

## Alimentazione in crociera

### GLI SPORT ACQUATICI

nuoto, tuffi, pallanuoto, immersione, surf, sci d'acqua, vela, ma anche crociere su imbarcazioni di piccolo e medio cabotaggio necessitano di una DIETA EQUILIBRATA.

Per i NON professionisti

- DIETA EQUILIBRATA di un INDIVIDUO ADULTO SANO
  - 55-60% carboidrati
  - 10-15% proteine
  - 25-30% grassi

La piramide alimentare rappresenta in modo schematico una dieta tradizionale e ci guida verso un'alimentazione sana ed equilibrata.



La Piramide è il simbolo della "sana ed equilibrata alimentazione" e ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti.

Come si interpreta?

## Appendice

**Gli alimenti alla base della piramide sono quelli fondamentali per la nostra dieta ed il cui apporto giornaliero non deve mai mancare; man mano che saliamo la piramide è necessario limitare gradualmente gli alimenti in questione fino al vertice dove abbiamo grassi, condimenti e dolci il cui utilizzo dovrebbe essere davvero ristretto, specialmente nelle quantità.**

**PRIMA del bagno:**

**in acqua almeno 3 ore dopo un pasto leggero, ma nutriente:**

**-PASTA; VERDURA; PROTEINE**

**DOPO il bagno:**

**spuntino leggero, equilibrato, ricco di vitamine con bevande in quantità**

**ACQUA: 60% del peso corporeo**

**Negli SPORT di lunga durata si perdono liquidi attraverso il SUDORE... e si rischia di ridurre le prestazioni, quindi è importante BERE CONTINUAMENTE piccole quantità (es. un bicchiere d'acqua ogni 20 minuti)**

**BUONA ALIMENTAZIONE! BUONA VELA!**

## Cruise Diet

### WATER SPORTS

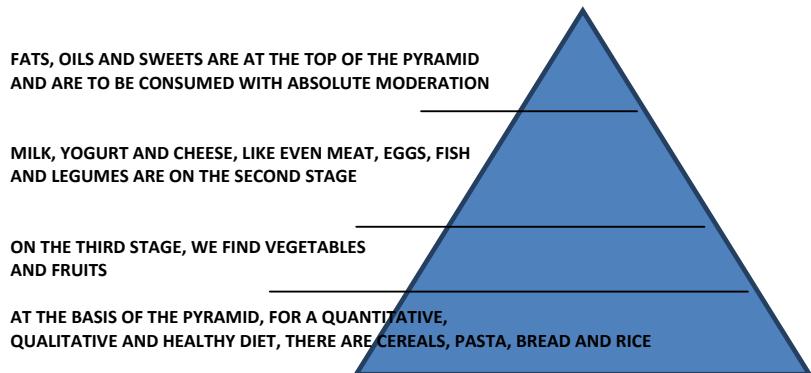
swimming, diving, water polo, diving, surfing, water skiing, sailing, but also cruises on small and medium cabotage boats require a **BALANCED DIET**.

For **NON professionals**

**BALANCED DIET of an INDIVIDUAL ADULT PERSON**

- 55-60% carbohydrates
- 10-15% proteins
- 25-30% fat

The food pyramid schematically represents a traditional diet and guides us towards a healthy and balanced diet.



## Appendice

**The Pyramid is the symbol of "healthy and balanced nutrition" and must guide us in the daily choice of food.**

**How to read it?**

**The foods at the base of the pyramid are fundamental for our diet and whose daily intake should never be missing; as we *climb* the pyramid it is necessary to gradually limit the foods in question up to the top where we have fats, dressings and desserts whose use should be really restricted, especially in the quantities.**

**BEFORE having a swim:**

**in water at least 3 hours after a light but nutritious meal:**

**-PASTA; VEGETABLES; PROTEINS**

**AFTER having a swim:**

**light snack, balanced, rich in vitamins with a lot of drinks**

**WATER: 60% of body weight**

**In long-term SPORTS liquids are lost through SWEAT ... and you risk reducing performance, so it is important to DRINK small quantities (eg a glass of water every 20 minutes)**

**HAVE A GOOD MEAL! HAVE A GOOD CRUISE!**

## Cottura degli alimenti

### Aspetti Positivi

- rendere commestibili alcuni alimenti che altrimenti non lo sarebbero;
- rendere gli alimenti più appetibili e gradevoli;
- rendere gli alimenti più facilmente masticabili e digeribili;
- rendere gli alimenti igienicamente più sicuri;
- rendere inattivi gli enzimi e le sostanze anti nutrizionali.

### Aspetti Negativi

- diminuzione del valore nutritivo dell'alimento per la distruzione e la dispersione che i principi nutritivi possono subire nei vari tipi di cottura;
- formazione di sostanze potenzialmente pericolose, in alcune cotture di alimenti grassi e proteici si possono formare sostanze tossiche per l'organismo;

### Modificazioni a carico delle proteine

| Sostanze | Effetti   |
|----------|---|
| Uova     | Con la cottura si coagulano: <ul style="list-style-type: none"><li>- la cottura dell'albumine è necessaria per sottrarre l'avidina;</li><li>- Un eccessivo riscaldamento provoca la formazione di un composto verdastro (reazione tra il ferro del tuorlo e lo zolfo dell'albumine).</li></ul>                |
| Carne    | In generale la cottura della carne provoca: <ul style="list-style-type: none"><li>- distruzione dei parassiti;</li><li>- denaturazione degli enzimi;</li><li>- disidratazione;</li><li>- modificazione del colore;</li><li>- fusione e fuoriuscita dei liquidi;</li><li>- riduzione delle vitamine;</li></ul> |

## Appendice

### Modificazioni a carico dei lipidi

| Sostanze     | Effetti  |
|--------------|--|
| Oli e grassi | Se riscaldati raggiungono temperature elevate.<br>Al di sopra di una certa temperatura e del punto di fumo, i lipidi si decompongono in una sostanza dall'odore pungente chiamata <i>acroleina</i> . Occorre evitarla assolutamente poiché risulta irritante e tossica nei confronti del fegato. |

### Modificazioni a carico dei glucidi

| Sostanze        | Effetti  |
|-----------------|--|
| Zucchero comune | Il saccarosio è uno zucchero facilmente solubile nell'acqua di cottura.<br>Per riscaldamento si trasforma successivamente in:<br>- zucchero d'orzo;<br>- caramello;<br>- Carbone.  |
| Amido           | - Se riscaldato a secco, si imbrunisce e sviluppa odori in genere molto gradevoli (biscotto);<br>- Se riscaldato in acqua si rigonfia e forma un composto colloso. La presenza di sostanze acide limita questo processo. |

