter of from 18 to 26 cm.

Crêpe is a French word deriving from the Latin *crispus* (curled) and has always been used to indicate very thin, light, but, above all *crimped*, little omelettes, because they curl as they cook. Although it is a fairly recent gastronomic invention and has now become a classic speciality and is frequently included in menus of all types and levels, the crêpe has very ancient origins linked to religious legends.

In fact it appears that in the V century, during the feast of the Candelora, a large group of French pilgrims arrived in Rome tired and starving. The story is told that in order to relieve their hunger, Pope Glasio, the then Pope, had all the flour and eggs available brought from the pantries of the Vatican to prepare nourishing little omelettes. When they returned to France, in memory of this act of charity of the Pope, the pilgrims reproduced these curled omelettes which since that time, called crêpes, became a common food in France.

Another legend links the history of the crêpe to Lent, which once represented the desperation of cooks, who tortured their imagination to think of something to eat. In fact, Christians of long ago strictly observed fasting for 40 days, doing without not only meat, but also butter, eggs and milk. It appears that they used to eat crêpes on Shrove Tuesday as a last treat before starting the long period of abstinence; this custom was adopted by all European Christians.

WHEN FILLED IT BECOMES A PANNEQUET

The word crêpe exclusively defines the thin omelette cooked in a frying pan. When, instead, the surface of the crêpe is spread with a mixture of cream, jam or fruit jelly or anything else, rolled up or folded into four, spread with icing sugar or crushed amaretto biscuits, browned in the oven or in salamander or flambéed, in this case the most suitable culinary term to distinguish it is *pannequet*. This term derives from the English word pancake, i.e. a dessert cooked in a pan which, by corruption, is translated in French as *pannequet*.

There are various types of *pannequets*, all with more or less the same formula: 120 gr of flour, 4 whole eggs, 1 glass of milk, 1 glass of cream or melted butter, a pinch of salt or sugar, grated lemon zest.

The French *pannequet* is the most classical and the most famous; the Polish one is very thin, spread with apricot jam, cut in half and each half folded into a triangle, fried in a pan in clarified butter, sprinkled with sugar and then browned in the oven.

Danish *pannequets* are prepared in special pans which have seven separate compartments, which allow seven pancakes to be prepared at one time.

They are left to cool, decorated with a purée of vanilla-flavoured chestnuts, folded in two and arranged in a crown shape on a plate, filling the centre with apple jam in which whipped cream has been mixed. They are eaten cold.

FROM THE IRON PAN TO NON-STICK ONES

The tool most commonly used until a few years ago, to prepare

crêpes and pannequets was a thick iron pan with a flat base and flared sides, with a sharp edge and a diameter of from 18 to 26 cm. Once upon a time, in order to make it easy to get the pancakes out, these pans were oiled with pork rind. Today the innovative internal cladding KerastoneWhite makes them practically non-stick making the preparation of this culinary dish simple and inviting. At the beginning of the Nineteenth century, pancake competitions were organised using these iron pans on the beach in Brighton, England, where London's high society used to go to bathe in the sea. The gentlemen used to compete against each other in preparing these thin, light, almost transparent pancakes and the most skilful and able were admired by the ladies as if they were clever dancers.

New energy sources and CONSUMPTION



see page 34
for the italian text

by **Fabio Buccolini**
Secretary of the Rome
Associazione Cuochi

The chef can do a lot for the environment by adopting the correct stratagems in the kitchen and with electric appliances.

Once upon a time there was the "cucina economica" "cheap cooker" and not only as a cooking instrument but also as a philosophy of life. Still today around two billion people cook their meals exclusively over wood which, although a precious asset to be preserved, is nothing compared with the level of consumptions in the western world.

In the kitchen and in restaurants in particular, ovens, hobs, plates, refrigerators, blast chillers, freezers, fryers, dishwashers, microwaves, blenders and suction hoods are often used at the same time. All indispensable instruments in a modern kitchen, but enormously "energyvor" (energy eaters) in spite of the continuous technological evolution.

Well - believe it or not, "the green wave" of sustainable consumptions must also be reflected in the kitchen if it is to be defined carbon free. To achieve this aim, by minimising consumptions and giving a touch of green to our diet, chefs of the Federazione Italiana Cuochi must be ready to seize this new challenge.

