



Lavoro su  
*misura*

# IL MIO GLOSSARIO DI CUCINA

Nome:



Fondazione di Comunità  
**MILANO**  
CITTÀ, SUD OVEST, SUD EST, MARTESANA



# Introduzione

Il presente glossario è stato realizzato nell'ambito del progetto *“Lavoro su Misura: percorsi personalizzati per l'occupabilità di donne straniere nei settori della Cucina e della Sartoria”* condotto da *Associazione Vitality onlus* e *Associazione Irene*, con il sostegno di *Fondazione di Comunità Milano*.

Si ringraziano per la partecipazione alla creazione del glossario Adam Clark, Chiara Ceretti, Elisabetta Zamberlan, Luca Amato, Matteo Matteini, Michela Allievi, Tania Rodrigues, Adama Tiguide Diakite, Angelica Camargo, Cecilia Flor Moron Ramos, Deise Valeria De Castro, Gina Quinteros, Lockslane De Jesus, Maria Auria Marin Chávez, Maria Ynes Campos Bernedo, Thamara Odete De Oliveira Silva.



# Indice

7	Sostantivi
33	Verbi
57	Approfondimenti
58	Espressioni particolari
61	Nomenclatura
63	Note



# Sostantivi



# A a

**L'abbattitore:**

apparecchio professionale utilizzato per il raffreddamento rapido degli alimenti

**L'albume:**

la sostanza trasparente e gelatinosa che avvolge il tuorlo d'uovo; detto anche "il bianco" o "la chiara" d'uovo

**L'affumicatore:**

apparecchio professionale utilizzato per affumicare alimenti

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# B b

## **il barattolo:**

contenitore, generalmente cilindrico, usato per riporre alimenti o piccoli oggetti

## **la bastardella:**

ciotola con/senza manici, di varie misure, forme (sferica, troncoconica...) e materiali (acciaio, rame...)

## **la besciamella (o béchamel):**

salsa bianca a base di farina, burro e latte

## **la brasiera:**

recipiente rettangolare in metallo, con bordi verticali e fondo piatto, con coperchio, utilizzato per brasare la carne, in forno o su fornello

# B b

## **il brodo:**

preparato liquido, ottenuto con una lunga cottura a fuoco basso. Può essere di vari tipi: di carne (bovina o di pollo con aromi e spezie); vegetale (diverse verdure con aromi e spezie); di pollo (pollo con verdure e aromi); di pesce (pesci misti freschi con aromi e spezie); fumetto (scarti di pesce o di crostacei). Oppure si può preparare con il dado.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **la burrata:**

formaggio fresco, di latte vaccino, a forma di sacca: l'esterno è simile alla mozzarella, l'interno contiene un ripieno di stracciatella e panna, morbido e filamentoso

## C c

**la carta da forno (o carta forno, o carta oleata):**

materiale non assorbente, resistente all'aria e al vapore, usato per foderare gli stampi o avvolgere cibi da conservare

**la casseruola:**

tipo di pentola, simile a un tegame ma a bordo più alto, con coperchio, due manici o un solo lungo manico

**la (casseruola) rondò:**

casseruola bassa, con due manici

**il cuocipasta:**

casseruola alta, usata per cuocere più paste contemporaneamente, inserendo 2/3/4 *scolapasta a spicchio*: cestelli a forma di spicchi triangolari che contengono ognuno un tipo di pasta diverso

# C c

**la ciotola:**

recipiente semisferico, di materiale vario, senza manici

.....  
.....  
.....

