



ITÁLIA

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA



GUSTAVO CASTRO

ITÁLIA

Capital: Roma

Língua oficial: Italiano

Área total: 301 230 km²

Fronteira: França, Suíça, Áustria, Eslovénia, San Marino e Cidade do Vaticano

População: 60 303 800 hab.

Grandes Marcas: Ferrari, Fiat, Armani, etc...



EUROPA – ITÁLIA

Apesar de ser um país relativamente pequeno- sua extensão territorial é semelhante ao do estado do Maranhão- a culinária é influenciada pelas diferenças regionais, posições geográficas e influências de outros povos. Tanta diversidade resulta em uma cozinha com uma enorme variedade de pratos, modos de preparos e ingredientes.

“lo stivale” (a bota)





EUROPA - ITÁLIA

Scale 1:35,000,000
Robinson Projection
standard parallels 38°N and 38°S

EUROPA – ITÁLIA

- Localização geográfica
- Estrutura de território
- Diversidade microclimática

“Sua agropecuária é bem diversificada”



ITÁLIA

Foi terra de importantes civilizações como os etruscos, fenícios, gregos e os romanos.

Durante 3000 anos, experimentou migrações e invasões dos povos celtas, sarracenos, normandos, árabes, germanos, espanhóis, francos e outros.

Foi palco da maior manifestação cultural da história, o Renascimento, evento que marca o fim da idade média.

ITÁLIA

A Itália era formada por muitas cidades - estado independentes, antes da sua unificação, em 1861, quando foi criada a Itália como um estado-nação.

“Regionalismos”, marcados pela história milenar das cidades - estado italianas, continuam até hoje, pois, para criar a nação não bastou unir no mapa o que séculos de história e de culturas diferentes mantiveram separados

AS TRADIÇÕES:

A culinária italiana é fruto de tradições milenares, vem sendo transmitida de pais para filhos por gerações.

O patrimônio da cozinha italiana é composto por cerca de 70 mil receitas.



Especialidades mais conhecidas da Itália:

- Pães
- Pizzas
- Presuntos crus
- Massas secas e frescas
- Nhoque
- Polenta
- Parmesão
- Pecorino
- Gorgonzola
- Arroz
- Salames e linguiças
- Cogumelos
- Trufas
- Azeite
- Panettone
- Sorvetes
- Vinagre Balsamico

“Outras são muito mais restritas, como o uso de alguns ingredientes ou preparações limitadas a pequenas cidades”

A VIDA COTIDIANA:

CAFÉ DA MANHA (COLAZIONE): o dia começa com um café muito forte, acompanhado de pão ou brioche.



A VIDA COTIDIANA:

ALMOÇO (PRANZO): hoje em dia, uma refeição típica contém quatro pratos **ANTIPASITI**, uma entrada; **PRIMI PIATTI**, que pode ser tanto uma massa ou um risoto quanto uma sopa; **SECONDI PIATTI**, uma carne ou peixe. **DOLCE** sobremesas não tão elaboradas ou frutas completam a refeição.



A VIDA COTIDIANA:

JANTAR (CENA): costuma se reunir toda a família. A massa está de novo presente, na forma de um caldo com macarrão (**pastina in brodo**), mas com frequência substituída por um **minestrone**, sopa de legumes com macarrão ou arroz. Vem em seguida o prato principal (carne, ovo ou peixe) Os antepastos e as sobremesas elaboradas reservam-se para os dias de festa. A mesa bebe-se água e vinho .



OS DIAS DE FESTA:

A influencia do catolicismo se traduz na celebração de diversas festas ocasião em que as famílias se encontram e volta de uma mesa.

NATAL (NATALE): A tradição anglo saxã de peru é bastante seguida na Itália. Essa ave é precedida de pratos de massa suntuosos, o **ravióli** ou o **tortellini**, com um delicado recheio de carne, as **lasanhas** ao forno com dois molhos, os **taglitelli**, enriquecidos com creme de leite. No café da manhã, no lanche ou como sobremesa é servido o **panettone**.

PASCOA (PASQUA): Essa festa que celebra a ressurreição de Cristo é a ocasião de comemorar a um só tempo a chegada da primavera e o renascimento da natureza. Disso são símbolos os pratos de cordeiro de leite e cabrito assado e os primeiros legumes da estação. Para esse dia, em toda a Itália, se prepara ou se compra a **colomba**, um brioche muito refinado em forma de pomba, polvilhado com açúcar.

