



# Grassi e oli

CommNet

Grassi e oli hanno la stessa struttura chimica. I grassi che assumono lo stato liquido a temperatura ambiente sono chiamati oli. I grassi e gli oli sono insolubili in acqua. Grassi e oli sono portatori di sapore, odore e vitamine liposolubili. Tutti sono dotati di diverse caratteristiche funzionali e sensoriali.

## Caratteristiche

- **Burro:** il burro non è un grasso puro, ma un'emulsione di acqua in olio.
- **Lardo:** proviene dai grassi suini. È un utile grasso alimentare grazie alla sua plasticità.
- **Unto:** è il grasso che sgocciola in seguito all'arrostimento della carne. Ha il sapore della carne.
- **Grasso di rognone:** è il grasso intorno agli organi di animali come buoi e pecore. È solido e duro.
- **Oli di pesce:** hanno un'alta percentuale di acidi grassi insaturi.
- **Oli vegetali:** rappresentano una ricca fonte di acidi grassi insaturi e di solito contengono antiossidanti naturali che resistono all'irrancidimento.
- **Margarina:** si tratta di un'emulsione solida di acqua in olio con un contenuto di grassi tra l'80% e il 90%.
- **Spalmabili a bassa percentuale di grassi:** tali alimenti spalmabili non soddisfano il livello di grasso minimo (80%) per essere denominati margarina. Gli spalmabili sono principalmente a base di acqua.

## Proprietà funzionali

- **Grasso alimentare** - prodotti come pasta frolla, biscotti e frollini si basano sul grasso per rivestire le particelle di farina e impedire l'assorbimento di umidità. L'umidità ostacola la formazione del glutine, che conferisce al prodotto la caratteristica consistenza friabile o morbida.
- **Plasticità** - consiste nel fatto che i grassi non si sciolgono immediatamente, ma si ammorbidiscono in un intervallo di temperature (specifico per ogni grasso). Alcuni grassi sono stati formulati in modo che i relativi punti di fusione siano bassi e risultano pertanto spalmabili anche se estratti direttamente dal frigorifero, ad esempio la margarina morbida.
- **Ritenzione di umidità** - alcuni grassi possono contribuire al mantenimento dell'umidità di un prodotto di panetteria e prolungarne il periodo di conservazione. Possono essere utilizzati anche per irrorare cibi cotti con il calore secco.

## Conservazione

I grassi devono essere conservati in un luogo fresco, coperto e lontano da odori forti. Devono essere confezionati per prevenire l'ossidazione. Gli oli devono essere conservati a temperatura ambiente in contenitori sigillati. Gli oli già utilizzati devono essere scolati e filtrati per rimuovere le impurità, al fine di prevenire l'ossidazione. Gli oli utilizzati per friggere frequentemente devono essere smaltiti.

## Tipologie e impieghi

- Burro:** utilizzabile come spalmabile oppure per la preparazione di torte, biscotti, salse, fondente, pasticceria, gelateria
- Burro chiarificato:** frittura
- Lardo:** paste alimentari, fritture, arrosti
- Grasso di rognone:** budino di sugna, gnocchi, marmellata roly poly, mincemeat dolce
- Unto:** irroratura, come spalmabile
- Olio di semi di girasole, olio di soia, olio di mais, olio di oliva;** per la preparazione di margarina, frittura, condimenti per insalata, gelato
- Olio di pesce:** per la preparazione di margarina, capsule (ad esempio integratori vitaminici)
- Olio di cocco:** crema per il ripieno di biscotti
- Grasso di anatra/d'oca:** arrosti

## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare con grassi ed oli?

- Croissant
- Insalata greca con condimento di olio d'oliva
- Mincemeat con sugna per torte mince





# Carne

In tutta l'UE, si consumano molti animali diversi. La specie, la razza, l'età e le componenti dell'animale sono tutti fattori che contribuiscono alle qualità organolettiche e nutrizionali delle carni. I tagli di carne che provengono da zone muscolari che svolgono molto lavoro necessitano di metodi di cottura più lunghi e lenti (ad esempio, lo stufato). I tagli di carne provenienti da zone muscolari non eccessivamente utilizzati dall'animale possono essere cotti in modo più rapido (ad esempio frittura). La carne proveniente dai muscoli degli animali più giovani è tenera in quanto i muscoli sono stati utilizzati in misura minore. La carne è una fonte di proteine. Il progetto di ricerca UE PROTeINSECT sta esaminando l'impiego di proteine degli insetti come fonte sostenibile di proteine per l'alimentazione animale e umana.

