

PERCORSO ONLINE **TECNICHE DI CUCINA MODERNA:**

come cuocere sottovuoto
a bassa temperatura,
preparare e cuocere
tagli di maiale,
friggere e
marinare alla
perfezione



Un percorso dedicato a ogni appassionato di cucina dove poter trovare tutte le **tecniche**, le **indicazioni** e i **suggerimenti** per aumentare il tuo livello di competenza in cucina, spiegati nel dettaglio, **passo dopo passo** e alla portata di tutti.

Quali sono i grassi vegetali e animali più consigliati per friggere?
Qual è la differenza tra essiccazione e affumicatura?
Sai come tenere la succosità della carne in cottura?

Grazie alla grande passione, alla competenza e al linguaggio chiaro e comprensibile di **Allan Bay** - noto critico enogastronomico, giornalista del Corriere della Sera e autore di numerose pubblicazioni dedicate alla cucina e alla tradizione gastronomica del nostro paese - e degli chef **Manuela Vanni** e **Alberto Citterio**, imparerai a scegliere e utilizzare gli **strumenti** e le **attrezzature** più adatte a ogni preparazione e conoscerai gli ingredienti e le ricette per preparare piatti perfetti e moderni.

Attraverso **videolezioni** chiare, utili **schede tecniche** e **tabelle con tempi e temperature di cottura**, tutte scaricabili, scoprirai i segreti di una cucina sana e naturale, come quella **sottovuoto a bassa temperatura** (CBT) per verdure, legumi e frutta e apprendrai la differenza tra **mari-natura** a freddo e a caldo, tra essiccazione e affumicatura. Inoltre, capirai come si prepara una **frittura** classica, una rosolatura o un deep frying e otterrai tutte le informazioni necessarie a riconoscere i **diversi tagli della carne di maiale** e tutte le tecniche di cottura per mantenerli morbidi e saporiti.

Un viaggio nel gusto tra ricette, spunti e segreti di cucina che ti condurranno dal semplice fare cucina al **fare grande cucina!**

CUOCERE A BASSE TEMPERATURE VERDURE, FRUTTA E LEGUMI CON ALLAN BAY

La cottura CBT (acronimo che sta per cottura a bassa temperatura) è davvero tutta da scoprire e da imparare, perché è una **tecnica sana** che rispetta al meglio gli ingredienti e **riduce l'uso di sale e di condimenti**. Infatti, la quantità di sale e condimenti aggiunti viene ottimizzata al meglio e ridotta del 50-70% rispetto alle cotture in padella o al forno, con guadagno in digeribilità e salute.

Nel grande mondo della CBT si è già molto trattato di tecniche per la cottura di carne e pesce: questo corso, invece, **focalizza** finalmente **l'attenzione su verdure, frutti e legumi**, presentandone tutte le più utili **metodologie**, una serie di **ricette** da scaricare e tenere e proponendo anche un'ampia ed esaustiva **lista scaricabile di tempi e temperature di cottura**.

Oltre alle indicazioni di come usare al meglio le **attrezzature per la CBT** e di tutte le spiegazioni di **come conservare** gli ingredienti già cotti, nelle videolezioni troverai anche **spunti e ricette** per il riutilizzo di quelle parti di ingredienti che vengono solitamente scartate e con le quali **preparare deliziose salse**.

La CBT è una tecnica moderna, **salutare** e decisamente **salva tempo**, che ti permetterà di preparare in anticipo gli ingredienti per i tuoi menù di tutta la settimana.

È un metodo di cottura nella quale gli ingredienti – in questo corso ci occuperemo di verdure, frutta, legumi - a volte crudi, a volte precotti ma raffreddati, si inseriscono in buste alimentari speciali di plastica, da soli o insieme con altri ingredienti, e cotti in acqua calda a temperatura non troppo elevata, tra i 48° e gli 85/90°C.

Spesso i **sacchetti sigillati sottovuoto** vengono cotti nel **Roner**, macchina cardine di questa tecnica, in acqua dalla temperatura precisa al grado, a temperatura bassa, e per tempi lunghi.

È possibile utilizzare e mangiare subito quanto cotto oppure abbattere le buste portandole a una temperatura di 3°C e conservarle in frigorifero. Oppure gli ingredienti cotti possono essere surgelati e conservati in freezer per un tempo più lungo.

