

Liceo Artistico Statale U. Boccioni  
Anno Scolastico 2013/2014

Elena Maria Luce Rizzo  
Classe V I  
Indirizzo Architettura e Design

# COQUINARIA: Chiunque può cucinare

*(Chef Auguste Gusteau - Ratatouille - Film Disney-Pixar)*

## IL CIBO

Ci da nutrimento e piacere.  
Ha segnato la storia dell'umanità.  
E' la sfida più importante per il nostro futuro.

*(Focus Extra - Il Cibo)*





## PERCHE'?

Avevo appena compiuto 15 anni quando sono andata per la prima volta al Buck's Rock Camp, un campus artistico americano a New Milford in Connecticut. Per me è stata un'occasione per crescere, imparare e socializzare. Lì ho avuto l'opportunità di avvicinarmi al mondo della cucina, lavorando prima come CIT, poi come Junior Counselor, nel laboratorio di Culinary Arts del camp. La mia attività consisteva nell'insegnare ai campers da 9 a 17 anni a cucinare piatti di diverse tradizioni gastronomiche.

Questa esperienza è stata per me molto significativa; da allora ho continuato a sviluppare quella che è diventata una passione, attraverso la lettura di libri, la ricerca su testi di cucina e anche un po' di pratica.



# COQUINARIA

## *Chiunque può cucinare*

- **Cibo come fondamento della vita:**
  - Importanza del cibo nel tempo
- **Cibo, Storia e Società:**
  - La cucina: un interesse crescente
  - Il cibo come risparmio
  - Una cattiva alimentazione: obesità e sottoalimentazione
  - Expo 2015
- **Cibo e Filosofia:**
  - Rapporto dei filosofi con il cibo
  - Il Cristianesimo e le religioni
  - Il Futurismo
  - Il pasto come momento di relazione con gli altri
- **Cibo e Arti Figurative:**
  - Interpretazione del cibo nell'arte
  - Diverse forme d'arte
  - "I mangiatori di patate" di Van Gogh - "Champell's soup" Warhol
- **Cibo e Letteratura:**
  - Excursus dall'Ottocento ai giorni nostri
  - La cucina nella letteratura gialla
- **Cibo e Scienza:**
  - Chef come scienziato?
  - La conduzione, la convezione e l'irraggiamento
  - Metodi di cottura
- **Conclusioni**





## COQUINARIA:

*Chiunque può cucinare*

### CIBO FONDAMENTO DELLA VITA

Il cibo è elemento fondamentale e imprescindibile dell'esistenza di ogni vivente. Esso è stato presente nella vita quotidiana dell'uomo sin dalla sua comparsa e ne ha condizionato, a vario titolo, sia lo sviluppo fisico sia quello intellettuale.

L'alimentazione umana ha ovviamente seguito sia l'alternarsi di diverse epoche climatiche, sia la capacità dell'essere umano di utilizzare via via strumenti e tecniche sempre più evoluti per elaborare i propri cibi.

Inizialmente proteica, basata quasi esclusivamente sul consumo di carne, frutto delle battute di caccia, la dieta dell'uomo si è gradualmente arricchita con pesce, legumi, vegetali, frutta.

Per milioni di anni il cibo ha rappresentato per l'uomo molto più che un semplice mezzo di sostentamento; la sua ricerca ha condizionato l'evoluzione, il benessere e la crescita della popolazione umana; ha contribuito allo sviluppo sociale, ha causato guerre, ha affrettato la scoperta di nuovi territori, ha favorito l'instaurarsi di rapporti basati sul commercio.

Molto spesso l'alimentazione ha costituito anche un significativo indicatore di diversità sociali.



Le società che ci hanno preceduto hanno vissuto in modo sempre intenso, quando non angoscioso, il problema del reperimento del cibo: in modo più o meno esplicito gli sforzi comuni degli uomini, la loro volontà di organizzarsi collettivamente hanno avuto come obiettivo primario la sopravvivenza. Per questo il cibo si è caricato di tanti significati, ha assunto su di sé tutto lo spessore di cultura che la società era in grado di esprimere, riflettendone, come uno specchio, ogni aspetto ed ogni piega, palese o nascosta. (Da: Massimo Montanari. *Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola. Roma-Bari, Laterza, 1989*)

Il cibo (e la sua elaborazione) è entrato perciò a far parte di diritto della cultura e del sapere umano, permeandone tutti i suoi diversi aspetti:

- Filosofia
- Arte
- Letteratura
- Scienza
- Comunicazione

## **CIBO STORIA E SOCIETA'**

Nel nostro Paese negli ultimi cinquant'anni si è registrato un crescente interesse per la cucina e la gastronomia che ha spinto molte persone ad approfondire questi temi attraverso libri e programmi televisivi.

