



La carne: come sceglierla e come cucinarla

Come si capisce dal titolo la carne prima di arrivare nel nostro piatto deve affrontare due importantissime fasi. La prima fase è l'acquisto, dove si manifesta la capacità del macellaio di capire ed interpretare le nostre esigenze per proporci il taglio più adeguato.

La carne bovina, a differenza di altri prodotti alimentari, non è venduta già trasformata dal produttore e i consumatori al momento della vendita la possono valutare solo con la vista.

Più è rossa più è ricca di ferro, mentre la consistenza, deve essere soda e muscolosa. La superficie deve apparire vellutata ed il grasso interno al muscolo diffuso uniformemente. Una minima quantità di grasso è necessaria a far sì che la carne risulti morbida e tenera. Tra i molti modi per identificare i vari pezzi di carne, esiste però una schematizzazione generalmente accettata e compresa da tutti:

1° taglio: Sono le carni del quarto posteriore più pregiate e più costose, sono ottime per una cottura rapida e quasi senza condimento, come ai ferri o in padella.

2° taglio: Sono le carni del quarto anteriore meno pregiate ma ugualmente nutrienti, adatte per una cottura più lunga al forno oppure arrosto.

3° taglio: Sono le carni del quarto anteriore adatte alla cottura lenta come bollito, stufato o brasato.

Parlando di bovino adulto, intendiamo: Vitellone: Abbattuto tra i 12 ed i 18 mesi, ci dà la più pregiata carne rossa, saporita e ricca di proteine. Manzo: Macellato tra i 3 ed i 4 anni, è un maschio castrato per far sì che diventi più grosso. La sua carne è ricca di grassi. Bue: Praticamente un manzo più vecchio, dato che si tratta di un maschio castrato abbattuto dopo i quattro anni e mezzo.

Il vitello, che non rientra nella famiglia dei bovini adulti, si differenzia perché è abbattuto a tre mesi circa, ha carne rosa, tenera e con contenuto inferiore di grassi. E' meglio non scegliere vitello ma manzo. A parte il fatto di essere più nutriente e più saporito, è anche più economico.

Le parti del bovino adulto e il loro principale uso sono: 1. La fesa francese è di 1° scelta e viene impiegata per scaloppine, fettine, paillardes. 2. La noce viene impiegata intera o a fettine. 3. La sottofesa, situata nella parte alta della coscia: è anch'essa un taglio di 1° scelta. 4. Lo scamone è noto spesso con il nome di arrosto o codino. 5. I nodini hanno per base le vertebre lombari e sono composti dal filetto e controfiletto divisi da un osso piatto centrale. 6. Le costolette,

insieme ai nodini, formano il carrè. 7. Il magatello si trova sotto la coda; è adatto per scaloppine e vitello tonnato. 8. Il codone, o codoncino, confina con lo scamone ed è impiegato per scaloppine e involtini. 9. Il pesce, o piccione, è un taglio di 2° categoria, utilizzato per bolliti e polpettoni ripieni. 10. Lo spinacino è un taglio di 3° categoria. 11. Il geretto: quello posteriore è più carnoso rispetto alla corrispondente parte anteriore; in genere viene sezionato in ossibuchi. 12. Il collo, adatto per spezzatini. 13. Il reale si usa per umidi e bolliti. 14. Il fusello. 15. Il cappello del prete. 16. Il brione: sono tre tagli adatti per bolliti e spezzatini. 17. La fesa di spalla è impiegata per spezzatini, arrosti arrotondati, umidi. 18. La punta di petto: si divide in fiocco di punta e pancetta. 19. Il geretto anteriore, come quello posteriore, è adatto per ossobuchi.

Una volta acquistata la carne, è necessario conservarla al meglio allo scopo di mantenerne inalterate le caratteristiche. E' necessario, soprattutto in estate, che la carne percorra il tragitto negozio-frigo di casa nel tempo più breve possibile. Andrà conservata in frigo per il tempo necessario al suo rapido consumo, confezionata con pellicola aderente in modo da lasciarla meno ariosa possibile per la sua minore ossidazione.

Un ottimo metodo di conservazione è il sottovuoto: consente di mantenere la carne in frigo fino a 21 giorni. Quando si apre il pacchetto sottovuoto, bisogna prima di tutto lasciar "respirare" la carne per una decina di minuti in modo che si ossigeni: colore e profumo torneranno normali in pochi minuti.

Sarà ovvio, ma è sempre meglio comprare carne fresca per il nostro consumo.

La seconda fase è la cottura nelle nostre case, dove bisogna mettere in atto tutti quei piccoli accorgimenti che ci permettono di ottenere la migliore riuscita.

Meglio evitare di battere la carne. Una bistecca un po' più alta è meglio di una più bassa e snervata.