FESTA NACIONAL: ocorre em 24 de maio e não tem uma tradição específica em termos gastronômicos. Ainda assim, nessa estação, já faz calor na Itália. É por isso que nesse dia se aproveita para saborear os famosos soquetes italianos (**sorbeto e gelato**)

ONDE COMER NA ITÁLIA:

- **OSTERIA** (ambiente pequeno e familiar)



ONDE COMER NA ITÁLIA:

- **TRATTORIA** (maior que a osteria, também familiar mas conta com auxílio profissional)



ONDE COMER NA ITÁLIA:

- **RISTORANTE** (possui chef de cozinha, sommelier, e o cardápio vai além das tradições locais).



ONDE COMER NA ITÁLIA:

- **Pizzeria** (o mesmo que no Brasil, e conta com o profissional Pizzaiolo)



ONDE COMER NA ITÁLIA:

- **CANTINA** (termo usado apenas no Brasil, no passado usado para designar o refeitório do quartel, hoje é usado para chamar as adegas dos restaurantes).



ITÁLIA – REGIÕES

Poucas cozinhas do mundo podem orgulhar-se de ser tão populares e, ao mesmo tempo, tão desconhecidas como a italiana. A fama da massa e das pizza faz com que o seu nome percorra todos os cantos do planeta. Pouco sabem, porém, que esse são apenas os itens mais visíveis de um gigantesco e variado cardápio, uma pequena amostra da riqueza culinária reunida nas **20 regiões** que formam a Itália.



ITÁLIA – NORTE

No **noroeste** do país a paisagem alpina marca esse trecho da Itália que faz fronteira com países como **França e Suíça**. Executando a Ligúria, que conta com o privilégio de ter um braço do Mediterrâneo a seus pés com fartura de peixes nas demais regiões predomina o belo cenário de montanhas nevadas. Elas respiram e aguçam o paladar para receitas saudosas, cozidos de carne com vinho e outros pratos que aquecem e a acalentam. O **nordeste** da Itália foge do estereótipo popular que remete à trattoria para a tarantella. O cenário, com atmosfera Germânica que tem influência dos países **vizinhos Hungria, Áustria e Suíça**. A cultura dos arredores permeia também a cozinha, ajudando a formar a paleta de sabores fortes que compõem essa culinária.

Formada por 8 províncias:

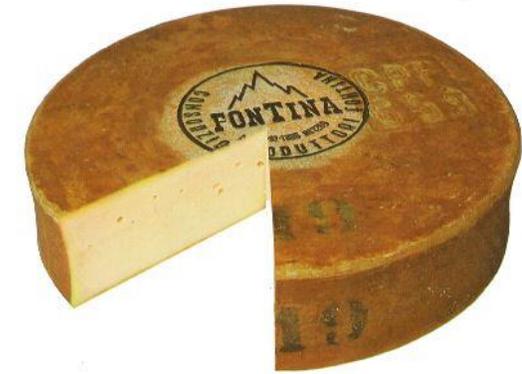
- Trentino – Alto Adige (Trento)
- Friuli – Venezia Giulia (Trieste)
- Vêneto (Veneza)
- Lombardia (Milão)
- Piemonte (Turim)
- Vale D’Aosta (Aosta)
- Ligúria (Genová)
- Emilia Romagna (Bolonha)



ITÁLIA – NORTE

Principais ingredientes: (Piemonte e Vale D'Aosta)

- Alho (comum e poró)
- Anchova
- Arroz
- Castanha
- Nutella
- Castelmagno
- Fontina
- Jambon de bosses
- Lardo di arnad
- Maçã
- Pimentão
- Raschera
- Robiola
- Salame (Salamini ala cacciatora)
- Talharim
- Trufas



ITÁLIA – NORTE

Receita Típica (**Piemonte e Vale D'Aosta**)

- Brasato ao Barolo (carne cozida no vinho)
- Panissa (Risoto de Vercelli)



TRUFA BRANCA

Tuber Magnatum: região cidade de Alba, em Piemonte.

Esta trufa branca com sua forma arredondada, mas irregular, tem uma superfície lisa e cinzenta acastanhada. Quando cortada, sua carne apresenta um tom acastanhado que faz lembrar avelãs e tem semelhanças com o mármore branco.

A partir de outubro, as trufas começam a amadurecer. Só nesta altura desenvolvem o seu aroma forte, o qual se espalha pela camada do solo com 10 a 40 cm de espessura, por baixo do qual as trufas se escondem. Assim, cães treinados podem encontrá-las através de seu faro.