The reason for this is that the trend towards sustainability values is increasingly confirmed by Dnv (Det Norske Veritas, 2009) survey values according to which 70 per cent of consumers attach importance to ethical-social aspects, 65 to environmental aspects and 85 pays attention to low CO2 emissions. This is echoed by another Italian survey by Scs Consulting (2009) according to which another 40 per cent of the market which can be developed with "zero km" products and which generate directly and indirectly less waste and less CO1 (carbon dioxide) exists.

HOW TO REDUCE CONSUMPTIONS

Reducing energy consumption is a duty and a commitment, even if it is a great challenge in an "energyvor" environment like the professional kitchen. To this end it can be useful to draw attention to small stratagems and more efficient working methods from the energy point of view which, even in the complexity and with different usages of tools, are useful and in the perspective phase represent an economic opportunity for everyone even in view of the

"green" certification of premises in observance of the European Union Directives.

- Always use a container (saucepan, casserole...) larger than the cooking ring (i.e. the hob).
- Always put a lid on saucepans where you are boiling and use a lid on pasta pans.
- Do not exaggerate with the suction hood in winter: it also absorbs the heat of the room.
- Use the oven which is now extremely technological to the maximum, using it, when possible, at "full load".
- Organise your work so that you cook a full meal or different dishes simultaneously spreading consumptions over several devices in a "chain" (e.g. oven - chiller - freezer - chiller - microwave)..
- Avoid keeping the refrigerator cells open for more than the indispensable time. The cold will come out quickly and hot air will enter. Once the door is closed again, the motor must work more to return to the correct temperature. Depending on the work volumes, several small cells can facilitate and compensate for a higher initial investment and they also avoid making it necessary to refrigerate products pointlessly.
- Give preference to using, also for service, earthenware, copper and terracotta since they keep the heat for longer and bring the food we serve in line with current health provisions.
- Always fill the dishwasher up before using it also to reduce water consumption.

Obviously these are only some of the many stratagems which can be implemented in the kitchen, many more in the home than in a professional kitchen, but with a little attention and collaboration everything can be improved.

HOW TO USE ENERGY IN THE BEST POSSIBLE WAY

Up to here we have spoken about energy saving. It is another matter to dedicate ourselves to the sources, in other words, to the production of energy or to its recovery in the kitchen. Something which can appear complex but which is technologically desirable and achievable if we take a careful look at the laws of physics available from illustrious scientists like James Prescott Joule, Lord Kelvin, Max Planck and their disciples.

This "exercise" obliges us to examine energy sources available or easy to obtain for running economically worthwhile cooking devices. These certainly include hot water and the steam produced or which can be produced in loco with special technological devices. Speaking trivially, all we would have to do is to recover the heat produced by the cooker, but this will be the topic of a future article.

Another opportunity, for example, is represented by the oil used by deep-fat fryers, which, with a process of collection and filtering treatment can already be used to power a Trigenerator which can produce 70 Kw of electricity, 45 for refrigeration and 90 for heating.... A great US fast food brand already uses it.

Finally, some news for the future: it appears that one of our US chef colleagues has patented a refrigerator with an incorporated composter and with the leftovers and organic waste from the kitchen can reduce the weekly production of biodegradable waste by 33 per cent, using the waste at the same time to fertilise his garden, vegetable patch or the small herbs increasingly present in restaurants and in old recipes more and more often revisited in a modern key.

DIPLOMA OF MERIT

The Management of Federazione Italiana Cuochi and the Editorial Department will send the DIPLOMA OF MERIT to all Colleagues who have published their own proposal on the magazine IL CUOCO. Write to: fic@fic.it

Character in cooking with CHILLI PEPPER



see page 36
for the italian text

by **Sergio G. Grasso**
Food anthropologist

Its brute force does not honour, does not distinguish, does not perfect the original taste of the dish but it treads all over it, makes it undistinguishable from all the others, upsetting the scale of taste values. But, perhaps in this fault we find the reason for its success.



There is no cuisine in the world which can survive intact without using something "hot". This isn't a "taste", - like the sweet, savoury, bitter or acidic - but a "tactile" sensation of strong heat felt by the nerve fibres which transmit to the brain a feeling of discomfort, not very different from what we feel when we put a boiling mouthful into our mouths.

But it is totally "virtual" heat and pain, due both to capillary vasco-dilation and to the reaction which the "hot" food releases in our brain making it release a large quantity of endorphins, endogenous hormones with higher analgesic properties than those of morphine and opium. Just like morphine, endorphins released into the circulation cause a slight state of euphoria, followed in some cases by sleepiness. A similar reaction can also be experienced after sexual intercourse. The quantity of endorphins released is in direct proportion to the degree of "pain" transmitted by the nerve fibres, which in turn, depends on the quantity of substance introduced into the mouth.

