

## Piano di lezione: Pilaf di Pourgouri con Pasta di Semola di Grano Duro

**Materia:** Arti Culinarie / Cucina Internazionale

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

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

### Obiettivi

- **Conoscenza:** Comprendere il significato culturale del Pilaf di Pourgouri nella cucina cipriota.
- **Competenze:** Imparare come preparare un pilaf tradizionale, comprese le tecniche per cucinare insieme il bulgur e la pasta.
- **Attitudine:** Sviluppare un apprezzamento per i piatti internazionali e l'uso di ingredienti diversificati nella cucina.

### Materiale necessario

#### Ingredienti

- **Ingredienti principali:**
  - 1 tazza di bulgur grossolano (pourgouri)
  - 1/2 tazza di pasta di semola di grano duro (come penne o fusilli)
  - 2 tazze di brodo vegetale o di pollo
  -
- **Condimenti:**
  - 2 cucchiai di olio d'oliva
  - 1 cipolla piccola, tritata finemente
  - 2 spicchi d'aglio, tritati
  - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
  - Sale e pepe a piacere
- **Guarnizione:**
  - 1/4 tazza di prezzemolo fresco, tritato
  - 1 limone, scorza e succo

#### Attrezzatura

- Grande padella o casseruola con coperchio
- Tagliere e coltello
- Grattugia
- Misurini e cucchiai
- Cucchiaio per mescolare



*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 o zestatore
- Piano cottura o fornello
- Ciotole o piatti da portata
- Spazio di lavoro e utensili igienizzati

## Struttura della Lezione

### 1. Introduzione (15 minuti)

- **Discussione Iniziale:**
  - Chiedere agli studenti se hanno provato piatti a base di pilaf e condividere esperienze.
- **Contesto culturale:**
  - Introdurre il Pilaf di Pourgouri come piatto base nella cucina cipriota.
- **Obiettivi della lezione:**
  - Descrivere cosa impareranno e realizzeranno gli studenti durante la lezione.

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

- **Punti chiave:**
  - Gestire correttamente i coltelli durante il taglio di cipolle e aglio.
  - Pratiche sicure nell'uso del piano cottura e nella gestione degli utensili caldi.
  - L'importanza della pulizia per prevenire la contaminazione incrociata.

### 3. Panoramica degli Ingredienti (10 minuti)

- **Presentazione:**
  - Rivedere ogni ingrediente, evidenziandone il ruolo nel piatto.
  - Discutere le possibili sostituzioni per preferenze dietetiche (ad esempio, pasta senza glutine).
- **Termini Culinari:**
  - Definire termini come "soffriggere", "sobbollire" e "sgranare".

## 4. Attività di Cottura

### a. Preparazione degli Ingredienti (10 minuti)

- **Istruzioni:**
  - Sciacquare il bulgur sotto acqua fredda e scolarlo bene.
  - Tritare finemente la cipolla e l'aglio.

- Tritare il prezzemolo fresco e grattugiare e spremere il limone; mettere da parte per dopo.

- **Discussione:**

- L'importanza della mise en place (tutto al suo posto) in cucina.
- Tecniche per un taglio efficiente e sicuro.

#### **b. Soffriggere gli Aromatici (10 minuti)**

- **Istruzioni:**

- Scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio.
- Aggiungere la cipolla tritata e cuocere finché non diventa traslucida, circa 3-4 minuti.
- Aggiungere l'aglio tritato e cuocere per un altro minuto, finché non sprigiona un buon aroma.

- **Discussione:**

- Come il soffritto sviluppa i sapori.
- Il ruolo degli aromatici nell'arricchire il piatto.

#### **c. Aggiungere il Concentrato di Pomodoro (5 minuti)**

- **Istruzioni:**

- Mescolare 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro e cuocere per un altro minuto per intensificare il sapore.

- **Spiegazione:**

- Come la cottura del concentrato di pomodoro può ridurre l'acidità e aumentare la dolcezza.

#### **d. Tostare i Grani e la Pasta (5 minuti)**

- **Istruzioni:**

- Aggiungere il bulgur sciacquato e la pasta di semola di grano duro nella padella.
- Mescolare per rivestirli con il composto di cipolla e pomodoro.
- Cuocere per 1-2 minuti per tostare leggermente i grani e la pasta.