TRUFA BRANCA

- Os apanhadores de trufas apanham-nas durante a noite já que assim os cães se concentram no cheiro.
- Em Langhe, a época das trufas dura até o dia 31 de Dezembro.
- As trufas têm um tamanho que varia de uma noz e um punho.
- O seu peso oscila entre as 50 e 100 gramas.
- As trufas brancas de Alba conservam a frescura e o aroma por 10 dias.
- Ao serem cozidas, as trufas perdem seu aroma e paladar encantador.



ITÁLIA – NORTE

Principais ingredientes: (Lombardia)

- Bressola
- Grana padano
- Luganega
- Mascarpone
- Mostarda de Cremona
- Milho (polenta)
- Pizzoccheri
- Rã
- Salame de milão
- Salame d'oca di mortara
- Stracchino
- Taleggio
- Gorgonzola
- Tortelli
- Trigo sarraceno
- Violino di capra
- Vitelo



ITÁLIA – NORTE

Receita Típica (**Lombardia**)

- Ossobuco com Risoto Milanês
- Polenta com quaglia (codorna)



ITÁLIA – NORTE

Principais ingredientes: **(Vêneto)**

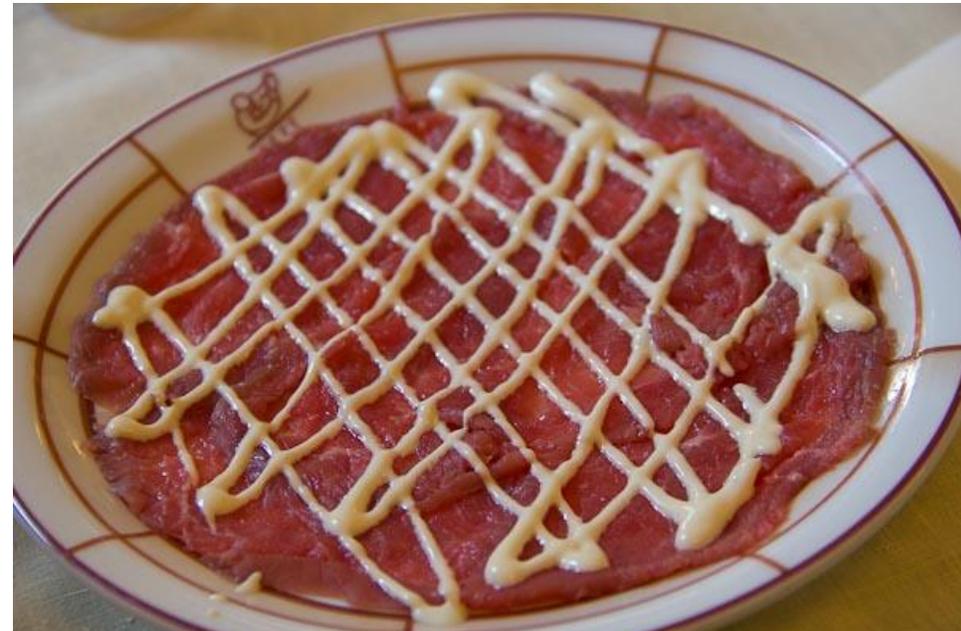
- Alcachofra
- Aspargo / feijão
- **Bigoli**
- Carangueijo
- **Stoccafisso**
- **Cansocelli**
- Cereja marostica
- **Gargati**
- **Lúpulo**
- **Meraviglia**
- **Presunto berico -euganeo**
- **Radicchio**
- Lula Sépia
- Carne de cavalo
- Trufa



ITÁLIA – NORTE

Receita Típica (**Vêneto**)

- Baccalà alla Vicentina (Bacalhau à Vicentina)
- Carpaccio all'Harry's Bar (1950)



ITÁLIA – NORTE

Principais ingredientes: (Ligúria)

- Alcachofras
- Aspargos
- Anchova azeitonas taggiasca
- **Barbaguai (ravióli)**
- **Borragem**
- Coelho
- **Corzetti**
- Erva doce
- **Fidelini**
- Grão de bico
- Laranja chinotto
- Manjerona
- Mexilhão
- **Pinoli**
- **Trenette**
- **Trofie**



ITÁLIA – NORTE

Receita Típica (**Ligúria**)

- Trenette (massa) com Pesto Genovês
- Cappon magro (Salada Morna de frutos do mar e vegetais)



ITÁLIA – NORTE

Principais ingredientes: (Emilia Romagna)

