



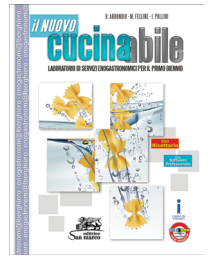
Gli ortaggi

Con il termine generico di **ortaggi** si intende una gran parte di vegetali impiegati per l'alimentazione umana.

Essi svolgono una funzione importantissima per l'organismo, poiché apportano sali minerali e vitamine.

Gli ortaggi si distinguono in gruppi in base alla parte degli stessi che viene comunemente utilizzata in cucina.

R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**





I controlli al momento dell'acquisto

Ogni volta che ci si accinge ad acquistare gli ortaggi, è indispensabile controllarne la quantità e la qualità. Dal punto di vista merceologico, gli ortaggi si raggruppano in tre categorie (extra, 1^a e 2^a categoria), a seconda delle dimensioni, aspetto, colore e peso e di eventuali difetti.

All'arrivo della merce nell'azienda ristorativa, bisogna verificare:

- ✓ la corrispondenza di peso, fra l'ordine effettuato e la merce ricevuta;
- ✓ che ogni imballaggio contenga prodotti della stessa varietà, categoria e calibro;
- ✓ che il colore sia caratteristico, brillante e omogeneo;
- ✓ che l'odore sia caratteristico dell'ortaggio e gradevole;
- ✓ che le foglie, ove presenti, siano verdi, leggermente umide, sode e croccanti;
- ✓ che lo stato della buccia sia liscia, non appassita e brillante;
- ✓ che la consistenza del prodotto sia ferma e soda;
- ✓ che i bulbi siano asciutti, duri e senza germogli e i tuberi siano puliti, intatti e non germinati.

Bisogna quindi rifiutare gli ortaggi:

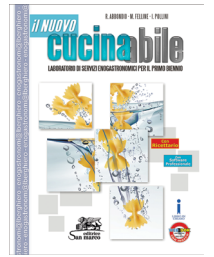
- ✓ ingialliti, avvizziti, appassiti, con parti marce e con germogli;
- ✓ esageratamente umidi, poiché rischiano di deperire rapidamente.



I legumi

Dal punto di vista alimentare, il termine **legumi** indica i semi della famiglia botanica delle *Leguminose*, un gruppo di piante che possiedono un frutto detto, appunto, legume o **baccello**, nel quale sono contenuti i semi utilizzati per l'alimentazione umana. I legumi possono essere commercializzati **freschi** o **secchi**, surgelati o in scatola. In particolare, si consumano allo stato fresco le fave, i fagioli e i piselli, mentre sono venduti secchi le lenticchie, i ceci e la soia.

R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**

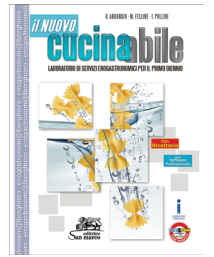




I funghi

Di funghi ne esistono numerose specie, alcune non sono commestibili, mentre altre sono utilizzate per l'alimentazione umana. I funghi vivono in stretta associazione con le radici di molte piante (erbacee, arbustive e arboree), instaurando con esse un rapporto di **simbiosi** con reciproco vantaggio. In questo gruppo rientrano quasi tutti i funghi utilizzati in cucina, soprattutto quelli più profumati e pregiati, cioè il **porcino** (*Boletus edulis*), l'**ovolo** buono (*Amanita caesarea*), la spugnola o morchella (*Morchella esculenta*), il **chiodino** (*Armillari mellea*) e il **gallinaccio**, galletto o finferlo (*Chantarellus cibarius*). Altri funghi vengono coltivati, come i famosi **prataioli** (o *champignon*).

