

# COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

## ITÁLIA



## SUMÁRIO

<b>ITÁLIA</b> .....	<b>4</b>
<b>REGIÃO NORTE</b> .....	<b>6</b>
<b>FRIULI – VENEZIA GIULIA (TRIESTE)</b> .....	<b>6</b>
RISOTTO AI GAMBERI .....	6
<b>VÊNETO (VENEZA)</b> .....	<b>7</b>
RISOTTO NERO .....	9
TIRAMISÙ .....	10
<b>LOMBARDIA (MILÃO)</b> .....	<b>11</b>
MOLHO GORGONZOLA .....	13
MOLHO BOSCAIOLA .....	14
RISOTTO ALLA MILANESE .....	15
OSSUBUCO .....	16
<b>PIEMONTE (TURIM)</b> .....	<b>17</b>
RISOTTO AL BAROLO .....	20
GNOCCHI ALLA PIEMONTESE .....	21
MACEDONIA DI FRUTTA COM ZABAGLIONE .....	22
<b>VALE D’AOSTA (AOSTA)</b> .....	<b>23</b>
POLENTA CUNSA .....	23
<b>LIGÚRIA (GENOVÁ)</b> .....	<b>24</b>
FOCACCIA CON CIPOLLA ALLA GENOVESA .....	26
MOLHO - SALSA DI NOCI .....	27
MOLHO PESTO .....	28
VERDURE RIPENE .....	29
<b>EMILIA ROMAGNA (BOLONHA)</b> .....	<b>30</b>
MOLHO FUNGHI COM POMODORI SECCHI .....	35
<b>REGIÃO CENTRO</b> .....	<b>36</b>
<b>TOSCANA (FLORENÇA)</b> .....	<b>36</b>
LA RIBOLLITA .....	39
<b>MARCHE (ANCONA)</b> .....	<b>40</b>
MOSCIOLO ARROSTO .....	41
FRUSTINGO .....	42
<b>ABRUZZO (L’AQUILA)</b> .....	<b>43</b>
PANA COTTA .....	43
<b>LAZIO (ROMA)</b> .....	<b>44</b>
MOLHO CARBONARA .....	46

MOLHO AMATRICIANA .....	46
MOLHO ALFREDO.....	47
GNOCCHI ALLA ROMANA.....	47
<b>ÚMBRIA (PERUGIA) .....</b>	<b>48</b>
RISOTTO COM SALSICCIA E SEDANO .....	50
<b>REGIÃO SUL .....</b>	<b>51</b>
<b>PUGLIA (BARI) .....</b>	<b>51</b>
RISOTTO AI CARCIOFI .....	53
BRACHOLA ALLA BARESE.....	54
<b>SICÍLIA (PALERMO) .....</b>	<b>55</b>
CAPONATA SICILIANA.....	57
MOLHO SIRACUSANI .....	58
MOLHO LIMONE COM PEPE VERDE.....	59
SORBETO DE LIMÃO SICILIANO .....	59
GELATO DE NUTELLA.....	60
<b>CALÁBRIA (CANTAZARO) .....</b>	<b>61</b>
SARDELA.....	61
MOLHO ARRABIATA .....	62
<b>CAMPANHA (NÁPOLES) .....</b>	<b>63</b>
POLPO ALLA LUCIANA .....	65
MOLHO RAGÙ .....	66
MOLHO PUTANESCA .....	67
PARMEGIANA DI MELANZANI .....	68

## ITÁLIA

A Itália é um país europeu, localizado no sul do continente, ocupando a totalidade da Península Itálica, além das ilhas da Sardenha e Sicília. Seu relevo é marcado pelos Alpes e a planície do rio Pó, ao norte, e pela cadeia montanhosa dos Apeninos que corta quase toda a sua extensão, de norte a sul. Sua capital é Roma, maior cidade do país, localizada na região central italiana, onde está inserido o Vaticano, centro da igreja católica.

Possui o formato aproximado de uma bota e, por esse motivo, os italianos chamam-na de “lo stivale” (a bota).

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.

A Itália era formada por muitas cidades-estado independentes, antes da sua unificação, em 1861, quando foi criada a Itália como um estado-nação. Hoje é chamada “il Belpaese” (o belo país), devido à beleza e a variedade das suas paisagens e por ter o maior patrimônio artístico do mundo.

Após a unificação italiana, deu-se início à questão da unidade nacional. Massimo Dazeglio, escritor e político do primeiro parlamento da recém-nascida nova Itália, disse em 1864: “Fizemos a Itália. Agora temos que fazer os italianos”. De fato, os “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. Ainda hoje, cada italiano se sente íntima e primeiramente cidadão da sua região. Considera-se piemontês, veneto, lombardo, siciliano, etc. e só em seguida italiano.

Cada pequena cidade tem sua história que se encaixa na história do país. Desde a idade média, todas representavam um pequeno estado que se desenvolveu, autonomamente, do ponto de vista político, social, cultural e linguístico, e é por isso que a Itália conta uma riquíssima cultura estampada na arquitetura, nas artes, no grande número de dialetos e na incrível gastronomia.

Em nenhum outro lugar as características gastronômicas são tão marcadas e diversas como na Itália. Algumas podem ser mais amplas, como a divisão em relação ao uso da gordura: de origem animal, manteiga, no norte, e de origem vegetal, azeite, no centro e sul. Outras são muito mais restritas, como o uso de alguns ingredientes ou preparações limitadas a pequenas cidades, mesmo que hoje algumas já tenham se espalhado por todo o território italiano, bem como pelo mundo, como é o caso da pizza ou da mortadella.

Apesar das diferenças, o amor pela comida é comum a todo italiano. Na Itália fala-se sobre a comida o tempo todo. Nenhum assunto é tão importante. No café da manhã discute-se o que comer no almoço e, no almoço, o que comer no jantar. No entanto, quando falam sobre comida, não estão falando simplesmente sobre ingredientes ou receitas, mas sobre fórmulas mágicas!

Já disseram que o homem é aquilo que come, e isso é uma premissa indiscutível sobre o povo italiano. Para ele, o prazer de comer é elevado a níveis inimagináveis e deflagra discussões sem fim. O orgulho que sentem da sua região é expresso pelas receitas e ingredientes vindos da sua cidade natal, da sua família.

Os italianos discordam sobre tudo entre si, no entanto, a paixão e orgulho pela sua comida é um elemento de união.

Um dos pontos que todos concordam é em relação ao frescor e a qualidade dos alimentos. Carnes ou peixes congelados, nem pensar. O italiano foge de produtos congelados, como o diabo foge da cruz. Verduras, legumes e frutas são consumidos na sua época, e por isso têm sabor muito mais marcante e concentrado. Não são encontrados em outros meses. São produtos sazonais e ponto final, nada de importações ou plantios em estufas. Eles esperam ansiosos pelo momento em que poderão usufruir de determinado produto, no seu tempo certo. O grau de maturação dos queijos e embutidos são levados em conta para a preparação em que serão empregados. Nas cozinhas de

restaurantes mais refinados, que aceitam o uso de produtos de outras regiões, são usados azeites de diferentes locais da Itália, para valorizar características dos ingredientes empregados.

A cozinha italiana em geral é muito simples, calcada na valorização do ingrediente, do produto in natura. Um peixe pode levar apenas azeite, alho, sal e manjerição na sua preparação. Simples assim, mas o sabor é intenso, devido à qualidade dos produtos. O mesmo produto, como azeite ou tomates, dependendo da região de procedência, tem sabor completamente diverso. O terroir na Itália é muito importante e isso é muito valorizado. Cebola de Tropea, tomate de Pachino, azeitona da Liguria, tartufo de Alba, mozzarella da Campania, massa de Gragnano, pão da Toscana, chocolate de Torino, orégano da Sicília, pistache de Bronte, mortadella de Bologna, presunto de Parma, mostarda de Cremona, pimenta da Calabria, bottarga da Sardenha, aceto balsâmico de Modena. Existe uma infinidade de especialidades de cada região, de cada cidade.

Muitos desses produtos derivam do uso que os italianos fazem de tudo que pode ser consumido, seja dos animais ou dos vegetais. Nada é desperdiçado ou jogado fora. Cabeça, língua, tendões, pulmões, coração, fígado, rabo, cérebro, lábios, úbere, rins, pâncreas, estômago, intestino, testículos. Usam tudo com inteligência e delicadeza, transformando-os em especialidades incríveis.

Apesar desse imenso prazer pela comida, ao contrário do que se possa imaginar, o povo italiano não é obeso. São adeptos, principalmente na região central e sul da Itália, da cozinha rápida e leve, saborosa e perfumada, gostosa e nutritiva, a chamada dieta mediterrânea, que tem como pilares o uso de verduras, legumes, frutas, massas e pães, carnes magras, peixes, azeite e vinho, ricos em polifenóis, que previnem doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Devido à sua vasta costa marítima e ao seu grande número de lagos, os italianos, depois dos japoneses, são os maiores consumidores de peixes de todo o mundo, com o consumo por habitante de 25 kg por ano. Possuem 500 variedades de peixes, 70 de crustáceos e 30 de cefalópodes. Os chamados peixes azuis, sardinha e anchovas por exemplo, que contém o aclamado Ômega 3, que combate o colesterol, são consumidos em rápidas preparações, salgados ou crus, garantindo maior absorção desse componente.

Ingerem grandes quantidades de legumes e verduras cruas, até mesmo ervilhas ou alcachofras, normalmente consumidas cozidas, obtendo assim a ingestão da totalidade das suas vitaminas e outros nutrientes. As massas devem ser cozidas al dente, porém, se por algum descuido, cozinham um minuto a mais, não podem ter outro destino que o lixo. Desprezam a junk-food americana!

Resumindo, a cozinha italiana foi definida pela contribuição de séculos de domínios e influências de outras culturas e povos, bem como do clima e geografia, determinando características extremamente regionais. Hoje a gastronomia tem forte importância na economia da Itália, sendo o turismo enogastronômico o maior produto italiano.

## REGIÃO NORTE

### FRIULI – VENEZIA GIULIA (TRIESTE)

#### RISOTTO AI GAMBERI

*(Risoto de camarão)*

**Rendimento:** 4 porções

Arroz para risoto 300 g (vialone nano, carnaroli ou arbório)

Farinha de trigo Qb

Cebola 120 g (brunoise)

Camarão 600 g (limpo sem casca)

Fundo de peixe 1,200 lt

Manteiga 40 g

Limão siciliano 1 unidade (suco)

Molho de tomate 150 ml

Azeite 60 ml

Vinho branco seco 100 ml

Sal Qb

Pimenta do reino Qb (moída na hora)

Salsa Qb (picada)

#### **Modo de preparo:**

- Tempere o camarão com sal e pimenta, e passe na farinha de trigo levemente.
- Aqueça 40 ml de azeite e refogue o camarão rapidamente, e reserve
- Na mesma panela, refogue metade da cebola, se precisar acrescente um pouco mais de azeite. Acrescente o molho de tomate e 200 ml de fundo de peixe, deixe reduzir por cerca de 20 minutos, ajuste o sal e pimenta.
- Acrescente os camarões e o suco de limão, misture bem e reserve.
- Em outra panela, como restante do azeite refogue a cebola que sobrou e refogue.
- Coloque o arroz (**fritura**), misture bem e acrescente o vinho (**deglaçagem**) mexendo até secar.
- Vá adicionando o fundo aos poucos (**cozimento**), mexendo sempre que for necessário.
- Cozinhe até o arroz ficar ao dente uma média de 16 a 18 minutos.
- Pouco antes do risoto ficar pronto, coloque o molho com os camarões e continue mexer até obter o ponto
- Ajuste o sal e pimenta.
- Desligue o fogo e adicione a manteiga fria (**mantecatura**).
- E finalize com a salsinha.

Obs: reserve uma porção de lulas apenas grelhada, para usar como decoração no prato.

## VÊNETO (VENEZA)

Região do nordeste da Itália que faz divisa com o Friuli-Veneza Giulia e com o Mar Adriático ao leste, com a Áustria e o Trentino-Alto Adige ao norte, com a Lombardia ao oeste e a Emilia-Romagna ao sul.

Graças ao seu patrimônio natural, histórico, artístico e arquitetônico, a região é a mais visitada da Itália e recebe 60 milhões de turistas por ano. É rica em lugares muito bonitos e conhecidos internacionalmente, como a incomparável Venezia, os mil encantadores lugares nas Dolomitas - as famosas montanhas rosadas -, Cortina d'Ampezzo, e cidades históricas, como Verona, onde foi ambientada, por Shakespeare, a história de Romeu e Julieta, e Padova. Além do turismo, outra fonte de renda é a agricultura, a vinicultura – destaque para o Prosecco - e a indústria, como a Benetton por exemplo.

A cozinha da região do Veneto é diversificada e muito baseada na utilização dos legumes e hortaliças, tendo como principal estrela o Radicchio di Treviso, que é servido assado, grelhado ou recheado, além de aspargos e funghi. Os risottos, feitos com o arroz Vialone Nano, estão muito presentes, sendo muito apreciados com peixes e frutos do mar na cidade de Venezia ou abóbora, radicchio ou aspargos em outras cidades. O arroz também aparece em pratos como o Risi e Bisi - arroz com ervilhas tenras, novas e doces -, e o uso das leguminosas na Pasta e Fagioli - massa com feijão.

O arroz, desde 1500, foi cultivado nas planícies de Roverchiara e Palù, na região da cidade de Verona, onde há uma interessante produção da qualidade “vialone nano veronese”, tutelada com a garantia de proveniência DOP. Os motivos que fazem deste arroz uma espécie especial é a composição do terreno, as águas de nascentes que vêm do subsolo rico de rochas alcalinas e um cultivo exclusivamente natural, sem agrotóxicos e sem nenhuma intervenção do homem, a não ser para o plantio inicial.

Certamente o prato mais consumido na região é a polenta. Muito antes da descoberta da América, período no qual foi introduzido o milho, pelos espanhóis, ela era feita de farinha de feijão, cevada ou trigo sarraceno. Com a chegada do milho, a polenta tomou conta do paladar dos venetos e tornou-se o símbolo da comida caseira, em que todos esperam impacientes pelo fumegante e borbulhante prato, que pode ser também grelhado, frito ou assado, servido sozinho, com carnes, peixes ou queijos.

Em nenhuma cidade da Itália a influência das águas é tão presente como em Venezia. É a cidade onde se consome maior número de pescados por habitante e tem o maior mercado de peixes e frutos do mar da Itália. O bacalhau é muito importante e consumido desde a época das navegações. Constata-se a presença da pimenta-do-reino, da canela, do cravo da Índia, da uva passa. As especiarias, cujo comércio era dominado pelos venezianos, foram usadas para criar diversos pratos como a Sarde in Saor, sardinhas fritas e marinadas em azeite e vinagre, adicionadas de uvas passas.

