

# LA RICETTA

**DEFINIZIONE** prescrizione per la preparazione di un composto, una bevanda, una pietanza, contenente anche l'indicazione degli ingredienti.

Dal latino “recepta” , cioè formula .

Possiamo distinguere due tipi di ricette: quelle *semplici* (generalmente di base) e quelle *strutturate* (o articolate).

Le ricette semplici (non necessariamente di facile esecuzione) possono essere preparazioni più o meno elaborate generalmente di base o che servono alla realizzazione di altre ricette.

Sono preparazioni semplici per esempio gli impasti di base (pasta frolla, sfoglia, all'uovo, ecc.), i fondi di cucina, alcune salse (ad esempio le salse madri che servono per preparare altre salse derivate), ecc.

Sono invece ricette strutturate quelle generalmente più complesse e articolate e, soprattutto, che richiedono per la loro preparazione alcune ricette semplici.

È il caso per esempio di molte torte che per essere confezionate richiedono la preparazione preventiva di altri impasti di base:

- esempio 1: una torta millefoglie è generalmente composta da due ricette semplici – la pasta sfoglia e la crema Chantilly – oltre che da altri ingredienti .
- esempio 2: le lasagne alla Bolognese sono composte da tre ricette semplici – pasta all'uovo, salsa bolognese, salsa besciamella – oltre che da altri ingredienti.

Analizziamo ora le principali parti che possiamo ritrovare in una ricetta ricordandoci che non sempre è possibile comporre una ricetta con tutti i seguenti elementi ma che è comunque necessario cercare di applicarsi per indicarne il più possibile anche in momenti successivi.

## TITOLO

Per prima cosa vi è il “titolo” o nome, denominazione, ecc.

Possiamo trovare vari tipi di titoli :

- *Descrittivo* : pasta con le sarde, pasta alle sarde;
- *Di fantasia* : pasta soffio di mare, sogliola Arlecchino;
- *Con riferimento storico* :pollo alla Marengo;
- *Con riferimento all'autore* : spaghetti alla Bergese;
- *Con riferimento geografico* : pesto alla genovese, carote Vichy .

L'uso di questi modi di intitolare le ricette è oscillato nel corso dei secoli da una posizione all'altra.

Anticamente il titolo dava soprattutto notizie sull'ingrediente principale (ad esempio *Ricetta per porri*, *Altra ricetta per porri*, ecc), o sul modo di cottura (*cardi allestiti*, *fondi di cardo fritti*), o sulla pietanza alla quale la ricetta poteva essere accostata (*salsa bianca per volatili lessi*, *salsa verde per volatili*, ecc) .

Altra indicazione che si ritrova sovente nelle ricette del passato è quella che indica il “*il magro*” o “*il grasso*”, o il fatto che il piatto sia per “*quaresima*” oppure no: indicazioni queste dovute alle severe norme religiose in campo alimentare .

Solo più avanti, e diventerà norma e moda nei secoli XVIII e XIX, le ricette saranno intestate o dedicate a personaggi illustri della politica, dello spettacolo, della finanza .

Vi sarà proprio una corsa ad avere ricette intestate a proprio nome con tanto di certificato (il più delle volte lautamente pagato), magari rilasciato da un “*jurys dégustateurs*” come quello di Grimod de la Reinière .

Questo modo di operare porterà non poca confusione nel mondo gastronomico.

Se prima infatti bastava leggere il titolo per avere già grossomodo un’idea di che cosa sarebbe arrivato nel piatto, le liste delle vivande divennero ora certamente più affascinanti ma anche molto meno chiare .

In aiuto degli chefs e dei maîtres si pubblicarono però in seguito dei veri e propri dizionari dei nomi usati in gastronomia. Pubblicazioni queste che ebbero notevole successo: “*Le répertoire de la cuisine*” pubblicato per la prima volta nel 1914 nel 1980 era alla trentasettesima edizione .

Molti di questi nomi fanno riferimento a personaggi della cucina o che hanno creato il piatto o che in qualche modo lo hanno ispirato.

Altri a personaggi dello spettacolo, dell’aristocrazia, ecc, che elevavano in questo modo un umile alimento ai ranghi superiori .

