

Piano di lezione: Koupepia (Foglie di Vite Ripiene Ciproite)

Materia: rti Culinarie / Cucina Internazionale

Livello di classe: Studenti delle scuole superiori di cucina

Durata: Circa 3 ore (può essere adattato in base all'orario della classe)

Obiettivi

- **Conoscenza:** Comprendere il significato culturale dei Koupepia nella cucina cipriota.
- **Competenze:** Imparare e applicare le tecniche per preparare le foglie di vite ripiene, compresa la preparazione del ripieno e la roulage delle foglie.
- **Attitudine:** Sviluppare un apprezzamento per i metodi di cucina tradizionale e la diversità culinaria internazionale.

Materiale necessario

Ingredienti

- **Per il ripieno::**
 - 500g di carne macinata di agnello o pollo
 - 2 tazze di riso a grani corti non cotto
 - 1 cipolla grande, tritata finemente
 - 2-3 pomodori maturi, grattugiati
 - 1/4 tazza di prezzemolo fresco, tritato
 - 1/4 tazza di menta fresca, tritata
 - 1/4 tazza di aneto fresco, tritato
 - 1 cucchiaino di cumino macinato
 - 1 cucchiaino di cannella macinata
 - 1/2 cucchiaino di pimento macinato
 - Sale e pepe a piacere
- **Per l'assemblaggio e la cottura:**
 - 1 barattolo (circa 200g) di foglie di vite, scolate e risciacquate
 - 1/4 tazza di olio d'oliva
 - Succo di 2 limoni
 - Acqua, se necessario

Attrezzatura

- Ciotola grande per mescolare
- Tagliere e coltello



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).

- Grattugia
- Misurini e cucchiari
- Pentola grande con coperchio
- Piatto (per metterlo dentro la pentola)
- Piano cottura o fonte di calore
- Vassoi per servire
- Spazio di lavoro e utensili igienizzati

Struttura della Lezione

1. Introduzione (15 minuti)

- **Discussione Iniziale:**
 - Chiedere agli studenti se hanno mai provato le foglie di vite ripiene e condividere le esperienze.
- **Contesto Culturale:**
 - Introdurre i Koupepia come piatto tradizionale cipriota.
 - Discutere il ruolo dei piatti ripieni in varie culture (ad esempio, Dolma nella cucina mediorientale).
- **Obiettivi della Lezione:**
 - Descrivere cosa impareranno e realizzeranno gli studenti durante la lezione.

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

- **Punti Chiave:**
 - Sottolineare la corretta gestione della carne cruda e delle erbe fresche.
 - Dimostrare le tecniche corrette di sicurezza con il coltello.
 - Importanza della pulizia per prevenire la contaminazione incrociata.

3. Ingredienti e Profilo del Sapore (10 minuti)

- **Presentazione:**
 - Esaminare ogni ingrediente e il suo ruolo nel piatto.
 - Discutere il contributo delle erbe e delle spezie nel sapore.

4. Attività di Cottura

a. Preparazione del Ripieno (20 minuti)

- **Istruzioni:**

- In una grande ciotola, combinare carne macinata, riso non cotto, cipolla tritata, pomodori grattugiati, prezzemolo, menta, aneto, cumino, cannella, pimento, sale e pepe.
- Mescolare bene finché tutti gli ingredienti non sono ben incorporati.

- **Discussione:**

- L'importanza di mescolare uniformemente gli ingredienti per un sapore coerente.
- Il ruolo delle spezie nella cucina mediterranea.

b. Preparazione delle Foglie di Vite (10 minuti)

- **Istruzioni:**

- Rimuovere con cura le foglie di vite dal barattolo.
- Sciaquarle sotto acqua fredda per rimuovere il sale in eccesso.
- Tamponarle con carta da cucina per asciugarle.

- **Consigli:**

- Maneggiare delicatamente le foglie di vite per evitare che si strappino.
- Se le foglie sono dure, sbollentarle in acqua calda per qualche secondo.

c. Farcia e Arrotolamento delle Foglie di Vite (40 minuti)

- **Dimostrazione:**

- Mostrare come posizionare la foglia con il lato lucido verso il basso.
- Mettere un cucchiaino di ripieno vicino alla parte del gambo.
- Piegare i lati sopra il ripieno e arrotolare strettamente a forma di sigaro.