## Appendice

### Modificazioni a carico delle vitamine

| Sostanze                    | Effetti  |
|-----------------------------|--|
| Alimenti ricchi di vitamine | <p>Subiscono perdite più o meno rilevanti in base al trattamento termico ed alla natura della vitamina.</p> <p>In genere le vitamine sono scarsamente stabili al calore, alla presenza di luce, di ossigeno, di sostanze acide o alcalinizzanti.</p> <p>Nei cibi lessati la perdita di vitamine è maggiore se l'alimento viene cotto in molta acqua ; per lungo tempo; molto sminuzzato.</p> |

### Modificazioni a carico dei sali minerali

| Sostanze                         | Effetti  |
|----------------------------------|--|
| Alimenti ricchi di sali minerali | <p>I sali minerali passano facilmente nell'acqua impiegata per la cottura.</p> <p>Conviene utilizzare cotture con poca acqua, oppure la cottura a vapore che limita le perdite dei sali minerali.</p> <p>Riutilizzare l'acqua di cottura di alcuni ortaggi</p> |

## Cooking food

### **COOKING TECHNIQUES**

Cooking is a process in which heat is conveyed through conduction, convection and radiation.

There are water cooking techniques(poaching, steaming etc), fat cooking techniques (deep frying),heat cooking techniques, mixed cooking techniques (stewing) and microwaving.

There are 5 classes of nutrients: proteins, carbohydrates (starches, sugars,fibre) fats, vitamins and minerals.

### **Positive Aspects**

- make some food edible that otherwise could not be eaten;
- make food more palatable and pleasant;
- make food more easily chewable and digestible;
- make food hygienically safer;
- inactivate enzymes and anti-nutritional substances.

### **Negative Aspects**

- decrease of the nutritional value of the food for the destruction and dispersion of nutrients during the different types of cooking techniques;
- formation of potentially dangerous substances, in the cooking of food fats and proteins that can form toxic substances for the body.

### CHANGES OCCURRING TO PROTEINS

| Substances  | Effects   |
|-------------|---|
| <b>Eggs</b> | <p>By cooking they coagulate.</p> <p>It is necessary to cook the albumen to subtract the avidin; Excessive heating causes the formation of a greenish compound (reaction between the iron and the sulfur of the albumen of the egg yolk).</p>   |
| <b>Meat</b> | <p>In general, the cooking of meat causes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- destruction of pests;</li> <li>- denaturation of enzymes;</li> <li>- dehydration;</li> <li>- modification of the colour;</li> <li>- melting or leakage of liquids;</li> <li>- reduction of vitamins.</li> </ul> |

### CHANGES OCCURRING TO CARBOHYDRATES

| Substances          | Effects  |
|---------------------|--|
| <b>Common Sugar</b> | <p>Sucrose is a readily soluble sugar in the cooking water.</p> <p>By heating it turns into:<br/>barley sugar;<br/>caramel;</p>  |
| <b>Starch</b>       | <p>-If dry cooked, it darkens and generally develops very pleasant odors (cookie);</p> <p>- When heated in water it swells and forms a sticky compound. The presence of acidic substances limits this process.</p> |

## Appendice

### CHANGES OCCURRING TO LIPIDS

| Substances    | Effects  |
|---------------|--|
| Oils and fats | If heated they can reach high temperatures. Above a certain temperature and over the smoke point, the lipids decompose into a pungent substance called acrolein. It should absolutely be avoided because it is irritant and toxic for liver. |

### CHANGES OCCURRING TO VITAMINS

| Substances             | Effects   |
|------------------------|---|
| Foods rich in vitamins | they suffer more or less losses according to the heat treatment and the nature of the vitamin. Typically, the vitamins are not stable to heat, the presence of light, oxygen, acidic or alkaline. In cooked foods the loss of vitamins is higher if the food is cooked in lots of water; for a long time; and finely chopped. |

### CHANGES OCCURRING TO MINERALS

| Substances             | Effects  |
|------------------------|--|
| Foods rich in minerals | The mineral salts pass easily into the water used for cooking.<br>For this reason, you should cook with little water, or steam-cook which limits losses of mineral salts.<br>It's well to reuse the cooking water of some vegetables |

## La classificazione degli alimenti in GAMME

### In base al tipo di lavorazione o conservazione applicata

#### 1<sup>a</sup> gamma

prodotti freschi o deperibili che non hanno subito nessun trattamento di conservazione, es. ortofrutta, prodotti ittici, carne,...

#### 2<sup>a</sup> gamma

Prodotti in scatola e conserve. Essi hanno subito trattamenti di conservazione (sterilizzazione e pasteurizzazione).

#### 3<sup>a</sup> gamma

alimenti congelati e surgelati, es. ortaggi pronti per la cottura che hanno subito una mondatura.

#### 4<sup>a</sup> gamma

Sono prodotti di pronto consumo. Sono inclusi tutti quei prodotti freschi, lavati e tagliati, crudi e cotti, confezionati in atmosfera controllata o modificata, es. antipasti, insalate in busta, ecc.

#### 5<sup>a</sup> gamma

Prodotti pre-cotti o pre-cucinati. Oltre ad essere già stati puliti e mondati, sono già cucinati e conservati sottovuoto con una conservabilità di 1-3 settimane a 0-3 °C pronti da rigenerare e servire, es. lasagne, pizze pronte, minestre in busta.

### Vantaggi dei prodotti pronti:

- ✓ Ottimizzare i tempi di produzione;
- ✓ Manodopera meno specializzata con conseguente risparmio;
- ✓ Standardizzazione della produzione;
- ✓ Velocizzazione del servizio;
- ✓ Aumento delle proposte del menu.

## Appendice

La qualità dei prodotti fresh cut è definita dalla combinazione di diverse caratteristiche:

- ✓ Aspetto esteriore (freschezza, colore, assenza di difetti o marciumi);
- ✓ Consistenza (integrità dei tessuti, turgidità, croccantezza, durezza);
- ✓ Caratteristiche organolettiche (gusto, olfatto, aroma, componenti volatili, astringenza);
- ✓ Valore nutrizionale (vitamine, sali minerali, fibre, antiossidanti),
- ✓ Sicurezza d'uso (assenza di residui chimici, di sostanze tossiche naturali, di batteri patogeni).

