

Piano di lezione: Zuppa Avgolemono con Pollo

Materia: Arti Culinarie / Cucina Internazionale

Livello di Classe: Studenti delle scuole superiori di cucina

Durata: Circa 2,5 ore (può essere adattato in base all'orario della classe)

Obiettivi

- **Conoscenza:** Comprendere il significato culturale della zuppa Avgolemono nella cucina greca e cipriota.
- **Competenze:** Apprendere le tecniche culinarie come la preparazione di brodo fatto in casa, l'emulsificazione delle uova e la combinazione degli ingredienti per creare un piatto tradizionale.
- **Attitudine:** Sviluppare un apprezzamento per le cucine internazionali e l'importanza della precisione in cucina.

Materiale necessario

Ingredienti

- 1 pollo intero (circa 1,5 kg), tagliato a pezzi, o 4 petti o cosce di pollo
- 10 tazze di acqua
- 1 tazza di riso a chicco corto non cotto o orzo
- 2 uova grandi
- Succo di 3 limoni grandi
- Sale e pepe a piacere
- 1 foglia di alloro (opzionale)
- Prezzemolo fresco o aneto per guarnire (opzionale)

Attrezzatura

- Pentola grande
- Ciotola media per mescolare
- Frusta
- Mestolo
- Colino o setaccio
- Tagliere
- Coltello
- Misurini e cucchiari
- Piano cottura o fornello



This document may be used and distributed in its original and unabridged form for non-commercial purposes (CC BY-SA). Any other public reproduction of this document is permitted only on the condition that the original author is named and the derived work is licensed under the same terms (CC BY-SA).

- Ciotole da portata e utensili
- Spazio di lavoro e utensili igienizzati

Struttura della Lezione

1. Introduzione (15 minuti)

- **Discussione rompighiaccio:**
 - Chiedere agli studenti quali sono le loro zuppe preferite e cosa le rende speciali.
 - Presentare la zuppa Avgolemono, evidenziando le sue origini e il profilo di sapore unico.
- **Panoramica degli Obiettivi:**
 - Spiegare gli obiettivi della lezione e cosa gli studenti impareranno.

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

- **Punti chiave:**
 - L'importanza di lavarsi le mani prima e dopo aver maneggiato pollo crudo e uova.
 - Uso corretto dei coltelli e gestione dei liquidi caldi.
 - Prevenire la contaminazione incrociata in cucina.

3. Contesto Culturale e Culinario (10 minuti)

- **Presentazione:**
 - Condividere la storia della zuppa Avgolemono nelle culture greca e cipriota.
 - Discutere il ruolo delle zuppe nelle diverse cucine del mondo.

4. La Scienza della Zuppa Avgolemono (15 minuti)

- **Lezione:**
 - Spiegare come preparare un brodo saporito da zero.
 - Discutere il processo di temperamento delle uova per evitare che si caglino.
 - Evidenziare il ruolo dell'acido (succo di limone) nell'equilibrio dei sapori e nel cambiamento della struttura delle proteine.

5. Attività di Cottura

a. Preparazione del Brodo di Pollo (60 minuti)

- **Istruzioni:**
 - Mettere i pezzi di pollo in una pentola grande e aggiungere 10 tazze di acqua.
 - Aggiungere un pizzico di sale e la foglia di alloro (se utilizzata).

- Portare a ebollizione a fuoco medio-alto.
- Abbassare il fuoco e far sobbollire per circa 45 minuti finché il pollo non è cotto e tenero.
- Schiumare la superficie per rimuovere eventuali impurità.

- **Discussione:**

- L'importanza di sobbollire invece di far bollire rapidamente per ottenere un brodo chiaro.
- Tecniche per schiumare le impurità.

b. Gestione del Pollo Cotto (10 minuti)

- **Istruzioni:**

- Rimuovere con attenzione i pezzi di pollo dal brodo e metterli da parte per farli raffreddare.
- Filtrare il brodo per rimuovere eventuali impurità residue e rimetterlo nella pentola.

- **Attività:**

- Dimostrare i metodi sicuri per maneggiare oggetti caldi.
- Discutere le opzioni per usare diverse parti del pollo.

c. Cottura del Riso o Orzo (15 minuti)

- **Istruzioni:**

- Aggiungere 1 tazza di riso o orzo non cotto al brodo filtrato.
- Portare a ebollizione a fuoco basso, quindi abbassare il fuoco e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti finché non diventa tenero.

