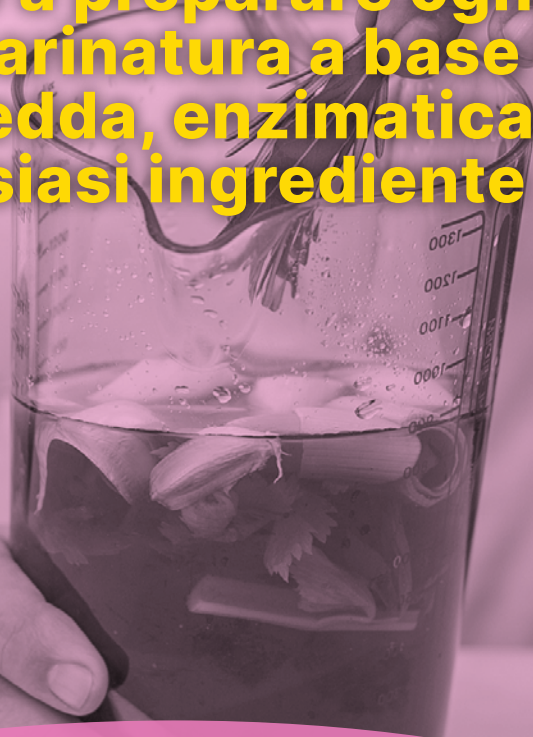


**CORSO ONLINE**

# **Marinare carne, pesce, verdura e frutta con Allan Bay e Alberto Citterio**

**Imparare a preparare ogni  
tipo di marinatura a base  
calda, fredda, enzimatica  
per qualsiasi ingrediente**



a cura di

- **Alberto Citterio**
- **Allan Bay**

**GIUNTI EDUCare**  
editoria digitale e formazione

In cosa consiste la marinatura? Ne esistono di diversi tipi? Quali sono le ricette in cui posso usarla e quando sceglierla rispetto alle altre tecniche?

In questo corso imparerai le differenze tra **marinatura a freddo** e **a caldo**, tra **acide** (che prevedono l'uso del vino) ed **enzimatiche**, tra **essiccazione e affumicatura** e le modalità di preparazione di queste tecniche, presentate anche in comode schede scaricabili.

Attraverso un linguaggio chiaro e comprensibile troverai **modalità, consigli infallibili e spunti** che ti aiuteranno a conoscere e gestire questa straordinaria tecnica, un formidabile **"aiuta cuoco"**.

Nelle videolezioni vengono presentati gli **strumenti da utilizzare**, i **giusti ingredienti** e una serie di **ricette, scaricabili, semplici** e gustose per preparare piatti perfetti e golosi.

Inoltre, ci si sofferma a conoscere tutte le qualità organolettiche e l'uso di un ingrediente fondamentale per la marinatura: il sale.

Scoprirai la storia della marinatura, sia a crudo sia a cotto; una delle tecniche più antiche che si conoscano; utile per **"conservare", insaporire** e **ammorbidire** gli alimenti in modo da accelerare la cottura, ma anche un'alternativa alla cottura stessa.

La parola deriva dall'espressione "acqua marina", perché si usava mettere gli alimenti nell'acqua di mare, così da refrigerare e marinare insieme, ritardando la proliferazione batterica e quindi "allungando" la vita dell'alimento.

Il corso online dura 2 ore, in modalità asincrona, ed è strutturato in **15 videolezioni**, corredate da una serie di **ricette scaricabili** e da **tabelle** che indicano le **marinature più adatte per carne e pesce**.

## PROGRAMMA

- Videolezione 1 – **Introduzione:** Allan Bay, curatore della collana, presenta il videocorso dedicato alle marinature e ad altre tecniche omologabili.
- Videolezione 2 - **Cosa vuol dire marinare:** cosa è la marinatura, oggi non si fa più con l'acqua di mare, scopriamone le tecniche e le

peculiarità. Quali sono i metodi per realizzarla a freddo, convenzionalmente sotto i 30°, o a caldo, sopra i 30°.