## Tipologie di carne

**Manzo/vitello:** ad esempio girello, punta di petto, lombata di vitello

**Agnello/montone:** ad esempio braciola, spalla, stinco

**Maiale/pancetta:** ad esempio braciola, prosciutto affumicato, costine

**Pollame:** ad esempio pollo, anatra, oca

**Frattaglie:** ad esempio rognone, fegato, trippa

**Selvaggina:** ad esempio fagiano, coniglio, cacciagione.

Esiste inoltre un mercato per la carne di cavallo e di capra in alcuni Paesi europei.

## Caratteristiche

- **Tenerzza:** alcune varietà di carne sono dure e possono risultare difficili da tagliare o masticare. La tenerzza può essere migliorata grazie a: azione meccanica; azione chimica; idratazione (ad esempio, l'utilizzo di una soluzione acida per marinare la carne) e cottura.
- **Variazione di colore:** il colore della carne è dovuto a una miscela di pigmento nel muscolo. Il pigmento principale si chiama mioglobina. I muscoli contengono proporzioni variabili di pigmenti. I muscoli utilizzati per l'attività fisica ne contengono grandi quantità e sono di colore più scuro.
- **Carne rossa:** con la cottura della carne rossa, la mioglobina subisce una variazione di colore da rosso porpora a marrone grigiastro.
- **Carni bianche:** il pollame ha meno tessuto connettivo rispetto alla carne rossa, pertanto di solito è più tenero. Le cosce e le ali, che svolgono la maggior parte del lavoro, tendono ad essere più scure e dure a causa della mioglobina presente. Altre componenti del volatile, ad esempio il petto, hanno meno mioglobina e quindi diventano bianche durante la cottura.
- **Selvaggina:** la selvaggina generalmente è più dura del pollame, della carne di manzo, di maiale e agnello, per via della natura selvatica e del tenore di vita attiva.
- **Frattaglie:** si definiscono frattaglie le componenti di un animale morto diverse dalla carne di carcassa (a eccezione della pelle). Comprendono reni, cervello, lingua, coda e zampe.



## Prodotti a base di carne

È facilmente disponibile una vasta gamma di prodotti a base di carne, ad esempio curry, pasticci, hamburger e paté. La gelatina e i dadi sono sottoprodotti dell'industria di trasformazione della carne.

## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare la carne?

- Hamburger (Hakkebøf)
- Braciola di maiale (Kotlet schabowy)
- Spaghetti alla bolognese

## Conservazione

Le carni fresche devono essere consumate entro pochi giorni dall'acquisto oppure congelate. Devono essere coperte e conservate nella parte inferiore del frigorifero, lontano da alimenti che non richiedono cottura per la consumazione, per evitare la contaminazione crociata.





# Latte e derivati

Il latte proviene da molti tipi di mammiferi ed è stato impiegato in diversi modi nel corso dei secoli. Questo ha portato allo sviluppo di una serie di prodotti derivati, tra cui burro, formaggio, panna e yogurt. Il latte prevalentemente consumato proviene da mucche, pecore e capre. Attualmente è disponibile una gamma di tipologie di latte non animale tra cui latte di riso, avena, soia, canapa, cocco, mandorla e nocciola.

## Lavorazione

La maggior parte del latte subisce una qualche forma di trattamento termico, tra cui pastorizzazione, sterilizzazione o trattamento ad altissima temperatura (UHT) per garantire l'eliminazione di microrganismi nocivi prima della consumazione e per migliorare la conservazione.

