2012

COMUNE DI
BORGARELLO

COMUNE DI
ZERBOLO'

CAPITOLATO PER LA CONCESSIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA.

ALLEGATO "C"
METODI DI COTTURA

Aggiornamento Settembre 2011

Regione Lombardia

ASL Pavia

METODI DI COTTURA

- Tutti i cibi vanno cucinati senza condimento, che va aggiunto crudo a fine cottura, usando solo olio extravergine d'oliva.
- Non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro e panna.
- Vanno impiegate preferibilmente pentole a fondo termico antiaderente che impediscono ai cibi di attaccarsi anche evitando l'uso di grassi.
- Fare uso, se gradito, di erbe, spezie e aromi per migliorare il sapore degli alimenti senza ricorrere all'uso di grassi, soffritti e sale: alloro, aglio, basilico, cannella, capperi, cerfoglio, chiodi di garofano, dragoncello, ginepro, erba cipollina, maggiorana, noce moscata, origano, pepe, peperoncino rosso, prezzemolo, rosmarino, salvia, semi di finocchio, timo, zafferano, etc.
- È necessario ridurre al minimo l'uso del sale e del dado.

PRIMI PIATTI

SUGO/RAGU'

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere i pomodori o la passata o i pelati ed eventualmente verdure, e/o carne, e/o legumi, e/o tonno. Far cuocere aggiungendo aromi e se necessario acqua. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

PESTO

Frullare basilico, grana e pinoli (se gradito l'aglio), aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare e condire la pasta.

RISOTTO

Far appassire la cipolla e a piacere l'aglio in una pentola antiaderente senza condimento (o con acqua e aromi), aggiungere eventuali verdure e/o legumi e successivamente il riso. Far cuocere unendo vino a piacere, aromi, acqua o brodo vegetale a sufficienza. A fuoco spento aggiungere olio extravergine d'oliva.

MINESTRONE/PASSATO DI VERDURA

Mettere in acqua poco salata le verdure fresche o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare eventualmente le verdure, aggiungere pasta/riso e a fuoco spento olio extravergine d'oliva.

Regione Lombardia

ASL Pavia

SECONDI PIATTI

CARNE

D'ogni tipo purché magra, il grasso va tolto prima della cottura.
Scaloppine: la carne tagliata a fette e infarinata va messa nella pentola antiaderente evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Salare poco, aromatizzare, spruzzare succo di limone o vino e far cuocere.
Arrosto: il pezzo di carne può essere cotto in forno o a fuoco libero. Rosolare la carne senza condimenti da ogni sua parte e aggiungere aromi. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaio d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.
Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua salata in ebollizione, aromatizzata a piacimento con verdure.
Umido: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua. Unire la carne, aggiungere successivamente le verdure tagliate a pezzetti ed eventualmente i legumi. Si possono unire aromi.

PESCE

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente. Eventualmente aggiungere verdura a piacere.
Al forno o a fuoco libero: nel caso di preparazioni già pronte (bastoncini) mettere in forno come tali senza condimenti e spruzzare con succo di limone. Nel caso di altro pesce non pronto (sogliola, platessa, halibut, ecc.) passare in pan grattato o farina, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone o vino ed aggiungere aromi vari.
In polpette o polpettone: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari ed uova. Passare in farina o pangrattato, cucinare in forno o a fuoco libero, senza condimenti, irrorando con succo di limone o vino ed aggiungendo aromi vari.
In insalata: lessare il pesce e le patate e/o altre verdure, unire e condire con olio extravergine d'oliva, limone o aceto e aromi.

UOVA

Frittata/sformato: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grana, poco sale ed aromi. Far scaldare la pentola antiaderente e versarvi il composto senza condimento, oppure mettere il composto in una teglia, sempre senza condimento e mettere in forno.
Uova strapazzate: far appassire la cipolla (affettata finemente) con poca acqua, aggiungere i pomodori spezzettati o il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare. Si possono aggiungere aromi.

IMPANATURE PER CARNE E PESCE

Passare le fettine di carne o di pesce nel pane grattuggiato, eventualmente aromatizzato con erbe aromatiche fresche o essiccate (origano, timo, ecc), un pizzico di sale e, se gradito, l'aglio tritato finemente. Disporle nella pirofila foderata di carta da forno o in una teglia antiaderente e cuocetele in forno fino a quando saranno ben dorate.

CONTORNI

VERDURA

In insalata: condire le verdure con olio extravergine d'oliva, poco sale, limone o aceto.
Lessata: cuocere le verdure in poca acqua salata già in ebollizione; le verdure surgelate cuocerle senza scongelarle.
Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.
A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire aromi a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura.

A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione Medico