## The classification of foods in GROUPS

**Depending on the type of processing or preservation applied**

**First group**

fresh or perishable products which have not undergone any preservative treatment, eg. fruit and vegetables, seafood, meat, ...

**Second group**

Canned goods and preserves. They have undergone preservation treatments (sterilization and pasteurization).

**Third group**

Deep frozen and frozen foods, ex. vegetables ready for cooking that have undergone a husking process.

**Fourth group**

These are products destined to immediate consumption. They include all those fresh, washed and cut products, raw or cooked, packaged in a controlled or modified atmosphere, ex. snacks, salads in bags.

**Fifth group**

These include pre-cooked products. Besides having already been cleaned and trimmed, they are also cooked and vacuum packed with a shelf life of 1-3 weeks at 0-3 ° C and they are ready to be regenerated and served. Ex. lasagne, pizza, soups in bags.

## Appendice

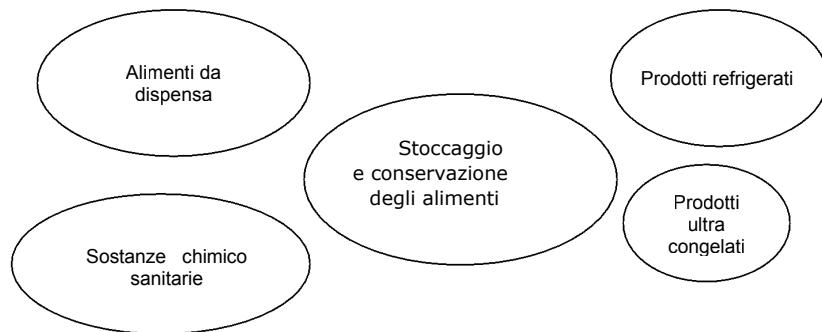
### **ADVANTAGES OF PRE-COOKED PRODUCTS:**

- ✓ Optimization of production times;
- ✓ Less specialized manpower resulting in cost savings;
- ✓ Standardization of production;
- ✓ Faster service;
- ✓ Increase of menu choice.

The quality of the fresh cut products is defined by the combination of several characteristics:

- ✓ Appearance (freshness, colour, absence of defects or rottenness);
- ✓ Consistency (tissue integrity, firmness, crispness, hardness);
- ✓ Organoleptic properties (taste, smell, flavour, volatile components, astringency);
- ✓ Nutritional value (vitamins, minerals, fiber, antioxidants);
- ✓ Operating safety (absence of chemical residues and of natural toxic substances and bacterial pathogens).

## Stoccaggio e conservazione delle derrate alimentari



### **CONSERVAZIONE**

#### **Obiettivo:**

assicurare la qualità e l'integrità degli alimenti conservati per un certo periodo di tempo.

#### **Condizioni di stoccaggio:**

- Immagazzinare separatamente:
  - secondo la natura del prodotto
  - secondo i criteri raccomandati dal produttore
- Immagazzinare nelle apposite aree
- Adeguata temperatura, umidità, e ventilazione

## Appendice

### Area di immagazzinamento

- camere asciutte e ventilate per i generi alimentari confezionati
- Celle refrigerate
- Congelatori a pozzetto
- Dispensa

### Condizioni richieste per le aree di stoccaggio

- Essere collocate nel flusso tecnologico per prevenire contaminazioni crociate
- Dotate di termometri e pavimentazione rinforzata
- Essere mantenuta pulita e disinfeccata
- Essere protetta contro le infestazioni di pesti
- Il sistema di refrigerazione sarà mantenuto sempre in funzione

#### ATTENZIONE!!

- Ogni difetto tecnico del gruppo di refrigerazione sarà immediatamente riparato al fine di prevenire l'interruzione della catena del freddo

*Importante nello stoccaggio dei generi alimentari*



■ Principio FIFO



*I PRODOTTI STOCCATI PER PRIMI DEVONO ESSERE UTILIZZATI PER PRIMI*

**Regole di immagazzinamento**

- Conservare le merci appena consegnate dietro le merci già riposte
- Mettere l'etichetta indicante la data di scadenza dei prodotti in modo chiaro per essere identificata
- Utilizzare per primi i prodotti con la scadenza più prossima anche se consegnati successivamente
- Controllare il modulo del sistema FIFO almeno una volta la settimana e registrare l'avvenuto controllo

**La persona responsabile dello stoccaggio si occuperà di:**

- Controllare le date di scadenza delle confezioni regolarmente
- Usare la tavola di riferimento raccomandata delle scadenze, laddove nella confezione risultasse incompleta
- Ridurre il tempo di vita del prodotto se questo fosse stato conservato a temperature inferiori di quanto raccomandato
- Rimuovere i prodotti la cui data di scadenza sia stata superata
- Segnare e separare i prodotti rimossi
- Registrare i prodotti che sono stati rimossi
- Prevenire contaminazioni microbiologiche e batteriologiche!

**Regole della conservazione refrigerate**

- Temperatura inferiore ai 7°C
- Disporre i prodotti nella cella refrigerata su pedane o ripiani smontabili
- Conservare separatamente i vegetali dalle carni crude, se lo spazio fosse troppo ridotto impacchettare i prodotti in contenitori chiusi

### **Regole per lo stoccaggio refrigerato**

- Conservare separatamente i prodotti semi-lavorati e lavorati dagli altri prodotti
- Segnare ogni tipo di prodotto per facilitarne l'identificazione
- Applicare i principi FIFO
- Misurare e registrare la temperatura giornalmente

#### **È vietato**

- Conservare i prodotti direttamente sul pavimento vicino il muro
- Introdurre alimenti caldi nel frigorifero
- Interrompere il ciclo del freddo

### **Regole di conservazione dei prodotti congelati**

- Temperatura di -18°C o inferiore
- Conservare i prodotti confezionati in contenitori chiusi
- Etichettare ogni tipo di prodotto
- Applicare i principi FIFO

### **Regole per lo stoccaggio dei prodotti congelati**

- Pulire i congelatori seguendo le istruzioni del fabbricante
- Monitorare giornalmente la temperatura dell'aria dei frigoriferi e dei congelatori

#### **ATTENZIONE!**

- Eliminare i prodotti congelati che sono stati conservati a temperature inferiori ai -12°C
- Eliminare i prodotti che abbiano superato la data di scadenza

