

# IMPARARE IN CUCINA



## PANE, PIZZA, TORTA... e, se vuoi, anche focaccia

Tre ricette base che puoi personalizzare seguendo i tuoi gusti.

Cucinare è una attività fondamentale per la nostra sopravvivenza, ma è anche l'occasione per mettere in pratica tante abilità e conoscenze imparate a scuola e per porsi delle nuove domande che ci spingono a **indagare con curiosità sul mondo che ci circonda.**

### Istruzioni per l'uso

Oltre ai box di approfondimento troverai delle domande. Prova a rispondere (ragiona e documentati per cercare di dare una risposta) e poi confronta la tua idea con le indicazioni che trovi a pagina 8.

Quando trovi una parola **evidenziata** ➔, vai a cercarla nel Glossario a pagina 6.

Dopo ogni attività prova a valutare come te la sei cavata

Era la prima volta e ho avuto bisogno di tanto aiuto



Avevo già provato qualche volta ma mi è servito comunque un po' di aiuto



Ce l'ho fatta senza troppo bisogno di aiuto



# Pane fatto in casa

Tutti i giorni sulle nostre tavole non può mancare il pane. Perché non provare il gusto del pane fresco appena sfornato?

## Ingredienti per 8 persone

- farina **manitoba** ➔ 500 grammi
- acqua 300 grammi
- lievito di birra 12 grammi (circa mezzo cubetto)
- zucchero 1 cucchiaino raso
- sale 10 grammi
- olio EVO (Extra Vergine di Oliva) 2 Cucchiaini



## La maiuscola non è una svista

Nelle ricette è prassi usarla per distinguere a colpo d'occhio il Cucchiaino, dal cucchiaino da tè.

## Preparazione

In un bicchiere versa l'acqua, il cucchiaino di zucchero e aggiungi il lievito. Mescola bene fino a che il lievito non si è completamente sciolto. Se in superficie si forma della schiuma non preoccuparti: è il lievito che si "attiva".

Versa la farina in una ciotola, forma una fontana al centro e aggiungi il lievito sciolto in acqua e l'olio. Mescola, e quando l'impasto comincia a prendere forma versa il sale e continua a impastare (usa le mani, che sono lo strumento migliore per questa operazione) fino a che non si forma una palla omogenea. È importante impastarlo bene per garantire una buona lievitazione.

Lascia lievitare in un luogo tiepido al riparo da correnti d'aria (per esempio il forno scaldato per qualche minuto a 30 gradi) per circa 1 ora, per far maturare l'impasto.

Forma le pagnotte: stendi della farina su una spianatoia (o su un tagliere di plastica), taglia una porzione di impasto, stendila bene e arrotolala piano. Metti il salsicciotto che hai formato su una teglia coperta di carta da forno. Distanzia bene le pagnotte l'una dall'altra e lasciale lievitare ancora 1 ora circa. Scalda il forno (**statico** ➔ a 200 gradi – vedi box a pagina 7) e quando è ben caldo, incidi leggermente la superficie del pane con un coltello e inforna per 30 minuti.

## Perché l'impasto si gonfia?

Hai osservato che l'impasto lievitando si gonfia. Perché?

Hai visto che lievita anche quando cuoce in forno: il motivo è lo stesso?

## Come ti è riuscito?

Usa lo schema di pagina 8 per valutare la cottura e imparare come migliorare.



# Oggi pizza!

Diventare un bravo pizzaiolo richiede molta esperienza e molti anni di esercizio ma si può facilmente cucinare una buona pizza anche a casa propria.

## Ingredienti per 4 persone

- farina **manitoba** ➔ 500 grammi
- acqua 300 grammi
- lievito di birra 12 grammi circa mezzo cubetto
- zucchero 1 cucchiaino raso
- sale 10 grammi
- olio EVO (Extra Vergine di Oliva) 3 Cucchiali

### Per la farcitura base

- mozzarella da pizza 400 grammi
- passata di pomodoro 4 Cucchiali
- olio EVO 1 Cucchiaino
- origano

## Preparazione

In un bicchiere versa l'acqua, il cucchiaino di zucchero e aggiungi il lievito. Mescola bene fino a che il lievito non si è completamente sciolto. Se in superficie si forma della schiuma non preoccuparti: è il lievito che si "attiva".

Versa la farina in una ciotola, forma una fontana al centro e aggiungi il lievito sciolto in acqua e l'olio. Mescola e quando l'impasto comincia a prendere forma versa il sale e continua a impastare (usa le mani, che sono lo strumento migliore per questa operazione) fino a che non si forma una palla omogenea. È importante impastarlo bene per garantire una buona lievitazione.