R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**





I funghi in cucina

La parte dei funghi che si utilizza a scopo alimentare è costituita dai **corpi fruttiferi** che crescono in superficie. La maggior parte dei corpi fruttiferi presenta la tipica forma con **gambo** e **cappello**, che è anche la parte più pregiata del fungo. Per le varie preparazioni culinarie è importante scegliere esemplari in cui la polpa del corpo fruttifero è soda e il gambo resistente alla pressione, due caratteristiche che indicano l'assenza di cavità interne. Sono invece da scartare i funghi avvizziti, quelli viscidati o macchiati da chiazze gelatinose. Molte intossicazioni, infatti, sono legate proprio al consumo di funghi commestibili, ma troppo vecchi e/o alterati.

I funghi freschi contengono acqua in abbondanza e, per questa ragione, durante la cottura, diminuiscono molto di volume, in modo particolare se si cuociono soltanto i cappelli. Occorre, quindi, acquistarne una quantità adeguata, tenendo conto della perdita di liquido.

R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**





Le erbe aromatiche

La funzione principale delle erbe aromatiche è quella di perfezionare, profumare e arricchire il gusto di una determinata preparazione, nonché di migliorare la presentazione dei piatti; tra le più diffuse e utilizzate in cucina, ricordiamo il **basilico**, il **cerfoglio**, il **dragoncello**, il **prezzemolo**, l'**aneto** e il **timo**. Le erbe aromatiche sono piante che crescono spontaneamente oppure che vengono coltivate in serre o in piccoli giardini, e le parti che si utilizzano sono le **foglie e/o le loro sommità fiorite**. Molte erbe aromatiche possono essere usate sia **fresche** sia **essiccate** e, per garantire una più lunga conservazione del loro aroma, è opportuno chiuderle in barattoli di vetro.

Nell'utilizzo degli aromi freschi è necessario seguire alcuni accorgimenti:

- ✓ devono essere consumati in condizioni di freschezza assoluta;
- ✓ vanno lavati accuratamente, senza però lasciarli in ammollo per lungo tempo;
- ✓ dopo essere stati lavati, li si deve asciugare con carta assorbente;
- ✓ nel caso li si debba conservare per qualche giorno, è necessario metterli in un luogo fresco e al riparo dalla luce;
- ✓ nel caso in cui li si usi tritati, è buona regola sminuzzarli poco prima del servizio.

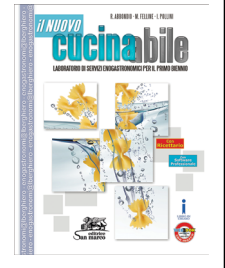
Al contrario, è poco vantaggioso ricorrere a una **conservazione** delle erbe a bassa temperatura (congelazione e surgelazione), che, oltre a diminuirne la fragranza, le rende molli e flaccide al momento del consumo.

Le spezie

Le **spezie** rappresentano la parte secca (semi, frutti, gemme o radici) delle piante aromatiche originarie dell'Asia e dei Tropici: sono utilizzate da sole o combinate con il sale (sale speziato) e hanno la funzione di far risaltare il sapore dei piatti, ma anche di profumarli o colorarli. Generalmente, sono impiegate in piccole dosi, a causa del loro sapore acre, piccante e talvolta violento: basti pensare al **pepe**, al **pepe di Caienna**, alla **paprika** e al **curry** (composto da un insieme di spezie). Le spezie in grani, in polvere, disidratate o liofilizzate sono normalmente confezionate in contenitori di vetro o di plastica chiusi ermeticamente e devono essere conservate al riparo da fonti di luce, calore e umidità. Il loro acquisto, pertanto, deve essere fatto a piccoli stock, in modo tale da evitare di doverle tenere in deposito per lungo tempo, con evidenti problemi di conservazione. A differenza delle erbe aromatiche, comunque, le spezie mantengono il proprio aroma anche per un anno.

R. Abbondio
M. Felling
I. Pollini
**Il Nuovo
Cucinabile**





ESERCIZI

COMPLETA

Completa la seguente mappa inserendo le parole mancanti, scegliendole tra quelle proposte:

baccello – classificazione – corpi fruttiferi – essiccati – frutta – oleosa – parti usate in cucina – porcini – radici – secchi – semi – sommità fiorite – spezie – tartufi.

