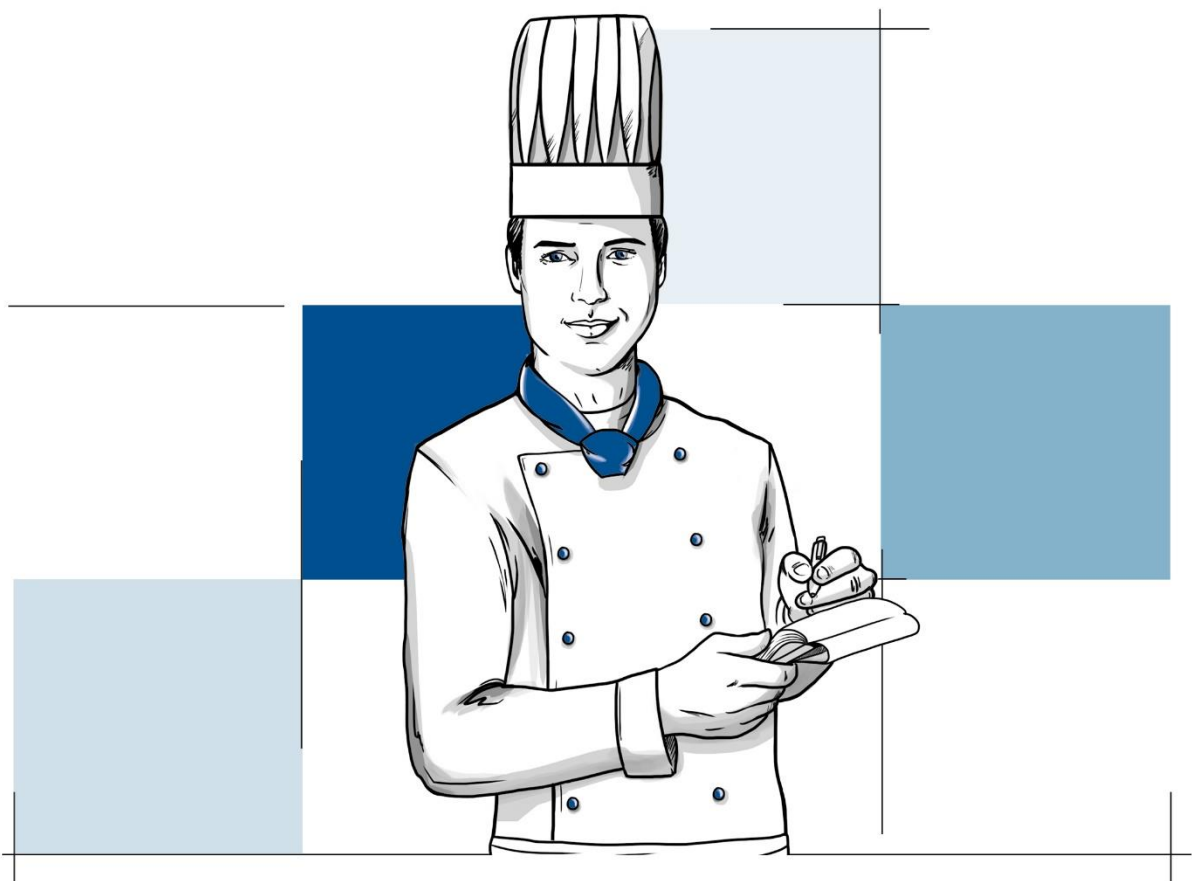




Elenco dei metodi di cottura Allegato al piano di formazione

relativo all'ordinanza della SEFRI del 20 giugno 2023 sulla formazione professionale di base

Cuoca/Cuoco
con attestato federale di capacità (AFC)

Addetta di cucina/Addetto di cucina
con certificato federale di formazione pratica (CFP)

N. professione 79009

N. professione 79025

Spiegazioni relative all'elenco dei metodi di cottura

I 14 metodi o tecniche di cottura rappresentano la base per apprestare, preparare/cucinare e finire piatti e pietanze.