Per la cottura casalinga si può usare una piastra o una padella (meglio se di tipo antiaderente). Vanno poi usate caldisime (quasi roventi) e "preparate" prima dell'uso: versare pochissimo olio sul fondo (uno o due cucchiaini circa) e, con l'aiuto di un tovagliolo di carta, spargerlo sul fondo (la padella deve rimanerne appena velata), in modo da ungerlo uniformemente. Appoggiare la bistecca e lasciarla fino a quando non sia cotta da quel lato. Girarla (stando bene attenti a non forarla) e cuocerla dall'altra parte.

Il tempo di cottura dipende dalle dimensioni della bistecca e dal tipo di carne scelto. In ogni caso, questa deve presentarsi ben cotta all'esterno ma mantenere un interno rosato anche se non sanguinolento. La tenerezza dipende dal taglio. I muscoli che lavorano meno, come quelli della schiena (lombata e filetto), forniscono carne già inizialmente tenera: una cottura breve e intensa sarà, perciò, l'ideale per questi pezzi che non hanno bisogno di essere ammorbiditi.

Per la cottura arrosto la lombata come il filetto si prestano a essere arrostiti a pezzi interi oppure a fette spesse. L'arrosto di manzo riuscirà più morbido e saporito se avvolto nel suo grasso naturale.

Salare prima o dopo? Questa è una domanda senza un'unica risposta.

C'è chi sostiene che è meglio salare e pepare il pezzo di carne soltanto a cottura avvenuta, perché il sale favorirebbe l'uscita prematura dei succhi. C'è chi invece massaggia addirittura la carne con sale e pepe prima di arrostirla, perché una cottura così intensa, come quella arrosto, forma immediatamente una crosta superficiale che impedisce ai succhi di perdersi nel tegame.

Più in generale, usare poco olio (mai burro perché brucia ad una temperatura inferiore all'olio), utilizzare salvia, rosmarino, alloro, ginepro per aromatizzare la carne in una marinata secca prima della cottura oppure, tritati grossolanamente, per dare sapore al grasso durante la cottura. Per finire un ultimo accorgimento per dare al nostro arrosto il tocco dello chef. E' obbligo lasciar riposare l'arrosto.

In questo modo i succhi della

carne, che durante la cottura si concentrano verso l'interno del pezzo, possono ridistribuirsi all'esterno: ecco allora che la fetta di roast-beef avrà un colore rosa, più o meno intenso, ma sicuramente uniforme. Ricordarsi che il sugo va sempre servito a parte. E' bene sgrassare il fondo che si è raccolto nella leccarda, salarlo, peparlo, insaporendolo a piacere.

Beh, credo sarà ovvio che tutte queste indicazioni non sono farina del mio sacco, ma ci vengono tramandate da persone come Rafaella, che hanno fatto del cucinare con passione uno stile di vita.

Ai principianti come me non resta altro che lasciarsi "aromatizzare" e far tesoro di questi piccoli consigli.

Greta De Vecchi

Sformatini alle carote (dolce)

- Ingredienti**
- 150 gr di farina
 - 3 cucchiaini di polvere di arance
 - 250 gr di zucchero
 - 250 gr di latte
 - 1 cucchiaino di burro
 - 1 bustina di lievito
 - 200 gr di carote
 - 150 gr di mandorle tritate
 - 1 pizzico di sale

Preparazione
Versare in una ciotola la farina setacciata, aggiungere lo zucchero, il sale e mescolare con una forchetta.

Incorporare il lievito e la polvere di arancia, diluire con il latte, aggiungendolo un poco alla volta e lavorando bene il composto.

Unire le carote grattugiate, le mandorle, mescolare bene il tutto e dividere in singoli stampini imburrati.

Infornare a 180°C per circa 15 minuti.

Le tappe della storia dell'alimentazione La nutrizione dell'uomo

Questo mese Vi racconterò della storia dell'alimentazione dell'uomo. Le tappe più importanti sono:

1. Prima della scoperta del fuoco l'uomo è stato raccoglitore di vegetali cresciuti spontaneamente e cacciatore di animali. In quell'epoca l'uomo era prevalentemente carnivoro, poiché molti vegetali non potevano essere consumati e digeriti crudi.

2. Con la scoperta del fuoco (circa 30.000 anni fa) è nata la possibilità di cuocere i cibi e l'uomo ha inserito molte nuove componenti alimentari, vegetali e animali, nella propria dieta. Questo passaggio segna la prima rivoluzione alimentare.

3. La seconda grande rivoluzione alimentare si è verificata invece nel Neolitico (quindi circa 10.000 anni fa) ed è rappresentata dalla nascita dell'agricoltura. L'uomo inizia ad allevare animali e a coltivare i vegetali.

4. Dal Neolitico al secolo scorso non si hanno più mutamenti alimentari radicali, ma perfezionamenti dello stesso modello alimentare.

5. La terza rivoluzione alimentare inizia con le prime osservazioni sul valore calorico degli alimenti, ad opera dello scienziato francese Lavoisier, ed

è continuata fino alla scoperta più recente sulle componenti nutrizionali e sulle relazioni tra dieta alimentare e salute.

E' interessante vero? Oltre a sapere come cucinare ai giorni nostri è importante conoscere la storia. Adesso, dopo avervi esposto un po' di storia, Vi propongo una ricetta che potrà deliziare il Vostro palato, una ricetta a mio avviso semplice e fresca.