Talvolta poteva esserci effettivamente un rapporto alimento – personaggio: perché questi ne era particolarmente goloso, o perché si era prestato per la sua diffusione, e così via . In molti casi però l’accostamento era abbastanza arbitrario .

Con la crisi della *cucina classica* vi sarà dapprima un ritorno al *rustico*, *popolaresco* e, in seguito, un ritorno alla descrizione fino agli eccessi di ricette dai titoli lunghissimi ed iper-informativi : *Crespelle di farina integrale, con ricotta e zucchine in salsa bianca di crostacei di scoglio* .

In molti casi poi i titoli moderni pur manifestando un’intenzione descrittiva non sempre raggiungono lo scopo essendo impregnati, talvolta, di inutili aggettivi o composti con eleganti e fantasiosi sinonimi .

## NUMERO DELLE PORZIONI

Accanto al titolo, o subito dopo, è bene indicare a quante persone è riferita la ricetta.

Di solito si fa riferimento alle persone (o alle porzioni): quattro, sei, dieci, ecc.

Nelle riviste e nei libri professionali è facile trovare le ricette indicate per 1 o per 10 porzioni; nei testi di più larga diffusione invece le preparazioni si riferiscono a 4-6 persone .

Non tutte le preparazioni si prestano però ad essere così espresse. Possiamo trovare anche altre unità di riferimento: “*per una torta*”, “*per due litri di...*”, “*per un Kg di...*”.

Ciò avviene soprattutto nelle ricette dei composti di base o nelle preparazioni che comunque entreranno a far parte di altre pietanze (fondi di cucina, salse, pan di Spagna, pasta frolla, pasta all’uovo, ecc) o che possono avere più funzioni .

## LE DOSI

Il dosaggio è forse la parte più importante e più delicata nella stesura di una ricetta.

Anticamente le dosi difficilmente erano espresse e se comparivano riguardavano quasi esclusivamente gli ingredienti principali.

A conferma dell'importanza di questa parte del contesto "ricetta" sta il fatto che, ad esempio, molti ricettari professionali non riportano nemmeno il procedimento (o lo riportano in maniera ridotta al minimo essenziale) e formulano esclusivamente il dosaggio dei vari ingredienti.

Nell'esporre le dosi dei vari ingredienti sarebbe bene essere molto precisi in modo da esporre tutte le voci con un uguale parametro.

Il modo migliore sarebbe quello di esprimere tutto in grammi, riportando in questa unità di misura anche quei prodotti che generalmente sono espressi in altro modo : ad esempio in litri o in unità, senza parlare poi delle approssimative tazze, bicchieri, cucchiari, pizzichi, ecc.

Ciò ci faciliterà molto nel lavoro soprattutto quando dovremo moltiplicare le quantità: portare cioè le dosi di una ricetta, ad esempio, per quattro persone e venti porzioni, in modo da non trovarci ad avere 30 cucchiari di... , 10 pizzichi di... e così via.

Non solo ma alcuni ingredienti in natura possono anche variare di peso : non è la stessa cosa preparare un pan di Spagna con 10 uova da 50g l'una o 10 uova da 70g ! Abituamoci invece a scrivere "500g di uova" .

Usando sempre la stessa unità di misura saremo anche facilitati nel momento in cui dovremo calcolare il costo di una ricetta o anche il contenuto calorico: dovremo fare meno calcoli o arrotondamenti ottenendo un risultato migliore.

Gli ingredienti inoltre non vanno elencati alla rinfusa ma, nel limite del possibili, rispettando l'ordine di utilizzo.

Si elencheranno quindi all'inizio gli ingredienti che per primi utilizzeremo e così via di seguito.

In alcune ricette talvolta gli ingredienti vengono riportati secondo l'importanza che hanno nella ricetta. Nelle etichette dei prodotti alimentari, invece, sono scritti in base alla quantità: si parte con l'ingrediente presente in quantità maggiore e gli altri a seguire in ordine decrescente .

Vi sono poi delle preparazioni dove uno stesso ingrediente (che svolge una funzione fondamentale nella ricetta) deve essere utilizzato in momenti differenti .

Ad esempio la farina nella pasta sfoglia è utilizzata per ambedue gli impasti (magro e grasso); in casi come questo l'ideale sarebbe ripetere due volte l'ingrediente con il rispettivo dosaggio.