Il corso online dura 2 ore, in modalità asincrona, ed è strutturato in **13 videolezioni**, corredate da una serie di **ricette scaricabili di verdure, frutta e legumi** e da **tabelle** che indicano **temperature e i tempi di cottura CBT**.

PROGRAMMA

- Videolezione 1 – **Introduzione e presentazione del corso**.
- Videolezione 2 - **Cosa è la CBT**: una guida alla scoperta del Roner, che è lo strumento-cuore della CBT, e di Joan Roca, considerato il padre di questa tecnica.
- Videolezione 3 - **Verdure e frutta nella storia dell'alimentazione**: una breve digressione storica, per conoscere il ruolo dei legumi nell'alimentazione, nella storia, ma anche il ruolo della farina e dell'alcol e la storia del commercio di questi prodotti.
- Videolezione 4 - **L'attrezzatura per la CBT nel ristorante**: cosa utilizzare per gestire al meglio la cottura CBT: dai coltelli, quelli che non ossidano, agli altri strumenti indispensabili in cucina e per una perfetta cucina CBT. Scopriamo come funzionano in un ristorante la tecnica del sottovuoto a campana e l'abbattitore.
- Videolezione 5 - **La CBT a casa**: impariamo a conoscere e a utilizzare attrezzi più piccoli rispetto a quelli del ristorante, ma altrettanto adeguati.
- Videolezione 6 - **Shelf-Life di frutta e verdura CBT**: la durata di verdure, frutti e legumi cotti con CBT in frigorifero: hanno una "scadenza"? Quando e come usarli al meglio.
- Videolezione 7 - **La salsa degli scarti**: grazie alla tecnica CBT è possibile riutilizzare quella parte di ingredienti che convenzionalmente scartiamo per ottenere delle salse ottime e pressoché universali. Ricette, indicazioni e segreti di preparazione.
- Videolezione 8 - **Prodotti da vicino o da lontano?** Una videolezione dedicata alla scoperta dei tanti alimenti che troviamo nei nostri negozi, sulla loro disponibilità quasi perenne e quindi sul loro import, da vicino e da lontano.

- Videolezione 9 - **La stagionalità dei prodotti:** una digressione dedicata al concetto di stagionalità e un approfondimento dedicato al concetto di maturazione ottimale di un frutto o di una verdura per la cottura e la preparazione dei piatti, a partire da uno dei re delle nostre tavole: il pomodoro.
- Videolezione 10 - **Un esempio di piatto istantaneo:** analizziamo con attenzione un esempio di piatto istantaneo, realizzato con tutti gli ingredienti cotti con la tecnica CBT: carne, melanzane, zucchine, funghi pioppini, soffritto, erba cipollina e vino dealcolato.
- Videolezione 11 - **La cottura CBT dei legumi:** una volta erano considerati la carne dei poveri, oggi vengono utilizzati come nobili proteine vegetali. Vediamo come cuocerli e come preparare la ricetta di una zuppetta di legumi, con lenticchie, taccole, fagiolini, carote, sedano, soffritto e spezie.
- Videolezione 12 - **La cottura CBT della frutta:** l'uso della frutta cotta con CBT per smorzare la sapidità dei grassi. Un esempio di ricetta da vedere insieme: salsa di ananas, mele e soffritto.
- Videolezione 13 - **Conclusioni:** le considerazioni finali in merito alla cucina di oggi, ai suoi tempi frenetici dettati da giornate frenetiche, perché la fretta di oggi non diventi un pretesto per mangiare male.

MATERIALI SCARICABILI

- Ricette con cottura CBT di verdure, frutta e legumi
- Tabella con temperature e tempi di cottura CBT delle verdure
- Tabella con temperature e tempi di cottura CBT dei legumi
- Tabella con temperature e tempi di cottura CBT della frutta
- Questionario di gradimento
- Attestato

FRIGGERE ALLA PERFEZIONE CON ALLAN BAY

La frittura è una tecnica di **cottura rapida**, che **rispetta al massimo l'ingrediente** e ne **esalta il buon sapore**.

Questo videocorso è un viaggio nelle **diverse tecniche della frittura**: la **rosolatura**, la **tecnica di Maillard**, la **frittura classica** e il **deep frying**, per impararne **astuzie e segreti** e per scoprire **come evitare** i tanti piccoli e grandi errori che si possono commettere.