Assim como na Espanha, com o Tapeo, os venezianos adoram petiscar, fazendo o Giro de Ombre, quando saem para fazer um tour por bares e osterias atrás dos petiscos e bebidas mais apreciadas.

As fritelle, doces típicos dos carnavais venezianos, são massas doces fritas em banha de porco e polvilhadas de açúcar. Bolo natalício muito apreciado e conhecido é o Pandoro, parente do Panettone milanês. Possui uma massa muito leve e fofa, em forma de estrela, polvilhado com açúcar baunilhado..

Outros pratos famosos:

- Carpaccio di Cipriani (Criado em homenagem ao pintor homônimo, no Harry's Bar. São fatias finas de carne, temperadas com molho à base de maionese e outros condimentos)

Bacalà alla Vicentina Bacalhau preparado com cebola, alho, salsinha, anchova, leite e parmigiano, servido tradicionalmente com polenta frita ou grelhada.

Sarde ou Sardelle in Saor Sardinhas enfarinhadas e fritas, depois marinadas numa espécie de escabeche feito com cebolas refogadas em azeite, banhadas de vinagre, açúcar, pinoli e uva passa.

Seppie al Nero Lulas guisadas com alho, azeite, vinho branco, salsinha e a tinta do cefalópode. É servida tradicionalmente com polenta branca.

Bigoli (Massa que tem a aparência de spaghetti grossos e rústicos, preparados com um especial instrumento de cobre, chamado bigolaro. Diferentemente dos spaghetti, é preparada com farinha de trigo tenro, geralmente integral, água e sal. Os Bigoli são cozidos em caldo de frango e condimentados com Pocio “ragù de carne de pura vitela ou misturada com porco”, Rovinazzi “ragù com miúdos de frango” ou ragù di Anatra “Pato”)

Polenta Bianca Polenta de farinha de milho branco. É considerada mais delicada que a farinha amarela e combina muito bem com pratos à base de peixe.

Risi e Bisi (Densa sopa de arroz “Riso” e ervilhas “Bisi”, feita com um caldo preparado com as próprias cascas das ervilhas frescas)

Fegato alla (Veneziana Fatias finas de fígado de vitela refogadas e cozidas lentamente com cebola, manteiga e azeite)

Baicoli (Clássicos biscoitos venezianos à base de farinha, fermento, açúcar, leite e ovos. A massa é dividida, formando quatro ou cinco pães de forma alongada. Depois de assados, devem descansar por dois dias, no mínimo, quando então são cortados em fatias finas que serão novamente levadas ao forno para tostar)

#### A CIDADE DE VENEZIA

Após a queda do Império Romano, no século V, começaram as invasões bár-baras. No Veneto, os habitantes das aldeias nos arredores da laguna, que se tornaria Venezia, não podendo edificar muros de defesa, devido ao terreno semelhante ao um brejo, que não agüentaria o peso das construções, resolveram se mudar para as ilhas lagunares, usando o mar como defesa natural contra os invasores.

Em 568, em ocasião da conquista Lombarda da Itália do norte, verificou-se uma separação mais marcada entre a “Venezia marítima” e a “Venezia interna”, ficando a primeira sob o domínio Bizantino, enquanto a restante ficou Lombarda. Grande parte da população se mudou da terra firme para os centros lagunares.

A “Venezia marítima”, desde a sua fundação, já tinha desenvolvido um bom conhecimento das técnicas de navegação e foi por causa dos Bizantinos que os venezianos começaram a enriquecer. Os Bizantinos, que, contrariamente a que se pensa, de bárbaros não tinham nada, gostavam muito da seda, das especiarias, das jóias e dos produtos do Oriente de que eram originários, mas não sendo grandes navegadores e devendo cuidar do Império, encontravam muita dificuldade para ir buscar estes produtos em países tão longínquos, por via terra. A estas necessidades dos vizinhos, os venezianos, contando com uma boa frota, começaram suas viagens rumo ao Oriente, onde compravam todos os tipos de mercadoria, que em seguida vendiam a altos preços aos Bizantinos.

Logo, devido à nova riqueza, as cabanas e as modestas casas de Venezia foram substituídas por luxuosos palácios, nos quais cada mercador fazia questão de demonstrar sua nova condição social.

Nas frequentes viagens ao Oriente, os mercadores ficavam tão maravilhados pela arquitetura das cidades que visitavam que quiseram reproduzir elementos arquitetônicos daqueles países em seus novos palácios. Isto enquanto no resto da Itália imperavam os estilos românico e gótico.

Esta fusão deu vida à cidade resultando em beleza incomparável que podemos admirar até hoje. Um dos exemplos mais significativos desta mistura de modos arquitetônicos se pode admirar na Basílica de São Marco. Este estilo está presente em 90% dos palácios de Venezia, tornando-a única no mundo.



## RISOTTO NERO

*(Risoto com tinta de lula)*

**Rendimento:** 4 porções

Lulas 700 g (rodela anéis)

Azeite 40 ml (para marinada da lula)

Alho 10 g (picado)

Limão 15 ml (suco)

Tinta de lula 2 saches

Azeite 40 ml

Cebola 80 g (brunoise)

Vinho branco seco 100 ml

Fundo de peixe 1 lt

Arroz para risoto 300 g (vialone nano, carnaroli ou arbório)

Sal Qb

Pimenta do reino Qb (moída na hora)

Salsa Qb (picada)

### **Modo de preparo:**

- Tempere as lulas com sal, alho, azeite e limão. E deixe por 20 minutos marinando.
- Numa panela, coloque o azeite e doure a cebola, junte a lula escorrida e deixe dourar levemente.
- Coloque o arroz a tinta de lula (**fritura**), misture bem e acrescente o vinho (**deglaçagem**).
- Vá adicionando o fundo de peixe (misture junto o liquido da marinada) aos poucos (**cozimento**), mexendo sempre que for necessário.
- Cozinhe até o arroz ficar ao dente uma média de 16 a 18 minutos.
- Ajuste o sal e pimenta.
- E finalize com a salsa picada.

Obs: reserve uma porção de lulas apenas grelhada, para usar como decoração no prato / opcional usar manteiga fria (**mantecatura**) na finalização do cozimento do arroz.

## TIRAMISÙ

(Pavê de queijo mascarpone)

*O doce da discórdia, a autoria do tiramisù é disputada entre três regiões: Vêneto, Toscana e Piemonte. Uma das versões afirma que a sobremesa foi inventada no século 17, em uma pastelaria de Siena, para a chegada de Cosimo de Médici, então grão-duque da Toscana. Levada por ele para Florença, a receita teria sido, difundida por toda a Itália. Outra alega que o tiramusu foi criado por um pasteleiro de Turim. Na terceira versão, conta-se que surgiu em um restaurante em Treviso, inspirado nas propriedades afrodisíacas do cacau e do café utilizado.*

**Rendimento:** 6 porções

### **Base:**

Biscoito champanhe 300 gr

Café Expresso (\*café coado forte sem açúcar) 150 ml

Vinho Marsala (\* vinho do porto seco ou conhaque) 100 ml

### **Recheio:**

Mascarpone (\*Creme de ricota) 300 g

Creme de leite Fresco (\*chantilly caxinha) 300 ml

Gemas 8 unidades

Açúcar 160 g

Vinho Marsala 100 ml (\* vinho do porto seco ou conhaque)

### **Decoração:**

Cacau em pó Q.B.

### **Modo de preparo:**

- Bater as gemas o açúcar e o vinho (**recheio**) em banho-maria a 60°C até engrossar (**ponto de zabaglione**), retire do banho-maria e continue batendo até esfriar.
- Bater o mascarpone com o creme de leite até ponto de chantilly, depois incorporar nas gemas cozidas.
- Umedecer o biscoito no café o vinho (**base**) e o expresso.
- Montas camadas de biscoito e o creme.
- Decorar com cacau em pó na hora de servir.

## LOMBARDIA (MILÃO)

Lombardia, nome herdado dos lombardos, que em alemão - Langbärte – quer dizer “longas barbas”. Foi um povo bárbaro vindo do norte da Europa, da Escandinávia, que em 569 derrotaram os bizantinos e dominaram a região por 2 séculos. Quando se revoltaram contra a igreja, indo contra o papa, este se uniu aos Francos, que dominaram a região. Desde esse momento a igreja teve papel importante e decisivo na história da região e de toda a Itália, “vendendo-a” para quem mais lhe interessasse. O governo dos Francos desenvolveu o sistema de feudos, que dominaria a Europa no período medieval. A partir do século XV, a Lombardia passou por vários domínios: francês, espanhol, austríaco, novamente francês com Napoleão, mais uma vez austríaco, até que em 1859 conseguiu expulsar os estrangeiros e voltou a ser independente.

Após os problemas que passou com a peste negra, no século XVIII, hoje é a região mais desenvolvida e rica da Itália. Milano é um grande centro comercial, industrial e financeiro, com sedes de empresas como a Pirelli, Alfa Romeo, Campari, Telecom. Muito importante pelo seu patrimônio artístico, além de ser considerada a capital mundial da moda, junto com Paris e Nova York. Centro econômico do país, é a segunda cidade mais populosa da Itália, depois de Roma, com 1.300.000 habitantes.

A Lombardia possui uma das mais variadas cozinhas da Itália, devido às fronteiras que faz com a Suíça ao norte, o Piemonte a oeste, a Emilia-Romagna ao sul e o Veneto a leste, além das influências dos povos que a dominaram, porém, não é tão conhecida ou renomada como de outras regiões. A ausência das oliveiras e os grandes pastos, e consequentes criações de gado, fizeram com que sua cozinha fosse calcada no uso da manteiga e não do azeite. A cozinha lombarda adquiriu aspectos da cozinha dos Alpes, muito protéica e gorda, bem como a de planícies, com o uso de carboidratos – massa e, principalmente, arroz. Consomem muito o ossobuco e pratos à base de tripas. A cozinha de mar é a grande lacuna, por não ter costa marítima, apesar de hoje em dia, com o importante mercado de peixes de Milano, muitos restaurantes fazerem-na com maestria, no entanto, ainda não pode ser dita como tradicional. Porém, a região dos lagos - Maggiore, Como, Garda e Lecco - denota uma cozinha de peixes de água doce muito importante, fritos ou em vinagre e ainda secos, usados também na preparação de risottos.

Existe, ainda, reflexos em sua cozinha da influência francesa, em pratos como a cassoleta, semelhante ao pot-au-feu francês, um prato substancioso tipicamente invernal, composto por vários cortes de carnes de porco (orelhas, pele, pé, rabo, focinho, costelas), que são cozidos junto com repolho, cenoura, salsa e cebola. Determinante, também, foi a presença dos espanhóis, que dominaram a região nos séc. XVI e XVII, e deixaram a herança do açafraão, influenciando o Risotto alla Milanese, enquanto os austríacos, que a governaram nos séc. XVIII e XIX, trouxeram a preparação que ficou conhecida como Cotoletta alla Milanese. Os milaneses contestam dizendo que a sua é que influenciou a austríaca. Por ser uma cidade cosmopolita, hoje Milano possui restaurantes étnicos de todas as partes do mundo, com destaque para os restaurantes chineses, presentes a mais de 60 anos.

A vida frenética dos milaneses faz com que a sua alimentação seja diferente do resto da Itália, feita de forma rápida e frenética. Certa vez disse Enrico Bertolino, famoso artista italiano: “alguns lombardos só alimentam-se porque os remédios anti stress precisam do estômago cheio”. Ao contrário do que acontece na Toscana, com a bistecca alla Fiorentina – imenso pedaço de carne assada na brasa -, os lombardos fazem a tagliata, carne cortada em fatias finas, cozidas por 2 minutos, que não é nem preciso mastigar. Conhecida como a cidade das polpettas, os milaneses desenvolveram grandes pratos a partir das sobras do dia anterior, como os Mondegili, polpettas de carne cozida ou assadas, e o Riso Al Salto, usando restos de risotto.

A imensa produção de arroz, a mais importante da Itália, e por consequência da Europa, se deu em grande parte pelo sistema de irrigação desenvolvido por Leonardo Da Vinci, usando as águas dos rios Ticino e Pó. O principal arroz utilizado é o Carnaroli, considerado o “rei dos arrozes”, de grão grande, rico em amilopectina e, principalmente, em amilose.

Devido à grande criação de gado bovino, a maior parte da produção de queijos na Lombardia é feita a partir de leite de vaca. Dois são os mais importantes: o Grana Padano, que faz frente ao irmão da Emilia-Romagna, o Parmigiano Reggiano, e o Gorgonzola, criado na cidade homônima. Os queijos azuis na Itália, caso do

Gorgonzola e Castelmagno, são chamados de Formaggi Erborinati – erborin, em dialeto lombardo, quer dizer salsinha, daí a origem da nomenclatura.

Muitas são as terminologias para a carne bovina utilizadas nas receitas italianas, nas quais são encontradas expressões como:

- Bovino: normalmente o animal bovino em geral, independentemente do sexo e da idade.
- Vitello da Latte: animais com 70 dias.
- Vitello: animais com 120 dias de idade.
- Vitellone: macho não castrado, de idade até 18 meses.
- Toro: macho não castrado, em idade adulta, com mais de 4 anos.
- Bue: o animal castrado, de idade superior aos 4 anos. Possui a carne mais gorda. O boi, sendo mais manso e menos nervoso, tem a carne um pouco mais macia que do “toro”.
- Manzo: são as fêmeas com idade entre 1 e 3 anos, que ainda não tiveram cria.
- Vacca ou Mucca: fêmea do bovino adulta, que já teve cria. O termo “mucca” indica mais especificadamente a vaca que produz leite.

Uma nota particular merece a carne de cavalo, carne não consumida no Brasil, mas bastante popular na Itália, importada da Espanha e dos países do leste europeu em cerca de 170 mil animais por ano, o equivalente a um quilograma para cada italiano.

Os homens se nutrem da carne de cavalo desde a Idade da Pedra, no entanto esta carne assumiu, nos séculos seguintes, uma colocação na sociedade como carne de segunda qualidade. Porém ela é grande fonte de proteínas, seu nível da gordura é muito baixo e contém, a cada 100 gramas, 4 miligramas de ferro, facilmente assimilável pelo nosso organismo e portanto útil para dietas que requerem este mineral. A carne de cavalo se diferencia entre as outras carnes pelo seu sabor um pouco adocicado.

