

La cottura della carne

TECNICA	TIPI DI CARNE	PREPARAZIONE
Bollitura con inizio a freddo. La carne si immerge a freddo in un liquido (acqua, fondo, court-bouillon, ecc.), con il quale, durante la cottura, realizza uno scambio di sapori. Con questa tecnica si prepara un ottimo brodo, saporito e ricco di nutrienti.	Manzo Vitello Ossa o scarti di lavorazione	Brodi per minestre Brodi per minestre Fondi bianchi e fondi bruni
Bollitura con inizio a caldo. La carne si immerge in un liquido che è prossimo all'ebollizione; ciò comporta la rapida coagulazione delle proteine superficiali della carne, che, così, cede meno sostanze al liquido e rimane più saporita.	Manzo Pollame	Bollito (anche misto) Bollito (anche misto)
Brasatura. Si utilizza per carni di grosse dimensioni (in media, 1-1,5 kg), cotte in recipiente coperto e a fuoco lento, in presenza di una piccola quantità di liquido (vino, brodo) al quale sono aggiunte verdure a pezzi. Prima della cottura vera e propria, la carne è rosolata in casseruola.	Manzo Maiale Castrato	Brasato al barolo Brasato alla genovese <i>Gigot</i> ¹
Stufatura. È molto simile alla brasatura, ma si utilizza per carni tagliate a piccoli pezzi e in presenza di una quantità di liquido maggiore. Prima della cottura si esegue una rosolatura.	Manzo Vitello Maiale Agnello Castrato	Stufato, stracotto, <i>gulasch</i> ² <i>Fricassee</i> ³ , spezzatino Stufato <i>Fricassee</i> , spezzatino Stufato
Al salto. Le fette di carne, spesso passate prima in farina, sono cotte velocemente in una padella molto calda e unta di olio o burro, così da mantenerne la succulenza.	Manzo Vitello Maiale Agnello	<i>Tournedos</i> ⁴ , <i>entrecôte</i> ⁵ Costolette, scaloppe Braciole, scaloppe Costolette
Frittura. Per friggere, la carne deve essere immersa totalmente in un fondo grasso portato ad alta temperatura.	Manzo Pollo (specie le ali)	<i>Fondue bourguignonne</i> ⁶ Fritto
Grigliatura o cottura ai ferri. La carne, a piccoli pezzi e di qualità eccellente, si poggia su una griglia o su una piastra che sono a contatto con una fonte di calore (fiamma del gas, braci di carbone), così da cuocere a temperatura elevata, ma molto velocemente.	Manzo Vitello Maiale Agnello	<i>Chateaubriand</i> ⁷ , <i>tournedos</i> , <i>entrecôte</i> Costolette, nodini Costolette Costolette
Arrosto. La carne di grosse dimensioni è cotta al forno. All'inizio la cottura avviene a temperature molto alte, per ottenere una rosolatura che blocchi la perdita di succhi dalla carne stessa. In seguito, la temperatura si abbassa e la cottura si porta a termine, bagnando l'arrosto con il suo stesso liquido o con olio aromatizzato; quest'ultima operazione è fondamentale se si utilizza lo spiedo.	Manzo Vitello Maiale Agnello	Controfiletto, filetto, noce Noce, carrè Filetto, carrè, cosciotto Sella, carrè, cosciotto

¹ *Gigot*. Termine che indica il cosciotto di ovino adulto; di solito si cucina arrosto, ma lo si può preparare anche brasato.

² *Gulasch*. Antico e famoso piatto ungherese, che deriva il suo nome dai "gulyas", i pastori a cavallo della prateria ungherese. In origine era una zuppa, mentre oggi la sua versione più diffusa è quella di un umido di carne.

³ *Fricassee*. Termine che indica un umido di carni bianche legato, a fine cottura, con uova e succo di limone.

⁴ *Tournedos*. Si tratta di una fetta di filetto, alta da 2 a 3 cm, dal peso medio di circa 150 g.

⁵ *Entrecôte*. Termine che, letteralmente, indica il taglio di carne, posto tra due costole adiacenti, della lombata di bovino adulto, ma che, nella pratica, comprende anche la costola stessa, dopo essere stata disossata.

⁶ *Fondue bourguignonne*. Famosa ricetta svizzera, che comporta uno speciale e complesso servizio a tavola.

⁷ *Chateaubriand*. Si tratta di una fetta di filetto, alta da 3 a 4 cm, dal peso medio di circa 350-500 g.