Termine salutandoci affettuosamente. Alla prossima!

Sara Federzoni

- Budino alla menta:**
Ingredienti per 8 persone:
- 1 litro di panna
 - 1 baccello di vaniglia
 - 1 bicchiere di sciroppo alla menta
 - 4 fogli di gelatina
 - 6 cucchiaini di zucchero
 - 6 cucchiaini di latte intero
 - Scaglie di cioccolato

Procedimento:
Ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Portare ad ebollizione la panna in una pentola, aggiungere la menta, il latte, lo zucchero e cuocere a fuoco basso per 5 minuti, togliere dal fuoco, incorporare la gelatina strizzata, farla sciogliere, mettere negli stampini. Tenere in frigo per 2 o 3 ore. Guarnire con scaglie di cioccolato.



La mia ricetta

a cura di Marinella

Zucchine diverse

Quota 1.200, cielo azzurro, sole caldo, aria frizzante... no, non è un diario di bordo, ma una gita estiva con amici nelle nostre montagne tra freschi boschi di noci, ontani, castagni e prati in fiore. Una baita riattata con intelligenza e sotto l'ombra di un colorato sorbo, accomodati con panche e tavoli attendiamo il servizio del pranzo in campagna del suono canterino di una fontana. Iniziano le portate che rispecchiano il fine dell'Agriturismo: sono a base di prodotti coltivati o allevati in proprio.

Vi chiederete cosa c'entra tutto questo con la rubrica? C'entra sì, perché tra i piatti gustati c'è stata un'ulteriore preparazione a base di zucchine con rassegnata esclamazione di Domenico, mio marito, che di zucchine dell'orto ne sta mangiando in tutti i modi! L'insalata di zucchine a me è piaciuta molto e mi sento di proporla, e se di zucchine ne avete in abbondanza ecco una seconda proposta per l'approvvigionamento invernale.

INSALATA DI ZUCCHINE CRUDE
Ingredienti:
quantitativo a discrezione
Zucchine fresche e piccole
Olio extra vergine, aceto bianco, sale, aglio, basilico, menta, chiodi di garofano.

Procedimento:
Sfilettare le zucchine con una grattugia, unire l'aglio, le foglie di

basilico, di menta e qualche chiodo di garofano, salare e bagnare con un po' di aceto, mescolare bene, coprire e lasciare riposare minimo 1 ora.

Riprendere le zucchine e con le mani strizzarle poco alla volta eliminando il liquido, l'aglio e i chiodi di garofano; riporre le verdure in una ciotola e condire con abbondante olio extravergine.

ZUCCHINE IN BARATTOLO

Ingredienti per una dose:
1 kg. di zucchine tagliate a tocchetti
1 cipolla bianca affettata sottilmente
3 spicchi di aglio (facoltativo)
1 bicchiere di vino bianco secco
1 bicchiere di aceto bianco
1 bicchiere di olio extra vergine
1 cucchiaino di sale fino
qualche foglia di basilico

Procedimento:
Mettere tutti gli ingredienti in una capiente pentola, portare a bollire e sempre a fuoco vivace lasciare cuocere un quarto d'ora. Invasare caldo e lasciare raffreddare i barattoli avvolti da una coperta.



RISTORANTE - PIZZERIA

PIT STOP

ANCHE DA ASPORTO

MENU' DEGUSTAZIONE PESCE	MENU' DEGUSTAZIONE CARNE
3 antipasti	3 antipasti
2 primi	2 primi
1 secondo	1 secondo
acqua o 1/2 litro vino caffè e dolce della casa	acqua o 1/2 litro vino caffè e dolce della casa

Via Mazzini, 12 - 10072 Caselle T.se (TO)
Tel. 011.996.34.37

Ambulatorio Veterinario
Dott. Andrea Fontana
Via Bianco di Barbania 30 - Caselle
011 9913666 - 339 6391407
Direttamente in sede
Con apparecchiature all'avanguardia:

Pronto Soccorso	Oculistica
Chirurgia	Anestesiologia
Ortopedia	Analisi sangue
Radiografie	Cardiologia
Ecografie	Odontoiatria
Endoscopie	Diagnostica
Dermatologia	Comportamento

FOTOTILICA
Robbiano Tiziana
FOTO VIDEO REPORTAGE DI NOZZE

La luce per i Vostri occhi

- Foto tessere digitali
- Esame della vista computerizzato
- Minerali da collezione, cristalli, e creazioni in pietre dure.

Via Torino, 4 - Tel. 011.996.10.36 - 10072 CASELLE T.se

Elettrica Zeta
di Roberto Zanirato

- Impianti elettrici civili ed industriali
- Modifiche o rifacimenti vecchi impianti
- Installazione e riparazione citofoni e videocitofoni
- Manutenzione ed impiantistica industriale
- Ricerche guasti
- Automazione cancelli

10072 Caselle T.se - Via Fabbriche, 46
tel. 011/9961623 cell. 333-7626377