São consumidas além da carne do cavalo adulto, do “puledro” (potro).

Outro produto lombardo importante é a Mostarda di Cremona, feita a partir de frutas cozidas em calda de açúcar com grãos de mostarda, resultando em um composto doce e picante, maravilhoso para o Bollito ou caças. É produzida em outras cidades, porém a mais conhecida é da cidade homônima, Cremona, que reivindica a invenção de outro célebre produto, o torrone.

O Panettone é uma criação milanesa. No séc. XI já existia algo semelhante, mas somente no final do séc. XIII é que foi criada a receita natalina utilizada até hoje. O nome deriva do dialeto milanês para aumentativo de pane (pão). A colomba é a versão pascal do panettone de Pavia.

Mais alguns pratos da cozinha lombarda:

- Nervitt (Tendões e pés de vitello, cozidos e cortados em cubos, servidos com condimentos picantes)
- Casonsei di Bergamo e Brescia (Massa recheada de lingüiça ou espinafre e ovos, uvas passas e grana padano)
- Zuppa Pavese (Caldo com ovos e pão amanhecido)
- Gnocchetti Alla Lariana (Bolinhas de massa feitas com pão amanhecido, ovos, queijo e manteiga. Servidos com brodo de carne)
- Minestrone Alla Milanese (Substanciosa sopa feita com vários vegetais e arroz)
- Risotto con le Lumache
- Risotto feito com caracóis.
- Risotto con Gamberi, Funghi e Piselli
- Risotto feito com camarões de água doce, cogumelos e ervilha.
- Polenta Taragna (Feita com farinha de granoturco e grão sarraceno)
- Pan dei Morti (Feito com amaretti, uvas passas, figo seco, amêndoas, clara de ovo e cacau. É servido no dia dos mortos desde a idade média, data que é celebrada nos EUA, chamada halloween)

## MOLHO GORGONZOLA

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Manteiga 25 g

Salsão 1 talo

Gorgonzola 250 g

Creme de leite 400 ml

Creme de ricota 300 g

Pimenta do reino Qb

Sal Qb

Parmesão Qb

**Modo de preparo:**

- Aqueça a manteiga com o salsão
- Junte o gorgonzola e misture até desmanchar.
- Coloque o creme de leite e o creme de ricota, e cozinhe até incorporar os ingredientes.
- Ajuste os temperos.
- Sirva com massa e o parmesão.

## MOLHO BOSCAIOLA

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Azeite de oliva 45 ml

Funghi seco 100 g

Vinho tinto 150 ml

Cebola 1 unidade

Alho 3 dentes

Tomate pelado 800 g

Salsa Picada

Parmesão Qb

### **Modo de preparo:**

- Ferva o vinho e hidrate o cogumelo, se ele tiver muito grande pode dar uma repicada.
- Dentro de uma panela aqueça azeite, adicione a cebola e deixe dourar por 5 min em fogo médio.
- Adicione os dentes de alho picado e cozinhe por mais 1 min.
- Incorpore os cogumelos o tomate.
- Espere ferver em seguida deixe cozinhar por 15 min em fogo médio (pode deixar mais se precisar)
- Tempere com sal, pimenta e a salsa.
- Sirva o molho com a massa e parmesão.

## RISOTTO ALLA MILANESE

*(Risoto de açafrão)*

**Rendimento:** 4 porções

Manteiga 60 g

Cebola (brunoise) 50 g

Arroz para risoto 300 g (vialone nano, carnaroli ou arbório)

Açafrão 2 envelopes

Vinho branco seco 150 ml

Fundo de legumes 1000 ml

Parmesão (ralado) 150 g

Manteiga (\*finalização) 30 g

Sal Qb

### **Modo de preparo:**

- Aqueça a manteiga e sue a cebola
- Coloque o arroz e o açafrão (**fritura**), misture bem e acrescente o vinho (**deglaçagem**) mexendo para o açafrão soltar toda a sua cor.
- Vá adicionando o fundo aos poucos (**cozimento**), mexendo sempre que for necessário.
- Cozinhe até o arroz ficar ao dente uma média de 16 a 18 minutos.
- Pouco antes do risoto ficar pronto, coloque o parmesão.
- Ajuste o sal.
- Desligue o fogo e adicione a manteiga fria (**mantecatura**).

## OSSUBUCO

(Prato típico da Lombardia, feito com ossobuco de vitela)

**Rendimento:** 4 porções

Ossobuco 800 g (espessura de 2 cm)

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Farinha de trigo Qb

Azeite 60 ml

Cebola 80 g

Cenoura 40 g

Salsão 40 g

Alho 10 g

Vinho branco 100ml

Extrato de tomate 100g

Fundo escuro 1000ml

**Gremolata:**

Raspas de limão Qb

Raspas de laranja Qb

Salsa Qb

**Modo de preparo:**

- Tempere a carne com sal e pimenta, passe na farinha e sele todos os lados no azeite, retire a carne e reserve.
- Picar a cebola, a cenoura, o salsão e alho todo junto fazendo o batuto.
- Caramelize o **batutto** fazendo o **sofritto** levemente e adicione o extrato de tomate, refogue por alguns minutos.
- Deglaceie com vinho e junte o fundo escuro e retorne a carne a panela. Cozinhe em simmering por 2 horas ou até a carne ficar bem macia.
- Para Gremolata, pique a salsa e junte com as raspas de limão e laranja e sirva por cima da carne
- Sirva acompanhado de risoto milanês ou polenta.



## PIEMONTE (TURIM)

Literalmente, Piedemonte, “ao pé das montanhas”, região entre os Alpes e os Apeninos. Onde se destacou a Casa Savóia, dinastia que, a partir de 1040, dominou a área que correspondia ao território do Piemonte e parte da França, depois, em 1720, foram proclamados reis da Sardegnia e, após a unificação da Itália, em 1861, Vittorio Emanuele II tornou-se rei da Itália, domínio que durou até 1922, quando Mussolini instaurou o fascismo, porém continuaram como reis até a proclamação da república, em 1946.

Terra dos tartufos e funghi, avelãs e caças, queijos e arroz, da Fiat e Olivetti, Ferrero e Martini. A região do Piemonte é a mais ocidental da Itália e faz divisa com a França a oeste, com o Vale d’Aosta e a Suíça ao norte, com a Lombardia ao leste e com a Liguria e a Emilia Romagna, ao sul.

A cozinha piemontesa sofreu influência francesa e a influenciou, resultando em elegância, refinamento e sobriedade dos piemonteses, refletindo na cozinha camponesa que eleva seus pratos a verdadeiras obras de arte. Suas especialidades passam da Bagna Caoda, espécie de fondue de legumes banhados com molho quente de anchovas, alho e azeite, aos famosos queijos Castelmagno e Gorgonzola, gordos e imponentes, feitos de leite de vaca e curados em cavernas.

Apesar do reconhecimento mundial do Gorgonzola ou dos seus vinhos Barbera, Barbaresco, Barolo e Moscato D’Asti, nada é mais cultuado que os preciosos Tartufi Bianchi D’Alba. Os romanos, apreciadores da iguaria, acreditavam que eles cresciam no sopé das árvores atingidas pelos raios de Júpiter, o senhor das forças da natureza.

O tartufo, trufa em português, é algo intermediário entre um fungo e um tubérculo que não pode ser cultivado e deve ser “caçado” com o auxílio de cães treinados que chegam a custar 20 mil euros. Antes eram usados porcos, mas foram substituídos, pois estes comiam os tartufos quando eram encontrados. É uma iguaria muito cara, pois, além de não poder ser cultivada, desenvolvem-se apenas em algumas regiões da Itália e França. Porém, os mais famosos e apreciados, por seu aroma inebriante e muito intenso, são os da cidade de Alba, no Piemonte.

Brillat-Savarin em seu livro “A Fisiologia do Gosto” definiu o tartufo, apesar do seu aspecto disforme, como o diamante da cozinha.

Além do tartufo bianco, que chega a custar 6500 euros o quilo, existe também o tartufo nero, que é mais barato, pois possui aroma bem menos intenso. Devem ser consumidos em até 10 dias depois de encontrados para que se aproveite ao máximo seu sabor e perfume singulares.

São utilizados crus em finas lâminas sobre polentas, ovos, massas com manteiga ou fonduta, creme de queijo, e também são produzidos muitos produtos com os tartufos, usado como agente aromatizante: conservas, cremes, molhos, mel, queijos, salames, manteiga, azeites, vinagres, massas, etc.

Apesar da riqueza que seus dois produtos mais valorizados oferecem, os piemonteses convivem com um dilema: tartufo bom, vinho ruim, e vive e versa. Esse lamento acontece porque o tartufo necessita de um verão chuvoso para desenvolver-se no outono, enquanto o vinho de um verão seco e quente para que a uva amadureça proporcionando excelentes resultados.

Torino, capital do Piemonte, cujo nome tem origem em uma tribo chamada Taurini que foi dizimada pelos Celtas no século IV a.C., é sem dúvida a capital do chocolate na Itália, onde foi inventado o chocolate doce na Europa, ao contrário do que dizem os Suíços, e, em Alba, é onde está localizada a fábrica da Ferrero, criadora e produtora do viciante creme de chocolate e avelãs, a Nutella, inventada para combater a americana manteiga de amendoim. No nome foi usado o radical Nut, nozes em inglês, e adicionaram Ella para “italianar”!

Outros pratos importantes da cozinha piemontesa são:

- Bollito Misto (Feito com sete cortes de carne e sete miúdos de espécie bovina característica da região, sete vegetais e sete molhos diversos para acompanhar)
- Panissa
- Risotto com feijão e carne de porco.

- Grissini (Criados no ano de 1668 em Torino para o Duque de Savoia que, devido a problemas digestivos, tinha na sua dieta restrição ao miolo de pão, necessitando de um pão que fosse pura casca)
- Agnolotti (Um tipo de ravioli, recheado com carne e couve moídas e especiarias)
- Zabaione (Creme de gemas e vinho\_)
- Biscoitos Amaretti e Savoiard

## RISOTTO

Mais um produto importante da região é o arroz. Seu extenso cultivo é feito nas planícies alagadas do rio Pó, não só no Piemonte, mas em todo o norte da Itália. Teve início na idade média, após a Peste Negra que abalou a Europa, mas foi intensificado a partir do século XIX. Foram construídos canais para permitir a irrigação das plantações, fato que elevou a Itália a maior produtor de arroz da Europa, com 1300 toneladas anuais, seguido pela Espanha. A maior zona produtora concentra-se nas regiões de Vercelli e Novara, províncias piemontesas, em Pavia, província de Milano, no Veneto e em Oristano, província da Sardegna.

O arroz é um cereal da família das gramíneas, que é semeado na primavera e após 6 meses pode ser colhido.

Os gregos o chamavam de “o estranho trigo que nasce entre os rios” e os romanos o utilizavam como especiaria ou medicamento. A partir do sec. IX, por intermédio dos árabes, que o cultivo do arroz na Europa se intensificou, a partir da Espanha, França e Itália.

O arroz italiano é arredondado e tem sua origem dos grãos japoneses. Sua tipologia divide-se em 4 categorias:

- **Riso Comune:** é muito pequeno, tem cocção rápida e é bastante usado para sopas e doces.
- **Riso Semi Fino:** um pouco maior que o comum e mais arredondado, é mais usado na região do Veneto. Tem muito amido e boa absorção de líquidos. O mais conhecido é o Vialone Nano.
- **Riso Fino:** é alongado e estreito. Tem menos amido e é usado para saladas ou pilaf. O mais difundido é o Sant’Andrea.
- **Riso Super fino:** tem mais amido, são maiores e o percentual de quebra é bem mais baixo. O mais utilizado na Itália é o Carnaroli, que resiste mais tempo à cocção, não perdendo o ponto “al dente”. O Arbório, mais difundido fora do território italiano, tem mais amido e é mais fácil de “mantecar”. Outros tipos: Roma e Baldo.

Pode ser chamada de risotto, a produção em que o arroz, no processo de cocção, libera a amilopectina, amido encontrado no exterior do grão, que propicia um resultado cremoso. Qualquer produto comestível pode dar sabor ao risotto: queijo, peixes, carnes, aves, verduras, legumes ou, até mesmo, frutas. As variedades são incontáveis: o Risotto alla Piemontese é feito com Barolo e Funghi, o de Vercelli é usada a rã, Alla Milanese entra o açafrão.

O processo de preparação do risotto exige tempo e atenção. A verdade é que não existe prato em que a cumplicidade entre a comida e o cozinheiro seja maior!

Como preparar um risotto perfeito:

- Fazer um excelente fundo, sem salgá-lo, que deve sempre estar em simmer para a produção do risotto. Deve ter sabor muito delicado, pois, como acontecerá uma grande evaporação do mesmo, seu sabor poderá ficar muito acentuado no final do processo e mascarar o sabor dos ingredientes principais.
- Em uma panela de fundo amplo e grosso, para que haja uma cocção uniforme do arroz, suar a cebola, ou outros aromáticos, na manteiga e/ou azeite, em fogo brando, para liberar o sabor e perder sua acidez.
- Tostatura: aumentar a intensidade do fogo e adicionar o arroz. Mexer constantemente até que ele fique bem brilhante. Esse processo cria uma proteção nos grãos e permite que eles cozinhem sem que se quebrem ou se desfaçam, além de começar a liberar seu amido. Ainda evita que grudem no fundo da panela durante o processo de cocção.
- Colocar o vinho e evaporá-lo bem, até que o arroz quase grude no fundo da panela.
- “Molhar” o arroz com o fundo, somente até cobri-lo, sempre com o fogo alto, mexendo constantemente, mas não a todo o momento, acrescentando mais fundo assim que for necessário. O líquido da panela deve ser

sempre denso e cremoso, e não muito líquido ou muito seco. Se não for feito esse processo de cocção, o resultado poderá ser bom, mas não terá a liberação suficiente de amido e não poderá ser chamado de risotto.

- Adicionar um pouco de sal após 3 ou 4 minutos de cocção.
- Depois de aproximadamente 14 a 18 minutos do começo da adição de fundo, dependendo do seu tipo, o arroz deverá estar “al dente”, resistente à mordida, ou, como dizem os italianos, ter a “alma bianca”, ou seja, um ponto branco no centro do grão. Neste momento inicia-se o processo de “mantecatura” que é a adição de gordura, normalmente manteiga fria, e do queijo parmesão bem envelhecido, misturando freneticamente o risotto, para emulsionar o líquido. Deve ser feita fora do fogo.
- Esperar 1 ou 2 minutos antes de servir, não mais!
- O resultado deve ser cremoso e com grãos íntegros e bem visíveis.