- Videolezione 3 - **L'ingrediente fondamentale:** il sale: è un ingrediente fondamentale, in tutte le cotture, ma più che mai nella marinatura, dato che è il conservante naturale più abbondante e meno caro, quindi storicamente il più utilizzato. Uno spazio di presentazione dei vari tipi di sale.
- Videolezione 4 - **Marinatura a freddo:** come marinare a temperatura ambiente e sotto i 30°. Storicamente la più utilizzata e ancora oggi la tecnica più presente nelle ricette di tutto il mondo. Ne vedremo un esempio con la preparazione della ceviche base.
- Videolezione 5 - **Marinatura a caldo:** conosciamo le tecniche per marinare sopra i 30°. Metodi che richiedono una gestione attenta, anche se il marinare è una delle tecniche più semplici che ci siano.
- Videolezione 6 - **Marinature acide:** vengono definite così quelle che prevedono l'utilizzo di vino, birra, succhi di agrumi e altro. Sono sempre più diffuse e possono avvenire a freddo ma anche a caldo.
- Videolezione 7 - **Marinature enzimatiche:** alcuni frutti hanno degli enzimi in grado di intenerire le carni: i due principali sono la papaia e l'ananas. Quello che si approfondisce in questa lezione è un metodo meno noto, ma di sicuro interesse e validità.
- Videolezione 8 - **Marinature istantanea per il crudo:** tecniche semplici e veloci, quasi istantanee. Bastano pochi secondi, ma se ne ottiene una vera e propria marinatura. Un esempio classico? La tartare.
- Videolezione 9 - **Marinature sulla base dell'elemento principale:** tecniche, consigli e astuzie per l'uso e l'aggiunta perfetta di sapori e odori, in modo da arricchire il piatto finale in maniera ottimale.
- Videolezione 10 - **Marinare le carni:** La carne è storicamente l'ingrediente più marinato: quando è dura e poco frollata grazie alla marinatura si intenerisce, acquisisce sapore e la cottura è più rapida. Si presentano alcuni esempi.
- Videolezione 11 - **Marinare i pesci:** Storicamente i pesci sono marinati per poterli conservare al meglio. La giusta marinatura rende gustosissimi i piatti a base di pesce, semplicemente aggiungendo spe-

zie, erbe aromatiche, agrumi e olio EVO: gli ingredienti giusti, gli spunti e le astuzie.

- Videolezione 12 – **Marinare le verdure:** Cosa si può marinare? Tutto, anche le verdure. Ma con procedure e accortezze che bisogna conoscere. Presentiamo una preparazione a crudo con le zucchine e una preparazione cotta con le melanzane.
- Videolezione 13 – **Marinare la frutta, al sottovuoto:** Tutte le indicazioni sulle tipologie di frutta più adatte da utilizzare e come prepararle. Completa la lezione un esempio per imparare a marinare sottovuoto l'ananas.
- Videolezione 14 – **Marinare per l'essiccazione e l'affumicatura:** Conoscere e imparare a utilizzare al meglio la marinatura per eseguire poi ulteriori preparazioni, come essiccare o affumicare.
- Videolezione 15 – **Marinare per BBQ e griglia:** Una volta marinato, il cibo si può cuocere come si vuole, ma di certo le cotture storicamente più utilizzate e anche oggi più amate sono con il bbq e sulla griglia. Conosciamone tutte le indicazioni principali e i segreti.

## MATERIALI SCARICABILI

- Ricette scaricabili
- Tipologie di marinature da scegliere per la cottura delle carni
- Tipologie di marinature da scegliere per la cottura dei pesci
- Questionario di gradimento
- Attestato

## DURATA:

2 ore

## OBIETTIVI

- ✓ Conoscere tutti i segreti e le astuzie di una tecnica arcaica e moderna allo stesso tempo
- ✓ Acquisire tutte le basi per gestire al meglio la marinatura di carne, pesce, verdura e frutta
- ✓ Acquisire la competenza tecnica e chimica per conoscere ogni ingrediente che si andrà a utilizzare con le varie tecniche di marinatura
- ✓ Conoscere le tecniche e le astuzie delle marinature "istantanee": tartare, carpacci, ceviche e le altre



Maggiori dettagli su  
[www.giuntieducare.it](http://www.giuntieducare.it)  
oppure scrivi a  
[formazione.edu@giunti.it](mailto:formazione.edu@giunti.it)