**il chinois (o colino cinese):**

colino di metallo, a maglia sottile, usato per filtrare brodi, salse, fondi di cottura, creme...; *chinoise a pompa*: variante usata per dressare

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**il composto (o l'impasto):**

miscuglio di ingredienti solidi e liquidi mescolati insieme (per es. farina con acqua, sale, olio)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# D d

## **il dado:**

condimento a base di estratto di carne, pesce o verdure, in forma di cubetto o in polvere, usato per preparare il brodo o insaporire un piatto durante la cottura

# E e

## **l'emulsione:**

miscela tra due liquidi non (o poco) solubili uno nell'altro, sbattuti insieme fino a raggiungere l'apparenza di una sostanza unica, più o meno densa (per es. acqua e olio)

# F f

**il fondo di cottura:**

liquido o salsetta che si forma  
nella casseruola durante la cottura  
di carni

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**il forno:**

dispositivo che genera calore,  
utilizzato per cuocere o scaldare  
i cibi. Può essere alimentato  
a legna, gas o elettricità, ed è  
fornito di termostato per regolare  
la temperatura, espressa in *gradi  
centigradi (°C)*.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**la friggitrice:**

apparecchio professionale  
o elettrodomestico, utilizzato  
per friggere alimenti, costituito  
da *un contenitore e un cestello*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**il frullatore:**

elettrodomestico usato per frullare,  
tritare e amalgamare uno o più  
alimenti

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**il frullatore a immersione (o minipimer, o mixer):**

piccolo elettrodomestico usato per frullare, tritare e amalgamare alimenti contenuti all'interno di un recipiente

**la frusta (o il frustino):**

utensile con manico, usato per mescolare, sbattere o montare alimenti (per es. creme, panna, albume); può essere *a mano o elettrica*

# G g

## **la grattugia:**

utensile in metallo usato per ridurre  
in polvere, briciole o striscioline  
diversi alimenti (per es. formaggio,  
pane, noce moscata...)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# H h

## **l'hamburger:**

polpetta di carne macinata e  
pressata in forma circolare

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# I i

## **l'impastatrice:**

apparecchio professionale o  
elettrodomestico, utilizzato per  
preparare impasti

## **l'impastatrice planetaria (o la planetaria):**

apparecchio professionale o  
elettrodomestico, utilizzato per  
impastare, montare e amalgamare  
alimenti

## **l'intingolo:**

nome generico di salse e sughi in  
cui si può intingere il pane



# M m

## **la marmitta:**

tipo di pentola ampia, a base larga e bordo alto, con due manici e coperchio, usata soprattutto per preparare pasti in comunità

## **il mascarpone:**

latticino (derivato del latte) fresco a pasta morbida e cremosa

## **il mazzetto odoroso:**

erbe aromatiche diverse riunite in piccolo mazzo, usate per insaporire una vivanda durante la cottura (per es. alloro, basilico, cerfoglio, maggiorana, menta, prezzemolo, rosmarino, timo...)

## **il mestolo:**

utensile di vario materiale, a forma di cucchiaio, con manico generalmente lungo, adoperato per raccogliere preparazioni liquide o semiliquide (per es. una zuppa)

# M m

## **la mezzaluna:**

utensile formato da una lama ricurva in acciaio, incassata tra due manici di legno, usato per tritare più o meno finemente vari alimenti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **il mixer:**

- 1) elettrodomestico fornito di due fruste rotanti, usato per mescolare, sminuzzare e frullare uno o più ingredienti;
- 2) frullatore a immersione (vedi)

## **il motoriduttore:**

apparecchio professionale composto di due parti, utilizzato per grattugiare o macinare alimenti



# P p

## **la padella:**

utensile in metallo, di forma  
rotonda, largo e poco profondo, con  
un lungo manico, usato soprattutto  
per friggere alimenti

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **la pellicola da cucina:**

strato sottilissimo di materiale  
plastico trasparente, usato per  
avvolgere alimenti, proteggendoli  
dal contatto con l'aria

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **la pentola:**

utensile in metallo o terracotta, di  
forma cilindrica, a fondo piatto, con  
due manici e coperchio, usato per  
cuocere alimenti

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **la pesciera (o pescera):**

- 1) tegame di forma allungata, con  
coperchio e griglia mobile perforata  
di scolo, utilizzato per lessare il  
pesce;
- 2) vassoio per servire in tavola il  
pesce

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**la pietanza:**

vivanda; in particolare: la seconda portata

**la pinza (o le pinze):**

utensile in metallo, composto da due lunghe lame, unite a un'estremità e aperte dall'altra, usato per afferrare, girare e spostare i cibi durante la cottura

**la pirofila:**

recipiente da forno, di varie forme e materiali resistenti ad alte temperature (ceramica, vetro pyrex, terracotta...)