Lembre-se: à mesa, as pessoas esperam o risotto e nunca o contrário!

Algumas dicas:

- Dependendo do tipo de restaurante, você pode optar por fazer uma pré-cocção do arroz, utilizando um fundo neutro, resfriá-lo rapidamente e finalizá-lo no momento do pedido, ao invés de fazê-lo do começo, no momento do serviço.
- Em grandes eventos, para muitas pessoas, risottos não são uma boa opção para o cardápio porque são difíceis de administrar a relação tempo de cocção x serviço, porém, se optar por fazê-lo, use várias panelas para fazer o risotto, começando sua produção com intervalos de 5 minutos, assim, sempre terá risotto perfeito para ser servido.
- Para risottos à base de peixe, proceder a mantecatura com azeite e com pouco ou nenhum queijo.
- Se os ingredientes escolhidos para dar sabor ao risotto forem muito “pedaçudos”, pode ser mais difícil de mantecar, para resolver este problema pode-se usar alternativas como, por exemplo, num risotto de alcachofra, ao invés de colocar toda a quantidade de alcachofra em pedaços, coloque uma parte em forma de purê.
- Uma boa alternativa para o uso de sobra de risotto é fazer o riso al salto ou o arancino siciliano.
- Use um aro para servir o risotto, o resultado será mais bonito e elegante. Mas cuidado, o risotto não pode ficar enformado, ele deve escorrer de forma regular devido à sua cremosidade.

## RISOTTO AL BAROLO

(Risoto ao vinho tinto Barolo)

**Rendimento:** 4 porções

Manteiga 100 g

Cebola 100 g (brunoise)

Arroz para risoto 300 g (vialone nano, carnaroli ou arbório)

Vinho tinto Barolo 250 ml

Brodo de carne 1 lt (fundo escuro de boi)

Sal Qb

Pimenta do reino Qb (moída na hora)

Queijo parmesão 100 g (ralado na hora)

### Modo de preparo:

- Aqueça 50 g da manteiga e sue a cebola
- Coloque o arroz (**fritura**), misture bem e acrescente o vinho (**deglaçagem**) mexendo até secar.
- Vá adicionando o fundo aos poucos (**cozimento**), mexendo sempre que for necessário.
- Cozinhe até o arroz ficar ao dente uma média de 16 a 18 minutos.
- Pouco antes do risoto ficar pronto, coloque o parmesão.
- Ajuste o sal e pimenta.
- Desligue o fogo e adicione a outra 50 g da manteiga fria (**mantecatura**).

## GNOCCHI ALLA PIEMONTESE

**Rendimento:** 4 porções

Batata Asterix 800 g (descascada)

Farinha de trigo 100 g

Gema 2 unidades

Sal qb

Pimenta do reino Qb

Noz moscada Qb

Farinha de trigo p/ polvilhar Qb

Manteiga

### **Modo de preparo:**

- Asse a batata no forno envolvida em papel alumínio até ficar macia.
- Ainda quente, descasque e esprema ou passe pela peneira.
- Resfrie e junte a farinha de trigo, sal, pimenta do reino e a noz moscada.
- Amasse até obter uma massa lisa, prove e ajuste os temperos.
- Polvilhe uma superfície lisa e faça rolinhos com a massa.
- Corte no tamanho desejado.
- Cozinhe até subirem à superfície.
- Sirva com molho de sua preferência ou somente na **manteiga com folhas de sálvia**.

## MACEDONIA DI FRUTTA COM ZABAGLIONE

*(Salada de frutas com zabaione)*

**Rendimento:** 4 porções

Morango, ameixa figo, laranja 400 g (ou outras frutas da estação)

Gema de ovo 5 unidades

Açúcar refinado 100 g

Canela em pó Qb

Vinho marsala seco 75 ml (substituir por vinho do porto branco ou outro de sobremesa)

Vinho branco seco 75 ml

### **Modo de preparo:**

- Corte as frutas
- Coloque as gemas e o açúcar num bowl e bate até ficar cremoso e claro. Junte a canela me pó.
- Coloque o bowl em banho maria e vá acrescentando os vinhos até engrossar e cozinhar.
- Sirva sobre as frutas enquanto está quente.

## VALE D'AOSTA (AOSTA)

### POLENTA CUNSA (Polenta com queijo)

**Rendimento:** 4 porções

Farinha de milho (**fubá**) 200 g

Queijo 200 g (parmesão ralado na hora)

Fundo de legumes 1,2 lt

Sal q.b.

Manteiga 50 g (opcional)

#### **Modo de preparo:**

- Em uma panela de fundo grosso, adicione o fundo de legumes, o sal e a **manteiga**.
- Quando levantar fervura adicione o fubá umedecido (ele deve estar bem líquido, para não juntar grumos)
- Deixe cozinhar por 40 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente.
- Acrescente o queijo e ajuste o sal.
- A polenta ficará pronta quando se separar dos lados da panela.
- Unte uma travessa e coloque a polenta.
- Desenforme corte em pedaços e sirva em seguida.

## LIGÚRIA (GENOVÁ)

Região a noroeste da Itália, faz divisa com a França ao oeste, com o Piemonte e a Emília Romagna ao norte e com a Toscana ao leste. É totalmente banhada pelo Mar Mediterrâneo, que aqui é chamado de Mar Ligure.

O turismo é uma das atividades econômicas mais importantes da Liguria. O clima ameno, as paisagens e os lugares famosos como Portofino, Cinque Terre, Portovenere, Sanremo, Genova, entre outros, atraem turistas italianos e estrangeiros.

Em seus mais de 300 quilômetros de costa, a região alterna praias de areia com outras de cascalho, recortadas por belíssimas encostas rochosas em forma de penhascos. Além da faixa litorânea, recheada por pitorescas cidades de pescadores, existe uma cadeia montanhosa que permeia toda a região.

Por essas características geográficas, a Liguria conta com uma grande influência dos pescados e de animais de pequeno porte na sua gastronomia. Podemos chamá-la de cozinha de mar e terra. Graças ao seu clima úmido, as ervas, verduras e legumes existem em abundância e assumem um papel importante nas suas ricas e diversificadas produções culinárias.

No entanto, a costa ligure não é muito propícia para a pesca, fazendo com que os habitantes tenham que aventurar-se em alto mar, em longas viagens, para obter peixes e frutos do mar. Terra de pescadores e navegadores desde sempre, algumas produções culinárias, como peixes secos, salgados ou conservados em azeite – as *acciughes*, chamadas de “pratas do mar”-, tiveram importância fundamental.

Porém, o fato de serem navegadores, também deu força à cozinha da terra, já que os pescadores sonhavam em retornar para casa e voltar a comer produtos frescos, não suportando mais os pescados, consumidos meses a fio, esperando por pratos em que eram utilizados ingredientes como verduras, espinafre, funghi, queijo fresco (usado na famosa focaccia di Recco) e ricota. A cebola era muito usada, pois, com seu poder bactericida, ajudava a combater possíveis doenças trazidas das longas viagens em alto mar. A abundância de vegetais, rendeu aos lígures a fama de produzirem belos recheios, sejam para massas, como os tortelli de espinafre, ou para carnes. As tortas recheadas eram pratos que as mulheres dos pescadores preparavam para esperar os maridos, já que podiam ser feitas e assadas com antecedência.

Ao lado da pizza napolitana, talvez a mais emblemática produção da panificação italiana seja a focaccia. Foi criada como alternativa do povo da Liguria aos pães de baixa qualidade que produziam. Pela proximidade com o mar, o ar salgado e úmido impedia a ação do fermento, resultando em pães murchos, de crosta pouco crocante e de interior úmido. Eles resolveram o problema fazendo um pão achatado, com crosta muito crocante, em virtude da abundância de azeite, e salgados ao final da cocção, com a adição do sal grosso. Sobre as focaccias colocavam-se peixes secos, no começo golfinhos, que foram proibidos, depois o atum e as anchovas, ou o pesto, além da clássica versão com alecrim.

Usada até os dias atuais, uma lei medieval para a produção da focaccia, diz que deve-se ter pelo menos 6% de azeite na constituição da massa, fermentar por no mínimo 8 horas, ter uma cor dourada na superfície e esbranquiçada nos seus “buracos”.

Existe ainda uma espécie de focaccia feita com farinha de grão de bico, a Farinata.

Juntamente com Pisa, Venezia e Amalfi, Genova era uma cidade portuária importantíssima na antiguidade. Seu mais ilustre navegador foi Cristovão Colombo, descobridor da América. A alimentação nas longas viagens que fazia era muito calórica, em torno de 4000 calorias por dia, onde eram consumidos normalmente as “gallette”, uma espécie de pão achatado seco, que durava por muito tempo, e que eram umedecidas com água ou azeite e consumidas com carne de porco salgada, feijões e favas, peixes frescos, salgados ou secos, além do vinho.

O *stoccafisso* e o bacalhau, que foram trazidos dos países do norte da Europa e introduzidos na alimentação ligure, são dois métodos usados para a conservação do peixe, sem perder seu valor nutritivo. O primeiro é seco ao ar livre, com ação do vento, e o segundo é salgado depois seco. Ambos são feitos com peixes da família do merluço.



Na antiguidade, o sal era muito importante, mais que o açúcar, sendo símbolo de poder. Os romanos pagavam por serviços com o sal, em vez de dinheiro, que depois começou a ser adotado, mas o nome “salário” continuou. Além disso, “salumeria”, denominação usada para embutidos em italiano, e “salsa”, molho, também são da mesma origem.

Vindo da Sicília, com os navegadores genoveses, o sal era exportado da Liguria pela “via salária”, que cortava o Piemonte, França e Alemanha.

Logo, o sal teve papel fundamental para o desenvolvimento econômico da região, sobretudo em Gênova. Outro fator importantíssimo para a valorização do sal na Liguria, é que, por alimentarem-se com uma dieta mediterrânea, rica em verduras e legumes, não existia a absorção natural de sódio, presente na alimentação extremamente protéica do norte da Europa, e este supria essa deficiência.

Povo mais humilde, os camponeses contribuíram com duas características muito importantes para a culinária local: o pouco uso de ovos na composição das massas e a falta de especiarias nos seus pratos, já que eram itens caros. Com isso, o uso das ervas tornou-se tão importante para a alimentação, além de verduras, alcachofras, limões, pêssegos e damascos e muitos outros produtos provenientes da terra.

O pesto genovês, que vem do verbo “pestare” que significa triturar, foi criado para conservar a abundante produção de manjeriço do verão, por todo o outono e inverno, com a adição de azeite. O queijo adicionado era o Pecorino Sardo, vindo da Sardenha com as navegações.

A produção de azeite, apesar de extensa, é muito dificultada pelos terrenos montanhosos da região, entretanto, é de extrema qualidade e delicadeza, porque a colheita mecânica das azeitonas, da variedade taggiasche, é quase impossível, tendo que ser feita manualmente, resultando em uma melhor seleção dos frutos maduros e sem a oxidação provida pelas colheitadeiras, como acontece em algumas regiões do sul.

Com a abundância de azeite, a fritura é muito consumida, desde pescados e frutos do mar, a verduras e legumes, sejam sozinhas ou em “pastella”.

Algumas produções gastronômicas:

- Capon Magro (Salada à base de peixe e verdura, condimentada com um molho verde preparado com anchovas, alho, pinoli, alcaparras, azeitonas, salsinha, azeite e vinagre)
- Bianchetti (Filhotes de peixe azul, feitos fritos ou cozidos)
- Acciughe di Monterosso (Considerada a melhor produção de anchovas de toda a Itália)
- Sardenara (Variação ligure da Pissaladière provençal. Espécie de pizza, mais alta, guarnecida de anchovas, cebolas, azeitonas, alcaparras, alho e tomate)
- Torta Pasqualina (Torta de massa folhada com beterraba ou espinafre cozido, ricota fresca, parmigiano reggiano e pecorino)
- Corzetti (Discos decorados de massa, condimentados com molho de mangerona e pinoli, ou salmão fresco, cebola e nozes)
- Seppie in Zimino Lulas ensopadas com bieta (variedade de beterraba cultivada por suas folhas) e outras ervas.
- Fricasse di Agnello com Carciofi (Guisado de cordeiro com alcachofras)
- Asado (Peito de vitello cozido por 7 horas)
- Stoccafisso Accomodato (Stoccafisso cozido com funghi, pinoli e tomates.)
- Preboggion (Mescla de verduras, geralmente selvagens, cuja composição varia dependendo da estação do ano. É usado como recheio de massas, omeletes ou sopas)
- Pandolce (Doce natalino, semelhante ao Panetone milanês, porém mais compacto, aromatizado com sementes de anis, água de flor de laranjeira e vinho Marsala)

## FOCACCIA CON CIPOLLA ALLA GENOVESA

*(Focaccia com cebola à genovesa)*

**Rendimento:** 4 porções

### **Massa:**

Fermento biológico seco 15 g

Açúcar 5 g

Água 320 ml (morna)

Farinha de trigo 520 g

Azeite 20 ml

Sal 10 g

### **Cobertura:**

Azeite 20 ml

Cebola 100 g (juliene)

### **Finalização:**

Azeite 40 ml

Água 20 ml

Sal 4 g

### **Modo e preparo:**

- Misture o fermento com açúcar e 200 ml da água e 200 g da farinha de trigo. Deixe crescer por 15 minutos.
- Misture o restante dos ingredientes só deixando água para ir acrescentando aos poucos, até obter uma massa lisa que não grude nas mãos.
- Unte com um fio de azeite uma forma, coloque a massa, e deixe crescer por 1 hora.
- Cobertura: coloque o azeite e a cebola numa panela e cozinhe em fogo alto até que fique macia. Não deixe amolecer demais e nem dourar. Reserve para esfriar.
- Com a massa já crescida, faça com os dedos várias depressões na superfície.
- Misture o azeite com água e o sal da finalização. Espalhe sobre a massa; as depressões ficaram cheias de líquido.
- Espalhe as cebolas e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por uns 20 minutos.
- Sirva no mesmo dia.

## MOLHO - SALSA DI NOCI

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Nozes 150 g

Alho 10 g (brunoise)

Manteiga 40 g

Parmesão 40 g (ralado)

Creme de leite 300 ml

Creme de Ricota 200 g

Pimenta do reino Qb

Salsa Qb

Parmesão Qb (finalização)

### **Modo de preparo:**

- Pique as nozes em pedaços pequenos (ou use o processador de alimentos), reservando um pouco para finalização (opcional).
- Derreta a manteiga em uma panela e delicadamente refogue o alho, tomando muito cuidado para não queimar.
- Coloque as nozes, o creme de leite, o creme de ricota e o parmesão cozinhe por alguns minutos.
- Ajuste os temperos
- Sirva com a massa e o parmesão.