**Regole di conservazione delle derrate alimentari asciutte**

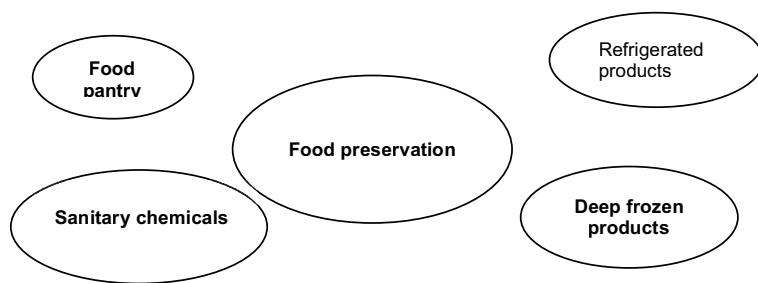
- L'ambiente deve essere ventilato e pulito
  - La temperatura non deve essere superiore ai 25 °C
  - Conservare solo i prodotti confezionati
  - Non conservare nello stesso spazio le derrate alimentari con i prodotti per la pulizia
  - Etichettare ogni tipo di prodotto
  - Applicare i principi del FIFO
- ATTENZIONE!**
- Confezioni aperte nelle quali ci siano dei resti devono essere richiuse e opportunamente etichettate

**Regole di stoccaggio di sostanze chimiche**

- Conservarle in stanze chiuse o in credenze
- Mantenere le sostanze nel loro contenitore originale
- Leggere attentamente le istruzioni d'uso di ciascun prodotto
- Eliminare i contenitori che siano codificati insufficientemente

## Appendice

# Storage and preservation of food



## Storage

Target- ensure the quality and integrity of the food stored for a certain period of time

Conditions of storage:

- Store away:
  - According to the nature of the product
  - According to criteria recommended by the manufacturer
- Store in a safe place with
- Adequate temperature, humidity, and ventilation

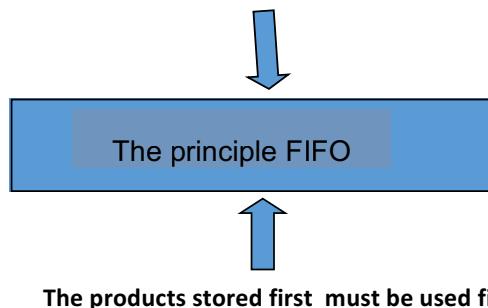
## Storage areas

- Dry and ventilated rooms for packed groceries
- Storehouse
- Refrigerated cells
- Chest freezer
- Storeroom

### Required conditions for storage areas

- Be placed in the technological flow to prevent cross-contamination
- Equipped with thermometers and reinforced floors
- Be kept clean and disinfected
- Be protected against infestations of pests
- The refrigeration system will be maintained always in operation  
LOOK OUT !!
- Each technical defect of the cooling unit will be repaired immediately to prevent interruption of the cold chain

### *Important in the storage food*



### Rules for storage

- Store the delivered goods just behind the goods already placed
- Put the label indicating the expiration date of the products to be clearly identified
- Use first products with more forthcoming expiry even if delivered later
- Check the form of the FIFO system at least once a week and record the done inspection

## Appendice

### **The person in charge for the storage will:**

- Check the expiration dates of the packs regularly
- USE the table reference recommended deadlines, if the package is incompleted
- Reduce the lifetime of the product if it had been stored at temperatures lower than recommended
- Remove products whose expiration date has been exceeded
- Score and separate the removed products
- Registered the products that were removed
- Prevent contamination microbiological and bacteriological!

### **Rules of refrigerated storage**

- Temperatures below 7 °C
- Arrange products in the refrigerated room on pallets or removable shelves
- Keep raw meats separate from vegetables if space was too small ,pack the products in closed containers

### **Rules for cold storage**

- Store separately the semi-finished and finished products from others.
- Mark each type of product to facilitate the identification  
Apply the principles FIFO Measure and record daily the temperature

**It is forbidden**

- ➡ Store products directly on the floor near the wall
- ➡ Place hot food in the refrigerator
- ➡ Break the cycle of cold

**Food preservation rules for frozen products**

- Temperature of -18°C or less
- Store products packed in closed containers
- Label each type of product
- Apply the principles FIFO

**Rules for the storage of frozen products**

- Clean the freezer and follow the manufacturer's instructions
- Monitor daily air temperature of refrigerators and freezers

**LOOK OUT!**

- Remove products that were stored frozen at temperatures below -12°C
- Remove products that have passed the expiration date

**Preservation rules of dry food**

- The environment must be ventilated and clean
- The temperature should not be above 25°C
- Store only Products packed
- Do not store in the same space with food the products for cleaning
- Label each type of product
- Apply principles of FIFO

## Appendice

### LOOK OUT!

- Opened packages in which there are the remains should be closed and properly labeled

### **Rules for storage of chemicals**

- Store them in locked rooms or boxes
- Keep substances in their original container
- Read carefully the instruction manuals of each product
- Take away the containers that are encoded insufficiently

## Metodi di cottura

BOLLIRE, AFFOGARE, CUOCERE AL VAPORE, SBIANCHIRE, *SALTARE*, FRIGGERE, *GRATINARE*, GRIGLIARE, CUOCERE AL FORNO, BRASARE, CUOCERE IN CASSERUOLA.

### **BOLLIRE** (cottura all' inglese)

Metodi di cottura in acqua per CONVEZIONE.

I tempi di cottura si calcolano da quando l'acqua riprende il bollore a 100C°

- Per paste secche corte e lunghe (1l. di acqua per ogni 100g di pasta e 10g sale per litro);
- Per fondi (tempi prolungati partendo da acqua fredda senza sale e senza coperchio);
- Per zuppe e minestre;
- Per carni rosse e bianche (bolliti misti);
- Per verdure (cottura carote, patate media circa 20 min, fagioli circa 60 min);
- Per pesci (in Court-buillon. Cottura sobbollita circa 20 min per kg);
- Per uova (Coque: 2 min. Barzotte: 5 min. Sode: 10 min.).

### **AFFOGARE**

Metodo di cottura in acqua o brodo.

Possiamo determinare tre tipi diversi di cottura affogata:

- A BAGNOMARIA in stampo infornato (per creme caramelle, Flan, uova in cocotte, terrine, ecc);
- Con POCO FONDO O BRODO in placca infornata coperta da carta stagnola (per tranci di pesce);
- Tuffati in ACQUA (per gnocchi, uova in camicia, quenelle, ecc).