## Caratteristiche

- **Latte:** quando riscaldato, può svilupparsi sulla superficie del latte una pellicola dovuta alla coagulazione delle proteine. Per evitare tale formazione, il latte deve essere agitato (ad esempio sbattuto).
- **Formaggio:** una cottura eccessiva può provocare indurimento o gommosità al formaggio, poiché la proteina si contrae ed espelle grassi e acqua (sineresi). Quando si aggiunge formaggio alle salse, grattugiarlo o tagliarlo in piccoli pezzi e aggiungerlo a fine cottura, in modo che possa sciogliersi rapidamente, senza grumi.
- **Burro:** il burro può essere utilizzato per una varietà di funzioni, tra cui l'aerazione (ad esempio nella preparazione delle torte), come grasso alimentare (ad esempio nella preparazione della pasta frolla), come aroma (ad esempio nelle salse) e per la ritenzione di umidità (ad esempio nei prodotti da forno).

## Conservazione

La maggior parte del latte e dei prodotti lattiero-caseari devono essere conservati in frigorifero per rallentare la crescita dei microrganismi, ad esempio la crescita di muffe sul formaggio. Latte, formaggio e yogurt, una volta aperti, devono essere conservati e utilizzati secondo la "data di scadenza" indicata sulla confezione.

## Tipologie

### Latte:

**Latte di origine animale:** mucche: latte fresco (intero, parzialmente scremato, scremato), in polvere, UHT, condensato, di pecora, di capra  
**Latte di origine non animale:** latte di soia, mandorla, nocciola, noce di cocco, canapa, avena, riso

### Prodotti derivati dal latte:

**Panna:** semplice, montata, intera, densa, acida, crème fraiche  
**Formaggio:** Brie, Gouda, Stilton, Cheddar, Cottage, Ricotta  
**Yogurt:** greco, bio, da miscelare, naturale, aromatizzato  
**Burro:** non salato, salato, aromatizzato (ad esempio all'aglio)



## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare con latte e derivati?

- Biancomangiare
- Lasagne
- Budino di pane e burro





# Pesce

CommNet

I mari europei ospitano molte tipologie differenti di pesci. I pesci si spostano attraverso le frontiere e i mari, e le flotte da pesca fanno lo stesso da secoli. Poiché le attività di ogni flotta da pesca influenzano le opportunità di altre flotte, i Paesi dell'UE gestiscono le proprie attività di pesca mediante la politica comune della pesca. L'acquacoltura (allevamento di pesci, molluschi e piante acquatiche) rappresenta circa il 20% della produzione ittica in Europa.

## Caratteristiche

- **Contenuto di grassi:** la carne del pesce azzurro ha più del 5% di grassi, ad esempio, le sardine, il salmone. La carne del pesce bianco ha meno del 5% di grassi, ad esempio merluzzo e halibut.
- **Tenerzza:** il muscolo del pesce è composto da brevi segmenti di fibre quindi non ha bisogno di essere ammorbidito ulteriormente. I segmenti si rompono facilmente pertanto occorre prestare attenzione durante la preparazione e la cottura del pesce.
- **Cottura:** il pesce può essere cucinato molto facilmente e rapidamente. La cottura ne migliora il colore e il sapore, oltre a eliminare i batteri nocivi. In alcuni casi il pesce viene consumato crudo, ad esempio il sushi.
- **Conservazione:** i pesci iniziano a deteriorarsi dal momento della pesca. La maggior parte dei pesci viene messa su ghiaccio o congelata per arrestare tale processo e prolungarne la durata di conservazione. Alcuni dei metodi di conservazione possibili sono la salatura, la marinatura, l'essiccazione, l'affumicatura, l'inscatolamento e il congelamento.

## Lavorazione

I pesci possono essere ridotti in blocchi e congelati. Tali blocchi solitamente sono composti da filetti. Il pesce tritato, utilizzabile per riempire lo spazio tra i blocchi di filetti, proviene dal taglio dei filetti e dal recupero del materiale attaccato allo scheletro.



## Prodotti a base di pesce

Gran parte del pesce che viene acquistato dai consumatori è stato sottoposto a lavorazione, come ad esempio i filetti congelati o i prodotti ittici impanati industriali (ad esempio i bastoncini di pesce).