## MOLHO PESTO

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Alho 2 dentes

Manjericão 100 g

Sal Qb

Pinolos 60 g (pode substituir por castanha do pará ou nozes)

Pecorino 40 g (caso não encontre use a mesma quantia de parmesão)

Parmesão 60 g (trazer a mais para decoração e servir junto)

Azeite 100 ml

### **Modo de preparo:**

- Num processador, coloque todos os ingredientes menos o azeite e processe, vá colocando azeite de oliva suficiente para ficar pastoso. Ajuste o sal.
- Sirva com a massa quente e mais parmesão.

## VERDURE RIPENE (Legumes recheados)

**Rendimento:** 4 porções

Berinjelas 2 unidades (pequeno)

Abobrinhas 2 unidades (pequeno)

Pimentão vermelho 2 unidades (pequeno)

Pimentão amarelo 2 unidades (pequeno)

Cebolas 200 g (brunoise)

Alho 15 g (picado)

Pão francês 1 unidade (amanhecido mergulhado no leite e espremido)

Mortadela 200 g (fatiada e depois picada)

Parmesão 100 g (ralado)

Farinha de rosca 100 g

Salsa Qb (picada)

Manjerona Qb

Ovos 2 unidades

Batata 500 g (descascadas em rodela)

Nos moscada Qb

Azeite 30 ml

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

### Modo de preparo:

- Escalde as berinjelas, os pimentões e as abobrinhas em água fervente. Corte-os ao meio, descarte as sementes dos pimentões e retire um pouco da polpa dos demais.
- Doure a cebola e o alho em um pouco de azeite, junte a polpa dos legumes picada e refogue. Acrescente o pão molhado, a maior parte do parmesão (reserve cerca de 2 colheres de sopa), a mortadela, a salsinha, a manjerona e noz-moscada e sal a gosto.
- Se desejar um recheio mais cremoso, acrescente os ovos.
- Recheie as berinjelas, os pimentões e as abobrinhas com o refogado.
- Unte uma assadeira com azeite e forre-a com as rodela de batata.
- Por cima, arrume os legumes recheados.
- Polvilhe a farinha de rosca misturada ao restante do parmesão e cubra com papel-alumínio.
- Leve ao forno preaquecido a 180 ° C (médio) por cerca de 40 minutos. Cinco minutos antes de terminar o cozimento, retire o papel-alumínio para que os legumes e as batatas fiquem dourados.
- Se desejar, decore com manjerona.

## EMILIA ROMAGNA (BOLONHA)

Situada ao norte da Itália, a região faz divisa ao norte com a Lombardia e o Veneto, a oeste com o Piemonte e a Liguria, ao sul com a Toscana, com Marche e com a República de São Marino, e ao leste é banhada pelo Mar Adriático.

Talvez a região gastronômica mais rica da Itália e que, junto com a Campania, mais popularizou a comida italiana pelo mundo.

Formada por duas zonas características, de diferenças gastronômicas enormes. A Emilia, região símbolo de sobriedade e dos gostos refinados, oferece as massas frescas all'uovo, carnes bovinas e suínas e laticínios, além do vinho Lambrusco. Suas terras são constituídas por planícies, por isso a criação de gado bovino e de suínos é muito desenvolvida. A Romagna, com a cozinha simples de camponeses, apresenta ervas, caças e animais de pequeno porte e peixes de água doce do rio Pó e do mar Adriático, além dos vinhos Sangiovese e Trebbiano.

As causas de tais diversidades se devem à história de cada uma das regiões.

A Emilia viveu quase oito séculos em uma situação de autonomia antes da unidade da Itália, com um esplendor nos séculos XIV e XV, durante a Renascença, devido à presença no território emiliano de potentes famílias que contribuíram, através da preparação de banquetes aos quais eram convidados cozinheiros de excelente fama, a desenvolver uma rica gastronomia. Também é sinônimo de uma cozinha de abundância e fartura.

De outro lado, a Romagna viveu um longo período de dominação do Estado da Igreja, que não puderam dar uma contribuição à cozinha local.

Algumas produções importantes da Romagna são as piadinas, um tipo de pão achatado e grelhado, comido com os mais variados ingredientes, e massas a base de ovos como maltagliati, tagliolini e garganelli.

Na Emilia, muitas são as províncias com seus produtos gastronômicos importantes e reconhecidos artistas: Parma se orgulha do fantástico presunto cru, do culatello, do parmigiano reggiano e da mais famosa fábrica de massa, a Barilla. Também é cidade natal de um dos maiores compositores italianos, Giuseppe Verdi; Bologna é criadora do mais incrível embutido, a mortadella, da lasanha e dos tortellini; Piacenza, cidade dos tortelloni e da coppa; Ferrara, dos vários embutidos; Rimini, apesar de não ter nenhuma especialidade gastronômica difundida pelo mundo, é muito visitada por ser terra natal do cineasta italiano mais famoso, Federico Fellini; Modena é a cidade do zampone (pé de porco recheado), do cotechino (lingüiça de pele de porco e condimentos) e do aceto balsâmico. Modena também é muito conhecida por ser terra natal de Enzo Ferrari, dono da indústria automobilística mais cultuada do mundo.

O aceto balsâmico, nasceu no período medieval como uma substância medicinal, daí o nome balsâmico, e começou a ser usado como condimento na cozinha de Modena depois de 1400.

Os verdadeiros vinagres balsâmicos, chamados tradizionale, não as misturas industriais de vinagre, caramelo e aromatizantes, são feitos em cantinas ou sótãos nos quais são envelhecidos sob variações climáticas intensas, do inverno rígido ao verão abafado e úmido.

Feito a partir do mosto de uvas brancas Trebbiano, que é cozido, concentrado e depois misturado a uma parte de vinagre antigo, a madre. O aceto é acondicionado e transferido em vários barris de diversas madeiras, de diferentes tamanhos, conforme sua evaporação, e são acrescentadas, ou não, algumas especiarias como cravo, noz moscada, canela ou alcaçuz, dependendo da receita de cada acetaia, nome do local onde é produzido. É envelhecido por no mínimo 12 anos, podendo chegar a 50! Um vidro de 100 ml desse néctar pode custar mais de 150 euros. Esse líquido de incrível consistência viscosa e sabor agridoce é usado para condimentar as mais variadas produções, desde saladas, molhos e carnes a sobremesas.

A Emilia-Romagna é a região italiana que possui o maior número de fábricas de produtos alimentícios, seja para atender o consumo interno, seja para o externo. Junto com a Puglia e a Campania, é a maior produtora de produtos agrícolas como tomate, beterraba para açúcar, feijões e ervilhas.

Paraíso das massas, onde também são feitas as de grano duro, as pastas frescas all'uovo são as mais presentes, fato de origem histórica que denota a riqueza da região. A fantasia dos seus habitantes não tem limite e a quantidade de massas, sejam recheadas ou não, são mais de 300. Feitas com a farinha mais fresca possível, com a adição de ovos ou somente gemas. Ravioli, tortellini, agnolini, cappelletti, tortelli, agnolotti, garganelli, passatelli, strozzapreti.

Bologna cultua a comida gorda e de preparo prolongado, a boa comida. Comida de dieta é considerada intragável. Massas, presunto, derivados de suínos, laticínios. Comer bem para os bolonheses é uma prioridade. Por mais contraditório que possa parecer no nosso mundo moderno, dizem que as mulheres mais bonitas e elegantes de toda a Itália são encontradas em Bologna.

Mais alguns exemplos de pratos da Emilia-Romagna:

- Ravioli (Massa recheada com assado de carne e parmigiano ou com miolo de pão, ovo e verduras)
- Gnocchi Fritti (Gnocchi fritos)
- Crespelle (Massa similar ao crepe, recheado de espinafre e ricota fresca)
- Tagliatelle Verdi con Prosciutto (Massa fresca com ovos e espinafre, cortada em tiras, condimentada com presunto cru em cubos salteados na manteiga)
- Chizze (Focaccia recheada de parmigiano e frita em banha de porco)
- Densissime (Sopa feita com 10 variedades de peixes)

## MASSA SECA E FRESCA

Os italianos são os maiores consumidores de massa do mundo, com uma média de 28 kg ano por habitante. No sul o consumo é ainda maior, 40 kg! Na Itália, a “pasta”, assim como as sopas, risottos e a polenta, faz parte dos chamados “primi piatti”, primeiros pratos. É servida após os antepastos, ou entradas, e antes dos pratos à base de carnes. Em alguns jantares importantes, em que são servidos diversos pratos, entre eles mais de uma massa, estas devem ser servidas em ordem crescente de sabor, ou seja, das mais suaves para as de sabor mais intensos.

Existem controvérsias sobre a origem da massa. Alguns dizem que é originária da China e foi trazida para a Itália pelo navegador veneziano Marco Polo. Outros, que foi introduzida na Sicília, no século XII, durante a dominação árabe, que utilizavam a técnica de secar a massa de trigo e água para consumi-las na travessia de desertos. O nome “maccarone”, que no sul ainda pode ser usado para nomear qualquer tipo de massa, deriva da palavra “maccari” que significa “amassar o empasto com força”. Os primeiros documentos históricos que descrevem a massa são de 1154, que diz que na cidade de Trabia, a 30 km de Palermo, capital da Sicília, existiam muitos moinhos onde eram feitos uma massa de trigo e água, chamada ltrya, que, depois de seca, era exportada para toda a região do mediterrâneo, seja para os povos muçulmanos, seja para os católicos. No entanto, existem, ainda, os que acreditam que ela surgiu na antiga Roma, com o chamado laganum, semelhante ao tagliatelle.

A verdade é que a forma como a massa é apresentada hoje, que nada tem que ver com as massas orientais, foi um processo de evolução que aconteceu em diversas regiões da Itália, inicialmente na Sicília, Napoli e Genova, e depois em todo o norte e na Puglia.

A pasta, como é chamada na Itália, é, portanto, o resultado do processo de mistura e sova da farinha, de trigo ou sêmola, com algum elemento líquido, seja água ou ovos, até a obtenção de uma massa lisa e uniforme, que deve ser cortada no formato desejado, recheada ou não, seca ou não, e depois cozida em abundante água fervente e salgada.

## TIPOS DE FARINHA

Antes de falar sobre a preparação da massa, devemos conhecer os tipos de farinha adequados para sua preparação. Obs: essa é a nomenclatura existente na Itália.

- Grano Tenero (macio) 00: contém mais glúten, é mais refinada e mais clara.
- Grano Tenero 0: é mais refinada e um pouco mais úmida.

- Grano Tenero Smart: tem muito menos glúten, bem mais refinada e menos úmida.
- Grano Duro (sêmola): contém pouquíssimo glúten.
- Grano Duro Smart: mais refinada.

Para obter-se a farinha, deve-se moer os grãos de trigo e peneirá-los. O primeiro produto obtido é a farinha 00, que por ser mais fina, tem menos nutrientes do trigo, tendo assim maior porcentagem de glúten. O restante, a segunda farinha, é a 0, que é menos fina, tendo assim maior quantidade de outros componentes, sendo mais rica em nutrientes, porém mais pobre em glúten. A sêmola é obtida da mesma forma, mas a planta é um pouco diferente do trigo, mais alta e amarelada.

Para a produção de massas, o glúten não é tão importante quanto para os pães, logo o ideal é usar a farinha 0 ou a sêmola ou, ainda, balanceando a combinação das duas. A sêmola dá sabor e textura, resistência, para massas secas enquanto a 0, de grão macio, é boa para massas frescas e recheadas.

## OVO

Para a produção de massas, é importante sabermos qual a ação que a gema e a clara tem sobre o produto final.

- Gema: sabor, maciez e coloração.
- Clara: rigidez.

Logo, para massas secas, o uso do ovo deve ser pouco ou nulo e para massas frescas, deve ser usado o ovo, com quantidade maior de gemas para massas recheadas em relação às frescas sem recheio, que necessitam de maior resistência.

## MASSA SECA

Representa  $\frac{3}{4}$  da produção de massa na Itália. São feitas com farinha de grano duro (semolina) e água. Em alguns casos podem ser acrescentados ovos. São feitas com auxílio de máquinas, sendo quase impossível sua confecção à mão, pois é uma massa muito dura, seca e difícil de trabalhar. Usam-se secadoras para que a umidade da massa, depois de confeccionada, chegue a 7% e se conserve por muito tempo.

São divididas em algumas categorias:

### Massas longas

- Redondas: vermicelli, spaghetti;
- Furadas: bucatini, ziti;
- Retangulares ou lente: trenette, linguine;
- Largas: lasagne, reginette;
- Largas em ninhos: pappardelle;
- Finas em ninhos: capellini, tagliolini, fettuccine.

### Massas curtas

- Longas: rigatoni, sedani, fusilli, penne, garganelli;
- Médias: pipe, conchiglie, ditali, orecchiette;
- Para sopas: stelline, ditalini.

São divididas, ainda, em mais duas categorias:

- Lisas, mais leves;
- Rigate (estriadas) que retêm maior quantidade de molho.

Consideradas também características da produção:

- Feitas com moldes de aço, que deixa a massa mais lisa;



- Feitas com moldes de bronze, ficando mais porosa, possibilitando maior absorção do molho.

## MASSA FRESCA

São consideradas massas frescas com ovos, quando feitas com pelo menos 4 ovos por quilo de farinha. São produzidas à mão ou com auxílio de masseiras, neste caso a quantidade de ovos pode ser diminuída. A regra básica é a utilização de um ovo para cada cem gramas de farinha de trigo, porém existem inúmeras variações em relação à quantidade de gemas presentes na sua composição. Pode-se, ainda, colorir a massa utilizando açafrão, nero di seppia, ervas ou purê de vegetais, como cenoura, beterraba, tomate, espinafre. Existe também a massa fresca sem a adição de ovos, feita com água.

No caso de massas recheadas, este deve ser sempre bem enxuto, controlando a umidade, se necessário, com farinha de rosca, purê de batata desidratado ou ainda arroz.

O melhor método de conservação da massa fresca recheada é fazer uma pré-cozção, resfriar, untar com alguma gordura e refrigerar ou congelar.

Deve-se tomar cuidado com a espessura da massa no momento da produção, pois, quando cozida, ela aumenta consideravelmente. Normalmente, as massas frescas necessitam de 4 vezes menos tempo de cozimento do que as secas. Alguns exemplos: tortellini, ravioli, agnolotti e cannelloni.