**la placca:**

lastra da forno, a bordi leggermente rialzati

**la polpa:**

parte succosa e carnosa di frutti e ortaggi





# Q q

## la quiche:

torta salata farcita con un composto a base di carne, salumi o verdure

# R r

## il ragù:

condimento a base di pomodoro e carne macinata o a pezzi, usato per insaporire la pasta

## il robot da cucina:

elettrodomestico multifunzione, a velocità variabile, usato per impastare, sbattere, grattugiare, macinare, affettare, tritare uno o più alimenti

# S s

**il saccapoche  
(o sac à poche):**

utensile di forma conica, in tessuto impermeabile, utilizzato in pasticceria per farcire o decorare i dolci

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**il sacchetto per alimenti:**

busta di varie dimensioni, in genere di materiale plastico, usata per confezionare o conservare alimenti

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**il saltiere (o sautoir):**

pentola a metà tra padella e casseruola, a bordo alto, con manico lungo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**la salsa:**

condimento (semi)liquido a base di diversi ingredienti, usato per insaporire carne, pesce e verdure

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**il sauté:**

pentola a metà tra padella e casseruola, a bordo medio, con manico lungo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**il savoiardo:**

biscotto di forma oblunga, soffice e leggero

**lo scaldavivande:**

apparecchio professionale utilizzato per mantenere i cibi alla temperatura desiderata

**la spatola:**

utensile in varie forme e materiali, formato da un manico che termina con un'estremità larga e piatta, usato per incorporare un ingrediente in un impasto, girare un alimento in cottura, livellare una crema...

**lo spicchio:**

parte interna degli agrumi (per es. arancio, limone) o dell'aglio, rivestita da una pellicola e separabile dalle altre. Per somiglianza, si dice anche: *spicchio di mela, spicchio di torta...*

# S s

## **lo spremiaglio:**

piccolo utensile usato per schiacciare e spremere l'aglio allo scopo di estrarne il succo e l'aroma

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **lo stampo:**

recipiente di varia materia, forma e dimensione, utilizzato per la cottura in forno, oppure per versarvi alimenti o composto semiliquidi che, raffreddandosi e solidificando, ne assumono la forma

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **lo stendipizza:**

apparecchio professionale utilizzato per stendere rapidamente impasti di pizza, pane, piadine, focacce...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **lo strato:**

quantità di un alimento o di un composto distesa in modo uniforme sopra una superficie

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **il sugo:**

condimento omogeneo a base di diversi ingredienti, usato per insaporire pasta e riso

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# T t

## **il tagliere:**

utensile di legno o altro materiale,  
usato per tagliare, tritare e  
sminuzzare gli alimenti

## **il tegame:**

tipo di pentola, simile a una  
casseruola ma a bordo più basso,  
con coperchio, due manici o un solo  
lungo manico

## **la teglia:**

recipiente in metallo, di varie forme  
e dimensioni, con bordi più o meno  
alti e fondo piatto, utilizzato per la  
cottura in forno; può essere munita  
di una o due prese laterali

## **il tuorlo:**

la parte interna dell'uovo; detto  
anche "il giallo" o "il rosso" d'uovo



# Z z

**lo zucchero:**

prodotto utilizzato per dolcificare  
cibi e bevande; in Europa viene  
estratto dalla barbabietola (da  
zucchero), nel resto del mondo  
dalla canna (da zucchero)





# Verbi



# A a

**aggiungere:**

unire un ingrediente agli altri

.....  
.....  
.....

**amalgamare:**

mescolare diversi elementi per ottenere un composto omogeneo

.....  
.....  
.....