## Conservazione

Il pesce crudo deve essere cotto, refrigerato o congelato prima possibile. I prodotti ittici devono essere conservati secondo le indicazioni sulla confezione.

## Tipologie

**Acqua dolce:** ad esempio il salmone, la trota



## Di mare:

**Pelagici:** i pesci appartenenti a tale categoria nuotano vicino alla superficie del mare come aringhe, sgombri, sardine, spratto



**Demersali:** i pesci appartenenti a tale categoria nuotano aderenti al fondale marino, ad esempio merluzzo bianco, eglefino, passera di mare e sogliola

**Crostacei:** molluschi, tra cui vongole, chiocchie e cozze e crostacei, tra cui scampi, gamberi e granchi.



Esiste inoltre un mercato per calamari e polpi in alcuni paesi dell'Unione europea.

## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare il pesce?

- Platessa frita (Stegt rødspætte)
- Torta di pesce
- Paella di pesce





# Zucchero

CommNet

Lo zucchero viene ricavato dalla barbabietola o dalla canna da zucchero. La barbabietola da zucchero è coltivata in Europa, mentre la canna da zucchero viene coltivata in climi tropicali e poi importata.

## Lavorazione

Lo zucchero viene estratto dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, raffinato e cristallizzato in una varietà di forme bianche e marroni. Il residuo dalla produzione di zucchero è la melassa scura, uno sciroppo quasi nero, dal sapore forte, che può essere schiarito per produrre la melassa chiara. Il Golden syrup è uno sciroppo a base di zucchero invertito ricavato da sottoprodotti dello zucchero durante il processo di raffinazione. Il miele è prodotto dalle api che succhiano il nettare e il suo sapore varia a seconda dei fiori su cui le api si posano. Il miele viene estratto dai favi contenitori di miele o cera tramite centrifugazione o un procedimento di estrazione con il calore. Lo zucchero di canna di solito viene prodotto come zucchero raffinato bianco, poi rivestito con melassa per renderlo marrone.

## Proprietà funzionali

- **Dolcezza, sapore e consistenza:** lo zucchero si utilizza per rendere più dolci molti prodotti, ad esempio bevande, torte, dolci, fagioli al forno. Gli zuccheri possono anche contribuire alla consistenza e alla morbidezza dei prodotti, ad esempio il gelato.
- **Aerazione:** durante la fase di scrematura durante la preparazione di una torta, l'aria viene incorporata nel composto. Lo zucchero semolato è più adatto per la sua struttura cristallina fine e, poiché inibisce lo sviluppo del glutine nella farina, favorisce la formazione di una consistenza leggera per la torta.
- **Conservazione:** alte concentrazioni di zucchero prevengono lo sviluppo di microrganismi. Lo zucchero viene ampiamente utilizzato nella produzione di confetture e marmellate.
- **Montatura:** lo zucchero può essere utilizzato per aumentare la dimensione di un prodotto, il volume o il peso, per offrire consistenza e volume al prodotto.
- **Gelificazione:** lo zucchero svolge un ruolo importante nella preparazione delle marmellate. La consistenza della marmellata dipende dalla composizione di pectina, acido e zucchero nelle proporzioni corrette per formare un gel.

## Tipologie e impieghi

**Zucchero superfino:** torte, biscotto arrotolato, meringa, pasta frolla, ripieno per torta di frutta, sciroppo

**Zucchero di Demerara:** guarnizione di frutta sbriciolata, torta di frutta natalizia



**Zucchero a velo:** glassa reale, glassa fondente

**Zucchero granulare:** ripieno per mincemeat, dolci, salse, amaretti, marmellate, gelati, bibite, chutney

**Zucchero di canna soffice:** prodotti da forno, frullati

**Miele:** torta, frittelle, cereali

**Golden syrup:** frittelle, torte

**Melassa chiara:** torte di frutta natalizia, salse piccanti



## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare con lo zucchero?

- Torta al pan di Spagna
- Christstollen (Dresdner Stollen)
- Meringa

## Conservazione

Zucchero, miele e sciroppo devono essere conservati in contenitori a tenuta d'aria per evitare l'infiltrazione di umidità, la perdita di umidità e la formazione di agglomerati nel caso di zuccheri marroni.