- Aspargo
- Azeite
- Castanha
- **Copa**
- **Cotechino**
- **Culatello di zibello**
- Mortadela de bolonha
- Pera
- **Pisare**
- Porcino
- Presunto de parma
- **Salame di felino**
- **Saraghina**
- **Tagliatelle**
- **Tortellini**
- Trigo
- Trufa
- Vitelo
- Vinagre balsâmico



ITÁLIA – NORTE

Receita Típica (**Emilia Romagna**)

- Lasagnhe verdi al forno
- Tagliatelle al ragu bolognese



ACETO BALSAMICO

O verdadeiro é o "Aceto Balsâmico di Modena"

- produzido por cerca de 30 famílias da região de Modena
- Usa-se a redução do mosto da uva branca **Trebbiano** até ganhar a coloração marrom.
- Esse xarope é **envelhecido (as vezes por 12 ano)** em tonéis de carvalho até o ponto de maturação e passado para outros tonéis como os de castanheira, cerejeira e amoreira para o refinamento do sabor e dos aromas.



Existem vinagres envelhecidos por 50 anos e que são tratados como iguaria, mantendo assim a tradição de ser o vinagre mais caro do mundo

Porém existem também produtos inferiores chamados de Aceto Balsâmico, que na verdade são vinagres acrescidos de calda de açúcar queimado feito caramelo para dar coloração.

ITÁLIA – NORTE

Principais ingredientes: (Friuli - Venezia Giulia)

- Ameixa / frutas vermelhas / maçã
- Batata
- **Brovada**
- Carne de cordeiro, ganso, pato, caça
- **Cevapcici**
- **Cjalsòn**
- **Porcini**
- Feijão
- **Granseola**
- Milho
- **Musét**
- **Ofelle**
- **Pestàt**
- **Presunto sáurios / San Daniele**
- **Queijo Alpino / Asíno / Montasio**



ITÁLIA – NORTE

Receita Típica (**Friuli - Venezia Giulia**)

- Gulash Triestino (cozido de carne)
- Stinco di Vitello al forno (canela de vitelo assada)



ITÁLIA – NORTE

Principais ingredientes: (Trentino-Alto Adige)

- Ameixa / mirtilo / maçã
- Batata / aspargo / milho /
- **Blutnudeln**
- **Botiro di primiero**
- Brocolis di torbole (couve flor da região)
- **Brusti**
- **Cacciatore nostrano all'aglio di caderzone**
- **Canederli**
- **Carne salata**
- Chucrute
- **Ciuíga**
- Mel
- **Mortadela dela val di non**
- Pancetta affumicata
- Salmeiro (aparência de truta)



ITÁLIA – NORTE

“continuação”

Principais ingredientes: (Trentino-Alto Adige)

- Speck
- Spinatspatzle
- Strangolapreti
- Truta trentina
- Würstel



ITÁLIA – NORTE

Receita Típica (**Trentino-Alto Adige**)

- Minestrone dorso alaa trentina
- Ravioli atesini



ITÁLIA – CENTRO

A direção dispensada às massas artesanais as recheadas, que exigem inúmeras etapas, contrasta com uma cozinha de preparo rústico. Assim a culinária do centro do país onde os pratos singelos valorizados por ingredientes com qualidade excepcional convivem com as receitas de cozinheiras inspiradas, que conquistaram o mundo com suas criações.

Formada por 5 províncias:

- Toscana (Florença)
- Marche (Ancona)
- Abruzzo (L'Aquila)
- Lazio (Roma)
- Úmbria (Perugia)

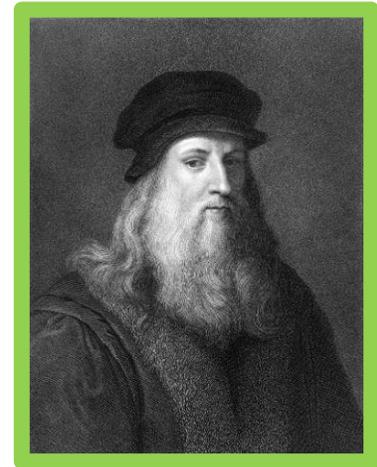


ITÁLIA – CENTRO

Principais ingredientes: (Toscana)

- Alcachofra
- Azeite
- Castanha
- Cebola de certaldo
- Feijão branco
- **Funghi porcini**
- **Lardo di Colonnata**
- **Palamita**
- **Pappardelle**
- **Pici**
- Pecorino
- **Repolho negro**

