

## Piano di lezione: Afelia cipriota

**Materia:** Arti Culinarie / Cucina Internazionale

**Livello di classe:** Studenti delle scuole superiori di cucina

**Durata:** Circa 2,5 - 3 ore (può essere adattata in base all'orario della classe)

### Obiettivi

- **Conoscenza:** Comprendere il significato culturale dell'Afelia nella cucina cipriota.
- **Competenze:** Imparare le tecniche di marinatura, corretta gestione della carne e metodi di cottura a fuoco lento.
- **Attitudine:** Apprezzare i metodi di cottura tradizionali e l'importanza della pianificazione in anticipo nella preparazione culinaria.

### Materiale necessario

#### Ingredienti

- **Per l'Afelia:**
  - 500g di spalla o lonza di maiale, tagliata a cubi
  - 250ml di vino rosso secco
  - 2 cucchiaini di semi di coriandolo schiacciati
  - Sale e pepe, a piacere
  - 3-4 cucchiaini di olio d'oliva

#### Accompagnamenti opzionali:

- Pourgouri (pilaf di bulgur) o patate bollite
- Insalata fresca

#### Attrezzatura

- Ciotola grande (per marinare)
- Pellicola trasparente o coperchio per coprire la ciotola
- Padella grande con coperchio
- Misurini e cucchiaini
- Tagliere e coltello
- Mortaio e pestello o macinacaffè (per schiacciare i semi di coriandolo)
- Piano cottura o fornello
- Piatti da portata
- Spazio di lavoro e utensili igienizzati



## Struttura della lezione

### 1. Introduzione (15 minuti)

- **Stimolo per la discussione:**
  - Chiedere agli studenti se hanno esperienza con la marinatura della carne o la preparazione di piatti con vino.
  - Presentare l'afelia come un piatto tradizionale cipriota a base di maiale marinato in vino rosso e coriandolo.
- **Contesto culturale**
  - Discutere il significato dell'afelia nella cucina cipriota e nelle diete mediterranee.
  - Evidenziare come la marinatura esalta il sapore e rende la carne più tenera.
- **Obiettivi della lezione:**
  - Esprimere gli scopi della lezione, focalizzandosi sulle tecniche culinarie e sull'apprezzamento culturale.

### 2. Breve Introduzione alla Sicurezza e Igiene (10 minuti)

- **Punti chiave:**
  - Corretta manipolazione del maiale crudo per evitare contaminazioni incrociate.
  - Importanza di lavarsi le mani e sanificare le superfici dopo aver maneggiato carne cruda.
  - Pratiche sicure con il coltello durante il taglio della carne.
- **Dimostrazione:**
  - Mostrare come sanificare correttamente lo spazio di lavoro e gli utensili.

### 3. Panoramica degli Ingredienti e delle Tecniche (10 minuti)

- **Presentazione:**
  - Rivedere ogni ingrediente e il suo ruolo nel piatto.
  - Discutere il processo di marinatura e come il tempo influenzi l'infusione dei sapori.
- **Termini culinari:**
  - Definire termini come "marinare", "sobbollire" e "rosolare".

### 4. Attività di Cottura

#### a. Preparazione della Marinatura (10 minuti)

- **Istruzioni:**

- In una ciotola grande, unire i cubetti di maiale, il vino rosso secco, i semi di coriandolo schiacciati, sale e pepe.
- Assicurarsi che il maiale sia uniformemente ricoperto dalla marinatura.
- **Attività:**
  - Gli studenti schiacciano i semi di coriandolo usando un mortaio e pestello o un macinacaffè.
  - Incoraggiare le tecniche corrette di misurazione e miscelazione.
- **Discussione:**
  - Il ruolo del vino rosso e del coriandolo nello sviluppo del sapore.
  - Come la marinatura influisce sulla consistenza e sul sapore della carne.

#### **b. Marinatura del Maiale (Tempo passivo: almeno 4 ore, preferibilmente durante la notte)**

- **Istruzioni:**
  - Copri la ciotola con pellicola trasparente o un coperchio.
  - Metti il maiale marinato in frigorifero.
- **Note:**
  - A causa dei vincoli di tempo, l'insegnante dovrebbe preparare il maiale marinato in anticipo per la cottura durante la lezione.
  - Gli studenti possono portare a casa la carne marinata per cucinarla in seguito.
- **Discussione:**
  - Importanza del tempo di marinatura per la penetrazione dei sapori.
  - Considerazioni sulla sicurezza alimentare quando si marina la carne.

