



Sommario

CAPITOLO 1 – TECNICHE DI CONSERVAZIONE	9
1.1 La più ecologica: l'essiccazione	10
Tecniche di essiccazione casalinghe	14
1.2 Tecniche basate sul calore.....	22
Pastorizzazione	23
Sterilizzazione e appertizzazione.....	24
1.3 Conservazione al freddo.....	40
La refrigerazione.....	41
Congelamento e surgelazione.....	42
Vantaggi e svantaggi	49
1.4 Metodi chimici	50
La salatura.....	51
L'affumicatura	54
Fermentazione e conservazione sottaceto.....	55
L'aggiunta di zucchero o miele.....	58
Altri metodi: conservazione sott'olio e sotto spirito.....	59
CAPITOLO 2 – IL GIUSTO PESO DELLA SPESA	61
2.1 Gli indispensabili della dispensa	61
Primo strato: l'acqua.....	62
Secondo strato: verdura e frutta	64
Terzo strato: amidi (pasta, pane, riso, patate).....	69
Quarto strato: proteine (carne, pesce, uova, legumi).....	71
Quinto strato: prodotti caseari (latte, formaggi, yogurt)	72
Sesto strato: i grassi	73
Settimo strato: le bevande alcoliche.....	74
Ottavo strato: zuccheri e dolci	74
Un gruppo a sé: erbe, spezie e condimenti	76
2.2 Stagionalità di frutta e verdura.....	77

2.3 Cibi che stanno bene fuori dal frigo.....	80
2.4 Sicurezza igienica	81
Condizioni favorevoli agli agenti patogeni	83
Consigli pratici di igiene alimentare.....	85
CAPITOLO 3 - ATTREZZATURE E CONTENITORI	95
3.1 Pentole.....	95
Cottura in acqua: bollitura e sterilizzazione	96
Cottura a vapore	98
Cottura in umido: brasatura e stufatura.....	99
Cottura veloce in padella.....	100
Cottura al cartoccio.....	101
La pentola a pressione.....	102
Piastra, griglia e barbecue.....	102
Il forno in tutte le sue varianti	104
3.2 Utensili	107
3.3 Contenitori.....	112
Pulizia e sterilizzazione di vasi e bottiglie di vetro	114
CAPITOLO 4 - PIANIFICAZIONE DEL LAVORO	117
4.1 Scelta del metodo.....	117
OAMC, o cucinare una volta al mese	118
Cucinare in dosi doppie.....	121
Congelazione a crudo.....	123
Congelazione dopo la cottura	129
Conservare sottovetro.....	132
Come riempire vasi e contenitori	134
Vasi di vetro da sterilizzare senza pentola.....	136
Altri contenitori.....	139
La lista della spesa	140
4.2 Preparazione e pulizia	142
Cure speciali per i prodotti dell'orto.....	144
CAPITOLO 5 - PREPARAZIONI DI BASE.....	151
5.1 Impasti.....	151
La pasta da pane	152
La pasta... e basta!	155
La pasta cotta per bignè e zeppole	156
Le paste friabili: pasta brisée, pasta frolla e pasta sfoglia	158
Gli impasti fluidi: dalla frittata alla crêpe suzette e dalla polenta alle torte.....	160

5.2 Brodi, fumetti e fondi	168
Brodi di carne	168
Fumetti di pesce	170
Fondi di verdura	171
5.3 Salse e condimenti	174
I condimenti	175
Le salse	181
5.4 Cottura del riso	190
I metodi italiani per la cottura del riso	190
La cottura del riso alla cinese e all'indiana	191
5.5 Cottura dei legumi secchi	192
Ammollo lungo e bollitura in pentola normale	195
Ammollo rapido	197
Cottura in pentola a pressione	198
5.5 Creme e salse dolci	199
5.6 Tè e bevande	202
CAPITOLO 6 – ESEMPIO DI MENU:	
UNA CENA FRA AMICI	205
6.1 Analisi delle portate	206
Lasagne al forno	206
Crostini al pesto	209
Verdure grigliate	209
Zuppa di albicocche sciroppate	209
6.2 Come organizzare il tutto	210
La sera prima	210
La sera della cena	211
CAPITOLO 7 – IDEE NUOVE E REGALI	213
7.1 Sfiziosità dolci	213
7.2 Sfiziosità salate	214
Ricetta: Dukkah	215
Ricetta: Sazon preparado	215
APPENDICE – DALL'AGLIO ALLE ZUPPE:	
APPUNTI SULLE CONSERVE	217