- **LEONARDO DA VINCI SEC XV**
- **CATARINA DI MÉDICIS XVI**



ITÁLIA – CENTRO

Receita Típica (**Toscana**)

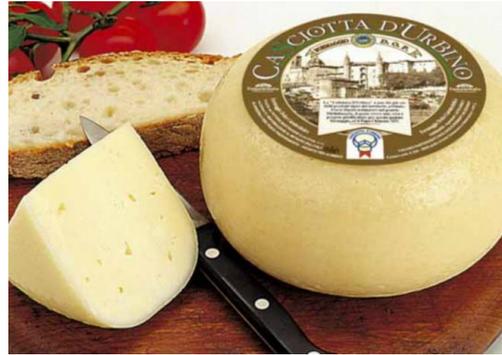
- Pappardelle al ragu di carne e funghi
- Bistecca alla fiorentina



ITÁLIA – CENTRO

Principais ingredientes: **(Marche)**

- Alcachofra Violetto precoce di jesi
- Azeite
- Azeitonas
- Caciotta del montefeltro
- Ciauscolo
- Coppa di ascoli piceno
- Couve flor de fano
- Maça
- Maccheroncini di campofilone
- Mel
- Mexilhões de porto novo
- Pão de chiaserna
- Prosciutto di carpegna
- Pecorino di Monte Rinaldo
- Queijo da fossa ambra di Talamello



- Queijo Vissano
- Salame di Fabriano
- Trufa Branca

ITÁLIA – CENTRO

Receita Típica (**Marche**)

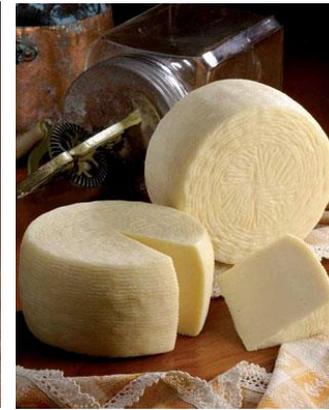
- Olive all ascolana
- Porchetta



ITÁLIA – CENTRO

Principais ingredientes: (Umbria)

- Aspargo / batata / feijão
- Barbozzo
- Caciotta
- Capocollo
- Carne de vitelo / javali
- Cebola de cannara
- Coglioni di mulo
- Carallina
- Farro
- Lentilha
- Strangozzi
- Umbricelli
- Mazzafegato
- Pecorino
- Presunto di Norcia
- Sedano nero di trevi (salsão)
- Ventresca



ITÁLIA – CENTRO

Receita Típica (**Umbria**)

- Cannelloni alla umbra
- Zuppa di lenticchie



ITÁLIA – CENTRO

Principais ingredientes: **(Lazio)**

- Alcachofra
- **Alface romana**
- Azeitona
- **Guanciale**
- Lentilha
- **Pecorino romano**
- **Ricota**
- Vitelo



ITÁLIA – CENTRO

Receita Típica (**Lazio**)

- Gnocchi alla romana
- Saltimbocca ala romana



ITÁLIA – CENTRO

Principais ingredientes: (Abruzzo)

- Açafrão
- Alcaçuz
- Alho vermelho
- Annoia
- Brodosini
- Caciofiore aquilano
- Canestrato di castel del monte
- Cazzellitti
- Cenoura
- Farro
- Fegato dolce
- Guaciale amatriciano
- Lentilha de santo Stefano di Sessanio
- Maccheroni com le ceppe
- Mortadela de composto
- Pecorino de farindola



- Scamorza abruzzese
- Trufa
- Ventricina

ITÁLIA – CENTRO

Receita Típica (**Abruzzo**)

- Fritto misto di mare
- Gnocchi di zafferano com verdure



ITÁLIA – SUL

Aqui está concentrada a cozinha mais simples e popular da Itália. Se a fartura e a variedade não são predicados desse lado do mapa, a criatividade das mamãs e no nonnas impera em receitas que nasceram nos lares, cruzaram as portas das casas e outra passaram os limites territoriais com produtos de excelente qualidade que ganharam o mundo. Separadas do resto da Itália, Sicília e Sardenha são duas ilhas que refletem no prato a essência da chamada dieta mediterrânea. Peixes abundantes, ervas aromáticas e legumes te entram no preparo de receitas leves e simples sempre finalizadas com bom azeite

Formada por 7 províncias:

- Puglia (Bari)
- Sicília (Palermo)
- Calábria (Cantazaro)
- Sardenha (Cagliari)
- Campanha (Nápoles)
- Basilicata (Ponteza)
- Molize (Campobasso)