La giornalista e scrittrice Antonella Di Lorenzo si è interessata delle motivazioni che hanno portato a questo "boom" e nel suo libro "Cuochi, sorrisi e tv" ripercorre la storia della cucina italiana in televisione.

La diffusione dei programmi televisivi ha consentito non solo di avere un quadro della società, del suo sviluppo e anche delle abitudini alimentari nel nostro Paese, ma anche di influenzare nel bene e nel male tali abitudini e la scelta dei cibi.

Inizialmente questi programmi erano di carattere documentaristico, avevano scopo divulgativo, per far conoscere agli Italiani usi e costumi delle varie regioni. Nacquero poi programmi che "educavano" alla bontà del cibo, cibo che durante la guerra era stato razionato o addirittura era venuto a mancare e che ora doveva riacquistare valore culturale. Una specie di scuola del cibo in tv per far conoscere tecniche di cottura, nuove pietanze, modalità di preparazione.

Negli ultimi anni i programmi di cucina si sono trasformati. Sono legati al soddisfacimento di esigenze pratiche, come quella di preparare un piatto velocemente perché non si ha tempo di fare la spesa a causa del lavoro, piuttosto che realizzare pietanze spendendo poco denaro per via della crisi. Ogni epoca storica ha dato vita anche ad una storia culinaria, trasmessa, poi, attraverso la televisione.

Successivamente la nascita della tecnologia digitale ha favorito, anche ai bassi costi di produzione, la creazione di trasmissioni "tutorial" legate al cibo.

Basta poi navigare un po' in rete per trovare una profusione di siti dedicati alla cucina e alla gastronomia, uno per tutti: Coquinaria (da cui ho tratto il titolo di questa tesina), nato nel 2000, che nel 2001 è stato premiato come miglior sito di cucina dell'anno.

Un'altra spiegazione dell'interesse che investe il mondo del cibo e della cucina può essere ricercato anche nel periodo di crisi che stiamo vivendo negli ultimi anni e che ha indotto le famiglie a porre più attenzione al risparmio. La cucina è sicuramente vista come una delle più immediate possibilità di risparmio.

(Antonella Di Lorenzo *"Cuochi, sorrisi e tv"* Editori Internazionali Riuniti - 2012): un buon cibo è un piacere che possiamo ancora permetterci; possiamo permetterci di cucinare ottimi piatti anche con ingredienti poco costosi. Non per nulla la tradizione gastronomica italiana è rinomata in tutto il mondo, riconosciuta come una delle cucine migliori grazie all'utilizzo di "ingredienti poveri" e per la facilità con cui si può riprodurre un piatto provato al ristorante.

Recentemente hanno suscitato l'interesse di larghe fasce di pubblico i cosiddetti talent show in cui i protagonisti sono persone "comuni". Ciò è avvenuto anche nel

campo della cucina con innumerevoli programmi (sia in Italia, sia all'estero) in cui aspiranti chef si mettono alla prova. Il celeberrimo "masterchef" vanta edizioni praticamente in tutto il mondo.

Il cibo fa spettacolo e garantisce audience perché è un linguaggio universale che tutti possono comprendere ed apprezzare.



Negli ultimi decenni, quindi, si è avuto un incremento dell'attenzione nei confronti del mondo della gastronomia, ma non sempre ciò può essere considerato un fattore positivo.

E' stata riscontrata nelle civiltà occidentali una tendenza alla cattiva alimentazione, con pesanti conseguenze a livello sanitario ed economico.



L'obesità si è andata "affermando" come la patologia più rischiosa e, ahimé più "facile", del nostro secolo: una vera epidemia nel mondo

occidentale, mentre, per contro, il resto del mondo soffre del problema inverso, è sottoalimentato!



Il numero degli abitanti del nostro pianeta, però, è in continua crescita e, in futuro, il problema della sovrappopolazione riproporrà quello dell'insufficienza di cibo. Sarà perciò necessario e logico ricercare fonti alternative di alimenti, mantenendone comunque la garanzia della qualità.

