

G A S T R O N O M I A

Cestelli di bambù e vaporiere

La cottura al vapore è sempre più diffusa perché sana e dietetica

Allan Bay

Cuocere al vapore è un tipo di cottura sempre più diffusa in quanto sana e dietetica. La cottura dell'ingrediente avviene grazie al calore umido prodotto dall'acqua in ebollizione, evitando il contatto diretto dell'alimento con l'acqua e riducendone al massimo l'effetto solubilizante, cioè la dispersione di elementi nutritivi nell'acqua. I cibi cuociono a temperature inferiori ai 100°C: in questo modo mantengono (pressoché) inalterati i sapori e gli aromi, limitando le perdite di vitamine e minerali.

Numerose sono le attrezzature per la cottura al vapore: dai cestelli in bambù della cucina cinese ai cestelli adattabili a qualsiasi pentola in acciaio, un'invenzione realmente geniale e perfetta, fino alla vaporiera elettrica, ideale per chi usa molto questa tecnica. Conosciamola meglio.

La vaporiera è composta da

una base, dotata di una resistenza, contenente un serbatoio per l'acqua. Sopra al serbatoio si posizionano i cestelli sovrapposti, trasparenti per controllare i cibi, e dotati di maniglie per spostarli. Generalmente gli accessori disponibili sono un vassoio di sgocciolamento, due cestelli di cottura, la ciotola per cuocere il riso, un vassoio per cuocere le uova e un coperchio che chiude l'insieme. Una volta riempito il serbatoio di acqua, senza aggiunta di sale o aromi (il vapore non riesce a «portare» gli aromi al cibo che sta cuocendo), si inserisce il vassoio per lo sgocciolamento, che impedisce al grasso ed ai succhi del cibo di colare nella parte inferiore. Infine si posizionano i cestelli di cottura, uno sopra l'altro se si devono cuocere più alimenti contemporaneamente, e si mette il coperchio. Il tempo di cottura dipende dalla quantità e dal tipo di alimenti, utilizzando entrambi i cestelli i tempi si allungano. La

vaporiera è dotata di un timer per impostare il tempo di cottura desiderato, al termine del quale si spegne automaticamente. Poiché durante la cottura fuoriesce vapore dal coperchio, è bene non posizionare la vaporiera sotto ai pensili della cucina, e fare attenzione quando si solleva il coperchio. Il vassoio di sgocciolamento va tolto solo quando l'apparecchio si sarà raffreddato completamente. Per cuocere il riso si pone direttamente la ciotola adatta sopra la base, senza il vassoio di sgocciolamento. Tutte le parti rimovibili si lavano in lavastoviglie oppure con acqua calda e detergente per stoviglie. Il serbatoio va lavato con acqua e detergente, e risciacquato molto bene per togliere ogni traccia di sapone. La resistenza può essere ripulita da residui di calcare riempendo il serbatoio di acqua e aceto e mettendo in funzione la vaporiera per circa 20'. Va sempre risciacquato abbondantemente.



Un ulteriore modello di vaporiera è quella per il microonde, una sorta di ciotola in polipropilene utilizzabile unicamente nel forno a microonde. È composta da tre parti distinte: una casseruola di base, un coperchio e una griglia dotata di larghi fori che permettono il passaggio del vapore. Un bordo in rilievo presente all'interno della

base e del coperchio permette di utilizzare la griglia all'interno di entrambi i contenitori. Questo consente anche la cottura di verdure voluminose ribaltando il contenitore e usando la base come coperchio. È sufficiente versare un bicchiere d'acqua tiepida sul fondo del contenitore e cominciare la cottura nel microonde.

CSF (COME SI FA)

Due curiosi modi cucinare la salsiccia. Il primo è inglese e si chiama *toad in the hole*, ovvero salsiccia in pastella. Per 4 persone. Mettete in una ciotola 4 uova, sbattetele con una frusta e



aggiungete lentamente 200 g di farina, 1 pizzico di sale e, sempre mescolando, versate 5 dl di latte a filo. Lasciate riposare la pastella, in frigorifero, per almeno 1 ora. In una casseruola antiaderente rosolate 8 salsicce cosparse di senape in polvere e, rigirandole di tanto in tanto per dorarle in modo uniforme, lasciatele cuocere per 10'. Mettete in forno a 180°C una pirofila con 2 cucchiai di strutto o burro, fatelo sciogliere e, quando è bollente, trasferitevi le salsicce. Rimescolate la pastella e versatela sulle salsicce: l'importante è che le salsicce siano molto calde prima di aggiungere la pastella. Cuocete per circa 30', fino a quando la pastella è ben dorata. Togliete le salsicce dalla pirofila e servitele su un piatto di portata accompagnate da fagioli.