- **Discussione:**

- I benefici della tostatura dei grani e della pasta per la consistenza e il sapore.

#### **e. Aggiungere il Liquido e Sobbollire (20 minuti)**

- **Istruzioni:**

- Versare 2 tazze di brodo vegetale o di pollo.
- Aggiungere un pizzico di sale e pepe a piacere.



- Portare la miscela a ebollizione.
- Ridurre il fuoco a basso, coprire la padella e sobbollire per 15-20 minuti, finché il bulgur e la pasta non sono cotti e il liquido è assorbito.
- **Attività:**
  - Gli studenti monitorano il pilaf, assicurandosi che non si attacchi o bruci.
- **Discussione:**
  - Importanza della temperatura corretta per sobbollire.
  - Come i grani assorbono il liquido durante la cottura.

#### **f. Finitura (10 minuti)**

- **Istruzioni:**
  - Rimuovere la padella dal fuoco e lasciarla riposare, coperta, per 5 minuti.
  - Sgranare il pilaf con una forchetta per separare i grani e la pasta.
  - Mescolare il prezzemolo tritato, la scorza di limone e il succo di limone.
- **Attività:**
  - Gli studenti assaporano il pilaf e aggiustano il condimento con sale, pepe o succo di limone se desiderato.
- **Discussione:**
  - Come le erbe fresche e gli agrumi arricchiscono il piatto finale.
  - Il ruolo dell'acidità nell'equilibrare i sapori.

#### **g. Servire e Presentazione (10 minuti)**

- **Istruzioni:**
  - Impiattare il pilaf in modo attraente nei piatti da portata.
  - Facoltativamente, guarnire con prezzemolo extra o fette di limone.
- **Attività:**
  - Incoraggiare gli studenti a essere creativi con la loro presentazione.
- **Discussione:**
  - L'importanza dell'aspetto visivo del cibo.
  - Idee per abbinare il pilaf ad altri piatti.

#### **Valutazione**

- **Osservazione:**

- Monitorare la partecipazione degli studenti e l'aderenza ai protocolli di sicurezza.
- Valutare le competenze con il coltello, la tecnica del soffritto e la capacità di seguire le istruzioni.
- **Domande e risposte:**
  - Chiedere agli studenti di spiegare ogni passaggio e la sua importanza.
- **Riflessione:**
  - Far scrivere agli studenti un breve riassunto di ciò che hanno imparato e delle difficoltà incontrate.

### Conclusione (10 minuti)

- **Riassunto:**
  - Rivedere le tecniche chiave e i concetti appresi durante la lezione.
  - Riaffermare il significato culturale del piatto.
- **Feedback degli Studenti:**
  - Invitare gli studenti a condividere le loro esperienze e eventuali variazioni che potrebbero provare in futuro.
- **Incoraggiamento:**
  - Sugerire di sperimentare con diversi grani o aggiungere proteine come ceci o pollo grigliato.

### Estensioni

- **Esplorazione Culinaria:**
  - Ricercare altri piatti ciprioti tradizionali e discutere gli ingredienti e le tecniche comuni.
- **Compito a casa:**
  - Creare una ricetta che incorpori il bulgur in un modo nuovo.

### Risorse

- **Materiale di Supporto:**
  - Ricetta dettagliata con istruzioni passo passo e immagini.
  - Glossario dei termini culinari utilizzati nella lezione.
- **Lecture consigliate:**



- Articoli sulle diete mediterranee e i benefici per la salute dei cereali integrali.
- Video che dimostrano ricette di pilaf simili.

### Note per l'insegnante

- **Preparazione:**
  - Assicurarsi che tutti gli ingredienti siano misurati e preparati prima dell'inizio della lezione.
  - Verificare eventuali restrizioni dietetiche tra gli studenti.
- **Considerazioni sulla Sicurezza:**
  - Sottolineare la cautela nell'uso di olio caldo e padelle.
  - Rafforzare l'uso corretto del coltello e delle tecniche di taglio.
- **Adattamenti:**
  - Per opzioni senza glutine, sostituire il bulgur e la pasta con quinoa e pasta senza glutine.
  - Per una versione vegana, usare brodo vegetale e omettere i prodotti animali.