Sarà proprio questo il filo conduttore dell'imminente Expo Milano del 2015: lotta alla cattiva alimentazione e agli sprechi. Nell'esposizione 147 Paesi condivideranno idee e ricette per cercare di risolvere il problema della nutrizione del pianeta, attraverso abitudini e comportamenti sostenibili, tecnologie all'avanguardia e scelte consapevoli, proponendo strategie che possano coniugare innovazione e rispetto per l'ambiente.

L'Expo sarà dunque una storia dell'uomo attraverso il cibo, il passato, il presente e il futuro.

Eduardo Rojas-Briales (vicedirettore generale della FAO e commissario generale dell'ONU) così definisce l'appuntamento del 2015:

"L'Expo è un'opportunità per portare alla luce della ribalta mondiale il problema della fame nel mondo e tutto ciò che si sta facendo per sconfiggerla. Un'opinione pubblica informata è fondamentale perché vi sia un'azione politica forte e perché le risorse necessarie a sconfiggere la fame siano erogate"

## CIBO E FILOSOFIA

Apparentemente così distanti, filosofia e cibo hanno tanto in comune.

Come è noto i filosofi si sono occupati molto poco del cibo, anzi, spesso, lo hanno disprezzato, ritenendolo argomento poco adatto alla riflessione teorica. Oggi si inizia a capire che, invece che il rapporto con il cibo e la cucina in generale sono argomenti talmente intrinseci alla storia dell'uomo, che di diritto entrano a far parte del pensiero filosofico.

Il cibo, la cucina, I modi di stare a tavola, le diverse forme "dietetiche" costituiscono un linguaggio, un sistema di segni (semiotica) che caratterizza e identifica etnie e gerarchie sociali.

Il cibo parla di noi, della società, della cultura.

In questo contesto le ricette non dovrebbero essere viste come pure e semplici "istruzioni", ma come testi narrativi che parlando del cibo parlano di noi, dei nostri stili di vita, dei nostri valori.

Leggere un ricettario dovrebbe essere come godere un romanzo, un sapere con in più un sapore.

Nel corso dell'avventura umana dunque, scarsa è stata la riflessione dedicate al cibo.

Ma con il Cristianesimo il rapporto con esso è stato posto ad un livello più alto, trascendente.

Nella storia di Cristo, frequenti sono i racconti dei momenti di convivialità: molto spesso Gesù siede a tavola per consumare pasti con amici e talvolta con sconosciuti. Proprio durante uno di questi momenti, l'ultima cena, Cristo



sceglie pane e vino per trasformarli nelle Sacre Specie, il suo corpo e il suo sangue, richiamando gli elementi delle rituali offerte sacrificali alla Divinità, in uso peraltro in molte delle religioni pagane, e sottolineando con questa scelta la necessità di andare oltre al semplice nutrimento materiale: un cibo spirituale.

Anche altre dottrine hanno preso in considerazione l'elemento cibo, ma solo per legarlo a tabù relativi alla possibilità di consumare o meno alcuni alimenti per motivi religiosi

Dopo il Cristianesimo non si hanno notizie di riflessioni filosofiche in materia di cibo: bisogna arrivare al XX sec. Quando una corrente di pensiero filosofico letteraria lo prende in considerazione, facendone oggetto addirittura di un manifesto: il Futurismo.

Il Manifesto della cucina futurista, scritto da Filippo Tommaso Marinetti è una raccolta di pensieri, convinzioni e intenzioni dei Futuristi riguardanti la cucina e la gastronomia.

Oltre all'eliminazione della pastasciutta (responsabile secondo i futuristi, di squilibri dell'apparato digerente, con conseguente malessere generale), vi si predica anche l'abolizione delle posate, dei condimenti tradizionali, del peso e del volume degli alimenti, della politica a tavola, in favore di nuovi sapori e consistenze e l'accostamento ai piatti di musiche, suoni, profumi e poesie. **(Blumenthal)**

Secondo i Futuristi la cucina riveste un ruolo molto importante nella vita delle persone, pertanto deve essere considerata alla stregua delle più nobili arti, come la letteratura e le arti figurative.