Se si propende invece per la scrittura dei due dosaggi sommati, sarà bene specificare tra parentesi le quantità da utilizzare per uno o l'altro impasto: ciò ci risparmierà lungaggini nella stesura del procedimento .

### Esempio 1 "pasta sfoglia"

#### Modo1

##### *I IMPASTO*

*700g di farina*

*20g di sale*

*400g di acqua*

##### *II IMPASTO*

*300g di farina*

*1000g di burro*

#### Modo 2

*1000g di farina*

*(di cui 700g per il I impasto  
e 300g per il II impasto)*

*20g di sale*

*400g di acqua*

*1000g di burro*

## Esempio 2 “croissant Varese”

### Modo 1

#### *PER LA BIGA*

360g di farina  
80g di lievito di birra  
230g di acqua tiepida

#### *PER L'IMPASTO*

900g di farina  
280g di zucchero  
100g di burro  
150g di tuorli  
15g di sale  
350g di acqua  
vaniglia  
zeste d'arancia gratt.

#### *PER IL PANETTO*

650g di burro  
200g di farina

### Modo 2

1460g di farina  
(di cui 360 per la biga  
900 per l'impasto  
200 per il panetto)

80g di lievito  
230g di acqua  
280g di zucchero  
750g di burro  
(di cui 100 per l'impasto  
650 per il panetto)

150g di tuorli  
15g di sale  
350g di acqua  
vaniglia  
zeste d'arancia gratt.

E' bene quindi specificare, già fin dalla stesura delle dosi, il più possibile sia che si utilizzi un metodo o l'altro.

Da notare ancora una volta come negli esempi riportati tutto sia espresso in grammi anche l'acqua, il sale, i tuorli: seguendo una ricetta così formulata riduciamo le possibilità di sbaglio dovute all'approssimazione (ad es.: 10 tuorli, 3 bicchieri di acqua, ecc. ). Gli unici ingredienti lasciati senza dosi nell'esempio sono quelli prettamente aromatici (vaniglia, zeste d'arancia grattugiata).

Una volta che la ricetta sarà stata provata, collaudata ed accettata dalla propria clientela si potranno eventualmente specificare anche questi: ciò si renderà soprattutto indispensabile nella produzione di grandi quantitativi di prodotto.

Altro fattore importante da considerare nella stesura degli ingredienti è quello di specificare anche le caratteristiche del prodotto :

*Farina 00 forte*  
*Panna 35%di grassi*  
*Alcolato a 70°*  
*Riso Arborio*

## TEMPI E MODI DI COTTURA

Subito dopo gli ingredienti si possono trovare altre indicazioni più o meno indispensabili: *i tempi e i modi di cottura e le attrezzature necessarie*.

I modi e, soprattutto, i tempi di cottura possono essere necessari ma non sempre vanno presi alla lettera:

Sappiamo tutti quanto differenti possono essere i forni, le stufe e le varie attrezzature per la cottura: ognuno dovrà regolarsi di conseguenza, tenere i tempi e le gradazioni espresse dalle ricette come indicativi e costruirsi una precisa tabella di dati scaturiti dopo ripetute prove.

In molte ricette, specie d'uso casalingo, possono venir segnalati anche i tempi previsti di preparazione e, più importanti, i tempi di riposo, di maturazione, di lievitazione di un prodotto.

Comunque resta sempre il fatto che mentre per le grammature bisognerebbe attenersi scrupolosamente alle dosi, per tutti questi tempi influiscono tanti fattori non prevedibili al momento della stesura della ricetta.

Anche se è stato detto della variabilità dei tempi di cottura è bene comunque non prenderli troppo alla leggera specie adesso che quasi ogni apparecchiatura di cucina è dotata di timer e che ogni persona, da quando comincia a leggere i numeri, viene "accessoriata" di orologi e cronometri! Certo sono passati i tempi in cui il buon *Maestro Martino*, cuoco-scrittore vissuto attorno alla metà del XV secolo, scriveva nella ricetta *"ova tuffate con la sua cortece"* (cioè: uova à la coque):

*"Metti le ova fresche in acqua fredda e falle bollire per spatio  
d'un paternostro o poco più" !*

E comunque questa non doveva essere un'usanza poco radicata al tempo, poiché si trova di nuovo, più tardi, verso la fine del 1500, nell'*"Opera"* di *Bartolomeo Scappi* un'altra ricetta di uova dove si dice di cuocerle "per lo spazio di un Credo" (Opera libro III) .