**ammorbidire:**

rendere più tenero, soffice o malleabile un alimento

.....  
.....  
.....  
.....

**(far) appassire:**

cuocere una verdura a fuoco lento, in modo che si ammorbida senza rosolare (per es. la cipolla)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**aromatizzare:**

aggiungere aromi o spezie a una vivanda per insaporirla o profumarla

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# B b

**bollire (o lessare):**

cuocere uno o più alimenti in acqua  
o brodo, dopo averlo portato a  
ebollizione

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**brasare:**

cuocere a fuoco basso e far  
sobbollire per lungo tempo carni  
o verdure a tegame coperto, dopo  
averle fatte rosolare, aggiungendo  
ogni tanto una piccola quantità di  
liquido (acqua, brodo, vino)

# C c

**cospargere:**

spargere, distribuire un alimento sulla superficie di una pietanza (per es. formaggio grattugiato su una pasta, cacao o zucchero a velo su un dolce...)

**condire:**

rendere più saporito un cibo aggiungendo altri ingredienti, spezie o aromi

# D d

## **disporre:**

porre, accomodare  
armoniosamente i cibi sui piatti o sui  
vassoi da portata

## **dorare:**

dare a un alimento un colore biondo  
oro. Può avvenire in vari modi:

- 1) cuocere un alimento in burro,  
olio o altro grasso fino a ottenere la  
doratura;
- 2) spennellare una preparazione  
(carne, pesce o dolci) con tuorlo  
d'uovo, latte, burro o olio, prima o  
dopo la cottura, soprattutto in forno

## **dressare:**

disporre una pietanza sul piatto da  
portata per presentarla al meglio

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# E e

**estrarre:**

tirare fuori un oggetto da un  
contenitore (per es. la teglia dal  
forno)

# F f

## farcire:

- 1) riempire carni, pesci o verdure con ripieni;
- 2) fare strati di creme, marmellate o altro all'interno di dolci

## filtrare:

passare un liquido o un fluido (acqua, vino, olio, brodo, salsa, crema...) attraverso un colino o un setaccio che ne trattienga gli elementi solidi

## friggere:

cuocere un alimento, immergendolo completamente in burro, olio o altro grasso bollente (150-200 °C) fino a ottenere la doratura

## frullare:

trasformare, con un frullino a mano o un frullatore elettrico, uno o più ingredienti in un alimento liquido o semiliquido

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# G g

**gratinare:**

coprire una vivanda di salsa besciamella o altra salsa bianca, oppure cospargerla di pane grattugiato, e metterla in forno caldo perché faccia una crosticina croccante

**grattugiare:**

ridurre in polvere, briciole o striscioline diversi alimenti (per es. formaggio, pane, noce moscata...)

# H h

## **hacher:**

(verbo francese) ridurre un ingrediente in pezzettini con una mezzaluna o un robot da cucina

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# I i

## **impanare:**

passare un alimento (prima nell'uovo e poi) nel pane grattugiato

## **impastare:**

mescolare e lavorare ingredienti diversi, solidi e liquidi, per ottenere un composto morbido e omogeneo

## **impiattare:**

trasferire un alimento o una vivanda su un piatto

## **incidere:**

praticare tagli con un coltello affilato su carni o pesci per facilitarne la cottura o per inserire aromi

## **incorporare:**

aggiungere un ingrediente ad altri, mescolandoli per formare un composto omogeneo; nel caso di panna montata o albume montato a neve, eseguire movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontare la massa

# I i

## **inforare:**

mettere in forno per cuocere

.....  
.....  
.....

## **intiepidire:**

portare a una temperatura moderata

.....  
.....  
.....