## Appendice

### **CUOCERE AL VAPORE**

Metodo di cottura tramite vapore acqueo per CONVEZIONE (trattiene maggiormente le proprietà organolettiche dell'alimento cotto es: cucina vegetariana)

- Tramite forno a vapore o Steamer pressurizzato;
- Tramite pentole a pressione;
- Tramite casseruole o cestelli impilabili (metodo orientale).

Cottura più veloce ma necessita di tempi precisi nelle cotture!!!

### **SBIANCHIRE - SBOLLENTARE**

Metodo di precottura in acqua bollente per pochi minuti, segue raffreddamento in acqua e ghiaccio.

- Per ortaggi a foglia (spinaci,erbette,ecc);
- Per Fagiolini, cavolfiori, broccoli, ecc;
- Per patate tagliate da passare in cottura al forno;
- In olio per patate fritte tagliate;
- In acqua fredda per purificare ossa.

### **SALTARE**

Metodo di cottura per CONDUZIONE in padella muovendo spesso l'alimento.

- DIRETTO senza coperchio (per crespelle, risotto al salto, polpette, verdure trifolate, ecc);
- GLASSARE con l'aggiunta di brodo e poco zucchero-burro (per cipolline, carote, carne);
- STUFARE con l'aggiunta di solo brodo-fondo-acqua (per verdure).

### **FRIGGERE**

Metodo di cottura per CONVENZIONE in olio.

Alimenti ben asciugati, passati in pastella, in farina o panati all'inglese.

Temperatura dell'olio max 190°C.

## Appendice

Una volta cotti scolare bene e non coprire. Con il termine SOFFRIGGERE si intende la doratura della cipolla e della brunoise in poco olio.

### GRATINARE

Metodo di cottura in salamandra per IRRAGGIAMENTO.  
Doratura croccante e superficiale (per Lasagne, cannelloni, patate duchessa, uova o verdure saltate Ecc.). Temperatura molto alta.  
Anche direttamente in forno a 250C°.

### GRIGLIARE

Metodo di cottura su griglia da cucina o BBQ per IRRAGGIAMENTO.  
Temperatura molto alta per verdure o carni marinate.  
Per entrecotes o filetto, ricordiamo le cotture:

- Al Sangue (Rare) (Saignant)
- Al punto (Medium rare) (A point)
- Ben cotta (Well done) (Bien cuit)

Alla piastra, fry-top e bistecciera: la cottura è per CONVENZIONE.

### CUOCERE AL FORNO

Metodo di cottura in forno a media o alta temperatura calore a secco per IRRAGGIAMENTO.

- **In stampo o placca** (per pasticceria, cottura in crosta, rustici, pizza, ecc);
- **In cartoccio o in sale;**
- **Arrostire**, in placca precedentemente unta d'olio (per carni, pollame arrosti, patate, Pesce, ecc.).

Arrostire comporta un rigirare e muovere spesso l'alimento nel grasso di cottura.

**Allo spiedo** (per pollo, porchetta, ecc.)

## Appendice

### **BRASARE**

Metodo di cottura in umido generalmente usato per carne ma anche per verdure.

Da una prima fase di MARINATURA si passa ad una ROSOLATURA a fuoco vivo in olio per poi BAGNARE cuocendo moderatamente coperto (tempo lungo di cottura).

Per selvaggina (in salmì), brasato, spezzatino, ragout, pollame, ossibuchi, ecc...

### **CUOCERE IN CASSERUOLA**

Metodo di cottura per CONVENZIONE in forno o a fuoco, in casseruola coperta, con poco olio; si tratta di sfruttare i liquidi presenti all'interno dell'alimento per una cottura lenta a bassa Temperatura per poi, verso il termine, aumentarla (far sudare l'alimento durante la cottura). (Per verdure, peperoni, ecc.)

### **Altri metodi di Cottura**

- Cottura a Microonde,
- Cottura in Forno a Legna,
- Cottura Sottovuoto,
- Cottura a bassa temperatura.

## Cooking methods

BOILING, POACHING, STEAMING, BLANCHING, STIR-FRYING, COOKING AU, GRATIN, GRILLING, BAKING, BRAISING, COOKING IN CASSEROLE.

### **BOILING (ENGLISH WAY OF COOKING)**

Method of cooking in water by CONVECTION cooking times are calculated from when the water starts boiling at 100C°.

- For dry short and long pasta (1litre of water for each 100g of pasta and 10g of salt per litre);
- For funds (longer periods starting from cold water without salt and without cover);
- For soups;
- For meat and poultry (boiled);
- For vegetables (cooked carrots,average potatoes about 20 mins- beans about 60 mins);
- For fish (in Court-buillon cooking about 20 mins per kg);
- For eggs (soft-boiled eggs 2 mins.,eggs barzotte 5mins, Hard-boiled eggs 10 mins).

### **POACHING**

Method of cooking in water or broth we can distinguish three different types of moist heat cooking:

- Bain –marie mold fired (for creams, custards, flan, eggs in casserole, terrines, etc.);
- With little liquid or broth in baking platter covered with aluminum foil (for fish slices);
- Put directly into boiling water(for “gnocchi”, poached eggs, dumplings, etc.).

### **STEAM COOKING**

Cooking method using steam by heat convection (it retains better the organoleptic properties of cooked food ex. Vegetarian cuisine).

The food is cooked in a steam oven, pressurized steamers, pressurized cookers or in casseroles or stackable baskets (Eastern method).

It's a good way of cooking faster but it requires precise timing !!!

### **BLANCHING PARBOILING**

Method of pre-cooking in boiling water for a few minutes, followed by cooling in water or ice. It is ideal:

- For leafy vegetables (spinach, chard, etc.);
- For green beans, cauliflower, broccoli, etc.;
- for cut potatoes before baking;
- for chips before frying;
- In cold water to purify bones.

### **Stir-FRYING**

Cooking method through the conduction of heat.food often moving.

- DIRECT without cover (for pancakes, "risotto al salto", meatballs, sautéed vegetables, etc.);
- GLAZING with the addition of broth and little sugar-butter (for onions, carrots, meat);
- BRAISING with the addition of only broth-bottom-water ( for vegetables).

### **FRYING**

Cooking method by conduction in oil.

It is used with well dried food, passed in batter, or breaded  
Oil temperature max 190 ° C.