# Frutta e verdura



CommNet

Frutta e verdura si sono adattate alle condizioni climatiche e geografiche locali di tutto il mondo, dando vita a molte varietà differenti. Con i sistemi di distribuzione moderni, ora è possibile avere a disposizione frutta e verdura tutto l'anno, proveniente da diversi Paesi. È possibile perfino prolungare i periodi di crescita di frutta e verdura.

## Lavorazione

Frutta e verdura richiedono un trattamento primario, ad esempio, pulizia e taglio, sbucciatura, taglio e lavaggio. Frutta e verdura possono essere inscatolate, congelate, poste sotto aceto, spremute o consumate crude. La lavorazione di frutta e verdura può alterare le caratteristiche fisiche, causando la perdita di nutrienti (ad esempio, la vitamina C). La frutta o verdura tagliata o sminuzzata ha una durata più breve rispetto a quella non lavorata.



## Caratteristiche

**Cottura:** durante la cottura la struttura cellulare inizia a scomporsi, che è il motivo per cui frutta e verdura cruda diventano più morbide durante la cottura. Alcuni nutrienti vengono espulsi con la perdita di acqua e di altri solubili nella linfa.

**Colore:** frutta e verdura contengono pigmenti naturali utilizzabili per colorare gli alimenti, tuttavia la stabilità dei pigmenti è influenzata da pH, luce e calore.

**Deterioramento:** la natura acida di frutta e verdura funge da protezione naturale contro il deterioramento da microrganismi. Tuttavia, il contenuto di zucchero, la produzione di anidride carbonica, la temperatura e la maturazione le rendono soggette a deterioramento.

## Conservazione

Frutta e verdura fresca devono essere consumate prima possibile. Se conservate, devono essere mantenute in un luogo fresco e buio per impedire la germinazione, la crescita di muffe e marciume.

## Tipologie

### Tipi di frutta

**Frutti di bosco:** ad esempio lampone, mora, ribes

**Agrumi:** ad esempio arancia, lime, pompelmo  
**Frutta a nocciolo:** ad esempio prugna, litchi, mango

**Frutta carnosa:** ad esempio mela, papaia, ananas, Frutta da succo: ad esempio uva, anguria, melone

**Frutti di vite**– ad esempio uva, anguria e melone



### Tipi di verdura

**Ortaggi da frutto:** ad esempio melanzana, piantaggine, pomodoro

**Legumi:** ad esempio piselli, fagioli, lenticchie  
**Ortaggi da fiore:** ad esempio broccoli, cavolfiore

**Ortaggi da foglia:** ad esempio spinaci, cavoli, prezzemolo  
**Ortaggi da fusto:** ad esempio asparagi, finocchi, sedano

**Miceti:** ad esempio funghi

**Tuberi:** ad esempio patate, patate dolci, igname

**Bulbi:** ad esempio cipolla, aglio, porro

**Radici:** ad esempio barbabietola, carota, pastinaca



## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare frutta e verdura?

- Zuppa di verdure (Gemüsesuppe)
- Pasticcio di zucca (Tikvenikb)
- Charlotte di mele (Æblekage)



# Cereali

CommNet

Tutti i cereali appartengono alla famiglia delle graminacee e sono molti i tipi di cereali che vengono consumati e utilizzati nella produzione di prodotti alimentari in Europa. Ogni cereale ha proprietà uniche che lo rendono adatto a una varietà di prodotti alimentari. I cereali richiedono condizioni specifiche per crescere. Ad esempio, il riso viene coltivato in climi umidi tropicali, come in India e in Cina mentre l'avena viene coltivata in climi temperati freddi, come in Scozia.