Lascia lievitare in un luogo tiepido al riparo da correnti d'aria (per esempio il forno scaldato per qualche minuto a 30 gradi) per circa 30 minuti per far maturare l'impasto.

Ungi leggermente una teglia, sposta l'impasto nella teglia e stendilo schiacciandolo con le mani (per evitare che si appiccichi troppo bagnati le mani con l'acqua del rubinetto).

Lascialo lievitare per altre 2 ore circa (i tempi di lievitazione dipendono molto dalla farina che usi e dall'umidità e temperatura dell'aria).

Intanto che il forno si scalda (**statico** ➔ a 200 gradi – vedi box a pagina 7) prepara la farcitura della pizza.



### Nota sulle dosi

La quantità di pomodoro e di formaggio per la farcitura dipendono moltissimo dai gusti. Dopo i primi esperimenti imparerai a regolarli alla perfezione.





Taglia a cubetti la mozzarella (se vuoi evitare di tagliare a cubetti puoi anche usare della provola – o altro formaggio a pasta filata – che trovi al supermercato già tagliata a fette sottili). Mescola il pomodoro con un cucchiaino di olio e stendilo in maniera omogenea sulla pizza. Cospargi la pizza di mozzarella e, se ne hai in casa, aggiungi un poco di origano. Versa un filo d'olio e quando il forno è caldo inforna per 20 minuti circa. Sforna e lascia assestare per qualche minuto quindi porziona e servi.

## Varianti

Quattro formaggi, funghi e prosciutto cotto, verdure grigliate... le varianti per la farcitura della pizza sono infinite. Puoi sbizzarrirti la tua fantasia combinando i gusti che preferisci. Puoi anche realizzare una pizza bi-gusto. Ricorda solo che alcuni ingredienti più delicati (per esempio il prosciutto crudo) non devono cuocere e quindi li metterai sulla pizza una volta sfornata.

## Quanti tipi di pizze esistono?

Tanti. C'è la pizza napoletana con il suo bel cornicione soffice, c'è la pizza romana bassa e croccante, c'è la pizza in teglia alta e soffice. E questi sono solo alcuni esempi. Ne conosci altri?

### Ma l'acqua si misura in grammi?

Sembra strano, ma in pasticceria, dove la precisione nelle dosi è importante,

l'acqua viene misurata a peso, permettendo così di essere molto più precisi (non è così facile misurare a occhio il livello di acqua in un contenitore). Anche se queste sono ricette salate abbiamo scelto di indicare il peso e non il volume per renderle più facili.

### Quanto pesa un litro di acqua?

## Focaccia

Con l'impasto della pizza puoi anche realizzare una focaccia.

Dopo la seconda lievitazione, ungi la superficie con un filo d'olio e schiaccia con i polpastrelli delle dita per fare i "buchi" tipici della focaccia.

Spolvera la superficie con un pizzico di sale grosso, oppure, se preferisci, aggiungi una farcitura (usando ad esempio cipolla, olive, rosmarino...).

## Come ti è riuscita?

Usa lo schema di pagina 8 per valutare la cottura e imparare come migliorare.



# Torta personalizzabile

Che ne dici di una buona fetta di torta fatta in casa per la colazione o per la merenda? Eccoti una ricetta facile facile che puoi personalizzare in base ai tuoi gusti.

## Ingredienti per 4 persone

- farina 220 grammi
- burro 150 grammi
- zucchero 200 grammi
- uova medie 4
- lievito vanigliato per dolci 8 grammi (mezza bustina)

## Preparazione

Dosa gli ingredienti utilizzando un contenitore (ciotola o piatto) per ciascuno.

In un pentolino sciogli il burro a fuoco basso e lascialo raffreddare qualche minuto.

In una ciotola capiente mescola, con una forchetta, lo zucchero e le uova fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Aggiungi il burro continuando a mescolare.

Setaccia la farina e il lievito mentre li versi nella ciotola e mescola bene fino a ottenere un impasto omogeneo.

Versa nello stampo per dolci (se necessario ungilo con del burro) e cuocilo in forno ben caldo (**statico** a 180 gradi – vedi box a pagina 7) per 45 minuti circa. Quando è cotto (se infili uno stecchino di legno dovrebbe uscire pulito) togliilo dal forno, lascialo intiepidire su un tagliere e poi pian piano estrailo dallo stampo.

Puoi **personalizzare il dolce** aggiungendo all'impasto una mela tagliata a cubetti, dell'uvetta sultanina (ricordati di ammollarla nell'acqua e strizzarla), delle gocce di cioccolato o quello che la tua fantasia e il tuo gusto ti suggeriscono. Aggiungi questi ingredienti all'impasto prima di versarlo nello stampo e dai una bella mescolata per amalgamarli.



