

Piano della Lezione: Preparazione del Risotto con Bocconcini di Sgombro e Finocchietto Selvatico

Materia: Arti Culinarie / Cucina Italiana

Livello Scolastico: Studenti di Scuola Superiore di Gastronomia

Durata: Circa 2 ore

Obiettivi

Conoscenze: Comprendere la combinazione di pesce e erbe aromatiche nel risotto italiano, in particolare come il finocchietto esalti il sapore e la consistenza dello sgombro.

Abilità: Praticare tecniche di preparazione del risotto, bilanciamento dei sapori e creazione di un pesto con erbe selvatiche.

Atteggiamenti: Apprezzare i metodi tradizionali della cucina italiana e il bilanciamento di ingredienti freschi per esaltare i sapori naturali.

Materiali Necessari

Ingredienti

Per il Risotto:

- 160 g di riso Arborio
- 200 g di filetto di sgombro fresco, tagliato a bocconcini
- 1 piccolo mazzo di finocchietto selvatico (per il pesto)
- 1 piccola cipolla
- 200 ml di vino bianco secco
- 500 ml di brodo di pesce
- 25 g di burro
- 30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Sale e pepe, q.b.
- Finocchietto selvatico fresco (per guarnire)
- 100 ml di olio extravergine d'oliva (per il pesto di finocchietto)

Attrezzatura

- Pentola media
 - Padella grande o casseruola
 - Frusta
 - Mestolo
 - Misurini e cucchiari
 - Ciotola
-



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).

Schema della Lezione

1. Introduzione (10 minuti)

- **Domande iniziali:** Coinvolgere gli studenti con domande sulla loro familiarità con il risotto e i piatti a base di pesce.
- **Contesto culturale:** Discutere il ruolo del risotto nella cucina italiana e come le erbe fresche, come il finocchietto, completino il pesce.
- **Obiettivi della lezione:** Presentare i principali obiettivi, concentrandosi sulle tecniche per il risotto, il bilanciamento dei sapori e l'uso del pesto come guarnizione.

2. Sicurezza e Igiene (5 minuti)

- **Punti chiave:** Sottolineare la sicurezza nella manipolazione del pesce crudo e il mantenimento della pulizia durante la preparazione.
- **Dimostrazione:** Mostrare come sanificare superfici e utensili dopo aver maneggiato il pesce crudo.

3. Ingredienti e Tecniche (10 minuti)

- **Presentazione:** Rivedere ogni ingrediente, in particolare come l'aroma del finocchietto selvatico completi la ricchezza dello sgombro.
- **Termini culinari:** Definire termini come "sfumare," "pesto" e "al dente" per aiutare gli studenti a comprendere ogni passaggio.

Attività Pratica

a. Preparazione del Brodo di Pesce e dello Sgombro (15 minuti)

- **Istruzioni:** Se il brodo di pesce non è già pronto, prepararlo facendo sobbollire lische di pesce con verdure aromatiche. Saltare i bocconcini di sgombro in olio d'oliva con sale e pepe fino a leggera cottura.
- **Attività:** Gli studenti preparano il brodo e lo sgombro, osservando le tecniche per ottenere un brodo ricco e una leggera rosolatura del pesce.
- **Discussione:** Spiegare come il brodo di pesce intensifichi il sapore del risotto e come la rosolatura dello sgombro migliori la sua consistenza.

b. Preparazione del Pesto di Finocchietto (10 minuti)

- **Istruzioni:** In un frullatore, unire il finocchietto selvatico fresco e l'olio d'oliva, frullando fino a ottenere un pesto omogeneo.
- **Attività:** Gli studenti preparano il pesto, imparando a bilanciare olio ed erbe per ottenere una consistenza liscia.

- **Discussione:** Discutere il ruolo del pesto nei piatti italiani e come aggiunga profondità aromatica al risotto.

c. Cottura del Risotto (20 minuti)

- **Istruzioni:** In una casseruola grande, soffriggere la cipolla tritata finemente nel burro fino a renderla trasparente. Aggiungere il riso Arborio e tostarlo per 1-2 minuti, quindi sfumare con il vino bianco. Aggiungere gradualmente il brodo di pesce caldo, un mestolo alla volta, mescolando continuamente fino a quando il riso è al dente.
- **Attività:** Gli studenti si alternano mescolando e aggiungendo brodo, osservando lo sviluppo della consistenza cremosa.
- **Discussione:** Spiegare l'importanza di mescolare costantemente per rilasciare gli amidi e ottenere una consistenza cremosa e il ruolo del vino nell'esaltare il sapore.

d. Completamento del Risotto con Sgombro e Pesto (10 minuti)

- **Istruzioni:** Quando il riso è quasi cotto, aggiungere i bocconcini di sgombro e il pesto di finocchietto, mescolando delicatamente per distribuirli uniformemente.
- **Attività:** Gli studenti incorporano lo sgombro e il pesto, imparando a combinare consistenze e sapori.
- **Discussione:** Sottolineare l'importanza di aggiungere il pesce alla fine per evitare che si sfaldi o cuocia troppo.

Fasi Finali e Assemblaggio

Togliere dal fuoco e mantecare con il Parmigiano grattugiato e il burro per un tocco finale cremoso. Regolare di sale e pepe. Guarnire con finocchietto selvatico fresco.

Suggerimento per il Servizio:

Servire immediatamente in piatti poco profondi, guarniti con finocchietto fresco e un filo di olio extravergine d'oliva per aggiungere aroma.

Valutazione

- **Osservazione:** Monitorare le tecniche degli studenti durante la mescolatura, la sfumatura e l'integrazione degli ingredienti nei tempi corretti.
- **Domande e Risposte:** Chiedere agli studenti perché è necessaria una mescolatura costante e il ruolo di ciascun ingrediente nell'equilibrio dei sapori.
- **Riflessione:** Far scrivere agli studenti un breve riassunto sulla loro esperienza, concentrandosi sul bilanciamento di sapori e consistenze.

Chiusura (10 minuti)

- **Riepilogo:** Ripassare i passaggi principali per la preparazione del risotto e i benefici aromatici delle erbe fresche.
- **Condivisione degli studenti:** Consentire agli studenti di condividere le loro impressioni sull'utilizzo di pesce e finocchietto nel risotto.
- **Incoraggiamento:** Suggestire di sperimentare con altre erbe e combinazioni di frutti di mare per varietà.

Estensioni

- **Esplorazione Culinaria:** Ricercare altre ricette di risotto che utilizzano erbe e frutti di mare.
- **Progetto di Pianificazione del Menu:** Creare un menu che utilizzi il risotto come portata principale accompagnata da piatti complementari.

Risorse

- **Materiale Stampato:** Ricetta passo-passo con note sull'equilibrio dei sapori e suggerimenti sulla consistenza.
- **Informazioni:** Scheda sulle tecniche di risotto italiane e variazioni regionali.
- **Lectture Consigliate:** Articoli sul perfezionamento del risotto e sull'uso di erbe selvatiche nella cucina mediterranea.

Note per l'Istruttore:

- **Preparazione:** Prepara in anticipo il brodo di pesce se il tempo è limitato e prepara gli ingredienti per il pesto.
- **Sicurezza:** Ricordare agli studenti l'importanza della manipolazione corretta e della sanificazione durante la lavorazione del pesce.
- **Adattamenti:** Suggestire erbe alternative se il finocchietto selvatico non è disponibile.