## Lavorazione

- **Frumento:** il frumento viene di solito macinato in farina, utilizzata per produrre una vasta gamma di prodotti. Il tipo di farina prodotta varia in base al tasso di estrazione.
- **Mais:** il mais viene lavorato per produrre molti ingredienti e prodotti alimentari diversi. Può essere macinato con un processo analogo a quello del frumento, oppure il suo germe può essere raffinato per produrre l'olio di mais.
- **Riso:** esistono molte tipologie diverse di riso, classificabili in base alle dimensioni, alla forma e alla regione in cui vengono coltivate. Il riso integrale viene privato della buccia esterna e il riso bianco viene lavorato e lucidato ulteriormente per rimuovere la crusca e il germe.
- **Avena:** l'avena viene ridotta in fiocchi durante la lavorazione e la farina d'avena è disponibile in diverse granulometrie, grossa, media e fine.
- **Segale:** la segale contiene poco glutine pertanto dà origine a un pane poco voluminoso e a densa consistenza.
- **Colza:** la colza viene coltivata principalmente per i suoi ricchi semi oleosi.
- **Orzo:** viene venduto principalmente come orzo perlato, che è il grano intero privato della buccia.

## Proprietà funzionali

- **Proteine:** la struttura aperta e l'aspetto caratteristici del pane si basano su una farina ad alta percentuale proteica, ad esempio farina di frumento e di segale. In prodotti come torte, biscotti e dolci, vengono utilizzati cereali a basso livello proteico, per produrre consistenze friabili e leggere.
- **Gelificazione (addensanti)** - quando una farina viene aggiunta in un liquido, i granuli di amido iniziano a gonfiarsi per il riscaldamento, talvolta rompendosi e rilasciando amido nel liquido. I granuli di amido assorbono liquidi e provocano l'addensamento della salsa.
- **Montatura:** i cereali come il riso e l'avena a volte vengono utilizzati per apportare "massa" a un prodotto alimentare, ad esempio hamburger vegetariani

## Conservazione

I cereali devono essere conservati in un luogo fresco e asciutto. Sono soggetti a infestazioni da parte di insetti se conservati per lunghi periodi di tempo.

## Tipologie e lavorazione primaria

**Frumento:** cereali, cous cous, farina

**Mais:** intero, chicchi, farina, olio



**Riso:** chicchi (bianchi, marroni), farina

**Avena:** chicchi, farina, fiocchi d'avena, farina d'avena



**Orzo** - grani (orzo perlato), malto

**Segale:** chicchi, farina

**Colza:** olio

## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare i cereali?

- Budino di riso
- Fettina alla viennese (Wiener Schnitzel)
- Pane di segale (Pumpernickel Brot)





# Patate



CommNet

Le varietà di patate presenti nell'Unione europea sono molte e diversificate. Possono avere forma rotonda, ovale o allungata, colore bianco, rosa o rosso e hanno un numero e una profondità variabile di occhi. L'insieme di tali caratteristiche determina le utilizzazioni finali delle patate. Le patate costituiscono un alimento di base, consumato comunemente nella dieta di molti europei. Alcune varietà di patate hanno acquisito la denominazione DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Protetta), tra cui le patate Jersey Royal (DOP – Regno Unito), Pomme de terre de Merville (IGP - Francia) e Opperdeozer Ronde (DOP - Paesi Bassi) .

## Caratteristiche

- **Tipologia di patata:** la tipologia di patata che viene utilizzata nella produzione di un prodotto alimentare è di estrema importanza. I produttori devono avere la sicurezza che i prodotti realizzati siano di qualità uniforme e costante.
- **Colore:** appena sbucciate e tagliate, le patate iniziano a scolorire se esposte all'aria. Tale fenomeno è dovuto all'imbrunimento enzimatico della patata. Le patate devono essere preparate sul momento o mantenute in acqua fredda per brevi periodi per evitare l'imbrunimento. Se il prodotto deve essere congelato, come nel caso delle patatine fritte, i pezzi di patata devono essere scottati in acqua bollente.

## Lavorazione

Se le patate devono essere inscatolate, disidratate o trasformate in prodotti, sono necessari ulteriori trattamenti, ad esempio pulizia, sbucciatura, taglio e lavaggio. Il trattamento delle patate può alterarne le caratteristiche fisiche e provocare la perdita di nutrienti (ad esempio, la vitamina C), che possono essere aggiunte ai prodotti disidratati al termine della lavorazione. La patata viene trasformata in granuli, fiocchi o polvere.