This could explain why in some individuals a kind of "addiction" is developed to very hot foods. The molecules responsible for all of this are alkaloids which have the property of sticking to the receptors present on the nerve cells of the mouth sensitive to pain. A pain decoded by our brain as "piccante" (heat) (from the Spanish *picar* = to nip), a burning sensation, urticant, inflammation and so forth.

THE HOT WHICH COVERS

The sensation caused by hot foods on the tongue, palate and cheeks, also inhibits the ability to distinguish



certain flavours, above all, salty ones. It is not a coincidence that right from ancient times, pepper was used as an aid to preserving salted meats (hams, lard, salami). Another flavour "covered" by hot foods is the rancid taste, due to the oxidation of fatty acids. The poor possibilities of preserving meat in the past justified the use and abuse of hot spices to hide the taste of products which were not exactly fresh and pleasant.

Until the XVI century, on European tables, the absolute protagonist of hot food was pepper (*Piper nigrum* and *Piper longum*), which, due to its expensive price, was often substituted by some "minor" spices such as Nigella, Aframom, Agnoscast, Cubebe and juniper berries. Then, in 1492, Christopher Columbus - who had departed with the precise aim of discovering a new Spice Route for the Spanish Crown - found, on the eastern coast of the Isle of Hispaniola, an extremely pungent "substance" which the Taino Indians used in abundance on their foods. This was the pepper, a fruit belonging to the *Capsicum* family, probably of the *habanero* kind. The *aji* (which was what the Incas called it) or *chili* (according to the Aztecs) was widely grown in the whole of central America and in the Caribbean. In fact, all the peppers in the world belong to the *Cap-*



icum family. And they all come from wild ancestors – exclusively hot – endemic of the eastern slopes of the Andes, between central Bolivia and the hills east of Brazil. Which is, then, the same area as the primitive tomato came from.

In his diary, Christopher Columbus was the first to speak about the pepper (15th January 1492, «a spice which is worth more than our pepper (*mejor que pimienta nueva*)»), describing the island of Hispaniola, currently divided between the Dominican Republic and Haiti. No sooner said than done, the Admiral loaded *pimiento* seeds and fruit onto his caravels and on 15 March 1493 he set sail for Lisbon to present to the King of Spain – who had done everything possible to send him to look for pepper and spices – the tangible fruits of his voyage: some pieces of gold and a “sample” of ten *indios tainos* who brought with them the

last flavour of their land, reduced to some tobacco leaves, a sack of corn cobs and a good dose of chilli peppers. To which the Spanish gave the name of *pimiento*, in the masculine, because it is better and stronger...

FRIGGITELLI AND THOSE FROM SENISE

But not all chilli peppers are hot. In the XVIII century, a variety of much sweeter large chillies, almost peppers, began to appear in the dishes of southern Europe, used like a raw or cooked vegetable. The *Cours complet d'agriculture* of the Abbot Rozier, published just before the French revolution, clearly distinguishes it from the «pepe d'India» (the Indies are often confused with something else); he states, rather boldly, that it is the usual breakfast of the inhabitants of Provence! «I can say that it is the only plant, after broad beans, for which the peasants of Provence and Languedoc do not save themselves trouble», without any uncertainty. In the south of Italy two varieties of these sweet chills were grown: the “friggitelli” – which as the name suggests, are fried or are preserved pickled – and those called “from Senise” (Basilicata) but almost certainly from the Ionio.



HUNGARIAN PAPRICA

Paprika is a variety of semi-sweet pepper, which becomes a “spice” after it has been dried and reduced to powder. Its name derives from the Polish term *pierprzycza*, but it was the Hungarians who made it their national spice. Sweet paprika, is made only from seeds, while the stronger, darker one is made from the whole, dried fruit. The best comes from two regions of Hungary (Szeged and Kalocsa) where the weather alternates perfectly for five months between heat, sun and rain. In Hungary they talk about paprika like they talk about wine in Bordeaux, discussing the vintage, cru and tasting scores...