Le seguenti metodi di cottura per l'apprestamento e la cottura sbianchire, rosolare e gratinare sono state mantenute siccome ben ancorate nel linguaggio professionale e, nel lavoro quotidiano. Infatti, sono considerate inequivocabilmente come indicazioni nei processi di lavoro.

Invece lo sbianchire in olio, si tratta di una novità, viene integrato come prefrittura nel metodo di cottura friggere.

Allo stesso modo si rinuncia al metodo di cottura glassare intesa come tecnica indipendente, siccome si tratta di stufare nel caso della verdura e di brasare nel caso della carne macellata.

La cottura nell'olio o nella propria sostanza grassa (in francese confire, metodo di cottura a bassa temperatura di carne nella propria sostanza grassa) viene attribuita alla tecnica di cottura affogare in riferimento al campo di temperatura.

La cottura nel sacchetto sottovuoto (sous-vide) non è da intendere come tecnica indipendente, bensì come una variante ormai consolidata delle seguenti metodi di cottura: cuocere al vapore, bollire oppure affogare.

Anche la cottura a bassa temperatura è un processo collegato a uno dei 14 metodi di cottura.

Ecco alcuni esempi:

- Cottura durante la notte di pietanze brasate o bollite
- Cottura a secco a bassa temperatura di pezzi arrostiti
- Affumicatura oppure barbecue di grigliate

L'elenco dei metodi di cottura serve come base sia per la valutazione nella procedura di qualificazione.

Elenco dei metodi di cottura

Cuoca AFC/Cuoco AFC e Addetta di cucina CFP/Addetto di cucina CFP

Metodo di cottura	Campo di temperatura	Materia grassa	Liquido	Caratteristiche del metodo di cottura	Alimenti da cucinare	Annotazioni
Sbianchire	circa 100 – 119 °C	No	Acqua	Almeno coperto con liquido oppure con vapore acqueo	Verdura, patate, carne macellata	Precottura, conservazione della clorofilla tramite rapido raffreddamento in acqua ghiacciata; prevenire l'imbrunimento enzimatico tramite aggiunta di acido
					Ossi	Preparare partendo a freddo
Bollire	circa 100 °C	No	Acqua	Almeno coperto con liquido	Pasta, riso, verdura, cereali, leguminose	Con formazione di grosse bollicine
			Acqua / fondo		Carne macellata, fondi, alimenti da cucinare nel sacchetto sottovuoto	Senza formazione di grosse bollicine
Cuocere al vapore	circa 100 – 119 °C	No	Acqua	Nel vapore acqueo con o senza pressione	Verdura, patate, frutta, cereali, alimenti da cucinare nel sacchetto sottovuoto	Con l'utilizzo della pressione, il tempo di cottura può essere ridotto di 2/3
Affogare	65 – 85 °C	Per condimento e aromatizzare	Poco fondo / liquido	Coperto se sulla stufa, nel bagnomaria sottovuoto oppure in vapore acqueo nella camera di cottura chiusa	Pesce, crostacei e molluschi, volatili	
			Acqua, fondo, court bouillon, materia grassa (immerso in olio, grasso proprio)		Carne macellata, pesce, volatili, verdura, uova, alimenti da cucinare nel sacchetto sottovuoto	
			Vapore / bagnomaria		Masse a base di uova, uova affogate, creme rovesciate, terrine, sfornati, diversi tipi dibudini, pesce	

