



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



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

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

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)

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)

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

Verbi



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

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...)

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

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

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

sobbollire:

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

.....

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

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

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

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

Associazione Irene

via Fabio Filzi 27 - 20124 Milano

www.irene.mi.it



Lavoro su
misura



irene



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