IN THE CUISINES OF THE WORLD

The last spice to be discovered in the world, the chilli has, however, become the most wide-spread cooking flavour and the one on which a considerable amount of gastronomic and scientific literature is based. The name of every cultivar can also be declined in four different ways, depending on whether the chilli is ripe or not, fresh or dried. The same variety is known with different names depending on the region: the *ancho chili* of New Mexico becomes *pasilla* in California and *pisado* in Texas. The colour is also discriminating commercially: red, orange, blonde, yellow, violet... until almost black, with all the shades in between. Well, we can call it what we like, but our hot friend is an extrovert, it is funny and indiscrete, perhaps a little too lively. It is nervous and capricious, you never know how to take it. Sometimes reasonable, other times arrogant, almost brutal, its flavour is penetrating and brazen, so much so that it puts its neighbours with whom it shares the dish in the shade. But perhaps the reason for its success is to be found in this very fault.



The biological action of COOKING METHODS



by **Sara Farnetti**

Specialist in International Medicine and Functional Nutrition

see page 40
for the italian text

To eat healthily it isn't enough to choose quality foods, but they must also be cooked and prepared correctly. Disproving once and for all the cliché according to which boiled food is healthy and fried food is not.

Fried, boiled or grilled? Selecting the cooking method for foods is crucial not only for nutritional characteristics. In fact, the preparation method is what determines the capacity to interact with organic functions because, by modifying the bio-availability of the bio-active components which food contains, it allows us to make the best use of the therapeutic substances and to enhance their health-giving properties.

BOILED MEANS IMPOVERISHED

Digestible, dietetic, light: these are the extolled properties of boiled food which makes it one of the most widely-used cooking methods, especially for special diets. Boiling is certainly simple and fast, but less healthy than you would think.

The boiling process requires that a food be submerged in hot or cold water until it is cooked, which occurs at boiling point. Many of the bio-active substances contained in food is lost in the cooking water, in proportion to the cooking time and the initial temperature. If the food is submerged in cold water it will lose more substances and the broth obtained will be more nourishing. On the other hand, if boiling, the cooked food will be less impoverished and the broth will be lighter.

Boiled foods are certainly not anti-tumoral: to use sulforaphane, an anti-tumoral property contained in broccoli, the vegetable must definitely not be boiled. In order to preserve all its substances, it is better to stew it quickly in a saucepan, in extra-virgin olive oil.

Thermolabile vitamins, such as vitamin C, which deteriorate quickly when food is submerged in water and kept at boiling point, have the same destiny as polyphenols. Boiling and steaming also reduce the mineral contents in foods by 25 to 50 per cent.

For anyone suffering from swelling, slow digestion and a lazy intestine, eating boiled vegetables does not improve the symptoms. Boiled vegetables are full of water, which makes them less digestible. They do not stimulate the hepato-biliary function, are more sugary, especially carrots, artichokes, beetroot, than raw ones. The fibres they contain, in individuals suffering from colitis or with bacterial contamination of the colon (IBS) ferment in the intestine creating meteorism and sometimes worsening constipation.

VACUUM-COOKING OR COOKING IN GLASS JARS

Vacuum cooking or cooking in glass jars keeps many nutrients intact because the temperature does not reach the high levels typical of frying or boiling. Meat and fish cook without fats in their juices which are not lost during cooking.

These methods prevent foods from over-cooking as happens for preparations baked in the oven or cooked in a saucepan, in the areas which come into contact with heat where carcinogenic substances are developed as the foods change colour and tend towards being burnt. The digestibility of foods prepared in this way depends on the degree of cooking, and is similar to steaming, which, for some people is less digestible than the faster cooking in a saucepan and stimulating for the hepatic function and therefore the digestive processes.

FRYING, AS LONG AS IT IS ODOURLESS AND COLOURLESS, IS ABSOLVED

Is frying bad for you? One danger is that of the formation of acrylamide. Potentially, however, any cooking method, except for boiling and micro-waves, contributes to the formation of acrylamide. Its formation can be limited by controlling the cooking time and cutting the food into not excessively small pieces, so as to expose less of the food's surface.

A plate of fried potatoes is acceptable if the oil is rigorously extra-virgin and the colour of the potatoes remains light yellow. So, domestic frying, with fresh potatoes cut into chips, washed in hot water or soaked in lukewarm water to eliminate the starch.

The production of acrylamide in frying is in direct proportion to the soaking time and the increase in the water's temperature: pre-washing for 30 minutes reduces the formation of acrylamide respectively by 48%.

If you use a deep-fat fryer, fry at a temperature of below 180°C, or in any case, plunge the food into boiling oil, preventing the oil from smoking. Over a certain temperature, the free fatty acids evaporate creating a sort of "flog" or polar substances. This is acrolein, with a typically acrid smell, carcinogenic, toxic if inhaled and an irritant for the mucous membranes. The first rule in cooking, in order to fry and brown healthily, is to change the oil which, if it has been heating for too long, starts to smoke.