Elenco dei metodi di cottura

Cuoca AFC/Cuoco AFC e Addetta di cucina CFP/Addetto di cucina CFP

Metodo di cottura	Campo di temperatura	Materia grassa	Liquido	Caratteristiche del metodo di cottura	Alimenti da cucinare	Annotazioni
Stufare	100 – 130 °C	Sì	Fondo, vino, acqua	Coperto sulla stufa con poco liquido. Al termine, ridurre il liquido e glassare l'alimento da cucinare	Verdura, frutta	
				Coperto sulla stufa con poco liquido, la salsa può essere prodotta partendo dal liquido di cottura	Carne macellata, selvaggina, volatili, crostacei, conchiliacei, molluschi	
				Nella camera di cottura chiusa / coperto sulla stufa con liquido in relazione alla capacità di gonfiarsi	Cereali	
				Coperto sulla stufa, il liquido di stufatura deriva dal contenuto d'acqua dell'alimento da cucinare	Funghi, verdura e frutta con elevato contenuto d'acqua	
Brasare	140 – 180 °C	Sì	Fondo	In una camera di cottura chiusa / elemento della batteria da cucina con coperchio, la salsa viene prodotta partendo dal fondo di brasatura	Carne macellata, volatili, verdura, patate	
Saltare, cuocere al salto	130 – 190 °C	Sì	No	Trasmissione possibilmente diretta del calore (padella lionesa, piastra per grigliare), la salsa può essere prodotta separatamente partendo dal fondo/sugo d'arrosto	Carne macellata, prodotti a base di carne, pesce, crostacei, verdura (cruda, cotta), funghi, patate, pietanze a base di cereali	

Elenco dei metodi di cottura

Cuoca AFC/Cuoco AFC e Addetta di cucina CFP/Addetto di cucina CFP

Metodo di cottura	Campo di temperatura	Materia grassa	Liquido	Caratteristiche del metodo di cottura	Alimenti da cucinare	Annotazioni
Grigliare	In modo diretto: 130 – 260 °C In modo indiretto: 130 – 220 °C (temperatura massima fino a 800 °C)	Cosparsa sull'alimento da cucinare (marinata)	No	Su una griglia, con colorazione a forma della griglia stessa (quadrillage)	Carne macellata, selvaggina, prodotti a base di carne, pesce, crostacei, verdura (cruda, cotta), patate, pietanze a base di cereali	
Arrostire	140 – 220 °C	Sì	No	In una camera di cottura chiusa, allo spiedo, la salsa può essere prodotta separatamente partendo dal fondo/sugo d'arrosto	Pesce, volatili, selvaggina, patate, carne macellata, verdura	
Cuocere in casseruola	120 – 160 °C	Sì	No	Coperto in una camera di cottura chiusa	Pezzi interi e teneri di carne macellata, volatili, selvaggina a piuma	
Friggere	Prefriggere 130 – 140 °C fino a 175 °C	Sì	No	Immerso nella materia grassa	Carne macellata, prodotti a base di carne, pesce, cozze	Di regola con un cartoccio commestibile (pasta, panatura)
					Verdura (cruda, cotta), funghi, frutta	Di regola con un cartoccio commestibile (pasta, panatura)
					Patate, pietanze a base di cereali	

Elenco dei metodi di cottura

Cuoca AFC/Cuoco AFC e Addetta di cucina CFP/Addetto di cucina CFP

Metodo di cottura	Campo di temperatura	Materia grassa	Liquido	Caratteristiche del metodo di cottura	Alimenti da cucinare	Annotazioni
Gratinare	250 – 300 °C	Sì	Panna, tuorlo d'uovo, salse, salse a base di formaggio ecc.	Con forte calore superiore soprattutto per formare una crosta o una glassatura oppure per formare sostanze aromatiche supplementari	Alimenti da cucinare crudi (bacche ecc.) oppure precotto	
Cuocere al forno	160 – 250 °C	No	No	In una camera di cottura chiusa	Pesce, carne macellata e verdura avvolte in un cartoccio commestibile (pasta), patate, torte, pane, pasticceria; carne macellata, pesce, volatili, verdura, patate in un cartoccio per es. foglio, carta, crosta di sale (il cibo cuoce a vapore nel proprio liquido)	
Tostare	200 – 300 °C	No	No	Forte calore secco (forno, salamandra, toaster, apparecchi per tostare)	Noci, castagne, ossi, farina, mirepoix, semi, cereali	