### Curiosidades:

- O gnocchi não é considerado uma massa, pois o ingrediente principal não é a farinha e sim a batata. A farinha é um ingrediente que serve para unificar e dar um pouco de consistência à preparação.
- As massas secas devem ser sempre al dente, resistentes à mordida, ao contrário, as massas frescas são leves e devem “flutuar” na boca, o que não quer dizer que devam ser cozidas demais, isso deve-se ao fato de terem abundante quantidade de ovos na massa, que dá a característica de maciez.
- Massa engorda? Não! 100g de massa seca crua tem 325 calorias, enquanto a fresca tem 365. O molho é que deve ser considerado para quem está de dieta. A massa com um molho de baixo teor calórico pode ser considerada um prato de dieta. Do ponto de vista nutricional, é um alimento completo, já que é grande fonte de carboidrato, e os lipídios, vitaminas e proteínas são complementados pelos molhos que a condimentam.

## COMO COZINHAR MASSA

A receita é muito simples: para cada 100g de massa, deve ser colocado 1 litro de água e 10 gramas de sal. Porém, nunca use menos de 3 litros de água, mesmo para pequenas quantidades de massa, pois ela deve ter espaço para se movimentar e ter uma cocção uniforme, além disso, nunca cozinhe mais que um quilo na mesma panela. A água deve ser salgada depois que entrar em ebulição e a massa deve ser adicionada depois que voltar a ferver. Ao colocar a massa, tampe a panela para que a água volte a ferver rapidamente, depois continue a cocção com a panela destampada. Assim que a massa for colocada na panela, ela deve ser mexida para não grudar e, depois, deve-se mexer de vez em quando. Massas longas, como spaghetti ou pappardelle, nunca, NUNCA, devem ser quebradas ou cortadas, seja no momento da cocção, seja no prato. A cocção deve realizar-se sempre com fogo bem alto para que a água ferva sempre. Dependendo do tamanho da massa, ou se é fresca ou seca, precisará de um determinado tempo de cozimento, o importante é que ela esteja sempre, SEMPRE AL DENTE!

## O MOLHO CERTO PARA CADA TIPO DE MASSA

Esse é um ponto em que vários cozinheiros discordam, porém em alguns pontos são unânimes:

- Massas frescas recheadas necessitam de molhos muito leves, como manteiga e sálvia, ou de tomates frescos, para que não mascarem o sabor do recheio. Devem no máximo complementarem-se.
- Massas frescas longas e finas, como tagliolini, levam, também, molhos leves que não “afoguem” a massa. As mais largas, como tagliatelle, podem receber molhos mais encorpados e pedaços.

- As massas secas são muito mais versáteis, devido à neutralidade do seu sabor. Devemos respeitar, porém, algumas regras: quanto maior a capacidade de reter molho, maior deverá ser a quantidade de molho usado. Normalmente são usadas em molhos nos quais é utilizado o azeite.

## MOLHO FUNGHI COM POMODORI SECCHI

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Manteiga 40 g

Funghi seco 100 g

Tomate seco 100 g

Vinho branco seco 75 ml

Fundo escuro 225 ml

Sálvia Qb

Creme de leite 250 g

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Parmesão Qb

### **Modo de preparo:**

- Hidrate o funghi e tomate com água quente, separadamente.
- Repique na faca em pedaços menores, separadamente.
- Em uma panela derreta a manteiga e refogue o funghi primeiro depois o tomate, acrescente o vinho e deixe evaporar.
- Em seguida coloque o fundo escuro, deixe cozinhar por alguns minutos, acrescente a Sálvia, e finalize com o creme de leite.
- Ajuste o sal e a pimenta.
- Sirva com a massa e parmesão.

## REGIÃO CENTRO

### TOSCANA (FLORENÇA)

A Toscana é uma das maiores, importantes e lindas regiões italianas, pelo seu patrimônio histórico, artístico, econômico, cultural e paisagístico. Berço da língua italiana.

Situada na Itália central, faz fronteira ao noroeste com a Liguria, ao norte com a Emilia-Romagna, ao leste com Marche e Umbria, e ao sul com o Lazio.

A beleza da terra toscana. Começo das características mediterrâneas. Colinas doces trabalhadas geometricamente em vinhedos e plantações, casas de camponeses, extremamente cortesias, que parecem obras de arte. Tudo é simples, preciso, linear e belo. Os toscanos são bem humorados e prestativos, muito diferentes da diplomacia dos torineses. Possuem um amor pela sua terra e tradições difícil de encontrar em outras regiões, apesar de marca onipresente em todas. Esse sentimento gerou a maior rivalidade entre as cidades que se possa imaginar. Os habitantes de Pisa odeiam os de Livorno e Firenze. Os de Livorno odeiam os Pisanos e Fiorentinos... e os de Firenze... também, claro.

Terra de origem do movimento cultural que marca o fim da idade média, o Renascimento. Associado ao humanismo, teve o interesse crescente entre os acadêmicos europeus pelos textos clássicos, em grego e latim, das civilizações da Grécia e da antiga Roma, dos períodos anteriores ao triunfo do Cristianismo na cultura européia e das invasões bárbaras.

No século XVI encontramos, paralelamente ao interesse pela civilização clássica, um menosprezo pela Idade Média, associada a expressões como “barbarismo”, “ignorância”, “escuridão”, “gótico” ou “sombrio”. A vida cultural deixou de ser controlada pela Igreja Católica e foi influenciada por estudiosos da antiguidade greco-romana. Os três mais influentes artistas renascentistas foram Leonardo da Vinci, Michelangelo Buonarroti e Rafael Sanzio. Hoje, a Toscana, é o local com maior concentração de obras de arte renascentistas - pinturas, esculturas e impressionantes preciosidades arquitetônicas.

Na gastronomia, servir refeições criativas e bonitas passou a ser uma obrigação. Passa-se a usar maciçamente a carne cortada – o que embeleza os pratos e garante certa fineza e delicadeza -, principalmente a de boi e vitela, menos usada no período medieval. Os chefs renascentistas tinham verdadeira paixão pelos miúdos, tanto de aves como de animais de grande porte, além de peixes (ovas). Tudo é aproveitado e transformado em iguarias gastronômicas refinadas, o que claramente separa os grandes cozinheiros da época de seus antecessores medievais – passa-se a aproveitar as cabeças especialmente de novilho, peru e cabrito, dos quais se usa praticamente tudo: língua, focinho, miolos, bochechas, orelhas, o céu da boca e finalmente os olhos. O uso maciço de molhos, agora mais refinados, à base de frutas e de ervas aromáticas, engrossados com pão moído ou pão torrado, farinhas, amêndoas trituradas ou ovos, e perfumados com misturas comedidas de especiarias. Há uma grande quantidade de cozidos e guisados ao lado do florescimento extraordinário das massas. Frutas e cítricos são usados como elementos aromatizantes básicos, e a fruta in natura, de forma geral, adquirirá uma posição proeminente entre as comidas servidas como entrada e saladas.

A cozinha do Renascimento foi marcada pelo cuidado com os detalhes, pela valorização da harmonia, tal como ocorria com as outras artes. Isto implicava, dentre outras reações, na rejeição aos banquetes extravagantes da Idade Média e ao exagero no uso de especiarias. Não se vê, por exemplo, receitas com pássaros exóticos e purês com múltiplos sabores, mas cortes de carne mais bem definidos, assados ou preparados em cozimento lento, reduções à base dos sucos obtidos na cocção e fundos aromatizados com cogumelos, amêndoas e trufas. Começaram a aparecer os livros de culinária e, em fins do século XVI, cozinheiros italianos espalharam-se pelo mundo divulgando essa arte.

A Família Medici teve grande influência na Toscana entre os sec. XV e XVII, com 4 papas e duas rainhas da França. Em 1533, quando Caterina di Medici foi para a França casar-se com Enrico II, levou consigo uma grande

quantidade de cozinheiros. Ela era cética quanto à cozinha francesa, que acreditava que ingredientes caros e exóticos eram melhores e mais nobres que aqueles regionais e frescos, e ainda se baseavam na ideologia medieval gastronômica. Os pratos eram extremamente condimentados, cozidos e elaborados ao ponto de ninguém saber ao certo o que se estava comendo. Sua chegada mudou completamente esse cenário gastronômico. Ela introduziu a seqüência de pratos - entrada, primo, secondo, etc -, mudando o cenário atual de servir-se tudo, até os doces, ao mesmo tempo. Levou elegância e bom tom à mesa. Introduziu delicados copos de vidro veneziano, pratos de cerâmica e também o garfo. Inseriu pratos refinados como guisados, braseados, galantines e sorbês, além de verduras e alcachofras. Quem queria seguir os bons costumes na França, seguia Caterina. A ela se devem os princípios de uma cultura gastronômica de grande influência.

Apesar da influência do Renascimento e do desenvolvimento da cozinha toscana, proporcionados por famílias ricas e importantes, hoje ela é rústicamente simples, baseada na cozinha camponesa, mas muito exigente quanto se trata de matéria prima e métodos de cocção. Aqui tudo se faz na brasa, mas não é qualquer brasa. Para cada tipo de alimento, usam-se diferentes tipos de lenhas, que conferem sabores específicos. Cozinha-se desde a Bisteca alla Fiorentina a peixes do rio Arno, passando por funghi. Amam tudo que é aromático e fresco, que chega ao prato ainda crocante, cru. As ervas são usadas em abundância em pratos que são regados com óleo de oliva. Óleo que é considerado dos melhores desde a antiguidade. Os Medici, que governaram Firenze, obrigavam que todos os anos algumas oliveiras fossem plantadas nos olivários. Considerando que essas árvores vivem 400 anos ou mais, até hoje usufruímos dos frutos desse período. As características do azeite dependem muito do terroir. Nas regiões onde o clima é temperado, normalmente próximas ao mar, ele é mais delicado e redondo, enquanto em locais de colina, com temperaturas mais baixas, que não permitem um total amadurecimento das azeitonas, seu sabor é forte, frutado e levemente amargo.

A cozinha toscana não apresenta gordura animal, molhos, recheios, especiarias, nem mesmo sal em algumas preparações. As ervas são utilizadas em abundância nos pratos, tanto para temperar, como para fins medicinais. O pecorino, queijo também encontrado na Toscana, tem sabor especial devido à abundante alimentação com ervas feita pelas ovelhas. As verduras têm um papel de primeiro plano. A variedade de funghi é enorme e existe até mesmo tartufo que faz frente ao de Alba.

A Bisteca alla Fiorentina, famoso corte bovino com pelo menos 450 gramas, chegando a 1,5 kg, não tem sal e leva apenas azeite, sendo rapidamente selada sobre a brasa, e consumida quase crua, tamanha a maciez. A ausência do sal é marca da época, no século XII, em que, no auge da rivalidade entre Pisa e Firenze, os pisanos proibiram a entrada de sal para os fiorentinos. O pão sem sal é insípido, mas faz ressaltar a sapor dos embutidos, queijos e presuntos crus. Os toscanos amam o pão como em nenhum outro lugar da Itália. Comem-no pela manhã, embebido no café com leite, antes do almoço fazem a Bruschetta - chamada de Fettunta na região - com tomates, pasta de azeitonas, fígado de frango ou simplesmente azeite. A Panzanella é uma salada em que o pão é o ingrediente principal, a Ribollita e a Pappa al Pomodoro são caldos engrossados com pão. Até o doce típico de Siena se chama pão, o Panforte de Siena, redondo, cheio de especiarias, mel, frutas secas, amêndoas e frutas cristalizadas. O pão também é usado como acompanhamento para massas, carnes e sopas. Aliás, diferente de outras regiões italianas, o pão é a mais importante fonte de carboidrato, sendo que a massa e o arroz vêm em segundo plano.

A carne de boi tem destaque, mas o cordeiro tem papel fundamental, sendo difícil encontrá-lo com tamanha qualidade em outros lugares. O porco também é extremamente utilizado devido à sua criação muito simples, seja ao ar livre, seja confinado. São feitos salames especiais, presuntos crus e o maravilhoso lardo di Colonnata. As carnes de caça estão bastante presentes, como a de lebre, coelho, pombo, faisão e javali.

A costa marítima tem grande importância na gastronomia, como na cidade de Livorno, onde existe o Cacciucco, sopa feita com diversos tipos de peixes, frutos do mar, tomates, servido sobre uma fatia de pão tostado.

Mais algumas produções da Toscana:

- Pappardelle Aretine (Massa de largo formato, condimentada com molho de pato. Existem também versões com pedaços de peixes)
- Trippa alla Fiorentina (Estômago cortado em fatias finas, cozido com azeite, ervas, tomate e manjeriço)

- Tonno Del Chianti (Apesar do nome, de atum (tonno) não tem nada. É feito com carne de vitello, cozido em vinho e depois submerso em azeite. Por incrível que pareça, a produção tem um sabor de peixe intenso)
- Tordelli (Massa em forma de meia lua, recheada com carne de vitela, queijo pecorino, ovos e especiarias. Geralmente são temperados com um ragù de vitela)
- Ribollita (Sopa densa de feijões, pão, cavolo nero. Seu nome significa cozida pela segunda vez, pois é preparada na véspera para que adquira maior sabor e fervida novamente antes de ser consumida)
- Triglie alla Livornese Trilhas com azeite, alho, salsinha, tomates, aipo, sal e pimenta.
- Agnello alla Cacciatora (Guisado de cordeiro cortado em pedaços e cozido com azeite, alho, cebolas, tomates e vinho branco.
- Castagnaccio (Espécie de torta à base de farinha de castanhas, água e pouco azeite. Geralmente é recheada com pinoli, uva passa e alecrim)
- Cavalluci (Biscoitos em forma de losangos típicos de Siena, à base de farinha, nozes, zests cristalizados de laranja, anis e canela)

## LA RIBOLLITA

(Sopa de leguems e feijão branco)

**Rendimento:** 5 porções

Feijão branco 100 g

Azeite de oliva 30 ml

Cebola 100 g (brunoise)

Pimenta calabresa Qb

Tomate 60 g (concasse)

Extrato de tomate 20 g

Batata 300 g (cubos pequenos)

Cenoura 100 g (cubos pequenos)

Alho poro 50 g (cubos pequenos)

Abobrinha Italiana 100 g (cubos pequenos)

Repolho 50 g (chifonnad)

Água Qb

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Pão Italiano Qb

Azeite de oliva aromatizado com alho

**Sachet para o feijão:**

Cebola 50 g

Talo de salsaõ 50 g

Ervas frescas Qb

Alho 2 dentes

### Modo de preparo:

- Coloque o feijão de molho.
- Cozinhe o feijão e o sachet em água suficiente.
- Uma vez cozido o feijão, escorra e reserve o líquido do cozimento. Bata a metade do feijão com o líquido do cozimento.
- Na mesma panela em que cozinhou o feijão, coloque azeite de oliva e salteie a cebola e a pimenta calabresa. Acrescente o tomate e o extrato de tomate e sue até dar cor. Adicione o purê de feijão, o feijão em grão, misture e junte os vegetais restantes. Acrescente mais água quente se necessário.
- Cozinhe a fogo baixo por aproximadamente 10 minutos.
- Enquanto termina de cozinhar, regue levemente o pão com o azeite de oliva aromatizado e doure na salamandra.
- Tempere a sopa com sal e pimenta a gosto e sirva com o pão Italiano.

