



METODI DI COTTURA nella RISTORAZIONE nell' ASILO NIDO

Le materie prime devono essere semplici, cucinate con tecniche di cottura che mantengano il più possibile inalterato il contenuto di nutrienti dell'alimento, favoriscano la digeribilità e mantengano il giusto rapporto tra gusto e salute (es. aggiungendo poco sale durante le preparazioni) In particolare, è opportuno:

- evitare le frittiture;
- non utilizzare margarina, olio di semi o di semi vari, burro o panna;
- cuocere le verdure preferibilmente al vapore o al forno per limitare la perdita di principi nutritivi;
- fare uso di erbe aromatiche (alloro, basilico, prezzemolo, ecc.); spezie, cipolla, aglio (se graditi) per esaltare il sapore degli alimenti e ridurre l'aggiunta di sale;
- evitare i dadi per brodo, preparando il brodo vegetale giornalmente a partire da verdure fresche;
- non aggiungere o ridurre al minimo il sale, utilizzando quello iodato;
- cucinare senza o con minime quantità di condimento e aggiungere preferibilmente olio extravergine d'oliva a crudo, a fine cottura

PREPARAZIONI DI BASE

PRIMI PIATTI

SUGO/RAGÙ/RAGÙ VEGETALE

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

PESTO

Frullare basilico, formaggio grattugiato e pinoli (se gradito l'aglio), aggiungere olio extravergine d'oliva, mescolare con poca acqua di cottura e condire la pasta.

RISOTTO

Far appassire la cipolla in una pentola antiaderente con acqua e/o erbe aromatiche, aggiungere eventuali verdure e/o legumi e successivamente il riso. Far cuocere unendo 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 e/o surgelate e far cuocere. Quando cotte, passare eventualmente le verdure, aggiungere pasta/riso o altri cereali e, a fuoco spento, olio extravergine d'oliva.

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 o in una teglia da forno antiaderente o rivestita di carta da forno evitando di forarla con la forchetta prima o durante la cottura. Aggiungere erbe aromatiche a piacere, spruzzare succo di limone 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 erbe aromatiche. Durante la cottura, per ammorbidirla, bagnarla con il suo sugo e/o aggiungere qualche cucchiaino d'acqua, evitando di forarla con la forchetta.

In polpette o polpettone: amalgamare la carne trita scelta con patate lesse, erbe aromatiche tritate, uova. Passare in farina o pangrattato, cuocere in forno senza condimenti, irrorando a piacere con succo di limone e aggiungendo erbe aromatiche o spezie a piacere.

Lesso: mettere la carne a cuocere in acqua in ebollizione, aromatizzata a piacere 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 pezzi. Fare cuocere a fuoco lento e in ultimo aggiungere l'olio extravergine d'oliva.

PESCE

Il pesce può essere cotto in forno o a fuoco libero in pentola antiaderente, eventualmente aggiungendo verdura a piacere.

Al forno o a fuoco libero: dopo aver scongelato in frigorifero i filetti di pesce (sogliola, platessa, merluzzo, ecc.) passarli nel pan grattato o farina, con aggiunta di erbe aromatiche se gradite, mettere in forno o su fuoco libero senza condimenti, spruzzare con succo di limone.

In polpette o polpettone: amalgamare pesce, patate lesse, aromi vari e uova. Passare in farina o pangrattato, cuocere in forno senza condimenti, irrorando con succo di limone. Aggiungere eventualmente erbe aromatiche a piacere.

UOVA

Frittata/sformato: preparare un composto con uova, con o senza verdure cotte o crude spezzettate, formaggio grattugiato ed erbe aromatiche tritate a piacere. Mettere il composto in una teglia rivestita di carta da forno e cuocere in forno.

Uova strapazzate: far appassire la cipolla affettata finemente, se gradita, con poca acqua, aggiungere il passato di pomodoro e far cuocere aggiungendo acqua ed eventualmente verdure. Unire da ultimo le uova e mescolare.

Uova sode: Terminata la bollitura delle uova, togliere l'acqua di cottura e lasciare le uova immerse (completamente coperte) in acqua e ghiaccio fino alla sgusciatura.

L'operazione di sgusciatura deve avvenire per piccole quantità (non più di 20 uova per volta) e le uova sgusciate devono essere messe subito in frigorifero idoneamente ricoperte sino al consumo; le uova sgusciate devono essere distribuite intere appena tolte dal frigorifero.

IMPANATURA PER CARNE E PESCE

Passare le fettine di carne o di pesce nel pane grattugiato, eventualmente aromatizzato con erbe aromatiche fresche o essiccate (origano, timo, ecc.), 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**

Lessata: cuocere le verdure in poca acqua già in ebollizione o, meglio, al vapore; le verdure surgelate vanno cotte senza scongelarle per minore tempo.

Al forno: mettere le verdure in una pirofila antiaderente senza condimento, aggiungere erbe aromatiche a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura. Aggiungere eventualmente poco sale.

A fuoco libero: stufare le verdure in poca acqua, unire erbe aromatiche a piacere ed olio extravergine d'oliva crudo a fine cottura. Aggiungere eventualmente poco sale.

Aggiornamento: Luglio 2026