Le teorie futuriste sono chiaramente improntate ad una eccessiva originalità e stravaganza, ma alcuni punti presi in considerazione si sono rivelati interessanti anticipazioni di idee e concetti moderni, avvalorati (ne corso del tempo) dai più recenti studi al riguardo, come per esempio l'importanza di non aggiungere i cibi con sostanze chimiche, la rivalutazione di tutti i cinque sensi nell'approccio al pasto, alcune degli attuali tecniche e strumenti per l'elaborazione del cibo

Spiega Massimo Montanari (storico italiano, docente ordinario di Storia medievale presso la Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Bologna, dove insegna anche Storia dell'alimentazione e dirige il Master europeo "Storia e cultura dell'alimentazione". Insegna anche all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, uno dei maggiori specialisti in storia dell'alimentazione) nel suo libro *Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola. Roma-Bari, Laterza, 1989*, che l'etimologia del termine "convivio" (cum-vivere) richiama immediatamente l'associazione tra l'atto del mangiare e quello del vivere e quindi sottolinea che il momento del pasto è e deve essere momento di condivisione, di affetto, di relazione con l'altro.



Claudio Risè, psicoterapeuta di orientamento junghiano, sottolinea l'importanza del cibo anche all'interno della relazione di coppia. Sostiene il ruolo del pasto comune (oggi giorno la cena, dati gli impegni di lavoro della maggioranza delle persone) come cuore della vita sociale, come simbolo dell'affetto e dell'incontro sia fisico, sia spirituale.

## CIBO E ARTI FIGURATIVE

Al contrario di quanto accade con la filosofia, gli alimenti hanno sempre goduto di un posto di privilegio nel campo dell'arte figurativa.

A cominciare dalle preistoriche incisioni rupestri, che rappresentavano il cibo nelle scene delle battute di caccia, in seguito si è arrivati a ritrarre momenti di convivialità nell'antica Roma (feste, banchetti, baccanali) e successivamente nature morte e il momento del pasto con veridicità impressionante. Il cibo costituiva una discriminante sociale: l'abbondanza e la varietà di cibo rappresentavano uno status superiore.



Chef P. Leeman - Ristorante Joia

Riguardo alla concezione del cibo come arte, dobbiamo rilevare inoltre la sempre crescente attenzione estetica nella presentazione dei piatti (il cosiddetto "impiattamento") e, intorno al cibo e alla gastronomia è nata e si è sviluppata una vera e propria industria dei prodotti di design



Spremiagrumi - P. Stark

destinati alla cucina e alla tavola.

Nel campo dell'arte l'argomento occupa spazi veramente importanti e non è certo questo il caso di prenderli tutti in considerazione.

Nella mia ricerca ho deciso di prendere in esame due opere profondamente diverse fra loro: "I mangiatori di patate" di V. Van Gogh e "Campbell's soup" di Andy Warhol.

La prima raffigura con estremo realismo la misera cena di una famiglia di contadini. L'artista utilizza una tavolozza cupa e contrasti chiaroscurali. L'ambiente è dimesso, illuminato solo da una lampada fioca grazie alla quale Van Gogh riesce a sottolineare i particolari salienti della



scena, come le mani nodose (rese dalla doppia pennellata), i volti (rappresentati con tratti caricaturali) e per dare risalto al piatto di patate, unico cibo della cena.

Tuttavia in questa atmosfera così livida, nei visi deformati, ma con accenti di umanità profonda: come lo sguardo speranzoso della giovane donna, o il gesto gentile del marito che offre una patata alla moglie, e nella evidente povertà materiale dei personaggi, non vi è traccia di miseria morale. Piuttosto i gesti lenti, la

ritualità del pasto, il raccogliersi insieme per condividere i frutti del lavoro della giornata, riscattano ed esaltano la dignità dei soggetti rappresentati.

In quest'opera i protagonisti sono proprio i personaggi; le patate sono solo complemento del soggetto ritratto.



Per contro, la serie dedicata da Warhol ai barattoli della Campbell's soup in tempi molto più recenti, testimoniano un rapporto totalmente diverso con il cibo. Tentare un'analisi di questo tipo di opera non è facile; Warhol non interpreta ma si limita a rappresentare, mostrandosi quasi indifferente nei confronti del soggetto scelto, che è un emblema

del gusto popolare, elevato ad immagine artistica. La scatoletta rappresenta l'omogeneizzazione della società moderna che propone alimenti preconfezionati uguali per tutti. Ciò può essere interpretato come una critica implicita al conformismo della società di quel tempo. Alle scatolette della Campbell W. ha dedicato una enorme quantità di opere. Il soggetto, ripetuto con la stessa serialità con cui si trova sugli scaffali del supermercato, è trasformato proprio in virtù di questo, in una serie inedita di linee e colori; la rappresentazione della scatoletta a volte chiusa, a volte aperta, non modifica però il significato dell'immagine. La grande ripetizione del medesimo tema sfrutta i meccanismi della pubblicità: il messaggio subliminale sembra essere una spinta all'acquisto e al consumo del prodotto.