## MARCHE (ANCONA)

Marche é uma região da Itália central, cuja capital é Ancona, e que faz divisa com a Emilia-Romagna, a Toscana, a Umbria, o Abruzzo, o Lazio e com o Mar Adriático. Berço de Giacomo Leopardi, um dos maiores poetas italianos de todos os tempos, de Gioacchino Rossini, compositor que colocou a Itália na vanguarda mundial da ópera clássica, autor de “Il Barbieri di Siviglia”, e de Rafael, um dos maiores nomes do Renascimento. A região representa um ponto de encontro entre a gastronomia do norte e sul da Itália. Com sabores fortes e marcantes, em que se sobressaem as carnes, entre as quais a Porchetta, preparada seguindo antigas tradições. É um leitão inteiro, desossado, recheado com ervas, sal e pimenta do reino, assado e servido fatiado. Especialidade cuja origem é contestada entre as regiões do centro da Itália. Aliás, a denominação “porchetta” vem associada a diversos pratos, de pescados ou carnes de caça, que utilizam, como elemento importante na sua composição, produtos de origem suína, como pancetta ou presunto cru.

A região marítima produz uma grande variedade de pescados, consumidos, normalmente, condimentados com ervas e azeite. Porém, a maior expressão da cozinha do mar é o “Brodetto di mare”, prato preparado com muitas variedades de peixes, que cada cidade marchigiana tem sua própria versão. Este prato nasceu como alternativa dos pescadores aos peixes pequenos ou de baixa qualidade que pescavam e não tinham valor de mercado. Eles uniam todas essas “sobras” à água do mar, vinagre, azeite e cozinham, em alto mar, essa sopa substanciosa. Hoje o prato é bastante apreciado também em terra, possuindo variações nos lugares em que são produzidos. O Brodetto all’Anconitana (de Ancona) é o mais tradicional, utilizando de nove a treze variedades de peixes e temperado com tomate, cebola, salsa, alho, vinagre e azeite. O Brodetto Portorecanatese (de Porto Recanati) é amarelo-ouro, pois leva açafrão. No Brodetto de Porto San Giorgio é utilizada pimenta malagueta, sendo muito picante. Esses são apenas alguns exemplos, já que cada cidade tem sua variação, existindo até a Academia Del Brodetto, responsável pela preservação de cada receita.

Muito típicas são as azeitonas de Ascoli, gigantescas e suculentas, que possuem uma fama antiga de séculos. Eram consumidas pelos antigos romanos e os cartagineses as saquearam, quando chegaram nesta região, depois de atravessarem os Alpes. Com elas, é produzido um dos mais famosos pratos marchigiani: “Le Olive all’Ascolana”, azeitonas recheadas, empanadas e fritas.

Suas massas sofreram muita influência da vizinha Emilia Romagna, sendo produzidas com ovos e gratinadas. Um exemplo disso é um dos pratos mais famosos da região, o Vincisgrassi, um tipo de lasagna com um molho preparado com as sobras dos animais, normalmente aves, usando todos seus miúdos, pescoço e cristas, adicionado de um rico batutto e tomates maduros. A massa é feita de ovos, semolina, manteiga e vinho cozido, adquirindo uma maciez particular, que dá característica ao prato.

A grande produção da panificação de Marche é a Crescia, semelhante à Piadina Romagnola. A versão de Urbino é rica em banha e, depois de assada, fica bem dourada e crocante, consumida com linguiça, ervas, presunto ou queijo. Em Ancona, é preparada na grelha, sobre brasas. Mais ao sul de Marche, a crescina é mais alta, semelhante a uma focaccia, porém recheada.

Os queijos marchigianos, como a maioria dos queijos das regiões centrais e sul, são feitos com leite de ovelha.

Mais algumas produções de Marche:

- Coniglio in porchetta (Coelho assado envolto em pancetta)
- Frescarelli (Spaghetti grosso caseiro feito com pão e ovos, cozido em água e condimentado com alho e pecorino)
- Frittata con la mentuccia (Fritada com menta, típica da Páscoa e que pode ser “enriquecida” de água benta)
- Stoccafisso all’anconitana (Bacalhau com tomate e filés de alicia)
- Migliaccio (Torta doce cuja base é sangue de porco cozido adicionado de baunilha, uvas passas e pinoli)
- Cremini (Cubos de crema pasticcera empanados e fritos)
- Bostrengo (Torta doce de arroz, mel e cítricos)



## MOSCIOLO ARROSTO

(Mexilhões assados)

**Rendimento:** 5 porções

Mexilhões nas conchas 1,5 kg

Tomates italianos 4 unidades (maduros e firmes sem pele cortados em cubos)

Presunto cozido 100 g (cubos)

Farinha de rosca 30 g

Azeite Qb

Salsa Qb

Pimenta do reino Qb

Sal Qb

### **Modo de preparo:**

- Lave os mexilhões em água corrente e escorra. Coloque-os em uma panela grande com água fervente, por 5 minutos ou até que as conchas se abram.
- Retire os moluscos das conchas (descarte as que se mantiveram fechadas e reserve as maiores).
- Junte o presunto, o tomate, salsinha e a farinha de rosca.
- Tempere com sal e pimenta a gosto, regue com de azeite e misture.
- Coloque 2 mexilhões em cada concha e cubra-os com o recheio.
- Disponha as conchas em uma assadeira, regue com azeite e leve ao forno preaquecido a 200° C (quente) por 15 minutos ou até dourar a superfície.
- Sirva-os quentes.

## FRUSTINGO

(Torta de frutos secos)

**Rendimento:** 6 porções

Açúcar 75 g

Farinha de rosca 50 g

Amêndoas 75 g

Nozes 80 g

Frutas cristalizadas 50 g

Chocolate meio margo 90 g (ralado)

Uva passa 75 (hidratada e escorrida)

Figo seco 500 g

Mel 90 g

Farelo de trigo 100 g

Azeite 125 ml

Zests de limão 1 unidade

Canela em pó 1 Qb

Noz moscada Qb

Amêndoas laminada Qb (para decorar)

### Modo de preparo:

- Hidrate os figos em água morna por uma noite. Escorra, lave com água morna e ferva-os com água até ficarem bem macios. Seque – os bens com papel absorvente e pique – os (deixe alguns inteiros para decorar)
- Misture os figos com as passas, o açúcar, as frutas cristalizadas e metade do mel.
- Mergulhe as amêndoas em água fervente, escorra e retire a pele. Coloque em uma assadeira e leve ao forno para dourarem.
- Pique as amêndoas e nozes e junte com chocolate, a farinha de rosca e o farelo de trigo. Tempere com noz moscada, a canela e as raspas de limão.
- Agregue as duas misturas e acrescente o azeite e o mel restante. Mexa bem até ficar numa consistência de bolo.
- Disponha em uma forma de 23 cm de diâmetro untada e leve ao forno preaquecido a 160° (baixo) por 30 minutos
- Desenforme fria e decore com lâminas de amêndoas e os figos reservados.

## ABRUZZO (L'AQUILA)

### PANA COTTA

*(Flan de creme de leite fresco)*

**Rendimento:** 6 porções

Creme de leite fresco 1 lt (pode usar de caxinha)

Açúcar 200 g

Zest de limão Qb

Gelatina sem sabor 5 folhas

Rum claro 30 ml

#### ***Calda:***

Frutas vermelhas 300 g (pode ser só morango)

Açúcar 150 g

Suco de limão 10 ml

#### Modo de preparo

- Quebre as folhas de gelatina e cubra com água para que reidratem.
- Leve ao fogo o creme de leite e o açúcar misture até dissolver o açúcar.
- Ferva por 5 minutos em fogo baixo, mexendo para não queimar e nem transbordar da panela.
- Retire do fogo acrescente o rum e os zest de limão.
- Esprema as folhas de gelatina e coloque no creme a não mais de 40°C, misture até dissolver a gelatina, deixe esfriar um pouco e passe na peneira.
- Coloque a mistura numa forma para pudim umedecido e leve á geladeira até endurecer, aproximadamente 5 a 6 horas.
- Bata os ingredientes da calda no liquidificador, leve ao fogo até ferver passe numa peneira e leve a geladeira
- Desenforme a panna cotta e sirva.

## LAZIO (ROMA)

Região central cuja capital é Roma, que também é capital da Itália. Faz divisa ao noroeste com a Toscana, ao norte com a Umbria, ao nordeste com Marche, ao leste com Abruzzo e Molise, ao sudeste com a Campania e ao oeste com o mar Tirreno. Dentro da região Lazio há o pequeno território do Estado do Vaticano.

Diferente do que se possa imaginar, fora de Roma, a região é pobre e desprovida de riquezas naturais.

A gastronomia do Lazio se manteve inalterada nos últimos séculos, preservando muito sua originalidade, e está baseada na cozinha da cidade de Roma. Ao contrário do que aconteceu em regiões como a Toscana, que elaborou novos pratos a partir de ingredientes e técnicas diversas, Roma manteve-se apegada às tradições culinárias antigas, baseadas em produtos exclusivos da região, e influenciada pelo estado papal.

Porém, a história antiga de Roma é diferente. Antes do Império Romano, os habitantes de Roma consumiam basicamente algo semelhante a uma papa feita de cereais muito cozidos até se desmancharem, aos quais eram acrescentados cebola e alho. Ovos, queijos, carne suína e de aves eram os pontos altos das poucas famílias mais ricas.

Com as conquistas de novas regiões pelo Império Romano, novos hábitos alimentares foram assimilados. Da Sicília, que fora colônia grega, os romanos aprenderam a dieta mediterrânea e a arte grega dos banquetes. Foram os pioneiros na figura do chef de cozinha. Ter um bom cozinheiro era símbolo de ascensão social e, para tal, costumavam contratar excelentes cozinheiros sicilianos para incríveis banquetes.

A valorização dos ingredientes era enorme e a gastronomia muito rica. De maneira geral, pode-se dividir a alimentação dos romanos em duas categorias: no almoço, era feita uma alimentação mais frugal, baseada em legumes, verduras e frutas - a defesa da frugalidade baseava-se na valorização simbólica de certos alimentos, relacionados a uma vida saudável e, por extensão, a uma sociedade menos viciosa. A agricultura era considerada como marco civilizatório: o homem produzia seus próprios alimentos, graças ao processo de domesticação das plantas, controlando a natureza, o que se opunha à caça e à pecuária, próprias do espaço selvagem, da natureza.

Já no jantar, ocorriam grandes eventos, muitas vezes de escala gigantesca e teatral, onde se consumiam alimentos vindos de toda a Itália, da Grécia, do Oriente Médio, do Egito e da Índia. Os mais ricos cultivavam plantas e criavam animais de origem estrangeira, sempre visando suprir, com essas matérias primas, seus enormes banquetes.

Como povo conquistador de terras, os romanos traziam mais riquezas para Roma, o que aumentava também os excessos à mesa. Um banquete se compunha de três partes: na primeira era servido o *gustatio*, composto de saladas e pequenos pratos equivalentes aos antipastos de hoje; em seguida, servia-se o *mensae primae*, etapa principal composta dos pratos mais consistentes; por último, servia-se o *mensae secundae*, composto de doces, bolos, frutas frescas e secas. Nas mesas romanas era comum aparecer frangos, patos, gansos, galinhas d'angola e pavões, pássaros silvestres como codornas, perdizes, gralhas, avestruzes, flamingos e garças, além de peixes, rãs, mexilhões, ouriços e ostras.

Durante os banquetes romanos, os convidados comiam tanto que ficavam indispostos, por isso era preparada uma sala especial a que chamavam vomitório. Depois de esvaziado o estômago, voltavam para a sala de jantar e continuavam a comer!

Utilizavam muito o “*garum*” que era uma espécie de molho obtido a partir da fermentação, feita ao sol (durante cerca de dois meses), dos interiores de peixes, de preferência atum e cavala, aos quais eram adicionados sal. Era usado em praticamente todos os pratos. Nota: Este produto não possui qualquer equivalente na moderna cozinha européia. Considera-se que os molhos de peixe da culinária do sudeste asiático possam ser aquilo que mais se assemelha ao antigo “*garum*”.

Nestes banquetes romanos já observavam-se rigorosas regras de precedência entre os convidados. O anfitrião sentava-se ao centro da mesa e, à sua direita, o convidado de honra, como ainda hoje é praxe em nossas mesas. Foi o início dos princípios de etiqueta.

Já a alimentação dos habitantes comuns de Roma, era muito parecida com a de hoje em dia, baseada em vinho, pães, carnes e legumes.

Pela proibição do fogo dentro de casa, devido ao medo de incêndios, era comum o consumo de pratos frios ou o hábito de alimentar-se em tavernas. Além disso, com o tempo, a cidade se tornou uma imensa população de visitantes e, como em pouquíssimos lugares, o número de homens era muito maior que o de mulheres, logo, muitos locais se especializaram em fornecer pratos prontos que eram vendidos a essas pessoas, originando assim o serviço de buffet.

O maior nome da cozinha romana, apesar da sua origem do Veneto, foi Bartolomeo Scappi, cozinheiro que transformou a cozinha do Vaticano, como chef do Papa Julio III, em 1549, usando as normas ditadas pelo novo renascimento. Lançou uma obra de seis volumes que até hoje é cultuada e usada pelos cozinheiros italianos.

Com a expansão do cristianismo, pratos foram criados e servidos para atender os viajantes e peregrinos nas muitas tavernas que surgiram: Bavette alla Carretiere, Spaghetti alla Puttanesca, Spaghetti all'Amatriciana, Spaghetti alla Carbonara. Os muitos matadouros da cidade fornecem o que os comensais chamam de o "quinto quarto", ou seja, os interiores, vísceras ou partes menos nobres dos animais com os quais são preparados diversos pratos, como a Coda alla Vaccinara (rabo de boi) ou o Rigatoni alla Paiata, feita com os intestinos do vitello.