Sai, per esempio, quali sono i grassi vegetali ed animali più consigliati per friggere?

O quando si arriva al giusto punto di fumo?

Oppure sai cosa scegliere tra infarinatura, panatura e pastella a seconda dell'ingrediente che vorrai friggere?

Troverai ogni risposta nelle videolezioni di questo corso, grazie anche alla presenza di **utili schede, tabelle tecniche e ricette scaricabili**.

Il corso dedica una serie di approfondimenti alla conoscenza dei **tanti strumenti utili**, piccoli e grandi, che permettono di ottenere la migliore frittura e a come usarli, nonché alla scoperta degli **insaporitori**, parte integrante delle ricette e spesso indispensabili per il gusto e il successo di un piatto. Infine, una lezione si sofferma anche sui **corretti approcci dietetici** e affronta miti e mistificazioni della frittura.

Questo straordinario corso, completo e approfondito, racchiude quindi nelle sue videolezioni una **sintesi esaustiva di tutte le informazioni** relative all'arte del friggere ed è completato da ricette di sfiziosità salate e dolci.

Il corso online dura 2 ore, in modalità asincrona, ed è strutturato in **17 videolezioni**, corredate da una serie di **ricette scaricabili** e dalle indispensabili **tabelle dei punti di fumo**.

PROGRAMMA

- Videolezione 1 – **Introduzione**: il corso si apre parlando del senso del friggere, della sua evoluzione e di alcune regole generali che hanno guidato gli autori a definire i contenuti.

- Videolezione 2 – **Gli aiuti cuochi da utilizzare:** ci sono alcuni piccoli strumenti molto utili che non tutti utilizzano al meglio: guida all'uso sapiente del termometro e della bilancia, per imparare a usarli sempre.
- Videolezione 3 – **La grassofobia:** un breve cenno alla grassofobia imperante, basata in (piccola) parte su corretti approcci dietetici e in (grande parte) su miti e mistificazioni.
- Videolezione 4 – **Friggitrice ad aria:** ma la friggitrice ad aria frigge? No, per nulla, si frigge in un grasso, la friggitrice ad aria cuoce con aria caldissima, ed è quindi da considerarsi un fornello potente. Però è utilissima per cucinare, anche se il nome crea confusione.
- Videolezione 5 – **Il soffritto:** Il soffritto è un fritto? No, l'etimo è sub frigare, cuocere a una temperatura minore di quella di frittura. Però è fondamentale nella nostra cucina. Vi spieghiamo come prepararlo e conservarlo al meglio.
- Videolezione 6 – **Gli insaporitori:** Come per tutta la cucina, gli insaporitori, spezie su tutti ma non solo, contribuiscono alla grande al successo di un piatto. Anche nel friggere. Una sintesi su come usarli.
- Videolezione 7 – **Padelle, casseruole e altri attrezzi per friggere:** Una lezione importante dove si spiegano quali e come sono costruiti gli strumenti da utilizzare per friggere al meglio: dai materiali ottimali di padelle e casseruole alle pinze al resto. Si parla anche di cosa fare del grasso di cottura utilizzato.
- Videolezione 8 – **I grassi:** è importantissimo sapere quali siano i grassi migliori per friggere, vegetali e animali. Soprattutto alla luce del raggiungimento del punto di fumo, ovvero la temperatura oltre la quale il grasso degrada.
- Videolezione 9 – **La Maillard:** la reazione di Maillard è quella che permette il crearsi di una crosticina su molti ingredienti, rosolandoli con grassi, ma anche con fuoco e aria bollente. È un sapore archetipo, retaggio degli antenati che hanno inventato la cottura a fuoco vivo, allo spiedo. In questa lezione ne conosceremo le tecniche e le astuzie per ottenere una cottura dorata perfetta.
- Videolezione 10 – **Gli errori da evitare nel rosolare:** quali sono gli errori ricorrenti e come evitarli quando dobbiamo rosolare un ingrediente.