ITÁLIA – SUL

Principais ingredientes: **(Campanha)**

- Anchova
- Avelã
- **Caciocavallo**
- Castanha
- **Conchiglie**
- Cogumelos
- Espaguete
- Figo
- **Fior di latte**
- Limão
- Mussarela de búfala
- Nhoque
- **Paccheri**
- Presunto
- Tomate San Marzano
- Ricota
- Vôngole



ITÁLIA – SUL

Receita Típica (**Campanha**)

- Parmigiana di melanzane
- Spaghetti alla putanesca



ITÁLIA – SUL

Principais ingredientes: **(Sicília)**

- Azeitona
- Alcaparra
- Amêndoa
- Atum
- Azeite
- Beringela
- Figo
- **Laranja vermelha**
- Limão siciliano
- **Peixe espada**
- **Pistache**
- Polvo
- Queijo pecorino
- **Queijo ragusano**
- Ricota siciliana
- Sal marinho
- Tomate de Pachino



ITÁLIA – SUL

Receita Típica (**Sicília**)

- Caponata Siciliana
- Cassata Siciliana



ITÁLIA – SUL

Principais ingredientes: (Sardenha)

- Açafão
- Bottarga
- Caracol
- Cordeiro
- Culingionis
- Filindeu
- Fiore sardo
- Lagosta castanha
- Malloreddus
- Mirto
- Pecorino
- Sardinha
- Tainha
- Tomate camona



Youtube:

Pasta Grannies

ITÁLIA – SUL

Receita Típica (**Sardenha**)

- Aragosta alla catalana
- Risotto alla pescatora



ITÁLIA – SUL

Principais ingredientes: **(Calábria)**

- Anchova
- Arancia bionda (laranja)
- Azeite
- Bergamotto di Reggio Calabria (laranja e limão)
- **Butirro**
- **Capocollo di Calabria**
- Carne de cabra
- Cidra calabresa
- Cebola rossa di Tropea
- Clementina (laranja e tangerina)
- Feijão de caria
- Figo bianco
- Funghi calabresi
- **Giuncata**
- Melanzana (berinjela)
- **Nduja**
- Pancetta di Calabria
- Pecorino crotonese
- Ricota di Calabria
- **Salsiccia di Calabria**
- Sardinha
- **Soppresata di Calabria**
- **Tartufo di Pizzo**



ITÁLIA – SUL

Receita Típica (**Calábria**)

- Bracirole di maiale
- Sardela



ITÁLIA – SUL

Principais ingredientes: **(Puglia)**

- Azeitona / alcachofra
- **Burrata**
- **Calzone**
- **Canestrato de foggia**
- Clementina del golfo di Taranto (tangerina)
- Fusilli
- Mexilhão
- **Muscari**
- Nabo
- **Orecchiette**
- Ostra
- **Pão de altamura**
- Ricota
- **Salciccia Leccese**
- **Scamorza**
- **Soppresata**
- Trigo



ITÁLIA – SUL

Receita Típica (**Puglia**)

- Polpettone ao forno
- Conchiglione ripiene al forno



ITÁLIA – SUL

Principais ingredientes: **(Molise e Basilicata)**

- Beringela vermelha de rotonda
- Burrino
- Caciocavallo di agnone
- Caciocavallo podolico della basilicata
- Cacioricotta lucano
- Canestrato di moliterno
- Feijão de sarconi
- Lucanica
- Misischia
- Pecorino di filiano
- Peperoncino
- Peperone di senise
- Salsiccia di Pietracatella
- Soppressata Lucana
- Treccia di Santa Croce di Magliano
- Ventricina



ITÁLIA – SUL

Receita Típica (**Molise e Baliscata**)

- Risotto ai funghi porcini
- Fusilli com la mollica



MASSAS:

A história ensina que as primeiras versões de massa, a partir do cozimento da mistura de farinha e água, são do **século 490 a.C.**, um século antes do nascimento de cristo, já era conhecidos bolinhos **semelhantes aos nhoques**, hoje tão apreciados.

Esse alimento mágico rapidamente se difunde a ponto de, na **Idade Média**, **revelar o status social** de seus apreciadores. As massas frescas e recheadas eram típicas nas mesas dos ricos , enquanto as secas e planas, eram encontradas nas mesas dos pobres.