Il secondo è argentino, sono polpette di salsiccia. Per 4 persone. Portate a bollire un pentolino pieno d'acqua, immergete 2 uova e cuocetele a fuoco basso per 10'. Fate raffreddare le uova sotto l'acqua corrente e sgusciatele. Fate rosolare 600 g di salsicce in una padella con 1 filo d'olio, sfumate con 1 bicchiere di vino bianco secco e unite 1 cucchiaio di semi di finocchio. Frullatele nel mixer con 1 uovo intero e formate, con l'impasto ottenuto, 4 grosse polpette. Mettete all'interno di ciascuna 1 uovo diviso a metà (in alternativa, tritate le 2 uova sode e poi farcite le polpette col trito). In un piatto battete leggermente 1 uovo e passate le polpette prima in questo uovo poi nel pangrattato. Friggetele in olio di semi di arachide ben caldo, scolatete, tamponatele su carta assorbente da cucina e tagliatele a metà. Servite subito le mezze polpette su foglie di insalata. Se volete, fatelo con 2 terzi di polpa di manzo e 1 terzo di salsiccia.

B A L L A N D O C O I G U S T I

Ricette per chi ama la senape

“Oggi due proposte a base dell'amatissima senape, uno degli ingredienti più versatili che ci siano. Infatti riesce a dare forza a infinite preparazioni, praticamente tutte... salvo i dolci! Più versatile di così...”

Carpaccio di tonno in salsa di senape

Ingredienti per 4 persone: filetto di tonno g 400, 2 scalogni, senape in grani, olio di oliva, sale e pepe.

Prendete il filetto di tonno e passatelo per circa 30' in freezer, in modo che si rassodi. Levatelo dal freezer e con coltello più affilato che avete tagliatelo a fette sottili (anche se avete l'affettatrice passatelo comunque in freezer). Mondate gli scalogni, spezzettateli e cuoceteli in un pentolino con poca acqua per 10', poi frullateli. Scaldare nel pentolino 1 filo di olio e fate asciugare gli scalogni, poi aggiungete 2 cucchiai di senape in grani (o più, a piacere), mescolate, regolate di sale e di pepe e fate raffreddare. Servite il tonno nappato con la salsa.



FOTO MANUELA VANNI

Sogliole alla senape con verdure brasate

Ingredienti per 4 persone: 8 filetti di sogliola, verdure miste di stagione g 400 (peso netto), aglio, senape in grani, olio di oliva, sale e pepe.

Fate una salsa alla senape come indicato nella ricetta precedente. Mondate le verdure, tagliatele a filetti e sbollentatele per 2'. Poi scolateli e cuoceteli coperti in una casseruola con 1 filo di olio e 1 spicchio di aglio mondato e leggermente schiacciato per una decina di minuti, bagnando con poca acqua bollente se necessario, alla fine regolate di sale e di pepe. Scolate e tenete in caldo. Cuocete i filetti di pesce nella casseruola 2' per lato, unendo ancora poco olio, scolateli, spolverizzateli di sale e di pepe e serviteli nappati con la salsa di senape, accompagnando con le verdure brasate.



FOTO MANUELA VANNI

ANNUNCIO PUBBLICITARIO

Leukerbad, super offerta estate/autunno, dal 5 luglio al 22 novembre 2009

Hotel Alpenblick direttamente vicino al Burgerbad, www.alpenblick-leukerbad.ch, alpenblick@bluewin.ch, Tel. 027/4727070, Fax 027/4727075, 3954 Leukerbad

3 notti con mezza pensione, l'ingresso ai bagni termali di Burgerbad, sauna e bagno turco, 1 biglietto risalita e ritorno per la teleferica della Gemmi, **Fr. 375.-** per persona

5 notti con mezza pensione, l'ingresso ai bagni termali di Burgerbad, sauna e bagno turco, 1 biglietto risalita e ritorno per la teleferica della Gemmi, **Fr. 625.-** per persona

7 notti con mezza pensione, l'ingresso ai bagni termali di Burgerbad, sauna e bagno turco, 1 biglietto risalita e ritorno per la teleferica della Gemmi, **Fr. 845.-** per persona

Supplemento per camera singola **Fr. 10.-** al giorno su qualsiasi arrangement. La più grande piscina termale alpina d'Europa è a vostra disposizione il giorno dell'arrivo dalle 12.00 (escluso il giorno della partenza)