## ATTREZZATURE

Per quanto riguarda le attrezzature non è sempre indispensabile elencarle anche se non sarebbe una cattiva abitudine.

Certo tutti sanno che per tritare il prezzemolo c'è bisogno oltre che di un coltello appropriato anche di un tagliere, ma ci sono accessori che sarebbe bene specificare fin dall'inizio della ricetta.

In certe ricette si trova ad esempio "lavorare in planetaria": non è la stessa cosa però lavorare un impasto con un gancio "ad uncino" piuttosto che con uno "a spina di pesce" o foglia !

O ancora montare un composto in una bacinella di rame, di acciaio, di vetro, di plastica!

E' quindi sempre bene non dare le cose per scontate e spenderci magari sopra una riga o talvolta una parola in più soprattutto se per la buona riuscita della preparazione sono necessarie attrezzature o materiali particolari.

## PROCEDIMENTO

In questa parte della ricetta troviamo le indicazioni da svolgere per raggiungere il nostro scopo: l'ottenimento di una preparazione culinaria.

Come già detto in precedenza in certi ricettari professionali il procedimento non è riportato o è espresso in modo telegrafico: queste ricette sono però riservate a gente che già conosce alla perfezione i metodi di lavoro e che quindi non ha bisogno di altre informazioni se non quelle relative ai dosaggi.

L'importanza del procedimento va scemando in proporzione all'accuratezza con cui sono state espresse le dosi e specificati gli alimenti, i tempi, le attrezzature. E' necessario per indirizzare il metodo di lavoro e resta comunque indispensabile per istruire il principiante su come operare.

Il procedimento può essere esposto in un *corpo unico*, discorsivo, o scomposto in varie *fasi* in cui viene divisa la ricetta.

La prima formula è quella più familiare, dove vi è generalmente un approccio più personale del redattore verso il lettore. La seconda è più tecnica, scolastica, più da ricettario, dove è la materia l'essenziale e non il modo in cui viene espressa : è più fredda.

Vari sono i modi verbali in cui può essere esposto il procedimento di una ricetta e cambiano anche a seconda del tipo di stesura prescelto cioè a corpo unico o a fasi.

Avremo quindi :

<i>Imperativo confidenziale</i>	metti al fuoco
<i>Imperativo generico</i>	mettete al fuoco
<i>Infinito (infinito volitivo)</i>	mettere al fuoco
<i>Impersonale</i>	si metta al fuoco
<i>Presente personale</i>	metto al fuoco
<i>Presente plurale</i>	mettiamo al fuoco
<i>Futuro esortativo (iussivo)</i>	metterai al fuoco

Qualunque tempo si scelga nella stesura (alcuni di quelli riportati sono ormai sicuramente in disuso) va logicamente mantenuto per tutto lo scritto.

Il procedimento comunque non dovrebbe dilungarsi troppo: se poi gli ingredienti ed i dosaggi già sono stati ben specificati sarebbe un ripetersi ritornare sugli stessi argomenti o fare nuove osservazioni.

Anche eventuali commenti a determinati vocaboli o operazioni dovrebbero essere fatti alla fine del procedimento vero e proprio.

A questo proposito e bene anche dire che la ricetta dovrebbe contenere oltre alle dosi e al procedimento anche varie informazioni supplementari che però devono essere messe al di fuori del corpo vero e proprio della ricetta per non interferire e confondere le nozioni in esso contenute.

Quali sono queste informazioni?

Innanzitutto *l'uso che si può fare della preparazione* descritta: come primo, come secondo, piatto unico, contorno indicato per..., piatto che si abbina bene con..., non si combina con..., ecc.

*Il vino o la bevanda consigliata.*

*Eventuali varianti* : cambiando un ingrediente o aggiungendone altri la ricetta assume una determinata denominazione e quindi verrà segnalato il rimando ad altre ricette. In questo caso è bene stare attenti alle ricette per così dire "chiuse" che cioè hanno già raggiunto una certa "perfezione" o in qualche modo sono "pietre miliari" di una tradizione o di un locale e non possono essere modificate più di tanto.

Nel caso di modifiche queste devono essere segnalate per non creare equivoci o false verità in chi legge.