A massa node-se misturar a ela o tradicional molho de tomate e manjericão, típico da região mediterrânea, com condimentos e especiarias sofisticadas, além de legumes, carnes, cogumelos secos ou frescos, frutos do mar , ervas aromáticas, etc. Pode chegar à mesa misturada a **caldos** e ate mesmo como **saladas**.

MASSAS:

A Itália conhece mais ou menos **300 variedades** diferentes de massas.

A pasta o nome genérico para **massa de trigo duro (produzidas industrialmente)**, distingue-se em três categorias diferentes:

- **Pasta Corta Minuta:** massas pequenas, às quais pertencem as pequenas massinhas para sopas tal como penne e também as massas em forma de concha, espiral, círculo estrela, caracol e em forma de tubinhos.
- **Pasta Lunga:** massas comprida que englobam o spaghetti, a tagliatelle e afins. Todo o tipo de massa que tenha mais de 10 cm de comprimento faz parte desta categoria.
- **Pasta Ripiena:** almofadinhas de massa recheadas, sendo o tortellini e o ravióli as mais conhecidas.

MASSAS FRESCAS, preparada com farinha de trigo mole (aquela comum, branca), água ou ovos. As versões coloridas feita com vários ingredientes que variam de espinafre, purê de tomate, tinta de lula e até cacau em pó. E são ótimas para fazer recheadas. Precisam de cuidados no cozimento, em geral 3 minutos em água fervente.

RECEITA BASICA PARA MASSA FRESCA:

Ficha Técnica				
Mise en Place				
Produção:		Categoria		
Massa básica		Massas		
Ingredientes	Pré Preparo	Unidade	Qde Liquida	Utensílios
farinha de trigo		gr	100,0	
ovos tipo extra		Unid	1,0	bowl
sal		qb		
espinafre (folha)		unid	20,0	
beterraba		gr	25,0	
cenoura		gr	40,0	
* azeite				



NHOQUE – GNOCCHI

Segundo **Sílvio Lancellotti**, autor de O livro da cozinha clássica, a farinha de trigo, racionada, não faltava na despensa dos ricos, que continuaram a cozinhar suas massas. Já os pobres precisaram inventar um jeito de transformar o pão velho na pasta nossa de cada dia – ralado ou moído, o pão era misturado com um tantinho de farinha e água quente. A massa era modelada em cilindros e cortada em toquinhos, que depois eram cozidos em água ou em um caldo de vegetais e ossos de galinha. Com o tempo, até os ricos copiaram a ideia. **A batata foi a última a entrar na história, pois chegou à Europa no século 18.**

Hoje, cada região da Itália tem sua versão de **gnocchi**. Há receitas com ovos, com farinha de castanhas e ainda preparações doces. Os nomes variam – cavatelli e pisarei, em formato de conchinha, às vezes com ranhuras feitas numa tábua própria, são alguns exemplos.

NHOQUE – GNOCCHI

Ficha Técnica				
Mise en Place				
Produção:	Categoria			
Nhoque	Massas			
Ingredientes	Pré Preparo	Unidade	Qde Liquida	Utensílios
batata asterix	bretone	gr	120,0	
farinha de trigo		gr	20,0	Bowl
gema de ovo			0,3	faca
sal		qb		escumadeira
pimenta do reino		qb		espremedor
noz moscada		qb		
farinha de trigo p/ polvilhar		qb		
<p>Asse a batata no forno envolvida em papel alumínio até ficar macia.</p> <p>Ainda quente, descasque e esprema ou passe pela peneira.</p> <p>Resfrie e junte a gema, farinha de trigo, sal, parmesão, pimenta do reino e a noz moscada.</p> <p>Amasse até obter uma massa lisa, prove e ajuste os temperos.</p> <p>Polvilhe uma superfície lisa e faça rolinhos com a massa.</p> <p>Corte no tamanho desejado.</p> <p>Cozinhe até subirem à superfície.</p> <p>Utilize com seu molho de preferência.</p>				

POLENTA

A polenta tem origem na região norte da Itália. Constituía a base alimentar (o prato mais consumido) da população e dos legionários romanos. Era feita principalmente de farinha de aveia, mas podiam ser utilizadas farinhas de outros cereais como o trigo.

Pouco depois da chegada dos espanhóis ao Caribe em 1492, o milho foi introduzido na Europa. Na Itália, o milho passou a ser cultivado primariamente no norte, onde as chuvas são abundantes. A partir de então é que a polenta passou a ser feita de farinha de milho.