- Videolezione 11 – **Un esempio di fritto all'italiana:** la cotoletta alla milanese: Il friggere classico all'italiana, con gli ingredienti da girare almeno una volta, tutti lo conoscono. Facciamo quindi solo l'esempio esemplare: la cotoletta alla milanese, il più mitico dei tagli da friggere all'italiana. Con un'enfasi sul come creare la crosta di pane per arricchire il fritto.
- Videolezione 12 – **Gli errori da evitare nel friggere all'italiana:** Una rapida sintesi degli errori da evitare quando si frigge all'italiana: siamo ripetitivi sugli errori, perché sono un rischio che incombe sempre
- Videolezione 13 – **Deep frying:** La frittura in grasso abbondante, dove l'ingrediente è del tutto immerso nel grasso. L'esempio delle patate fritte, con la loro doppia cottura, archetipo di questa tecnica. Inclusi gli errori da evitare.
- Videolezione 14 – **Gli errori da evitare nel deep frying:** Gli errori da evitare nel deep frying.
- Videolezione 15 – **Friggere i dolci:** Il racconto di come friggere i dolci, con i grassi ottimali e le altre piccole attenzioni che richiedono.
- Videolezione 16 – **Gli errori da evitare nel friggere i dolci:** tanti piccoli e grandi errori da conoscere, riconoscere ed evitare, come l'attenzione nella gestione della temperatura dell'olio o le dimensioni della padella che si sceglie di usare.
- Videolezione 17 – **Conclusioni e considerazioni finali** per invogliare a imparare a utilizzare al meglio la frittura, una tecnica veloce, che piace a tantissimi e che è bene conoscere anche nei suoi tecnicismi: il punto di fumo e i grassi giusta da utilizzare.

MATERIALI SCARICABILI

- Tabella dei punti di fumo
- Gli involucri per gli ingredienti: infarinatura, panatura, panatura aromatizzata, panatura all'italiana, pastella in stile giapponese, pastella phillo.
- Ricette scaricabili
- Questionario di gradimento
- Attestato

MARINARE CARNE, PESCE, VERDURA E FRUTTA CON ALLAN BAY E ALBERTO CITTERIO

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 gu-

stosissimi i piatti a base di pesce, semplicemente aggiungendo spezie, 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

PREPARARE E CUOCERE AL MEGLIO TUTTE LE PARTI DEL MAIALE CON ALLAN BAY E MANUELA VANNI

Adatta a tutti e a tutte le fasce d'età, la carne di maiale è fonte di proteine di alta qualità.

“Del maiale non si butta via niente” recita un vecchio detto e, in effetti, nelle macellerie e nei supermercati, come sulle nostre tavole, possiamo scegliere e gustare davvero ogni tipo di taglio e tantissime diverse modalità di utilizzo.

Ma quali sono le tecniche di cottura da scegliere per ogni pezzo?

Sai che ogni pezzo ha una sua modalità di cottura da preferire?

Sei in grado di capire quando la carne sia arrivata al giusto punto di cottura?

In questo corso, dedicato a tutti gli appassionati di cucina, troverai tutte le informazioni necessarie a **riconoscere, preparare e cucinare al meglio le diverse parti del maiale**, partendo dall'illustrare la loro precisa collocazione nell'animale.

Vengono fornite indicazioni precise sulle caratteristiche di ogni taglio, si impara a riconoscere la categoria dei muscoli mobili o immobili e come cucinare una parte magra o una carne ricca di infiltrazioni di grasso e di collagene.

Imparerai quali sono i **tempi di cottura** da applicare a ogni taglio, che troverai indicati anche in **tabelle scaricabili**, ottenendo indicazioni e consigli utili a cucinarli in modo impeccabile ed evitando, così, gli errori più comuni. Scoprirai come servire sempre una carne morbida, succulenta e saporita: saprai come intenerire la carne e anche come mantenerla succosa **preparando un rub**, una **marinata** o una **salamoia**.

Verranno mostrate **diverse tecniche di cottura** tradizionali e illustrate quelle più moderne, elencandotene i vantaggi. Conoscerai la **reazione di Maillard** e come gestire al meglio questo complesso fenomeno, fondamentale per la cottura della carne.

Il corso propone una serie di **ricette**, scaricabili in formato pdf, spiegate passo passo dalla docente con un linguaggio chiaro e comprensibile.

Ogni lezione affronta l'argomento nel dettaglio e ti permette di apprendere le tecniche indispensabili per implementare le tue competenze in cucina e presenta gli **ingredienti**, gli **strumenti da utilizzare** e le principali **attrezzature**.