### Quale tipo di farina devo usare?

Normalmente per i dolci si usa la **farina 00** ma per un dolce come questo puoi tranquillamente usare una farina **tipo 0** o addirittura una semi integrale (**tipo 1** e **tipo 2**) per una torta più rustica.

### Come ti è riuscita?

Usa lo schema di pagina 8 per valutare la cottura e imparare come migliorare.



# Glossario

## Conduzione

È uno dei tre modi con cui si trasmette il calore (oltre a **convezione** ➤ e **irraggiamento** ➤). Nella conduzione il calore si trasmette per contatto (per esempio quando appoggi la mano su un calorifero).

## Convezione

Quando un fluido (per esempio l'aria) entra in contatto con un corpo più caldo, il fluido per **conduzione** ➤ si scalda. Scaldandosi si espande e diventa meno denso, quindi tende a spostarsi verso l'alto. Così si crea un movimento (moto convettivo) in cui man mano che il fluido caldo sale verso l'alto quello freddo scende. L'aria in una stanza riscaldata da caloriferi si muove per convezione.

## Irraggiamento

L'energia (nel nostro caso il calore) viene trasferita tra due corpi per mezzo di onde elettromagnetiche. Il sole riscalda per irraggiamento così come le lampade a infrarossi che spesso si trovano nei gazebo fuori da bar e ristoranti.

## Manitoba (farina Manitoba)

Questo tipo di farina prende il nome dalla provincia canadese di Manitoba in cui cresceva un grano forte e resistente al freddo. Oggi si definiscono come *manitoba* tutte le farine "molto forti" cioè ricche di glutine che trattiene il gas prodotto dal lievito. Quindi sono farine che permettono all'impasto di "crescere" molto e resistere a una lievitazione anche lunga (come il panettone). La lievitazione sarà comunque più lenta di quella di una farina più debole.

## Raffinazione

L'azione fatta per liberare una sostanza grezza da impurità o da scorie con procedimenti fisici o chimici.

## Statico (forno statico)

Accendendo il forno vengono accese le resistenze e il cibo cuoce per **irraggiamento** ➤. Le parti del cibo più vicine alla resistenza cuoceranno prima. Il cibo cuoce più lentamente e la cottura è più omogenea tra interno ed esterno. È una cottura adatta alle preparazioni lievitate (pane, pizza e dolci) che richiedono una cottura più delicata così da permettere all'impasto di continuare a crescere (se la superficie si asciuga troppo in fretta la massa non può più crescere) e di cuocere bene all'interno.

/glos·sà·rio/

sostantivo maschile

Raccolta di vocaboli meno comuni in quanto limitati a un ambiente o propri di una determinata disciplina, accompagnati ognuno dalla spiegazione del significato o da altre osservazioni.

## Tipo 00 (farina), tipo 0, tipo 1, tipo 2

I tipi di farina di grano tenero (che viene usata in panificazione e pasticceria, mentre la farina di grano duro è usata per la pasta) più utilizzati in cucina sono quelli indicati come tipo 0 e tipo 00. Il numero indica il grado di **raffinazione** della farina, cioè quanta parte dello strato esterno (crusca) è stato rimosso durante le fasi di macinazione. La percentuale di questo involucro che rimane nella farina viene indicata nelle confezioni con il termine *grado di ceneri presente*. I diversi tipi sono:

farina tipo integrale	deve contenere da un minimo di 1,30%	
	a un massimo di 1,70%	di ceneri
farina di tipo 2	può contenere al massimo lo 0,95%	di ceneri
farina di tipo 1	può contenere al massimo lo 0,80%	di ceneri
farina di tipo 0	può contenere al massimo lo 0,65%	di ceneri
farina di tipo 00	può contenere al massimo lo 0,55%	di ceneri

## Ventilato (forno ventilato)

In questa modalità si attiva una ventola che diffonde il calore prodotto dalle resistenze. Il forno cuoce per **convezione**. I tempi di cottura sono ridotti e quindi questo tipo di cottura è adatto per i cibi che devono fare una crosta all'esterno (il flusso d'aria tende ad asciugare la superficie dei cibi) e mantenere l'interno morbido. È adatta per lasagne e paste al forno, arrostiti, pesce al cartoccio, verdure gratinate e tutti i dolci che devono mantenere un cuore tenero.



