



28 giugno
2019



TESTO: ITALIANO DA GUSTARE

Ciao a tutti! Sono Veronica... come state?

Allora ragazzi, vi ricordate il video che ho fatto all'inizio dell'anno sui **buoni propositi**? Bene, ricordate il buon proposito, numero 3? Era quello di **dedicarsi alle proprie passioni**.

E qual è una delle grandi passioni di noi italiani? Ragazzi, noi amiamo cucinare e quando possiamo, per esempio all'ora di pranzo, se abbiamo abbastanza tempo, noi **andiamo di corsa** a casa, ci prepariamo un buonissimo e caldissimo piatto di pasta e ce **lo gustiamo!** Poi, ovviamente se non si ha tempo **ci si arrangia** in qualche modo, ma l'ideale è tornare a casa e prepararsi un ottimo pranzo.

Infatti abbiamo alcuni sinonimi di cucinare, come per esempio **cuocere** o **preparare** oppure **fare da mangiare**, per esempio: “*preparare il pranzo*”, “*preparare la cena*.” Si può dire anche “*preparare la colazione*” anche se forse sapete, che in Italia a colazione non si cucina, **al massimo** si prepara un caffè o un caffè latte. Giusto?

E poi abbiamo anche **i modi di cucinare**, facciamo degli esempi! Allora, se per esempio, io voglio un bel piatto di **patatine super croccanti**, che cosa devo fare? Devo **friggere**, cioè devo mettere una grande quantità d'olio nella **padella** o nella **friggitrice**, versare i nostri **cibi fino a quando non saranno dorati e croccanti**. Ragazzi, **che bontà!**

E abbiamo anche, per esempio, **soffriggere** o **rosolare** nell'olio o nel burro volendo rosolare, quando però mettiamo una quantità piccola d'olio se vogliamo fare il soffritto.

Che cos'è il soffritto? Allora, il **sugo di pomodoro** per la pasta si può fare con o senza soffritto. Io sinceramente lo preferisco senza soffritto perché è più leggero però col soffritto è più gustoso. Ebbene sì. Quindi cosa si fa? Si mette la cipolla in un **pochino d'olio** e la si fa cuocere **a fuoco lento**.

Ok, quello è “soffriggere”, oppure “rosolare”, che è molto simile, però di solito si dice “rosolare” per la carne o le verdure, quando le mettiamo in un pochino d'olio o di burro e facciamo **cuocere il tutto** a fuoco molto lento.

Invece, “soffriggere” si usa di più per la **cipolla** o per **l'aglio**. Quindi, questa è la cucina - diciamo **un po' pesante** - buona ma pesante. Se invece voglio mangiare in modo più **leggero** – diciamo un cibo più leggero – come posso cuocere i miei cibi?

Posso per esempio, **bollire** le verdure, la carne, e le uova. Poi ovviamente devo bollire l'acqua della pasta, cioè: mettere una grande quantità d'acqua, **portarla ad ebollizione** ed infine, **versare la pasta**.



Continua...



Attenzione ragazzi a come fate la pasta! Non mettetela prima dell'ebollizione, eccetera, eccetera! Va bene. Quindi questo è **bollire**, e i nostri cibi saranno sicuramente più leggeri. Saranno ancora più leggeri se li **cuciniamo a vapore**, per esempio. Io di solito, cucino a vapore proprio perché è **una cucina molto sana... priva di grassi**.

Oppure si può **cuocere** al forno, che è **una via di mezzo**, è più leggero; la **cucina al forno** è più leggera del fritto, del soffritto, ma è più pesante del bollito o della cucina a vapore. Un modo diciamo per cucinare abbastanza leggero è anche quello di **arrostitire** – per esempio, la carne o le verdure – perché si può arrostitire anche **senza grassi aggiunti**. Si può **arrostitire alla griglia** in una **graticola** per esempio, **alla piastra** o **allo spiedo**. Per esempio, in Sardegna noi arrostitiamo il **maialetto allo spiedo**, poverino! Oppure, se usiamo la griglia – possiamo dire **“grigliare”**. *“Grigliare la carne”* o *“grigliare le verdure”*.

E voi, come preferite cucinare? Vi piace cucinare? Preferite il fritto e il soffritto – pesanti ma gustosi – o la cucina più leggera; quindi il cibo bollito a vapore, alla griglia o al forno?

Bene ragazzi, io vi saluto. A me è **venuta fame** e vado a pranzo! Ciao a tutti e alla prossima!

Source: One World Italiano on YouTube: “Italiano da Gustare” https://youtu.be/YCk_1-Jb-tE

APPUNTI