- **Discussione:**

- Confrontare le consistenze del riso e dell'orzo nelle zuppe.
- Esplorare come gli amidi addensano naturalmente la zuppa.

d. Preparazione della Miscela Uovo-Limone (Avgolemono) (10 minuti)

- **Istruzioni:**

- In una ciotola media, sbattere 2 uova grandi fino a ottenere una consistenza spumosa.
- Aggiungere gradualmente il succo di 3 limoni, sbattendo continuamente.

- **Discussione:**

- Le proprietà emulsionanti delle uova.
- Equilibrare acidità e ricchezza nelle zuppe.

e. Temperatura delle Uova (10 minuti)

- **Istruzioni:**
 - Aggiungere lentamente un mestolo di brodo caldo alla miscela di uova e limone, mescolando vigorosamente.
 - Ripetere con 2-3 mestoli, uno alla volta.
- **Spiegazione:**
 - Il temperamento evita che le uova si cuociano troppo velocemente e si caglino.
 - La scienza della coagulazione e della denaturazione delle proteine.

f. Incorporare l'Avgolemono nella Zuppa (5 minuti)

- **Istruzioni:**
 - Versare lentamente la miscela di uova e limone temperata nella pentola con il riso e il brodo, mescolando costantemente.
 - Riscaldare la zuppa a fuoco basso per 2-3 minuti senza farla bollire.
- **Discussione:**
 - L'importanza di riscaldare delicatamente per mantenere una consistenza liscia e cremosa.
 - Come il surriscaldamento può influire sul risultato finale.

g. Finitura e Servizio (15 minuti)

- **Istruzioni:**
 - Sminuzzare o tagliare il pollo raffreddato in pezzi di dimensioni mordi e aggiungerlo di nuovo alla zuppa o servirlo separatamente.
 - Condire la zuppa con sale e pepe a piacere.
 - Servire la zuppa nelle ciotole.
 - Guarnire con prezzemolo fresco o aneto, se desiderato.
- **Attività:**
 - Incoraggiare gli studenti a presentare i piatti in modo attraente.
 - Assaporare la zuppa e discutere i profili di sapore.

Valutazione

- **Partecipazione:** Coinvolgimento durante le discussioni e l'attività di cucina.
- **Dimostrazione delle Competenze:** Esecuzione corretta di tecniche come il temperamento e la gestione sicura degli alimenti.

- **Verifica delle Conoscenze:** Capacità di rispondere alle domande sul processo di cottura e sul contesto culturale.
- **Riflessione:** Scrivere un breve riassunto di ciò che è stato imparato e di eventuali sfide incontrate.

Conclusione (10 minuti)

- **Riassunto:**
 - Sintetizzare le tecniche e i concetti chiave appresi.
 - Evidenziare l'importanza di ogni passaggio per ottenere il risultato finale.
- **Condivisione degli studenti:**
 - Invitare gli studenti a condividere le loro impressioni sul piatto e sul processo di preparazione.
- **Applicazione:**
 - Discutere come queste tecniche possano essere applicate ad altre ricette.

Estensioni

- **Compito a casa:**
 - Ricercare un altro piatto tradizionale greco o cipriota e preparare una breve presentazione.
- **Progetto culinario:**
 - Creare una ricetta che incorpori la tecnica dell'Avgolemono in un nuovo piatto.

Risorse

- **Materiale di supporto:**
 - Ricetta dettagliata con istruzioni passo passo.
 - Glossario dei termini culinari utilizzati nella lezione.
- **Lecture consigliate:**
 - Articoli sulla cucina mediterranea e i suoi benefici per la salute.
 - Video che dimostrano il temperamento e altre tecniche chiave.

Note per l'insegnante

- **Preparazione:**



- Assicurarsi che tutti gli ingredienti e l'attrezzatura siano pronti prima della lezione.
- Verificare eventuali allergie degli studenti (ad esempio, uova, glutine nell'orzo) e adattare gli ingredienti se necessario.
- **Considerazioni sulla sicurezza:**
 - Monitorare attentamente gli studenti mentre maneggiano liquidi caldi e ingredienti crudi.
 - Rafforzare l'uso corretto dei coltelli e la sicurezza con il calore.
- **Adattamenti**
 - Per classi con poco tempo, preparare il brodo di pollo in anticipo.
 - Offrire alternative vegetariane sostituendo il pollo con brodo vegetale e funghi.