Al termine del corso la carne di maiale non avrà più segreti per te e sarai in grado di applicare ogni tecnica di preparazione!

Il corso online dura 2 ore, in modalità asincrona, ed è strutturato in **16 videolezioni**, corredate da una serie di **ricette scaricabili** per la **salamoia**, la **marinata** e il **rub** e da **tabelle** che indicano i **diversi tempi di cottura**.

PROGRAMMA

- Videolezione 1 – **Introduzione:** Allan Bay, critico enogastronomico, giornalista, scrittore e curato di questa collana di corsi, presenta il corso dedicato ai tagli del maiale e alla loro perfetta preparazione.
- Videolezione 2 - **La fortuna del maiale:** Manuela Vanni, chef e giornalista enogastronomica, ci presenta il corso e ci racconta come, quando e perché il maiale entra nella cucina italiana.
- Videolezione 3 - **I tagli del maiale:** Un elenco dettagliato dei tagli del maiale: da che parte dell'animale provengono e quali sono le loro caratteristiche principali.
- Videolezione 4 - **Cosa vuol dire “cuocere bene” un taglio di carne:** Quando un taglio è ben cotto? Quali caratteristiche deve avere?
- Videolezione 5 - **La tenerezza:** Come intenerire una braciola o un pezzo di polpa? Quali tecniche e attrezzature utilizzare.
- Videolezione 6 - **La succosità:** Come mantenere la succosità della carne in cottura? Come preparare un rub, una marinata e una salamoia.
- Videolezione 7 - **Il sapore:** Come ottenere il massimo del sapore? Cos'è la reazione di Maillard.
- Videolezione 8 - **Le cotture veloci:** Cosa s'intende per cottura veloce? Quali sono i tagli più adatti? Come si procede? Quali attrezzature occorrono?
- Videolezioni 9 - **Come preparare la Maillard perfetta su una braciola:** Come ottenere una reazione di Maillard uniforme su una fetta di carne? Le diverse fasi della cottura veloce. L'inerzia, cos'è e come gestirla. Gli errori da evitare.

- Videolezione 10 - **Le cotture lente della tradizione:** Quali sono le cotture moderne? Quali caratteristiche hanno? Quali attrezzature occorrono? Quali sono i tagli più adatti? Come utilizzare il Roner per cuocere sous vide un hamburger e uno spezzatino di coppa in fricassea.
- Videolezione 11 - **Come preparare la lonza al latte:** Metodi e procedimenti per una ricetta classica e buonissima, la lonza al latte.
- Videolezione 12 - **Come preparare il pörkölt:** Metodi e procedimenti per preparare il pörkölt, una gustosissima ricetta della tradizione ungherese, uno spezzatino di carne stufata, arricchito da abbondante cipolla e paprika.
- Videolezione 13 - **Le cotture moderne:** Quali sono le cotture moderne? Quali caratteristiche hanno? Quali attrezzature occorrono? Quali sono i tagli più adatti?
- Videolezione 14 - **La Slow Cooker:** Come utilizzare la Slow Cooker per cuocere al meglio delle costine di maiale.
- Videolezione 15 - **Il Roner:** Come utilizzare il Roner per cuocere sous vide un hamburger e uno spezzatino di coppa in fricassea.
- Videolezione 16 – **Conclusioni:** Allan Bay rivede in breve tutte le cotture presentate nelle videolezioni,

MATERIALI SCARICABILI

- I tagli del maiale
- Ricette per salamoia, marinata, rub
- Tempi di cottura per tagli sottili e cotture veloci.pdf
- Tempi di cottura per tagli interi e cotture lente
- Tempi di cottura con la Slow Cooker
- Tempi di cottura con il Roner
- Questionario di gradimento
- Attestato

DURATA:

La durata del percorso è stimata in 8 ore, in modalità asincrona

OBIETTIVI

- ✓ Imparare a conoscere e utilizzare le tecniche di cottura più adatte per ogni diverso ingrediente.
- ✓ Conoscere le qualità organolettiche degli ingredienti utilizzati nelle diverse ricette, quali scegliere e come utilizzarli.
- ✓ Acquisire le competenze relative ai giusti tempi e alle giuste temperature per ogni tipo di cottura, marinatura e frittura.
- ✓ Imparare a scegliere e utilizzare le giuste attrezzature e strumenti per ogni preparazione e tecnica di cottura.



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it