A polenta de milho tornou-se o principal prato nas regiões de Veneza e Friuli, onde passou a substituir o pão (feito com trigo) e o macarrão. Inicialmente restrita a essas regiões, em pouco tempo a polenta passou a dominar todos os aspectos da culinária italiana. Sua textura varia bastante, de firme nas regiões de Veneza e Friuli a cremosa na região de Abruzzi. A polenta sempre foi feita da mesma forma: com bastante esforço e paciência, misturando a pasta de milho em caldeirões de cobre aquecidos sobre o fogo.

Pode ser servida mole, dura, grelhada ou frita. Pode ser recheada com uma miríade de molhos ou outros ingredientes, acrescentados enquanto ela ainda está mole. Antigamente considerada “comida de pobres”, a polenta hoje é usada em diversas casas e restaurantes, sem essa conotação. Recentemente, a indústria alimentícia lançou polentas pré-preparadas, para serem feitas em refeições instantâneas.

POLENTA

Ficha Técnica

Mise en Place



Produção

Polenta

Categoria

cereais

Ingredientes	Pré Preparo	Unidade	Qde	Liquida	Utensílios
Farinha de Milho Fubá		gr	250		caçarola
água / fundo de legumes		ml	1000		
sal		q.b	q.b		
manteiga		gr	50		

Junte a farinha de milho com água, al e manteiga

Deixe cozinhar por 40 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente.

A polenta ficara boa quando começar a separar dos lados da panela.

Ajuste os temperos.

ARROZ - RISOTTO

Segundo alguns historiadores, o **Risotto nasceu no século XI**, quando os sarracenos (forma com que os cristãos do Medievo designavam os árabes ou os muçulmanos), que dominavam até então o norte da Itália, trouxeram o grão usado para fazer o Risoto.

A receita original que hoje encanta a várias pessoas, **só foi criada em 1574** em uma festa de casamento. Segundo acervos históricos, o criador do Risoto foi o Valério di Fiandra (responsável pela criação dos vitrais da Catedral de Milão), que além de ser conhecido pelas suas obras de artes, se destacava na gastronomia italiana com seus ótimos gostos.

Quando sua filha resolveu se casar, Fiandra ofereceu um jantar aos convidados fazendo um dos seus principais pratos, o Risoto. Durante a preparação, Fiandra deixou cair acidentalmente na panela uma quantidade de açafrão, que segundo a lenda foi uma demonstração de ciúmes pelo casamento de sua filha. Após o jantar, o “acidente” na cozinha teve uma ótima aceitação e recebeu vários elogios. Nascia naquele momento o **Risotto alla Milanese (Risoto a milanese)**.

ARROZ - RISOTTO

Ficha Técnica				
Mise en Place				
Produção		Categoria		
Risoto - Pré Preparo do Arroz		Risotos		
Ingredientes	Pré Preparo	Unidade	Qde Liquida	Utensílios
arroz para risoto		gr	180	caçarola
fundo de legumes		ml	700	
azeite		ml	20	
cebola	brunoise	gr	30	
vinho branco		ml	40	
sal		qb		
pimenta do reino	moida	qb		
<p>Refogar a cebola no azeite, mas não deixar ela dourar</p> <p>Acrescentar o arroz, e mexer até começar a raspar o fundo da panela</p> <p>Acrescente o vinho e deixe evaporar</p> <p>Acrescente o caldo de legumes aos pouco, e mexendo de vez em quando</p> <p>Tempere com sal e a pimenta</p> <p>Cozinhe em média por 12 a 15 minutos, o grão ainda precisa estar duro</p> <p>Espalhe em um refratário e deixe esfriar</p> <p>Depois armazene na geladeira por até 3 dias.</p>				



BATUTTO

Battuto: “bater”dispor os alimentos em uma tábua de cotar e com uma faca bater os alimentos até o tamanho desejado.

Antigamente composto por: toucinho, salsa e cebola. Também poderia ser incorporado o alho, salsão e cenoura, dependendo do prato que seria preparado.

Hoje: o toucinho foi substituído por azeite de oliva ou manteiga.

Outro exemplo é o Pesto, um autentico battuto a crudo, embora por ser esmagado em um almofariz em vez de picado com uma faca.



SOFRITTO

Quando o battuto é salteado numa frigideira, a cebola ficar transparente e o alho dourado, e depois deste processo adiciona-se o restante do battuto, isso é um soffritto..



TEMPEROS (ERVAS)



CLASSIC HERB BLEND

Italian Herbs

BASIL • GARLIC • PARSLEY
OREGANO • ROSEMARY



Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 21257442

© Casejustin | Dreamstime.com