



Gli Alimenti come si conservano

Noi piccoli cuochi durante il corso di cucina oltre alla preparazione di sfiziosi manicaretti seguiamo anche delle lezioni teoriche sull'alimentazione.

La scorsa settimana abbiamo imparato che per una sicura realizzazione delle nostre e vostre ricette è importante seguire alcuni piccoli consigli sia per l'acquisto degli ingredienti che per la loro conservazione.

Nel periodo estivo è necessaria una maggior attenzione nella conservazione degli alimenti: il caldo favorisce la diffusione dei microrganismi, mettendo a rischio la salute di adulti e bambini che sono più esposti ad infezioni gastrointestinali.

Il rispetto delle seguenti regole è sufficiente a tenere lontano tossinfezioni alimentari:

- servire alimenti subito dopo la cottura
 - consumare gli alimenti freddi subito dopo averli estratti dal frigorifero
 - gli omogeneizzati (per i più piccoli) non sono problematici, ma vanno consumati appena aperti ed in un'unica volta
 - E' importante tenere presente che nel frigo il freddo non viene distribuito in maniera omogenea, ma vi sono zone più o meno fredde adatte ciascuna alla conservazione di alimenti diversi; ad esempio:
 - i formaggi freschi vanno messi nelle zone più fredde in vaschette di plastica o di vetro chiuso ermeticamente
 - per i formaggi a pasta dura l'ideale sarebbe disporli su un asse di legno e coprirli con un panno umido
 - gli affettati dovrebbero evitare il contatto con l'aria, bisognerebbe avvolgerli nella pellicola o in fogli di alluminio
 - la carne cruda andrebbe conservata nella parte più fredda. Si può lasciare nella confezione del supermercato o mettere in un contenitore in plastica.
 - Il pesce crudo sempre nella parte più fredda in contenitori chiusi
 - La verdura (patate, carote, cipolle, aglio non sono da tenere in frigorifero perché è troppo umido) va conservata a 5-8°. E' bene togliere la verdura dalla confezione del supermercato, lavarla, asciugarla e "lasciarla libera" di respirare, sacchetti di pellicola del tipo traspirante o avvolta in un panno umido pulito.
 - La frutta (mele, pere, banane, agrumi non sono da lasciare in frigorifero) va conservata a 5-8° in sacchetti che consentono la traspirazione (pellicole traspiranti) E' importante sistemare la frutta in modo da evitare ammaccature e schiacciamenti.
 - Il latte fresco è da conservare al massimo a 4° nella confezione di vendita.
 - I prodotti di gastronomia con salse sono molto deperibili, si devono tenere nella zona più fredda, nella confezione di vendita, evitando sbalzi di temperatura.
 - le creme, maionese, salsa a base di uova preparate in casa si conservano in frigorifero, nella zona più fredda, chiuse in recipienti di vetro o ceramica.
- Per quelli industriali è bene seguire le indicazioni della confezione.

Esistono diversi metodi di conservazione: refrigerazione, congelamento, surgelamento, essiccamento, conservazione sottovuoto, metodi chimici, additivi naturali e chimici.

REFRIGERAZIONE:

solitamente durante la refrigerazione, la temperatura è mantenuta sopra gli 0° (tra 0 e 10) ed è quella che tipicamente si realizza negli scomparti normali di un frigorifero di casa.

Questo metodo consente una conservazione del cibo per tempi variabili e per la frutta e la verdura può raggiungere sino a qualche settimana.

CONGELAMENTO:

durante il congelamento, l'alimento viene portato ad una temperatura inferiore allo 0: si ha così un blocco completo d'ogni crescita batterica.

E' molto usato per prodotti ortofrutticoli, pesce e carne.

SURGELAZIONE:

la surgelazione si ottiene applicando temperature molto basse (meno 50°) nel momento iniziale del processo (successivamente il prodotto può essere mantenuto a temperature meno rigide).

Il metodo trasforma l'acqua presente nei cibi in cristalli piccolissimi di ghiaccio, permettendo così di mantenere inalterata la struttura originale del prodotto.

ESSICCAMENTO:

durante l'essiccamento eliminare l'acqua di un alimento, diminuisce la capacità dei microrganismi di moltiplicarsi e permette di prolungarne la conservazione.