## **intingere:**

bagnare leggermente un alimento in un liquido (per es. un biscotto nel latte, un gambo di sedano nella salsa...).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **inzuppare:**

intingere un alimento in un liquido in modo da renderlo completamente bagnato (per es. il pane nella "puccia" o nella zuppa, il savoiardo nel caffè...), oppure inumidire profondamente un alimento (per es. un dolce con un liquore)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# L l

**livellare:**

rendere piana una superficie

# M m

**mantecare:**

aggiungere burro (o altro grasso) e formaggio grattugiato al risotto, per renderlo morbido

**mescolare:**

- 1) mischiare più ingredienti in un composto;
- 2) girare gli alimenti durante la cottura per non farli attaccare al fondo della pentola





P p

**polverizzare:**

ridurre una sostanza in polvere o piccolissimi frammenti (per es. il cioccolato)

**porre:**

mettere, posare, collocare

Q q

**quadrellare  
(o quadrettare):**

rigirare un alimento posto su una griglia rovente, in modo che le barre della griglia incidano sulla sua superficie un reticolato

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# R r

## **rassodare:**

rendere più solido e consistente un alimento

## **regolare:**

sistemare, adattare (i tempi di cottura, la temperatura); *regolare di sale e pepe*: assaggiare e aggiustare la quantità di sale e pepe di una vivanda

## **riporre:**

porre un oggetto in un luogo dove possa rimanere custodito e riparato, oppure nel luogo da cui lo si era preso

## **rosolare:**

cuocere un alimento in poco burro, olio o altro grasso a fuoco vivo (più di 140 °C) in modo che sulla superficie si formi una crosticina di colore bruno (necessaria a trattenere le sostanze nutritive al suo interno), oppure a fuoco medio (meno di 140 °C), ottenendo una crosticina di colore dorato

# S s

**sbattere:**

lavorare con una frusta o una  
forchetta un alimento o un  
composto per scioglierlo,  
amalgamarlo o montarlo

**sbollentare (o scottare):**

immergere velocemente un  
alimento crudo in acqua bollente

**sbucciare:**

togliere la buccia a un alimento (per  
es. patate, zucca...)

**scolare:**

eliminare il liquido di cottura (acqua,  
brodo o altro) di una vivanda,  
versandola nello scolapasta

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**scottare:**

1) immergere velocemente un alimento crudo in acqua bollente;  
2) rosolare rapidissimamente un alimento in un grasso bollente o su una griglia rovente, in modo da ottenere immediatamente una crosta

**servire:**

portare le vivande in tavola

**sfumare:**

bagnare con vino, birra o liquore uno o più alimenti molto caldi durante la cottura, in modo che la parte alcolica del liquido evapori subito per effetto del calore, insaporendoli

**sminuzzare:**

dividere un alimento in pezzi molto piccoli, come dadini, cubetti...

# S s

## **sobollire:**

portare un liquido vicino all'ebollizione, mantenendo la temperatura al minimo per evitare che arrivi a pieno bollore

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## **soffriggere:**

cuocere un alimento in poco burro, olio o altro grasso, per poco tempo, a calore moderato (120-140 °C)

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## **spellare:**

togliere la pelle a un alimento (per es. peperoni, nocciole...)

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## **spolverizzare:**

cospargere una vivanda con uno strato sottile di una sostanza in polvere (per es. un dolce con zucchero a velo...)

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## **spremere:**

schacciare con l'apposito utensile un frutto o un ortaggio per estrarne il succo

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**spruzzare:**

cospargere, gettare un liquido a piccoli spruzzi su un alimento

**staccare:**

separare, togliere un oggetto o parte di oggetto da un altro (per es. nella zucca, la buccia dalla polpa)

**stemperare:**

sciogliere una sostanza densa in un liquido (per es. la farina nel latte), mescolando bene per non formare grumi

**stendere:**

allungare ed allargare un impasto con il mattarello sul piano da lavoro

**stufare (cuocere in umido):**

cuocere un alimento lentamente, a pentola coperta e a fuoco medio-basso, per un tempo piuttosto prolungato, dopo aver aggiunto la quantità di liquido strettamente necessaria alla cottura

# T t

## **tostare:**

1) abbrustolire (riferito a fette di pane, semi, frutta secca); 2) nella preparazione del risotto: far impregnare i chicchi di riso nel grasso di cottura, in modo da renderli ben distaccati, pronti prima a insaporirsi con il vino, e poi ad assorbire il brodo di cottura