In quest'opera il protagonista "umano" scompare, lasciando la scena esclusiva al cibo. La scelta del soggetto (alimento preconfezionato) sottolinea anche il crescente allontanamento dal momento del pasto come rito di incontro familiare e testimonia una società che vive una vita sempre più frenetica e povera di relazioni umane.

## CIBO E LETTERATURA

Solo nell'ultimo secolo si è avuto nella produzione letteraria uno spazio adeguato per la "narrazione" del cibo, poichè a parte qualche rarissima eccezione, questo compariva solamente nei manuali di cucina (Apicio, Artusi).



M. Proust con le Madaline

Nell'Ottocento il cibo in letteratura aveva funzione evocativa, come ne "La ricerca..." di M. Proust in cui un sapore si lega a ricordi dell'infanzia, e pietanze e sapori si ritrovano nei sette volume del capolavoro proustiano.

Nello stesso periodo, Verga racconta un cibo che è simbolo di discriminazione sociale, pasti rustici dei pastori, dei contadini, dei pescatori, cibo che, spesso, non c'è. Ma c'è la fame, la disperazione della povera gente che il più delle volte si accontenta di pane (nero, perchè quello

bianco è per i ricchi) senza companatico, tutt'al più accompagnato da ingredienti poveri, come le cipolle: una cucina rustica in cui una minestra di fave diventa un gran piatto .

Al contrario, Tomasi di Lampedusa, ne *Il Gattopardo*, narra con dovizia di particolari, una cucina ricca e sontuosa, profumata e succulenta.

Joyce, invece, nell'*Ulisse* utilizza alimenti e cucina per connotare e rendere riconoscibile la sua poetica e per caratterizzare il suo protagonista, Mr Bloom, "uno che mangiava con gran gusto le interiora di animali e di volatili".



Dal film "Il Gattopardo"

Nel secolo scorso ha invece preso il via un filone "gastronomico" che curiosamente si è spesso legato alla narrativa gialla. Da Agatha Christie, a George Simenon, da Rex Stout ad Andrea Camilleri ciascuno dei rispettivi protagonisti ha un rapporto profondo, intenso, quasi simbiotico con il cibo.

Agatha Christie si dedicava con pari abilità sia alla stesura dei suoi romanzi, sia alla cucina. Non a caso molte delle sue idee narrative pare siano state concepite proprio in cucina. Sosteneva che il cibo costituiva un legame appassionante tra lettore e personaggio. Uno dei più famosi personaggi dei romanzi della Christie, Hercule Poirot, oltre ad essere un astuto detective, è un gourmet, goloso particolarmente di dolcetti e cioccolata, ma che non disdegna stufati e piatti della tradizione Britannica.

George Simenon con la sua produzione letteraria ha reso onore alla cucina francese. Il più celebre dei personaggi del romanziere belga è un raffinato buongustaio. L'autore descrive il suo investigatore Maigret come un uomo dall'aspetto severo e dal carattere non facile; amante della buona cucina popolare francese. Maigret predilige i cibi semplici e tradizionali, gustosi, legati alle loro origini e preferibilmente preparati in casa.

Discorso analogo per il personaggio di Stout, Nero Wolf, che introduce nella narrativa poliziesca l'alta cucina, sia come "produttore" di piatti squisiti, sia come fruitore degli stessi.

Con Andrea Camilleri torniamo ad una cucina più popolare: I piatti che compaiono negli innumerevoli romanzi che vedono protagonista il commissario Salvo Montalbano sono quelli della cucina tradizionale siciliana, piatti semplici o elaborati, comunque sempre saporiti, succulenti. Montalbano è una buona forchetta, ma un gran solitario: I suoi pasti sono sempre silenziosi, anche se consumati in compagnia.

A pranzo ama mangiare quasi quotidianamente alla trattoria San Calogero, dove solitamente trova cucina di mare, mentre alla sera sono ormai leggendari i piatti che la fidata Adelina ("la cammarera, la fimmina di casa che una volta al giorno veniva a dargli adenzia...") gli fa trovare per cena già pronti. Montalbano è sì un buongustaio, ma in cucina non sa cavarsela!

