

## MODALITA' DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

### Carne o pesce

- ✓ alla griglia o ai ferri
- ✓ lessati
- ✓ al cartoccio
- ✓ al vapore
- ✓ cruda + limone

### Verdura

- ✓ al forno
- ✓ alla griglia o ai ferri
- ✓ lessata
- ✓ al vapore
- ✓ cruda

### Uova

- ✓ alla coque
- ✓ in camicia
- ✓ sode

### Pasta o Riso

- ✓ cucinati in brodo di carne
- ✓ cucinati in brodo vegetale + passato di verdura
- ✓ cucinati e conditi con pomodoro cotto per pochi minuti  
senza condimento con solo sale e aromi

## MISURE DI USO COMUNE

- due pugni equivalgono alla porzione ottimale (250 g) di verdura cruda;
- un pugno è lo spazio che dovrebbe occupare nel piatto una porzione di verdura cotta;
- il palmo della mano corrisponde a circa 120-140 g di carne o pesce;
- due dita di una mano equivalgono a una porzione di formaggio stagionato di 40-50 g;
- 1 pallina da tennis corrisponde a una porzione di frutta di 150-200 g.

### Le altre unità di misura più frequenti (in grammi)

1 cucchiaio da tavola	15
1 cucchiaino da tè/caffè	5
1 cucchiaio da dessert	10
1 tazza da caffè	60
1 tazza da tè	150
1 tazza di latte	250
1 scodella	350
1 bicchiere da vino	125/150
1 bicchiere da acqua	200

## VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA

Peso cotto corrispondente a 100 g. di alimento crudo, parte edibile

<b>BOLLITURA</b>	<b>Alimento</b>	<b>Peso cotto (g)</b>
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Tortellini freschi	192
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Carni	Vitellone magro	66
	Petto di pollo	90
	Pollo senza pelle	76
	Tacchino	98
Pesci	Cernia	86
	Dentice	85
	Nasello o merluzzo	86
	Sogliola	83
	Spigola	86
	Tonno	80
Pesci surgelati	Dentice	85
	Nasello o merluzzo	83
	Spigola	86
<b>ARROSTIMENTO</b>	<b>Cottura alla griglia, forno a gas, forno a microonde</b>	
Carni	Vitellone magro	55
	Maiale magro	75
	Petto di pollo	89
	Tacchino	72
Pesci	Cernia	79
	Dentice	71
	Nasello o merluzzo	68
	Sarda	69
	Sogliola	70
	Spigola	75
Pesci surgelati	Tonno	74
	Cernia	80
	Dentice	75
	Nasello o merluzzo	70
	Sogliola	69
	Spigola	76