Un'altra notizia che sarebbe interessante trovare in molte ricette è il *riferimento storico, geografico, sull'autore o di altra natura* che chiarisca e sfavorisca gli equivoci.

Tutte queste indicazioni però, e bene ricordare, dovrebbero stare al di fuori del corpo della ricetta e non mescolate ad esso.

La moderna prassi di catalogare le ricette su computer facilita oggi la creazione di banche dati e l'inserimento nella ricetta di *indicazioni sul costo* della preparazione e dell'incidenza dei singoli ingredienti sul prezzo.

Altra indicazione molto richiesta ed interessante è poi quella relativa al contenuto calorico del piatto e all'analisi dei vari elementi nutrizionali che lo compongono (ricco di fibra, di vitamine, percentuale di grassi, ecc.) .

Altro elemento importante che può completare la nostra ricetta è *l'illustrazione*.

Si può andare dalla fotografia del piatto (che oggi può essere anche fatta su supporto informatico e quindi essere stampata, ingrandita, corretta a piacimento), allo schema sulla preparazione o ad un semplice disegno.

Molto interessanti e di facile comprensione sono certi disegni, quasi dei piccoli progetti, che vengono talvolta presentati su testi a carattere professionale soprattutto per torte e dolci: in certi casi sono accompagnati solo dalle dosi e sostituiscono quasi completamente il procedimento.

## **LA RICETTA - riepilogo**

**DEFINIZIONE** prescrizione per la preparazione di un composto, una bevanda, una pietanza, contenente anche l'indicazione degli ingredienti.

Dal latino "recepta" , cioè formula .

### **TITOLO**

*Descrittivo* : pasta con le sarde, crespelle ai carciofi;

*Di fantasia* : pasta soffio di mare, sogliola Arlecchino;

*Con riferimento storico* : pollo alla Marengo;

*Con riferimento all'autore* : spaghetti alla Bergese;

*Con riferimento geografico* : pesto alla genovese, carote Vichy .

**NUMERO DELLE PORZIONI** o quantitativo di prodotto ottenibile .

### **DOSI**

### **UTENSILI UTILIZZATI**

**PROCEDIMENTO** a corpo unico o a fasi

**TEMPI DI COTTURA**

**CHE USO FARE DELLA PREPARAZIONE**

**ABBINAMENTO VINO**

**EVENTUALI VARIANTI**

**RIFERIMENTI STORICI**

**NOTIZIE RELATIVE AL COSTO**

**INDICAZIONI NUTRIZIONALI O DIETOLOGICHE**

### **FIGURA**

## **LA RICETTA – spunti per esercitazione**

- Che tipo di titolo è?
- Viene indicato il numero delle persone a cui è riferita la ricetta o il quantitativo di prodotto che si può ottenere?
- Le dosi come sono espresse?  
In un unico gruppo o divise in più sottogruppi?  
Si utilizza lo stesso parametro per tutti gli ingredienti o più parametri (grammi, litri, N°, pizzichi, ecc.)?  
Vengono specificate qualità particolari degli alimenti?
- Sono indicati i tempi di cottura? E quelli di preparazione? Gli utensili da utilizzare? Il costo della preparazione? La stagionalità? Come viene servito il piatto (caldo, freddo, ecc)?
- Il procedimento è suddiviso in fasi o è descritto in un unico corpo?  
Che tempo verbale è utilizzato?  
E' scritto in forma discorsiva o in modo sintetico?  
Vi sono molte ripetizioni?  
Vi è la presenza di termini tecnici?
- E' indicato il vino consigliato da servire con il piatto
- E' indicato che uso fare della preparazione (preparazione di base, antipasto, primo, ecc)
- Sono indicate eventuali varianti del piatto o nell'utilizzo di certi ingredienti?
- Sono indicate notizie storiche, relative al nome, curiosità o suggerimenti e astuzie per la riuscita del piatto?
- Viene indicato l'autore del piatto?
- Sono riportate note dietetiche o relative ai componenti nutrizionali della ricetta?
- Vi è la figura o una rappresentazione del piatto?  
Che posto occupa nell'intera ricetta?  
Sono rappresentate delle fasi della preparazione o solo il piatto finito?  
E' rappresentata una porzione individuale o più porzioni?