## CUCINA E SCIENZA

Il concetto di cucina si intreccia in modo molto stretto con quello di scienza: chi cucina, dall'appassionato allo chef professionista, fonda più o meno consapevolmente la propria attività su basi scientifiche e solo la scienza può rendere la gastronomia un'arte e una pratica quotidiana consapevole.

Per una corretta elaborazione dei cibi è indispensabile, per esempio, essere informati sulle origini delle materie prime, sui trattamenti tecnologici e sui loro effetti, sulle combinazioni molecolari che creano aromi e fragranze...

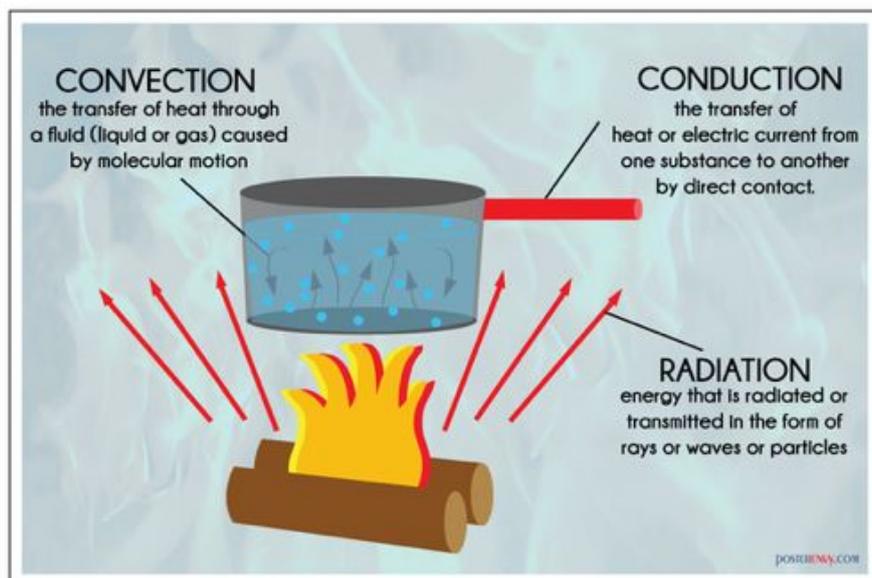
Preparare, conservare, consumare, assimilare un cibo è una questione di chimica, come i meccanismi del metabolismo dell'organismo umano.

Anche tra i fornelli una minima conoscenza di nozioni chimico-fisiche teoriche può contribuire al raggiungimento di risultati sempre più gradevoli e interessanti.

In campo scientifico, parlare di cibo richiederebbe un'analisi veramente lunga, sebbene interessante, dallo studio della composizione dei cibi, all'interazione dei cinque sensi, nel gustare una preparazione: l'argomento è davvero molto vasto.

Per quanto riguarda questa ricerca, ho deciso di limitare la mia indagine alla cosiddetta gastronomia fisica: la conduzione del calore e i metodi per il trasferimento dello stesso applicati ai metodi di cottura.

Va innanzi tutto precisato che cuocere i cibi aumenta la disponibilità di ciò che possiamo mangiare, in quanto molti alimenti che crudi sarebbero indigesti, trovano largo spazio, una volta cotti, sulle nostre tavole (per esempio le patate). Cuocere il più delle volte cambia la consistenza di un cibo, ne modifica o ne esalta l'aroma.

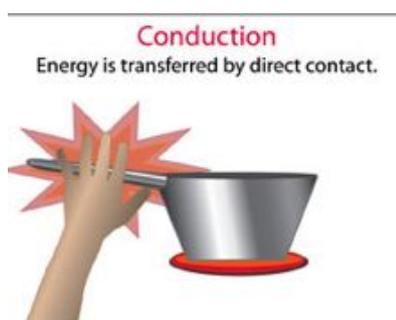


La cottura è dovuta alla trasmissione di calore.

Il calore è l'energia che fluisce da un corpo caldo ad uno freddo; la temperatura è la misura di questa trasmissione.

Calore specifico: la quantità di calore necessaria per alzare di 1° la temperatura di una data sostanza.

Ci sono diversi metodi per scaldare una sostanza, ciascuno con le proprie caratteristiche e tutti usati in cucina.