Quality and safety with the BLAST CHILLER



see page 42
for the Italian text

by **Alessandro Circiello and Luigi Cremona**
respectively President of FIC Region of Lazio
and food and wine critic.

Chef and food critic discuss the advantages from using the blast chiller in restaurant kitchens: times are reduced while quality and safety increase.

Luigi Cremona starts the debate.

Alessandro, as a chef what do you think of the blast chiller? I think it is an indispensable appliance to be able to offer healthy dishes. For now, only great chefs and experts in the food sector use it, but it would be a good idea if it could be within the reach of everyone. That's right, Luigi, the blast chiller is one of the great modern discoveries, which has brought many benefits, especially to pastry and ice-cream makers. It is to be considered a veritable production machine.

And yes, because blast chillers are refrigerators with considerable power in the cooling plant, able to drastically lower the temperature of food in a very short time.

As I said before, especially in the ice-cream sector, blast chillers are used in negative mode: in this way they slow down the growth of any bacteria and lengthen the life of products, even by several months. It works by forced ventilation: the air is used to remove the heat of the products.

Alessandro, what does negative mode mean?

I will explain better. You can use positive (soft or hard) chilling or negative. In the first case rapid chilling goes from 90°C to 3°C at

the heart of the product in less than 90 minutes. Negative chilling, on the other hand, also called fast freezing, goes from 90°C to -18°C to the heart of the product in less than 270 minutes.

Therefore the main difference between the chiller and the normal freezer or preserver consists in preventing the formation of macro ice crystals, thanks to a very fast action?

That's right. Positive soft chilling is used when a hot product must be chilled quickly and then kept for a limited period.

I would say that this is a great invention. In fact, all fresh organic food products contain a load of natural microbes which, in favourable environmental conditions (temperature and humidity) multiply producing dangerous effects for the consumer's health.

The most dangerous thermal threshold is the one between +65°C and +35°C; in this band, bacterial multiplication has an accelerated development. While between +10°C and +35°C this is the interval within which pathogenic germs begin to develop. The reassuring thing is that from the point of view of the product's quality, chilling a cooked food does not only prevent the proliferation of bacteria, but it also increases the preservation time of the food and maintaining of its original quality.

So, we must understand the difference between deep-freezing and freezing.

I would say that it is very important! We often confuse the two terms. Variable "time" is that which makes the difference. When you apply fast chilling to a food, i.e. to a vegetable or animal tissue, you observe a decrease in the surface temperature within the product. At a certain point the water contained in the product changes its state turning into ice crystals.

Obviously! If the chilling process is slow, the initial crystals tend to grow in size (freezing process) agglomerating the nearby water, causing partial dehydration and breakage of the walls of the cell membranes, normally causing, after de-frosting, a loss in turgidity of the tissues and a loss of tissue liquid and nutrient solubilised in it. On the other hand, a high chilling speed (deep-freezing process) promotes an even crystallisation of the tissue into small, homogeneous crystals: the faster the chilling the greater the reduction of damages to the vegetable or animal tissue of the product you intend treating, with the result that when the product is de-frosted it will be very similar to the fresh product in terms of turgidity and nutritional and organoleptic values.

As you will certainly know, we speak a lot about a parasitic disease which is very dangerous for man, called Anisakidosis. Transmittable and caused by ingesting round worms belonging to the Anisakis family, which is currently the most wide-spread one.

Yes, it is very widespread. This disease occurs in man after eating fish or cephalopods infested with parasites from Anisakis larvae, found in food preparations based on raw or lightly cooked fish (for example, sushi and sashimi and marinated products) or subjected to various procedures (salting, smoking, etc.) which, if not carried out properly, have not killed any larvae present in the edible parts.

So, what precautions should be adopted?

First of all, you must know that when fishing, fish which we presume are infested by parasites, contain Anisakis more in the intestine than in the muscles. The presence within the muscle tissue is a possibility which may occur during the life of the fish, but it occurs to a greater extent after its death.

From what I know, transfer of the parasite from the intestine to the muscles is facilitated by an incorrect and/or delayed refrigeration and gutting procedures. Since these two critical points are very important, operators in the food sectors are obliged to carefully observe that laid down by community regulations concerning the preserva-

tion of fishing products.

It is the responsibility of the restaurateur to identify and take measures for correct hygiene-sanitary procedures for preserving fishing products particularly exposed to parasitosis.