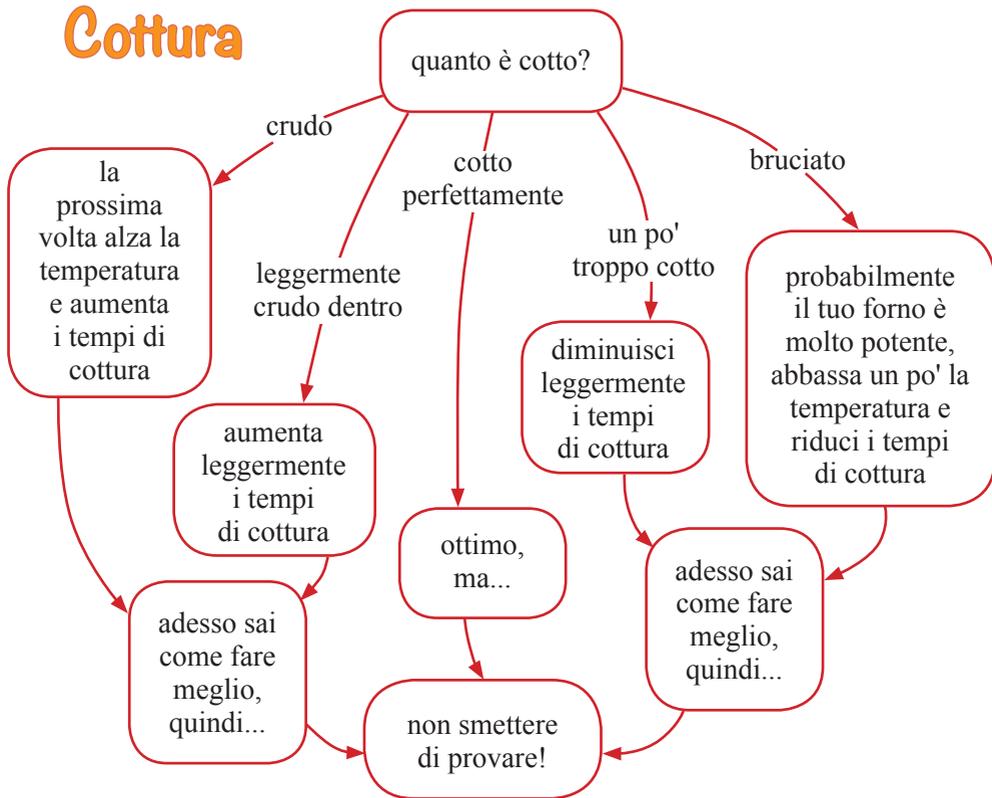
### Tempi e temperature di cottura

Ricordati che nelle ricette devi sempre considerare indicativi i tempi e le temperature di cottura.

Ogni forno funziona in modo leggermente diverso dagli altri e quindi non potrai mai avere una ricetta perfettamente tarata sul tuo forno. Con l'uso si impara, osservando il risultato e prendendo appunti, ad adattare la potenza del forno e regolare i tempi di cottura (che variano anche a seconda della dimensione di quello che stai cuocendo).

Inoltre con i moderni forni da cucina si possono scegliere diverse opzioni di cottura. Guarda nel glossario le differenze tra “forno **statico**” e “forno **ventilato**”.

# Cottura



## Perché l'impasto si gonfia?

Quando parliamo di lievito di birra (il suo nome è *Saccharomyces Cerevisiae*) dobbiamo pensare a un microorganismo che utilizzando gli zuccheri (quello che usiamo per attivarlo e poi quelli della farina) produce anidride carbonica ed etanolo. Quando hai impastato la farina con l'acqua hai formato il glutine, una sorta di maglia che intrappola le bolle di gas prodotte dal lievito. Per questo è importante impastare bene e per il giusto tempo, per creare una maglia robusta ed elastica. Quando infatti il pane o la pizza i gas prodotti dal lievito col caldo si espandono e le bollicine si gonfiano facendo lievitare ulteriormente l'impasto, poi con la cottura questo si solidifica e mantiene la forma anche quando l'aria sfugge via.

Nel caso del lievito per torte non si tratta di un microorganismo che produce gas nutrendosi di zuccheri ma di una reazione chimica che permette al lievito di sviluppare gas col caldo del forno.

## Quanto pesa un litro di acqua?

Alla pressione di 1 atmosfera (livello del mare) il peso di 1 litro d'acqua è di circa 1 kg (per l'esattezza 0,9999729 kg) purché la sua temperatura sia pari a 3,98 gradi centigradi. Per il tipo di ricette che dobbiamo realizzare comunemente in cucina si può tranquillamente considerare 1 litro di acqua uguale a 1 chilogrammo.