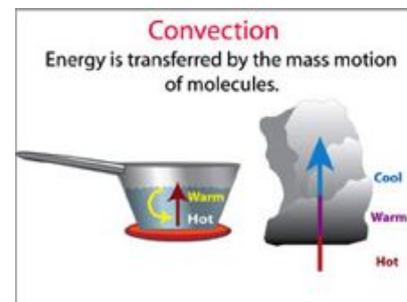
### CONDUZIONE:

La diffusione all'interno di un qualunque solido avviene per conduzione; la velocità di riscaldamento dipende dalla conducibilità termica della sostanza che si riscalda e dal suo calore specifica

In cucina ciò che interessa è quanto tempo occorre perché il calore raggiunga la parte interna e fredda del cibo ed è questo che determina il tempo di cottura

### CONVEZIONE:

Il riscaldamento per convezione è il trasferimento del calore da un fluido (gas o liquido) all'ambiente circostante: il fluido è mantenuto in movimento ed è in grado di prelevare calore dalla sorgente (una fonte di calore, come il fornello) per cederlo alla sostanza che deve essere scaldata. La convezione è il metodo domestico più comune di riscaldamento (bollitura, frittura, forno).



### IRRAGGIAMENTO:

Tutti i corpi, se caldi, irradiano calore e lo trasmettono all'ambiente circostante.

In cucina si usano le radiazioni in due modi: con i grill e con i forni a microonde.

### I METODI DI COTTURA

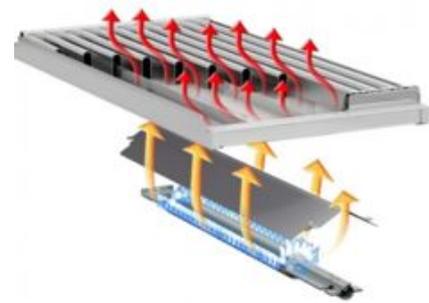
Quando cuciniamo un alimento lo scaldiamo e provochiamo così delle modificazioni chimico-fisiche. La cottura può considerarsi compiuta quando il cibo è rimasto ad una temperatura adeguata per un certo tempo: esistono delle equazioni che consentono un calcolo abbastanza preciso dei tempi di cottura, ma è mio personale

parere che l'esperienza pratica e una buona dose di sensibilità (oltre ovviamente al gusto personale) possano adeguatamente supportare il "cucinante" nella sua attività.

La convezione è il metodo più comune tra quelli usati per cuocere. Bollire, cuocere al forno, friggere sono tutti esempi di cottura per convezione, ma tra un metodo e l'altro i tempi di cottura cambiano sensibilmente.

Ciò è dovuto al diverso calore specifico della sostanza in cui avviene la cottura. Nel forno, per esempio, la cottura avviene più lentamente rispetto all'acqua bollente, in quanto il calore specifico dell'aria è più basso di quello dell'acqua; quest'ultimo, a sua volta è più basso di quello di un qualsiasi grasso in cui si effettua la frittura, che può raggiungere una temperatura ben più elevata di quella dell'acqua. Questo spiega perché le patate impieghino meno tempo a cuocere in frittura, piuttosto che in acqua bollente o ancor più in forno.

Il calore radiante dei grill, viene assorbito direttamente dalla superficie del cibo esposto all'irraggiamento; l'interno si scalda poi per conduzione.

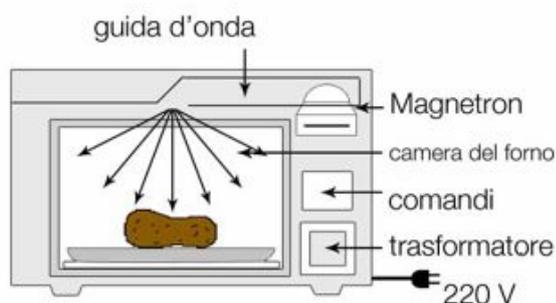


Arrostire un cibo vuol dire metterlo a diretto contatto con una superficie calda, che trasmette il calore all'interno dell'alimento; anche in questo caso il calore si trasferisce poi all'interno per conduzione. Poiché come nel caso del grill questo metodo riscalda solo una superficie, diventa importante, ai fini del calcolo del tempo di cottura, considerare lo spessore del cibo che si cuoce ed eventualmente provvedere ad esporre anche altre parti dello stesso al calore diretto.

La moderna cottura a microonde si basa su un principio simile all'irraggiamento, ma utilizza radiazioni che possono penetrare nel cibo molto più in profondità rispetto a quelle di un grill.