- **Attività degli Studenti:**

- Far praticare agli studenti l'arrotolamento con guida.
- Incoraggiare la consistenza nelle dimensioni per una cottura uniforme.

- **Discussione:**

- Tecniche per un arrotolamento efficiente.
- Significato culturale delle riunioni familiari per preparare i Koupepia.

d. Preparazione e Cottura (15 minuti)

- **Istruzioni:**

- Foderare il fondo della pentola con foglie di vite avanzate o strappate per evitare che si attacchino.
- Disporre le foglie di vite ripiene con la parte della piega verso il basso nella pentola, ben pressate in strati.

- Versare sopra l'olio d'oliva e il succo di limone.
- Aggiungere abbastanza acqua per coprire appena i Koupepia.
- Posizionare un piatto sopra per impedire che si srotolino.

- **Spiegazione:**

- Il peso del piatto aiuta a mantenere la forma durante la cottura.
- La tecnica degli strati garantisce una cottura uniforme.

e. Sobbollire i Koupepia (50 minuti)

- **Istruzioni:**

- Coprirli con un coperchio.
- Portare a sobbollire a fuoco basso.
- Cuocere per circa 40-50 minuti finché il riso e la carne non sono cotti e le foglie di vite sono tenere.

- **Attività Durante la Cottura:**

- Pulire le postazioni di lavoro.
- Preparare guarnizioni o contorni (ad esempio, spicchi di limone).
- **Facoltativo:** Preparare una semplice salsa allo yogurt.

f. Servire e Degustare (20 minuti)

- **Istruzioni:**

- Rimuovere con cura i Koupepia dalla pentola usando delle pinze o un cucchiaino forato.
- Lasciarli raffreddare leggermente prima di servirli.
- Disponerli su vassoi da portata.

- **Degustazione:**

- Incoraggiare gli studenti a assaporare le loro creazioni.
- Discutere sui sapori e le consistenze provate.

- **Discussione:**

- Come gli ingredienti si sono mescolati durante la cottura.
- Varianti o accompagnamenti potenziali.

Valutazione

- **Osservazione:**

- Monitorare la partecipazione degli studenti e l'aderenza ai protocolli di sicurezza.
- Valutare le tecniche nel mescolare, arrotolare e cuocere.
- **Domande e Risposte:**
 - Chiedere agli studenti dei passaggi e perché sono importanti.
- **Riflessioni:**
 - Far scrivere agli studenti un breve riassunto di ciò che hanno imparato e delle difficoltà incontrate.

Conclusione (10 minuti)

- **Riassunto:**
 - Riassumere i punti principali della lezione.
 - Riaffermare il significato culturale dei Koupepia..
- **Feedback degli studenti:**
 - Invitare gli studenti a condividere i loro pensieri sul processo e sul risultato.
- **Incoraggiamento:**
 - Suggestire di provare la ricetta a casa o esplorare altri piatti ripieni.

Estensioni

- **Compito a Casa:**
 - Ricercare un altro piatto cipriota tradizionale e preparare una breve presentazione.
- **Esplorazione Culinaria:**
 - Sperimentare con diversi ripieni o foglie alternative (ad esempio, cavolo).

Risorse

- **Materiale di Supporto:**
 - Ricetta dettagliata con istruzioni passo passo e immagini.
 - Glossario dei termini (ad esempio, Koupepia, Dolma, salamoia).
- **Lectture consigliate:**
 - Articoli sulla cucina cipriota e le diete mediterranee.



- Video che dimostrano le tecniche di arrotolamento.

Note per l'insegnante

- **Preparazione:**
 - Mettere in ammollo le foglie di vite se sono troppo salate.
 - Assicurarsi che tutti gli ingredienti siano pre-misurati per un'efficienza temporale.
- **Considerazioni sulla Sicurezza:**
 - Essere vigili sulla gestione della carne cruda.
 - Ricordare agli studenti dei rischi delle superfici e dei liquidi caldi.
- **Adattamenti:**
 - Per restrizioni dietetiche, offrire ripieni vegetariani usando funghi o legumi.
 - Se il tempo è limitato, pre-preparare il ripieno affinché gli studenti si concentrino sull'assemblaggio.