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## **trasferire:**

spostare un oggetto da un luogo o recipiente a un altro

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## **(far) trasudare (o sudare):**

cuocere una verdura a fuoco lento e a tegame coperto, in modo che perda parte della sua acqua di vegetazione e rafforzi il sapore

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## **tritare:**

ridurre un alimento in parti piccolissime (per es. il prezzemolo); *tritare al coltello*: fare a pezzi un alimento, ma senza polverizzarlo (per es. il cioccolato)

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

# U u

**ungere:**

spalmare un alimento, oppure coprire l'interno di uno stampo o di una teglia, con una sostanza grassa (burro, olio o altri grassi alimentari)

# V v

**versare:**

far uscire da un recipiente un liquido o una sostanza solida granulosa, frammentata o in polvere





# Approfondimenti



# Espressioni particolari

**a bagnomaria:**

tecnica di cottura a calore indiretto (per evitare il contatto degli alimenti con la fiamma o con l'acqua calda), usata per cuocere o riscaldare pietanze delicate (per es. salse, creme, sformati), o per fondere il cioccolato o altro, sia sul fornello sia al forno. Si pone la vivanda in un contenitore, e si immerge questo in un altro recipiente più grande, riempito a metà di acqua, che viene mantenuta vicino all'ebollizione, ma non deve giungere pieno bollore

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**a fuoco lento:**

cottura a fiamma bassa

.....

.....

**a fuoco dolce/moderato:**

cottura a fiamma media

.....

.....

.....

**a fuoco vivo/vivace:**

cottura a fiamma alta

.....

.....

.....

.....

.....

**a neve:**

panna o albumi montati fino a ottenere un composto denso, sodo e compatto; sono "a neve ferma" quando, rovesciando il recipiente che li contiene, la massa resta aderente alle pareti e non cade

**al dente:**

pasta o riso cotti al punto giusto, teneri internamente ma compatti esternamente, in modo da risultare leggermente croccanti

**alla griglia:**

cottura di carne, pesce o verdure su una griglia metallica ardente, unta con grasso, posta su una fonte di calore generato da carbonella, gas o elettricità

**al cartoccio:**

cottura in forno di carne o pesce avvolto in carta da forno o alluminio, insieme a condimenti ed erbe aromatiche

# Espressioni particolari

## **allo spiedo:**

cottura di carne, pesce o verdure, infilzati su un lungo ferro sottile di metallo e arrostiti da tutti i lati, rigirandoli sul fuoco, nel forno o sulla brace

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **all'onda:**

risotto dopo la mantecatura, quando il riso, spostato con il cucchiaio di legno da una parte e dall'altra del tegame, forma piccole ondulazioni sulla superficie

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **a temperatura ambiente:**

quella dell'ambiente casalingo, intorno ai 20 °C

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **sott'aceto (o sottaceto):**

conservato nell'aceto

.....  
.....  
.....

## **sott'olio (o sottolio):**

conservato nell'olio

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Nomenclatura

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**gastronorm:**  
sistema standard europeo di misure nel settore della ristorazione, che utilizza dimensioni universali per contenitori, vassoi, teglie e attrezzature come forni, frigoriferi, abbattitori, carrelli, armadi, espositori...



# Note









.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....















## **Glossario cucina**

Pubblicato il 22 Giugno 2020

A cura di Elisabetta Zamberlan

Progetto grafico di Michele Paludetti

Associazione Vitality onlus

via Giosuè Carducci 32 - 20123 Milano

[www.vitalitysocial.it](http://www.vitalitysocial.it)

Associazione Irene

via Fabio Filzi 27 - 20124 Milano

[www.irene.mi.it](http://www.irene.mi.it)



Lavoro su  
*misura*



irene



Fondazione di Comunità  
**MILANO**  
CITTÀ, SUD, OVEST, SUD EST, MARTESANA