Le microonde vengono assorbite dalle molecole d'acqua presenti nel cibo e queste trasmettono poi il calore all'ambiente circostante per conduzione.

Le microonde sono in grado di penetrare dentro l'acqua alla profondità di 1 cm, quindi il riscaldamento avviene per tutto uno strato di 1 cm. Ma questo comporta una disomogeneità di cottura dei cibi e si rende necessario un tempo di attesa che consenta al calore di diffondersi uniformemente all'interno dell'alimento, a fine cottura.



I tempi di cottura con un forno a microonde dipendono dalla potenza dell'apparecchio, dalla quantità del cibo che deve essere cucinato e dalle sue dimensioni.

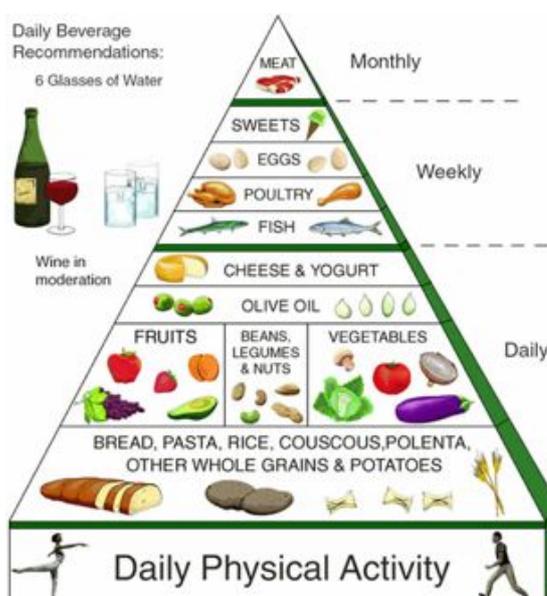
## CONCLUSIONI:

*"I can't stand people who do not take food seriously."  
(Oscar Wilde)*

Il cibo è quindi una cosa seria, come diceva Oscar Wilde; riunisce popoli, famiglie e amici: costituisce un forte veicolo di socializzazione e mediazione.

Nella società odierna diventa importante promuovere una reale educazione alimentare a tutti i livelli di età. In vari paesi, come USA e Gran Bretagna, sono già state intraprese importanti campagne contro i cattivi stili di alimentazione, anche con leggi, ordinanze, trasmissioni televisive; anche in Italia si sta cercando di intervenire sui più giovani, sui bambini delle scuole primarie, per formare quelli che un domani saranno consumatori consapevoli.

Il futuro dell'alimentazione umana va interpretato più che nel senso di un progresso tecnologico, in una riscoperta del passato, rivalutando i prodotti a km 0, garanzia di qualità e costi bassi, e la tradizione alimentare mediterranea: i maggiori studi a riguardo concordano nel definire la dieta mediterranea come una delle migliori forme di nutrizione.



La cucina è un affare quotidiano, chiunque può cucinare e non necessariamente bisogna essere chef titolati: basta un po' di passione, pratica e tanto amore, come le mamme di tutti i tempi insegnano.

Se poi la cucina è anche lavoro, allora è necessaria anche una buona preparazione di base, che va ad affiancarsi alle doti creative e artistiche di chi la pratica.

*"Se è vero che siamo quello che mangiamo,  
io voglio mangiare solo cose buone!"*

*(Rémy - Ratatouille - Film Disney-Pixar)*

**BIBLIOGRAFIA:**

*La storia dell'arte - Carlo Bertelli (Vol. 4 e 5)*

*Scienze in cucina - Peter Barham*

*Cucina e scienza - Stefano Colonna e Fabiano Guatteri*

*Antonella Di Lorenzo "Cuochi, sorrisi e tv" Editori Internazionali Riuniti – 2012*

*Convivio, storia e cultura dei piaceri della tavola - Massimo Montanari*

*Manifesto della cucina futurista - F.T. Marinetti*

*Focus Extra - Il Cibo*

**SITOGRAFIA:**

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

[lavoce.info](http://lavoce.info)

*Lettura di articoli reperiti in rete*

**FILMOGRAFIA:**

*Ratatouille - Film Disney-Pixar - 2007*

*Il Gattopardo - L. Visconti - 1963*

*Un ringraziamento particolare a  
Rossanina Del Santo,  
fondatrice del sito Coquinaria.*