Alessandro, which fish products must, under all circumstances, be controlled?

Fish products which are eaten raw: fish products of some particular species (see the box in this page, ndr), if they undergo a cold smoking treatment; marinated and/or salted fish products, if the practiced treatment does not guarantee the destruction of Anisakis larvae they must be frozen all over at a maximum temperature of -20°C for at least 24 hours. Anisakis does not die if the temperature inside the product does not exceed 60°C.

Vacuum cooking AND PRESERVATION



see page 46
for the italian text

by **Stefano Pepe**

The pages of this new article are dedicated to the knowledge of new cooking technologies. We start with the vacuum machine and the blast chiller.

In the current scenario of global crisis, the catering sector is focusing its energy saving on reducing costs relating both to personnel and to working times and also to the constant use of the production system which makes best use of all the components concerned.

To achieve these aims, through an ideal path, there is no need to upset the structures or working systems of kitchens, but all we need is to change some traditional practices with the introduction of new preparation techniques and some high technology instruments. Systems which companies have already for some time been submitting to the attention of we chefs and operators in the sector and which envisage the use of innovative machines such as fast blast chillers, mixed convection-steam ovens, microwaves, vacuum machines and other small and very useful technologies. And again, systems like the Cook&Chill or vacuum cooking processes which allow the simultaneous production of greater quantities of products, reducing the overall preparation times, energy consumption and considerably limiting waste deriving from the use of entire fresh batches at the time of their arrival and waste deriving from possible mistakes in estimating consumptions.

WHY "VACUUM"

Packing foods in airless bags or jars is a very useful technique in cooking as it is in modern distribution.

The combination of the vacuum mechanism with other preservation and cooking methods in recent years has aroused great interest and allowed important results to be achieved. Vacuum preparation is a wrapping technique based on the almost total elimination of air (98-99%) from the food with the use of special machines and special containers.

In the trade two types of machines exist for vacuum preparation: a semi-professional one, with external emptying of the air, and a professional one, with a "bell" where the bag containing the food is introduced. Machines also exist which are designed to fill the

packet with inert gases, when the product to be preserved is structurally "fragile". The function of the vacuum machine is that of extracting as much air as possible, in particular oxygen, from the inside of the food in the container and then sealing it, protecting the obtained result. With the use of this system the food is given a valid protection from all influences from the external environment, removing oxygen, an essential element for the life of some microorganisms (bacteria and moulds), the main cause of many deteriorations in the food which in the short term make it inedible.

HOW THE VACUUM IS CREATED

There are two separate phases in the functioning of the vacuum packing machine which take place one after the other when the lid is closed and therefore when the machine starts:

- **Suction phase:** when the cycle starts, the pump creates the vacuum by removing the air in the chamber and in the wrapping containing the food to be packed.

- **Sealing phase** (the wrapping is sealed): the sealing bar is composed of one or two resistances for hermetically sealing. And the atmosphere return phase: the air returns to the chamber thanks to a solenoid valve returning the atmospheric pressure inside the chamber to the external atmospheric value (ambient).

If inert gas is introduced, a third phase is added to the previous two phases:

- **Gas injection phase** (only for machines designed with the gas injection device): an inert gas is introduced through a special nozzle corresponding with the aperture of the wrapping (it is therefore important to make sure that the wrapping is positioned well on the nozzle behind the sealing bar).

WHEN DO YOU NEED MODIFIED ATMOSPHERE?

With vacuum wrapping in modified atmosphere (MAP) the air is removed and calibrated mixtures of gas are introduced into the wrapping which efficiently combat the natural deterioration of the product, lengthen its life, control humidity and prevent the product itself from being crushed (e.g. fresh pasta, salad, etc.). On the contrary, in red meats problems relating to darkening can occur. The introduction of pure oxygen mixed with nitrogen and carbon dioxide help to keep the colour unchanged for many days.

The vacuum system combined with preservation and cooking. By lowering pressure, water boils (generating steam) at a temperature below 100°C. In the same way other phenomena, linked to cooking, can occur at lower temperatures, with the advantage of also preserving the thermolabile components (i.e. more sensitive to heat) such as vitamins and other proteins. This practice gives another benefit: the reduction of the pressure which is obtained via the extraction of air also entails, as already mentioned, the removal of oxygen which, especially at high cooking temperatures, could give rise to oxidation reactions (change in the structure of the molecules) or denaturation (loss of the biological value of proteins) of numerous constituents of the food. Consequently, a vacuum cooking process makes it possible to keep many elements useful both from the nutritional point of view (vitamins, proteins, glucides and fats) and from the organoleptic point of view (tasty or perfumed) unchanged.