Once cooked, food should be drained well and not covered.

The term shallow-frying refers to the browning of onions and brunoise in little oil.

#### **COOKING AU GRATIN**

Method of cooking in a salamander by the RADIATION of heat.

The result is:

Golden brown and crispy surface (for lasagne, cannelloni, duchess potatoes, eggs or sauteed vegetables Etc.)

It implies very high temperature. Food is arranged directly in the oven at 250°C.

#### **GRILLING**

Cooking method for cooking food on a metal grill or BBQ by RADIATION of strong heat. Very high temperature for vegetables or marinated meat

For entrecotes or tenderloin, remember these cooking methods:

- Al sangue(Rare) (saignant);
- Al punto (Medium rare) (A point);
- Ben cotta(Well done) (Bien cuit).

On the griddle, fry-top and grill: in these techniques cooking is by CONVECTION.

#### **BAKING**

Method of dry cooking in the oven at medium or high temperature by RADIATION of heat.

In a mold or baking tin (for pastry, cooking with crust, roasts, pizza, etc.).

In foil or salt roasting food previously placed in an oiled platter (for meat, poultry roasts, potatoes,fish, etc.).

Roasting implies moving continuously the food in the cooking fat.

Spit-roasting (for chicken, pork, etc.).

## Appendice

### **BRAISING**

Stewing method generally used for meat but also for vegetables.  
From a first phase of MARINATING food you pass to a BROWNING one in oil over high flames.  
Then moister cooking over moderate flames with lid (long cooking times).  
For game (jugged), braised, stew, ragout, poultry, shanks, etc.

### **COOKING IN CASSEROLE**

Cooking method in oven or over heat in a covered casserole with a little oil.  
This method uses the liquid inside the food for cooking slowly at a low temperature and then, towards the end, the temperature is increased (in this way the food "sweats" during cooking). (For vegetables, peppers, etc.).

### **OTHER COOKING METHODS**

- Microwave cooking;
- Cooking in a wood-burning oven;
- Vacuum cooking;
- Low Temperature Cooking.

## Programme

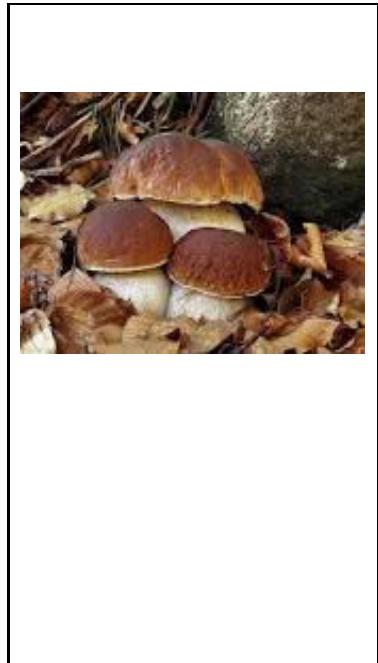
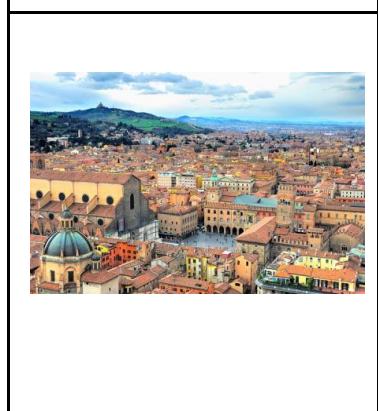
| DATE                            | R E C I P E  | TIME    |
|---------------------------------|--|---------|
| Monday, Nov 23 <sup>rd</sup>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Porcini" mushroom risotto</li> <li>• Veal escalopes Bologna style</li> </ul>   | 4 hours |
| Tuesday, Nov 24 <sup>th</sup>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Orecchiette" pasta Lecce style</li> <li>• Stewed meatballs</li> </ul>  | 4 hours |
| Wednesday, Nov 25 <sup>th</sup> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Octopus and potato salad with olives and rocket</li> <li>• Prawns wrapped in kataifi pastry on pureed black chickpeas</li> <li>• Cuttlefish Venice style</li> </ul> | 4 hours |

INGREDIENTS needed:

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| GARLIC, 100 g                             | WHITE FLOUR, 1 kg           |
| ONIONS, 500 g                             | PITTED BLACK OLIVES, 200 g  |
| CELERI, 500 g                             | FRESH CHERRY TOMATOES, 1 kg |
| CARROTS, 500 g                            | CLEAN CUTTLEFISH, 1,5 kg    |
| DRIED PORCINI MUSHROOMS, 50 g             | ORANGES, 2                  |
| FROZEN PORCINI MUSHROOMS, 300 g           | WILD FENNEL, 100 g          |
| VEGETABLE STOCK CUBES, 100 g              | OCTOPUS, 1 kg               |
| TABLE SALT, 1 kg                          | POTATOES, 1 kg              |
| VEAL CUTLETS, 2KG                         | ROCKET, 100 g               |
| FONTINA or GRUYERE CHEESE, 200 g          | PRAWNS, 1 kg                |
| PARMESAN CHEESE, 200 g                    | KATAIFI PASTRY, 500 g       |
| AGED GOAT/SHEEP'S MILK CHEESE, 100 g      | SEED OIL, 2 l               |
| STALE WHITE BREAD or SANDWICH LOAF, 500 g | BUTTER, 500 g               |
| PARSLEY, 100 g                            | LEMONS, 2                   |
| GROUND PEPPER                             |                             |

## Appendice

A “preview” of the dishes that will be made, from different points of view...!  
Fully detailed instructions on the methods and cooking techniques will be provided by the Italian chefs on the field

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>“PORCINI” MUSHROOM RISOTTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Soak, strain, and chop the dried mushrooms</li><li>• Sauté fresh and dried mushrooms</li><li>• Lightly fry the minced onion with butter</li><li>• Turn the heat up when the onion is golden, add the rice and toast it keeping stirring</li><li>• Pour some hot vegetable stock and let it evaporate</li><li>• Keep adding the hot stock to the rice gradually, as you stir</li><li>• When the risotto is partially cooked, add the sautéed mushrooms</li><li>• Turn the heat off, stir in butter or extra virgin olive oil to give the risotto a creamy texture</li><li>• Serve sprinkled with Parmesan and minced parsley</li></ul> |
|  | <p><b>VEAL ESCALOPES BOLOGNA STYLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dredge the veal slices with flour and then dip them in the beaten egg</li><li>• Lightly fry them in oil</li><li>• When golden, place them in a baking pan, and put on top of each a slice of <i>Fontina</i> or <i>Gruyere</i> cheese, a spoonful of tomato sauce and some <i>Parmesan</i></li><li>• Cook in a hot oven for a few minutes</li></ul>  |