Tipici prodotti sono il latte concentrato ed il latte in polvere.

la ricetta del mese



CIAMBELLE DI PANE

Ingredienti: 500 g di pasta di pane
100 g di prosciutto cotto
100 g di groviera
100 g di farina
60 g di olive verdi snocciolate
3 uova
olio
burro

procedimento: Impastare in una terrina la pasta di pane con le uova e la farina e ottenere una pasta liscia e omogenea. Tritare il prosciutto, la groviera e le olive ed incorporarle all'impasto. Lasciate lievitare per mezz'ora. Dividete la pasta a metà, formate 2 cilindri e ricavate delle polpette, sistematele su un vassoio imburato, copritele con un canovaccio e fatele lievitare ancora per 15 minuti. Bucate in centro le polpette ottenendo delle ciambelle ed immergetele poche alla volta per 2 minuti in acqua bollente. Ponete le ciambelle su una placca da forno imburata e fatele cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti.



La mia ricetta

a cura di Marinella

Si fa presto a dire polpette, perché ci sono polpette e polpette! Sorridendo penso ad una frase detta da mio figlio Davide, ora trentenne, alla domanda fatta tempo fa su cosa avrebbe voluto fare da grande? "Metto su un baracchino e vendo polpette". Ora fa tutt'altro, ma la predilezione per le polpette gli è rimasta; ed io da classica mamma, nel tempo mi sono documentata per prepararle con ingredienti diversi. Vi propongo quindi quelle con le melanzane passatami dall'amica Pina Romano di Caselle.

Polpette di melanzane

Ingredienti:
4 melanzane
6 manciate di mollica di pane raffermo sbriciolata
6 cucchiaini di parmigiano o pecorino grattugiato
1 uovo intero
2 filetti di acciuga tritati
8 olive nere a piccoli pezzi
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
Sale e pepe nero a piacere - olio per friggere



Procedimento:

Sbucciare e tagliare a tocchetti le melanzane, cuocere in acqua bollente per tre minuti. Scolarle e metterle sotto peso per liberarle dall'acqua in eccesso. Trasferirle in una ciotola e unire tutti gli ingredienti. Mescolare bene fino ad ottenere un impasto non troppo morbido (aggiungere eventualmente pane raffermo) aggiustare di sale di pepe.

Bagnarsi le mani e formare delle polpette ovali, passarle nel pangrattato e friggere in olio bollente finché non si forma una crosticina dorata. Sono buone calde, ma anche fredde, se ne rimangono!

"LA RICETTA INVENTATA"

Il 29 aprile presso l' auditorium della scuola elementare G.Rodari si è tenuta la seconda edizione del concorso "LA RICETTA INVENTATA"

La giuria era composta da alcune personalità del settore e da rappresentanti del comune e associazioni casellesi tra i quali:

Lamberto Guerrer (Presidente Provinciale dell'associazione cuochi di Torino), Sante Schena, Passalenti, Massimiano Bertini - assessore del comune di caselle, Marinella Musci, Maria Costantino - Dirigente Scolastico

Nadia Bergamini - e Claudia Bertolone in rappresentanza dei genitori

I piccoli cuochi hanno presentato le loro nuove ricette e questo è stato il responso:

1. Ludovico Berta - torta mandorlina (120 punti)
2. Michela Vietti - torta risona (114 punti)
3. Valeria Sergnese - sacchetti di verza (112 punti)

SOLAVAGGIONE
Luciano

**Assicurazioni
& Investimenti**

Via Mazzini 15, Caselle Torinese

Tel. / Fax 011.996.18.74

Cell. 335.820.12.78

e-mail:solavaggioneluciano@tin.it

Orari: Martedì Giovedì 15,00 -18,00

Sabato 9,00 - 12,00



A.S.D. PANTERA GIALLA via Torino 128 Caselle info 011 9914293

PANTERA GIALLA è FITNESS

TESSERA OPEN:

- ◆ Body Building
- ◆ Cardio-Fitness
- ◆ Step Tonificazione
- ◆ Corpo Libero
- ◆ Aero-Boxe

FREQUENZA LIBERA TRE MESI A 120€
INGRESSI A SOLO 5 €

e in più

- SPINNING
- KICK BOXING BAMBINI E RAGAZZI
- BOXE

e poi nuovo corso di

- TAIJI QUAN

aperto a tutti x favorire l'attivazione energetica