#### **c. Cottura del Maiale (45 minuti a 1 ora)**

- **Istruzioni:**
  - Rimuovere il maiale dalla marinatura, riservando la marinatura per un uso successivo.
  - Scaldare 3-4 cucchiaini di olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto.
  - Aggiungere i cubetti di maiale e rosolarli su tutti i lati.
- **Attività:**
  - Dimostrare le corrette tecniche di rosolatura per esaltare il sapore.
  - Discutere la reazione di Maillard e il suo impatto sul gusto.
- **Promemoria di sicurezza:**
  - Avvisare gli studenti riguardo agli schizzi di olio caldo e all'uso corretto del calore.

#### d. Sobbollire con la Marinatura (45 minuti)

- **Istruzioni:**
  - Dopo aver rosolato, ridurre il fuoco a medio.
  - Versare la marinatura riservata nella padella con il maiale.
  - Coprire la padella e lasciare sobbollire delicatamente per circa 45 minuti, o fino a quando il maiale non è tenero e la salsa si è leggermente addensata.
- **Attività:**
  - Gli studenti monitorano il processo di sobbollire, controllando occasionalmente per evitare che si attacchi.
- **Discussione:**
  - Come il sobbollire con la marinatura sviluppa ulteriormente il sapore.
  - L'importanza del tempo di cottura nel rendere la carne più tenera.

#### e. Preparazione degli Accompagnamenti (Opzionale, mentre il maiale sobbolle)

- **Istruzioni:**
  - Preparare pourgouri (pilaf di bulgur), patate bollite o un'insalata fresca da servire con l'Afelia.
- **Attività:**
  - Dividere gli studenti in gruppi per preparare i contorni.
- **Discussione:**
  - Saper combinare i sapori e le consistenze in un pasto.
  - Equilibrio nutrizionale nella pianificazione del menu.

#### f. Servire e Assaporare (15 minuti)

- **Istruzioni:**
  - Quando il maiale è tenero, rimuoverlo dal fuoco.
  - Impiattare l'Afelia insieme agli accompagnamenti scelti.
- **Attività:**
  - Incoraggiare gli studenti a presentare i piatti in modo attraente.
  - Assaporare e valutare il piatto come classe.
- **Discussione:**
  - Valutazione sensoriale: sapore, aroma, consistenza.

- Riflessione sul processo di cottura e sul risultato.

### Valutazione

- **Osservazione:**
  - Monitorare la partecipazione degli studenti, la tecnica e l'adesione ai protocolli di sicurezza.
- **Domande e Risposte:**
  - Chiedere agli studenti di spiegare i passaggi e la loro importanza.
  - Discutere come la marinatura e i metodi di cottura influenzano il prodotto finale.
- **Riflessione:**
  - Chiedere agli studenti di scrivere un breve riassunto di ciò che hanno imparato, incluse le sfide incontrate e come le hanno superate.

### Conclusione (10 minuti)

- **Riassunto:**
  - Sintetizzare le tecniche e i concetti chiave appresi durante la lezione.
  - Riaffermare il significato culturale dell'Affelia.
- **Condivisione degli studenti:**
  - Invitare gli studenti a condividere le loro impressioni sul piatto e sull'esperienza di prepararlo.
- **Incoraggiamento:**
  - Suggestire di provare la ricetta a casa e sperimentare con diverse marinature o accompagnamenti.

## Estensioni

- **Esplorazione culinaria**
  - Ricercare altri piatti tradizionali ciprioti che utilizzano ingredienti o tecniche simili.
- **Progetto di pianificazione del menu:**
  - Creare un menu completo a tema cipriota che includa l'Afelia e piatti complementari.

## Risorse

- **Materiale di supporto:**
  - Ricetta dettagliata con istruzioni passo passo e immagini.
  - Informazioni sulla storia e sul contesto culturale dell'Afelia.
- **Lectture consigliate:**
  - Articoli sulle tecniche di marinatura e sulla scienza dietro l'infusione dei sapori.
  - Video che mostrano i metodi di cottura tradizionali ciprioti.

## Note per l'insegnante

- **Preparazione:**
  - Marinare il maiale in anticipo per l'uso durante la lezione a causa dei vincoli di tempo.
  - Assicurarsi che tutti gli ingredienti e le attrezzature siano pronti e igienizzati prima della lezione.
- **Considerazioni sulla sicurezza:**
  - Sottolineare l'importanza della sicurezza alimentare durante la manipolazione della carne cruda e la marinatura.
  - Monitorare attentamente gli studenti durante le fasi di rosolatura e sobbollimento.
- **Adattamenti:**
  - Per restrizioni alimentari, considerare di offrire una proteina sostitutiva (ad esempio, pollo o tofu) e adattare i tempi di marinatura e cottura di conseguenza.
  - Se il tempo lo consente, coinvolgere gli studenti nella preparazione degli accompagnamenti per arricchire l'esperienza del pasto.