Appendice

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>"ORECCHIETTE" PASTA LECCE STYLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mix the durum wheat flour and water and knead well until the dough is smooth and consistent</li><li>• Roll out the dough and form "orecchiette" (pasta in the shape of little ears)</li><li>• Cook the pasta and season it with fresh tomato sauce, meatballs, basil, and "cacioricotta" (cheese made from goat's milk)</li></ul> |
|   | <p><b>STEWED MEATBALLS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mix the beef meat with breadcrumbs, grated cheese, parsley, salt, and pepper</li><li>• Make small balls</li><li>• Cook the meatballs in tomato sauce</li></ul>   |
|  | <p><b>"CARPACCIO" (THIN RAW SLICES OF CUTTLEFISH VENICE STYLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grill the cuttlefish and julienne it</li><li>• Season with salt, pepper, extra virgin olive oil, and lemon juice</li><li>• Place on a serving dish and garnish with tomato concassè, wild fennel, and orange slices</li></ul>   |

## Appendice

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>OCTOPUS SALAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cook the octopus and the potatoes</li><li>• Mix the chopped octopus , the diced potatoes and tomatoes with black olives and rocket</li><li>• Season with salt, pepper , and extra virgin olive oil</li></ul>   |
|  | <p><b>PRAWNS WRAPPED IN KATAIFI<br/>PASTRY ON PUREED BLACK<br/>CHICKPEAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Shell prawns, season with salt, pepper , and little olive oil</li><li>• Wrap the prawns in the kataifi pastry and fry them in plenty hot seed oil</li><li>• Drain the prawns on kitchen paper</li><li>• Serve on a bed of creamed black chickpeas</li></ul> |

Appendice

*"Italian cuisine session in. Some typical regional dishes"*

| DATE                                 | RECIPE   | TIME    |
|--------------------------------------|--|---------|
| Wednesday,<br>April 20 <sup>th</sup> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Apple Strudel</i></li> <li>• <i>Pasticciotto Lecce style</i></li> <li>• <i>Sicilian Cannoli (cornets)</i></li> <li>• <i>Orange Panna cotta (cream pudding)</i></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Prof. Ivan Marzo</i></p>  | 4 hours |
| , Thursday<br>April 21 <sup>th</sup> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Black chickpeas and mussels</i></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Prof. Giovanni Martella</i></p>  | 4 hours |
| Thursday,<br>April 22 <sup>th</sup>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bag of crêpes (pastry parcels) Florentine style</i></li> <li>• <i>Potato dumplings with prawns and mushrooms</i></li> <li>• <i>Shrimp cocktail</i></li> <li>• <i>Chicken bites with green apple, crispy onion and curry</i></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Prof. Ivan Marzo</i></p> | 4 hours |
| Saturday,<br>April 23 <sup>st</sup>  | <p>Lounge bar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Virgin Colada</i></li> <li>• <i>Virgin Mojito</i></li> <li>• <i>Appletini Mocktail</i></li> <li>• <i>Virgin Daiquiri Mocktail</i></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Prof. Giovanni Martella</i></p>  | 4 hours |

## Appendice

### INGREDIENTS *needed*

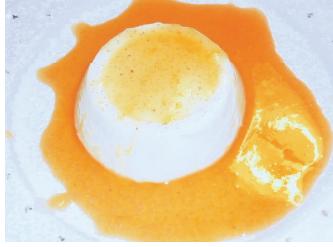
|   |  |
|---|--|
| 1 kg Apples   | 20 gr starch                                       |
| 3,1 kg flour  | flavourings x1 recipe                              |
| 1 kg butter   | powdered vanilla                                   |
| 2 kg sugar  | baking powder                                      |
| 50 gr sultanas  | 200 gr hazelnuts cream                             |
| 25 gr pine nuts   | 200 gr black cherries syrup                        |
| 1 lemon (whole) and 200 gr of lemon juice                     | 8 dl mayonnaise                                    |
| 60 gr icing sugar   | 1,2 kg shrimps                                     |
| 19 eggs   | 150 gr parsley                                     |
| soft breadcrumbs  | 1,2 dl cognac                                      |
| powdered cinnamon   | 100 gr ketchup                                     |
| powdered cloves   | 50 gr squeezed orange juice                        |
| salt x 2 recipes  | 300 gr radicchio                                   |
| 2,5 l milk  | 300 gr green salad                                 |
| 16 egg yolks  | 100 gr cherries in syrup                           |
| 50 gr fresh mint  | 3 medium onions                                    |
| salt and pepper x 5 recipes                                   | 60 gr garlic                                       |
| 1 dl Marsala (Sicilian fortified wine)/white wine<br>to taste | 300 gr extra virgin olive oil                      |
| fry oil   | 10 gr curry  |
| 1,7 kg ricotta (fresh cheese from milk whey)                  | 2 tbsp fresh cream                                 |
| 300 gr candied fruit  | 2 kg fresh potatoes                                |
| 10 gr chopped chocolate                                       | 350 gr grated cheese                               |
| grated orange peel  | 800 gr prawns                                      |
| 2 kg chicken  | 500 gr mushrooms                                   |
| 4 green apples  | 1,5 kg peeled tomatoes                             |
| 700 gr brown sauce  | 1 l bechamel                                       |
| 100 gr cooking cream  | 0,5 l tomato sauce                                 |
| nutmeg  | a small bunch of chive (10 leaves)                 |
| 300 gr spinach  | 50 gr mild Fontina (soft cheese from Aosta valley) |
| 2 kg mussels  | 1 pineapple  |
| 200 gr cherry tomatoes  | 4 cl coconut milk                                  |
| 100 gr celery   | 1 l soda water                                     |
| origan  | 1 kg lime  |
| 200 gr black chickpeas  | green apple juice                                  |
| a small bunch of rocket salad                                 | sugar syrup  |
| 1 grapefruit  | 1 fresh green apple                                |
| straws  |  |