The "vacuum method" protects food from the organoleptic changes which can occur during traditional cooking and with the use of high temperatures and which concern, above all, colour, taste, aroma, weight and the digestibility of the food product. Moreover, this practice offers greater cooking uniformity and greater hygiene safety during the product maintenance phase. Vacuum cooking can be practiced both with raw and semi-processed products introduced into a wrapping (vacuum bag) hermetically closed, which during the cooking operation prevents the loss of liquids and the volatile substances of the product. Depending on its ingredients and its specific molecular composition, every food product gives rise to different transformations, fundamentally determined by temperature and cooking time. The minimum cooking temperature for vacuum cooking is 70°C while the maximum temperature is 93-95°C. An important parameter to keep under control,

if possible, is the temperature delta, i.e. the precision of heat transmission. Temperature oscillation during cooking should never exceed 2°C. Control and the precision of cooking temperature become essential factors in choosing the tools which are at the basis of the success of preparations.

THE ADVANTAGES OF VACUUM COOKING

1. More consistent development and concentration of aromas and flavours, thanks to the presence of the wrapping which prevents their dispersion.
2. Reduction of weight loss. Traditional cooking causes weight losses of from 20 to 35% (convection ovens) compared with 5-8% of vacuum cooking, with an estimated saving of between 20 and 30%.
3. Better quality result thanks to the use of low temperatures, with consequent reduction or absence of product dehydration.
4. Maintenance of the typical characteristics of certain perishable products, such as the freshness of meat and fish just cooked, which cannot be protected only with the simple vacuum action or with that of modified atmosphere.
5. Elimination of operations on the food product during the cooking phase.
6. Absence of oxidation or the growing rancid of the product, thanks to the total removal of oxygen.
7. Better preservation of the product, following cooking.
8. Preservation is increased with respect to traditional cooking.
9. Reduction in the use of dressings and aromas (30-40%), since the concentration of aromas and fats is preserved by the presence of the wrapping.
10. Better organisation of the production system: planning of purchases and savings on the same: greater speed of service; more available time for selling the products with consequent elimination of unsold quantities and therefore no food waste.

Vacuum cooking therefore has many advantages; the main one being deferred production from the time of service and longer preservation times.

To eliminate the risk of contamination (cooking takes place under the safety threshold of 100°C) scrupulous hygiene rules must be followed and a "defined" working process must be applied: They are:

- top class product (very fresh);
- washed and prepared in environments which do not exceed 15°C;
- removal of all necessary parts (the product must be cleaned very well);
- the product must be introduced inside specific wrappings for vacuum cooking;
- removal of oxygen up to 98-99% (maximum/thrust);
- cooking of foods at low temperatures (between 65 and 95°C, better if over the threshold of 70-72°C);
- if used immediately for service, the food must be kept at a temperature not below 65-70°C;
- if the product is not used immediately, it must undergo immediate fast blast chilling;
- the vacuum-processed food must be preserved in refrigeration cells with suitable temperatures (+ 0-2°C);
- the preserved temperature must be labelled with the date of the production day and expiry date (shelf-life).

AVERAGE VACUUM PRESERVATION TIMES

- Approx. 1 month for fruit and vegetables.
- About 15-20 days for meat.
- Maximum of 15 days for fish.

These are more than optimal approximate "shelf-life" where cleanliness and hygiene can be found in the products. Control authorities demand test certificates on products by reliable food analysis laboratories and these must be enclosed with the company's processing techniques sheets.