## Proprietà funzionali

- **Addensante:** le patate possono essere aggiunte a zuppe, stufati e pasticci per addensare il composto. La fecola di patate viene utilizzata a livello industriale per addensare in modo istantaneo le miscele da dessert e le zuppe in scatola e nella produzione di spuntini estrusi.
- **Montatura:** le patate lesse o il purè di patate possono essere utilizzati per montare/aggiungere volume ai prodotti alimentari. In tal modo, è possibile ridurre il costo di un prodotto, ad esempio torte di pesce economiche.

## Conservazione

Le patate devono essere conservate in ambienti bui, freschi e asciutti per evitare germinazione, ammuffimento e variazione di colore.

## Tipologie e impieghi

Le patate possono essere suddivise in patate **cerose** o **farinose**. La patata farinosa ha molta più sostanza secca di una patata cerosa. Esistono molte diverse varietà di patate, ad esempio:

**Agria:** patatine croccanti, lavorazione alimentare (amido/fiocco)

**Desiree:** patate lesse, arrosto, al forno, in scaglie

**Maris Piper:** patate lesse, arrosto, al forno, in scaglie

**Record:** patatine croccanti



## I prodotti

Le patate possono essere trasformate in una varietà di prodotti, ad esempio patatine, cialde fritte, patate fritte, crocchette e patate novelle in scatola.

## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare con le patate?

- Gnocchi di patate (Kartoffelknödel)
- Zeppelins con carne (Cepelinais Su Mésa)





# Uova

L'Unione europea è il secondo produttore di uova del mondo. Le uova sono classificate per dimensione e qualità secondo le norme dell'Unione europea. Solo le uova di alta qualità "A" sono a disposizione del consumatore, mentre quelle di categoria "B" e "C" vengono utilizzate nella produzione. Tutte le uova di categoria "A" che vengono vendute al dettaglio e nei mercati pubblici all'interno dell'UE devono essere timbrate con un codice che identifica:

- metodo di produzione, ad esempio biologico, a terra, pollaio o gabbia;
- paese di origine;
- stabilimento di galline ovaiole.

Esistono alcune eccezioni: i regolamenti non si applicano in maniera integrale alle uova di gallina vendute direttamente al consumatore per l'uso personale: dal produttore nella propria azienda agricola, dal produttore mediante vendita porta a porta o dal produttore in un mercato pubblico locale.



## Proprietà funzionali

- **Coagulazione:** quando le uova vengono scaldate, la proteina nell'albume e nel tuorlo inizia a coagulare e l'uovo liquido diventa più solido. Se l'esposizione al calore prosegue, l'uovo alla fine diventa solido. Che siano sode, in camicia, fritte e strapazzate, tutte le uova dimostrano tale processo.
- **Addensante:** una salsa o crema può essere addensata con l'aggiunta di uova e calore. Inoltre la salsa risulta più ricca, per via dell'aggiunta di sostanze nutrienti supplementari.
- **Legante:** l'uovo intero crudo aggiunge umidità a un composto e tiene insieme gli ingredienti, ad esempio le polpette. Quando il cibo viene riscaldato, l'uovo coagula e tiene insieme il prodotto.
- **Rivestimento:** l'uovo consente di creare rivestimenti, ad esempio per fare aderire le briciole di pane alla superficie di un prodotto. L'uovo favorisce l'adesione del rivestimento alla superficie del prodotto e forma una barriera protettiva durante la cottura.
- **Lucidatura:** l'uovo può essere spazzolato sulla superficie di un prodotto da forno prima della cottura per realizzare una lucida finitura oro marrone.
- **Emulsione:** il tuorlo d'uovo contiene lecitina che agisce da emulsionante. Può essere utilizzata per stabilizzare le emulsioni. L'aggiunta di tuorlo d'uovo in una miscela di olio e acqua impedisce la separazione dei due liquidi, ad esempio nella maionese, un'emulsione di olio e aceto tenuta insieme dal tuorlo d'uovo.
- **Spuma:** l'albume d'uovo sbattuto incorpora aria e produce una schiuma, una massa relativamente stabile di bolle. Se lasciata riposare, la schiuma crolla in modo graduale, invece, quando riscaldata, la schiuma diventa permanente, ad esempio nella meringa. L'uovo intero incorpora meno bene l'aria, ma conferisce alle torte a base di pan di spagna una consistenza leggera.