|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>CHICKEN BITES<br/>WITH GREEN APPLE</b></p> <p><b>Ingredients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 gr chicken breast</li> <li>• 2 green apples</li> <li>• 1 tsp curry</li> <li>• ½ onion</li> <li>• extra virgin olive oil to taste</li> <li>• 2 cloves of garlic</li> <li>• 100 gr butter</li> <li>• 100 gr flour</li> <li>• 100 ml fresh cream</li> <li>• 1 dl white wine</li> <li>• salt/pepper to taste</li> </ul>   |
| <br> | <p><b>BAG OF CRÊPES<br/>FLORENTINE STYLE</b></p> <p><b>Ingredients</b></p> <p><b>For 16 crêpes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 eggs</li> <li>• 1000 ml milk</li> <li>• 500 g flour</li> <li>• 250 g butter</li> <li>• a pinch of salt</li> </ul> <p><b>for the stuffing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 gr spinach</li> <li>• 500 gr ricotta</li> <li>• 3 eggs</li> <li>• 3 tbsp grated Parmesan Reggiano cheese</li> <li>• nutmeg</li> <li>• salt, pepper</li> </ul> <p><b>for the bechamel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1000 ml whole milk</li> <li>• 50 gr butter</li> <li>• 40 gr flour</li> <li>• nutmeg</li> <li>• salt, pepper</li> <li>• a cup of tomato sauce (prepared in advance).</li> <li>• grated Parmesan cheese</li> </ul> |

## Appendice

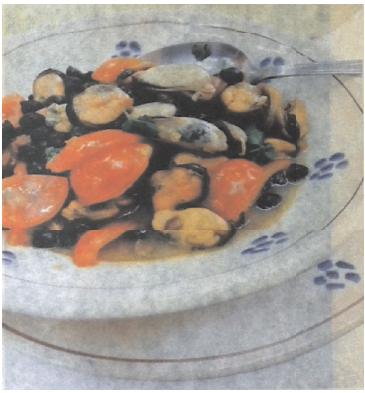
|  |  |
|--|--|
|   | <p><b>POTATO DUMPLINGS<br/>WITH PRAWNS AND MUSHROOMS</b></p> <p><b>Ingredients</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 kg potatoes</li><li>• 500 gr 'porcini' mushrooms (ceps)</li><li>• 500 gr prawns</li><li>• 250 gr fresh cream</li><li>• 100 gr grated cheese</li><li>• white wine</li><li>• 200 gr courgettes</li><li>• 500 gr cherry tomatoes</li><li>• thyme</li><li>• parsley</li><li>• extra virgin olive oil</li><li>• salt and pepper to taste</li></ul>   |
| <br> | <p><b>PASTICCIOTTO LECCE STYLE</b></p> <p><b>Ingredients for the short pastry</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 gr flour 00</li><li>• 250 gr butter</li><li>• 4 egg yolks</li><li>• vanilla extract (a small pinch) (optional)</li><li>• 300 gr icing sugar</li><li>• 500 gr lard</li></ul> <p><b>for the stuffing</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 50 gr flour or cornstarch</li><li>• 500 ml milk</li><li>• 6 egg yolks</li><li>• 1 vanilla stick</li><li>• 150 gr sugar</li><li>• black cherries in syrup</li></ul> <p><b>to brush:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 egg 1 yolk</li><li>• 3 tbsp fresh liquid cream (or milk)</li></ul> |

## Appendice

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>APPLE STRUDEL</b></p> <p><b>Ingredients for the dough</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>a pinch of salt</i></li><li>• <i>2 medium-large eggs</i></li><li>• <i>500 gr flour 00</i></li><li>• <i>25-30 ml warm water</i></li><li>• <i>1 tbsp extra virgin olive oil</i></li></ul> <p><b>for the stuffing</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>1 kg apples</i></li><li>• <i>300 gr caster sugar</i></li><li>• <i>1 tsp cinnamon powder</i></li><li>• <i>50 gr pine nuts</i></li><li>• <i>100 gr sultanas</i></li><li>• <i>2 tbsp rum</i></li><li>• <i>1 zest lemon</i></li><li>• <i>250 gr butter</i></li><li>• <i>100 gr bread crumbs</i></li></ul> |
|  | <p><b>ORANGE PANNA COTTA</b></p> <p><b>Ingredients</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>1 kg fresh cream</i></li><li>• <i>350 gr milk</i></li><li>• <i>unflavoured gelatin</i></li><li>• <i>230 gr sugar</i></li><li>• <i>50 gr orange liqueur</i></li><li>• <i>250 gr currant</i></li><li>• <i>2 oranges</i></li></ul>  |

## Appendice

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>SICILIAN CANNOLI</b></p> <p><b>Ingredients</b></p> <p><b>For 24 waffles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 gr flour</li> <li>• 30 gr icing sugar</li> <li>• 50 gr lard</li> <li>• 5 gr bitter cocoa powder</li> <li>• 1 tsp salt</li> <li>• 1 tsp cinnamon powder</li> <li>• 1 tsp coffee powder</li> <li>• 2 medium eggs (weighing 50 grams shelled)</li> <li>• 30 ml white wine vinegar</li> <li>• 30 ml dry Marsala</li> </ul> <p><b>For the stuffing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 750 gr ewe's ricotta</li> <li>• 300 gr sugar</li> <li>• 75 gr pure chocolate drops or candied</li> </ul> <p><b>To garnish</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 candied cherries</li> <li>• icing sugar to taste</li> </ul> <p><b>To brush</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 egg white</li> </ul> <p><b>To fry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 l lard or peanut oil</li> </ul> <p><b>SHRIMP COCKTAIL</b></p> <p><b>Ingredients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.500 gr shrimps</li> <li>• A bunch of lettuce (or salad of your choice)</li> <li>• 60 ml cooking cream</li> <li>• peanut oil</li> <li>• 1 radicchio 1</li> <li>• A jar cherries in syrup</li> <li>• 30 gr fresh mint</li> <li>• salt / pepper</li> <li>• 1/2 glass cognac</li> <li>• 2 tbsp ketchup</li> <li>• 1tbsp mild mustard</li> <li>• 1 tbsp Worcester sauce</li> <li>• parsley to decorate</li> </ul> |
|--|--|



**BLACK CHICKPEAS AND MUSSELS**

**Ingredients 4 people:**

- 200 gr black chickpeas
- 2 kg mussels
- 200 gr cherry tomatoes
- 100 gr celery
- 100 gr white onion
- garlic
- parsley
- pepper
- white wine
- salt
- origan
- fish broth
- rocket salad