THE HISTORY OF VACUUM-PROCESSING

It was in the distant 1932 that a Frenchman patented a preservation system based on the inclusion of foods in pork blisters from which the air was removed. In 1939 the patent was purchased by Almy Chemicals, a division of W. R. Grace which, in 1954, became Grace-Cryovac. In 1949 Grace produced the first bag. In 1960 the companies Grace-Cryovac and Iowa Beef Packers (currently Ibp), improved the container, obtaining the reduction of the spread of bacteria responsible for deteriorations of products during preservation and preventing the passage of steam, with a consequent reduction of the losses of weight due to evaporation. The continuous improvement of films composing both the films and bags, obtaining highly water-proof multi-layer products; at the same time the industry developed machines for the creation of vacuums before first with external extraction, followed by the bell machine, i.e. fitted with a container in which the bag containing the product was inserted. In 1974 the French chef, Georges Pralus, in collaboration with the companies Cryovac and Multivac, perfected a system called "La Cuisine Sous Vide" characterised by the possibility of cooking a product previously condition in a vacuum. Between 1974 and 1981, Pralus devised more than 600 recipes, succeeding in convincing the French top class restaurant world of the validity of the processed used. Since 1985 the system has become an operating technique for restaurants and has seen its initial development in France in the most important restaurants including Troisgros, which for a long time has been the main reference point for Pralus' products. The commercial development of the system has led in the last decades to its application both in the collective catering sector and in large-scale distribution. In 2000 recognition and inclusion by ministerial decree of the Italian Public Education, as teaching material in cooking systems in cooking courses at State Caterina Colleges.

The NIC

see page 57 for the italian text

The Italian National Chefs' team (NIC), was established in 2004 as an emanation of the Italian Chefs' Federation, which brings together over 20 thousand Italian chefs. It's structured into two distinct teams: the National Major and National Under, made up of young chefs who could later go on to join the NIC team.

In their respective categories, both teams take part in important international culinary competitions reserved for chefs. Team manager and the sole contact for all NIC activities is Chef Fabio Tacchella. In three years of activity the teams have won many prizes, medals and acknowledgements at some of the most important culinary events of recent years. Through this success, NIC is making a significant contribution to spreading Italian gastronomic culture and the concept of Made in Italy.

The ATENEO

see page 61 for the italian text

The Ateneo della Cucina Italiana is the professional updating school of the FIC. It was founded as a cultural and gastronomic venture aimed at fostering the development of professionals in line with the current needs of the catering world. Able to develop balanced analyses, to design, listen to and spread the millenary culture of Italian cooking.

The Ateneo della Cucina Italiana has various headquarters for courses in Italy (see on the site www.fic.it) and also organises lessons and refresher courses abroad, for FIC delegations and for cultural organisations which request them.



per una maggiore
forza della tua
azienda in Italia
e nel mondo
punta sulla
**Federazione
Italiana
Cuochi**



**A fianco delle aziende, enti,
istituzioni pubbliche e private con**

- Concessione marchio "Approvato F.I.C."
- Azioni di marketing mirate
- Organizzazione concorsi
- Comunicazione
- Visibilità
- Operazioni commerciali
- Partecipazione a manifestazioni fieristiche in Italia ed all'estero
- Organizzazione corsi di formazione
- Consulenze tecniche e studio di prodotto

**Ed anche con la rivista "Il Cuoco", per comunicare
direttamente con**

- Associati F.I.C.
- Operatori della ristorazione
- Presidenti, segretari continentali
e segretari generali di 75 nazioni

A fianco degli chef per favorire i contatti con
colleghi italiani ed esteri, per valorizzare la loro
professionalità e..... la loro vena artistica

Pensavo fosse... UNA FIORENTINA

[Invece è un trancio di tonno
con crema di patate e gelatine
di verdura grigliate]



LA RICETTA

Ricavare da 150 grammi di filetto di tonno due tranci di differenti dimensioni che, composti, simulino la forma di un filetto e di un controfiletto di manzo. Cuocere il tonno sopra una griglia per 1 minuto da ciascun lato. Passarlo in forno con 30 grammi di burro profumato alle erbe e cuocere per circa 4 minuti ad una temperatura di 170°C. Ricostruire l'osso della fiorentina utilizzando della purea di patate aromatizzata con passata di melanzana e timo fresco. Interpretare le verdure alla griglia proponendole in forma di mousse vegetali, lessandole in acqua salata per pochi minuti, così da lasciarle croccanti, e passarle qualche minuto alla griglia. Frullare le singole verdure e aggiungere, ogni 100 grammi di composto, 10 grammi di agar agar. Salare e pepare. Colare i composti in appositi stampi di silicone. Lasciare raffreddare e servire.

*Immagine tratta dal libro
"Pensavo fosse... invece è!
Giochi di percezione nel gusto",
edito da La Rassegna (Bergamo),
a cura di Daniela Nezosi
(Accademia del Gusto, Ascom
Confcommercio, Bergamo)
con le ricette di Francesco Gotti
e le fotografie di Paolo Chiadini
(Studio fotografico Phototecnica,
Brusaporto - BG).*



NUOVA COLLEZIONE
GIACCA ITALIA

carine

WWW.CARINE.IT

Soddisfiamo ogni tipo di cottura