## CommNet

### Tipologie

Le uova disponibili per il consumo umano provengono da gallina, anatra, oca e quaglia.

### Metodi di cottura

- Uovo fritto
- Uova strapazzate
- Uovo in camicia
- Soufflé
- Omelette
- Uovo bollito



### Classificazione per dimensione

#### Dimensioni di uovo

Gamma di pesi:

X	73 g e superiore (molto grande)
L	da 63 g a 73 g (grande)
M	da 53 g a 63 g (medio)
S	inferiore a 53 g (piccolo)

### Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare con le uova?

- Meringa
- Tortilla
- Uova scozzesi



# Surrogati della carne

CommNet

Alcune persone scelgono di non mangiare carne per una serie di ragioni e ricavano tutte le proteine necessarie da altre fonti. I produttori hanno realizzato molti prodotti simili alla carne, denominati "surrogati della carne", che imitano le proprietà sensoriali della carne e possono essere utilizzati per sostituire o aggiungere la carne in prodotti tradizionali, ad esempio, la proteina vegetale testurizzata (TVP) e la micoproteina.

## Caratteristiche

- **La proteina vegetale testurizzata (TVP)** è composta da fasci di fibre corte di proteine isolate della soia. La TVP grezza può avere sapore "di fagiolo", pertanto necessita di aromatizzazione. Sono disponibili molte varietà di TVP aromatizzata.
- **Il tofu** è prodotto da semi di soia macinati, che sono stati passati al setaccio. Le proteine coagulano, dando luogo a un prodotto morbido simile al formaggio. Il tofu è semi-solido ed è disponibile in forma semplice e affumicata. Essendo abbastanza morbido, assorbe bene i sapori. Non ha una consistenza carnosa, ma può essere usato per molti piatti come sostituto della carne.
- **Il tempeh** è un agglomerato di semi di soia, che sono stati lasciati a fermentare. È solido, ha uno strato esterno morbido bianco e può essere affettato. Può essere aromatizzato e cotto in una varietà di modi.
- **La micoproteina** è prodotta dalla fermentazione di un particolare organismo (*Fusarium graminearum*) che produce fibre sottili, unite per produrre un surrogato della carne. Ha proprietà di consistenza simili alla carne e contiene una piccola quantità di fibre. La micoproteina viene sottoposta a formatura, taglio e testurizzazione a seconda della natura del prodotto da realizzare. Assorbe bene i sapori e può essere cucinata in molti modi diversi.

## Proprietà funzionali

Montatura: i surrogati della carne possono essere utilizzate per aggiungere volume o gonfiare i prodotti alimentari. Alcuni ingredienti, come la TVP, possono essere utilizzati per ridurre il costo di un prodotto, ad esempio nelle torte cottage economiche.

## Conservazione

La TVP secca deve essere conservata al fresco, in un contenitore ermetico, al riparo dalla luce diretta del sole. Tofu, tempeh e micoproteina devono essere conservati in frigorifero o in congelatore fino al momento del consumo.

## Tipologie e impieghi

**Proteina vegetale testurizzata:** semplice, aromatizzata, tritata, a cubetti. Utilizzata per la preparazione di salsicce, hamburger, piatti di pasta.



**Tofu:** normale o affumicato. Consumato sotto forma di bastoncini fritti o al vapore.

**Tempeh:** consumato sotto forma di bastoncini fritti o al vapore.

**Micoproteina:** macinata, a cubetti, in varie forme. Utilizzata per la preparazione di salse, torte e pasticcini salati.



## Angolo cottura UE

Perché non provare a preparare alcuni dei seguenti alimenti dell'UE per imparare a cucinare con i surrogati della carne?

- Salsiccia spagnola e casseruola di fagioli (con salsicce a base di micoproteina)
- Quiche di tofu