Hoje, os romanos têm verdadeira adoração pelas massas, mais que em qualquer lugar da Itália. São fanáticos por alcachofras, consumindo suas muitas variedades de diversas formas: recheadas, cozidas, cruas e fritas – estas, influência da cozinha judaica -, agridoce, com alho e hortelã ou recheadas de carne de porco. Amam as chicórias recheadas de anchovas, aliás, todas as hortaliças, que são consumidas em forma de saladas. Adoram as sopas ricas com carnes e leguminosas, como a minestra de grão de bico com costela de porco.

Ao contrário do norte, em que a gordura predominante é a manteiga, e do sul, que é o azeite, em Roma é muito usada para a fritura a banha de porco.

Roma continua sendo uma das cidades mais visitadas da Itália, por isso é onde existem, ao menos, 10 vezes mais bares que em qualquer outro lugar. O cappuccino é consumido somente de manhã, mas se um turista desavisado resolver tomá-lo depois do almoço, à tarde ou à noite, o barman fará, com muita má vontade, mas fará.

Algumas produções da cozinha laziale:

- Fiori di Zucca Farciti (Flores de abóbora recheadas com mozzarella, farinha de rosca e anchovas, depois passadas em pastella e fritas)
- Gnocchi alla Romana (Gnocchi feitos com uma polenta de semolina, à qual, depois de fria, são incorporados manteiga, ovos e queijo. Corta-se então a polenta em formato de discos que são colocados sobrepostos em uma forma, polvilhados de parmesão e levados ao forno para gratinar)
- Stracciatella (Sopa preparada com caldo fervente, ao qual é adicionada uma mistura de ovos batidos com parmigiano e noz moscada, de modo que se coagule formando fios solidificados)
- Baccalà in Guazzetto (Filés de bacalhau enfarinhados e fritos, cujo cozimento é completado em molho de tomates com anchovas, pinoli e uvas passas)
- Abbacchio alla Romana ou Abbacchio alla Cacciatora (Provavelmente o prato mais renomado da cozinha da região: cordeiro de leite cozido com alho, alecrim, vinho branco, anchovas e pimenta vermelha)
- Puntarelle con Salsa di Acciughe (Salada preparada com os jovens brotos da catalonha que se formam na parte interna do maço. Servida crua, com molho à base alho, vinagre ou limão, sal, pimenta e anchovas)
- Crostata (Torta de massa doce assada com uma camada de geleia, geralmente de um tipo de cereja denominadas visciole)

## MOLHO CARBONARA

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Bacon 200 g (cubos)

Ovos 4 unidades

Parmesão 80 g (trazer a mais para decorar e servir junto)

Creme de leite fresco 350g (pode ser de caixinha)

**Modo de preparo:**

- Doure o bacon.
- Bata os ovos, parmesão e creme de leite, junte o bacon.
- Misture com a massa quente e cozinhe por mais um pouco até o molho engrossar.

## MOLHO AMATRICIANA

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Bacon 200 g

Azeite 15 ml

Vinho branco 100 ml

Tomate pelado 800 g

Pimenta Calabresa Qb

Sal Qb

Parmesão Qb

**Modo de preparo:**

- Corte o toucinho em pequenos pedaços e frite no azeite de oliva extra virgem, acrescentando a pimentinha seca vermelha triturada.
- Assim que a parte branca do bacon ficar transparente, acrescente o vinho branco para fazer evaporar a gordura, junto com o vinho.
- Junte os tomates, e cozinhe o molho até ficar encorpado.
- Sirva com a massa e o parmesão.

## MOLHO ALFREDO

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Manteiga 225 g

Parmesão 400 g

Creme de leite fresco 800 ml (pode ser o de caixinha)

Sal Qb

Salsa Qb (picada)

**Modo de preparo:**

- Aqueça a manteiga, com o queijo e o creme de leite. Reduza até engrossar.
- Tempere com o sal, misture com massa e sirva com salsa.

## GNOCCHI ALLA ROMANA

**Rendimento:** 4 porções

Leite 1000ml

Manteiga 120g

Semolina 250g

Gema 1 unidade

Parmesão 100g

Sal 10g

Pimenta do reino q.b.

Noz moscada q.b.

**Modo de preparo:**

- Em uma caçarola coloque o leite com a metade da manteiga, o sal, noz moscada e pimenta do reino e a farinha de semolina.
- Mexa sempre até a massa engrossar, por 30 minutos até a massa desprender da panela.
- Unte uma superfície e adicione a massa, espere esfriar um pouco e misture a gema e 20g do parmesão.
- Sove.
- Espalhe a massa sobre uma superfície com espessura de 0,5 cm (se precisar polvilhe farinha de semolina se estiver grudando)
- Corte com um aro de 2cm e arrume em um refratário untado com manteiga
- Regue com restante da manteiga e polvilhe parmesão ralado.

Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos, ou até gratinar.

## ÚMBRIA (PERUGIA)

Umbria, uma das menores regiões italianas e a única da Itália peninsular que não tem saída para o mar. Cravada entre os Apeninos, faz divisa ao noroeste com a Toscana, a leste e nordeste com a região Marche, e a sul e sudoeste com o Lazio.

Conta com as mais lindas e bem conservadas cidades medievais, em que se pode ainda “respirar” a atmosfera dos séculos passados e de uma época que deixou uma lembrança viva até hoje, que se renova todos os anos com as inúmeras festas e torneios medievais, como tiro com a “besta”, corridas a cavalo e outros eventos espetaculares.

Um aspecto muito marcante da região é a religiosidade. Basta dizer que na Umbria nasceu San Francesco di Assisi (São Francisco de Assis), a Santa Chiara (Santa Clara) e a San Benedetto da Norcia (São Benedito), todos fundadores de ordens religiosas (Franciscanos, Clarissas e Beneditinos), além de Santa Rita da Cascia (Santa Rita de Cassia), San Valentino (protetor dos namorados), Santo Ubaldo, Santa Chiara de Montefalco, San Feliciano, San Ruffino e outros menos conhecidos.

A gastronomia desta região pode ser dividida, principalmente, com base em duas províncias: a “perugina” (de Perugia) e a “ternana” (de Terni).

Perugia é uma terra muito generosa em produtos especiais e caças, porém se caracteriza por ter uma cozinha simples e de sabores marcantes. O cultivo da oliveira para a produção de azeite é uma atividade aprimorada durante séculos de experiência e tradição, e o resultado não poderia ser outro senão a máxima qualidade. L’Olio extravergine d’Oliva Umbro DOP, é riquíssimo e muito aromático.

Seu território montanhoso favorece o cultivo de cereais e leguminosas como o farro e as famosas lentilhas de Castelluccio IGP. Em Norcia também são encontrados os prestigiados tartufi neri (trufas negras), usados para condimentar molhos, massas, recheios de tortas, frittatas, carnes de caça, etc.

Os embutidos na Umbria, em especial em Norcia, são de excelente qualidade e seus mestres na arte de produzi-los são considerados os melhores de toda a Itália, tanto que “Norcino”, palavra que designa um habitante desta cidade, é também sinônimo desse profissional. São produzidos curados e embutidos como o Barbozzo (similar ao Guanciale), Mazzafegati (embutido de fígado de porco, bastante picante) e o sensacional Prosciutto di Norcia IGP, produzido da mesma forma desde os antigos romanos, usando porcos que foram alimentados exclusivamente com bolotas que dão sabor e textura sublimes, diferente de qualquer outro presunto italiano.

Apesar de não ter saída para o mar, a região tem forte cozinha de peixes, porém de água doce, provenientes de um dos maiores lagos italianos, o lago Trasimeno. São consumidos grelhados, assados ou em forma de maravilhosas sopas.

Em Perugia foi fundada a fábrica Perugina, criadora do encantador bombom Bacio Perugina. Aliás, a cidade é a capital europeia do chocolate, pelo menos entre os dias 17 e 25 de outubro, com a Eurochocolate, a maior feira deste tipo na Europa.

Na cozinha “ternana” se acham sabores ligados a tradições da antiga Roma e da Idade Média, com o uso de grelha e espetos para produzir carnes, como as de vitello, cordeiro, cabrito e, sobretudo, porco e javali. Essa cocção é típica do período da Idade Média, quando se assavam na brasa, em grades lareiras nos castelos, carnes de todo o tipo para o preparo de suntuosos banquetes.

Muitos são os pratos que ainda hoje utilizam esta técnica de cocção, um exemplo são os “Palombacci”: pombos selvagens assados no espeto e acompanhados por um molho preparado com vinho tinto, azeite, pancetta ou presunto cru, alcaparra, vinagre, azeitonas, anchovas, cebola, alho, cravo da Índia, zimbro, sálvia e suco de limão.

Mais algumas produções da Umbria:

- Gnocchi al sugo d’oca (Gnocchi de batata com molho de ganso)



- Pappardelle al cinghiale
- Pappardelle com ragù de javali.
- Strangozzi (Massa parecida a um tagliatelle, porém mais curta e larga, muito consumida com molho de trufas negras)
- Salsicce con lenticchie (Linguiças com lentilha, cozidas no molho de tomate)
- Spiedini di granocchia (Espetinhos assados de rã)
- Parmigiana di gobbi (Muito parecido com berinjela à parmigiana, porém feito com cardo no lugar das berinjelas)
- Pinocchiate (Doce feito com açúcar e pinoli, que pode levar cacau, consumido no Natal)

## RISOTTO COM SALSICCIA E SEDANO

*(Risoto de linguiça e salsão)*

**Rendimento:** 4 porções

Arroz para risoto 300 g (vialone nano, carnaroli ou arbório)

Linguiça fresca 200 g (aberta e moída)

Talos de salsão 150 g

Cebola 100 g (brunoise)

Vinho branco seco 100 ml

Azeite 30 ml

Açafrão 1 envelope (substituir por açafrão da terra)

Fundo de carne escuro lt

Manteiga 50 g

Sal Qb

Pimenta do reino Qb (moída na hora)

Queijo parmesão 100 g (ralado na hora)

### **Modo de preparo:**

- Aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
- Adicione o salsão, misture e refogue por 1 minuto para desprender o aroma e o sabor.
- Junte a linguiça, mexa rapidamente e, em seguida, acrescente o arroz (**fritura**), toste até os grãos ficarem bem brilhantes.
- Acrescente o vinho (**deglaçagem**) mexendo até secar.  
Acrescente o açafrão e vá adicionando o fundo aos poucos (**cozimento**), mexendo sempre que for necessário.
- Cozinhe até o arroz ficar ao dente uma média de 16 a 18 minutos.
- Pouco antes do risoto ficar pronto, coloque o parmesão.
- Ajuste o sal e pimenta.
- Desligue o fogo e adicione a manteiga fria (**mantecatura**).
- Finalize com folha de salsa.

## REGIÃO SUL

### PUGLIA (BARI)

É o salto da bota! Bari, Foggia, Polignano a Mare, Gargano, Vieste, Gallipoli, Lecce. Região, como todo o sul da Itália, mais pobre, que por vezes enfrentou dificuldades. Esse fato caracterizou a cozinha da Puglia como simples e de sabores marcantes, calcados na simplicidade de saborosos ingredientes.

Com seus quase oitocentos quilômetros de costa marítima, desde a antiguidade a região foi uma “ponte” para o oriente, cobijada e dominada por povos como gregos, romanos, góticos, bizantinos, longobardos, normandos, venezianos, espanhóis e franceses.

Ao lado da Campania, a Puglia destaca-se como o celeiro do trigo de grão duro da Itália. Por isso, suas massas caseiras, os orecchiette e cavatelli por exemplo, e os pães, rústicos e das mais variadas formas possíveis, como o pão de Altamura, têm papel tão importante na alimentação dos seus habitantes. Em segundo lugar em importância vêm as verduras, legumes e leguminosas - escarola, catalonha, chicória, couve, couve flor, brócolis, alcachofra, berinjela, abobrinha, lampascioni (pequenas cebolas típicas), espinafre, pimentão, batata, grão de bico, lentilha, fava e feijões - , em terceiro, o azeite, sendo o maior produtor da Itália, com 40% de toda a produção, e 15% da produção mundial, é extremamente intenso e frutado. Produzem, ainda, 500 mil toneladas de uva de mesa, resultando em uma quantidade enorme de vinho popular. Consomem muito carne de cordeiro e cabrito.

Os peixes, pegos com os trabucchi, são preparados assados ou em crosta de sal, e os frutos do mar, como ostras, vôngoles, polvos, principalmente do Golfo de Taranto, são consumidos salteados, gratinados ou crus. Todos esses peixes eram usados como moeda de troca com os camponeses da região que davam aos pescadores seus queijos e ricota. Pode-se destacar como queijo típico a Burrata, uma mozzarella recheada de creme de leite ou mascarpone.

A abundância em todos esses produtos se deve ao fato da Puglia ser uma grande planície, fácil de cultivar. Tais ingredientes tornaram a alimentação na Puglia muito nutritiva, exemplo da dieta mediterrânea, inspirada nos gregos, da época em que fazia parte da Magna Grécia.

Quanto à preparação dos pratos, um fato merece destaque. Na antiguidade, o governo da Puglia proibia a construção de fornos nas casas, pelo perigo de incêndios, deixando para si a construção de fornos públicos. Porém, isso acarretava em gastos para a população, que tinha que pagar pelo seu uso. Daí, começaram a aparecer fornos clandestinos no interior, fora dos limites da cidade, que a qualquer momento, aparecendo algum fiscal, eram derrubados. Esses fornos foram de fundamental importância para a construção da cozinha pugliesa, resultando em fantásticos assados de carne, pães excelentes, panzerotti, que são pastéis recheados de tomate, mozzarella, anchovas e cebola. Outra produção muito utilizada eram as Tiella, potes de cerâmica em que eram colocados os alimentos e depois levados aos fornos.

Algumas produções da Puglia:

- Cruschill (Bruschetta de pão integral)
- Focaccia di Patate (Focaccia cuja massa é feita com batatas amassadas em purê, farinha, fermento, sal e azeite)
- Pomodori Secchi Sott'olio (Tomates secos ao sol e conservados em azeite com alcaparras, alho e outros temperos)
- Cavatelli (Pequenos gnocchi feitos com farinha de grão duro e água, presentes tanto na Puglia quanto na Basilicata, em Molise, na Calabria e na Sicília. Os condimentos dessa massa variam, mas um dos mais típicos é o soffritto à base de azeite, alho e anchovas)
- Maccheroni di Fuoco (Massa longa, do tipo dos bucatini, temperada com um pesto feito com muita pimenta vermelha seca refogados em alho e azeite)
- Orecchiette (Sem dúvida a massa mais conhecida da Puglia, feita com semolina e água. Com a massa são formadas pequenas conchas, com a ajuda do polegar ou com a ponta de uma faca. As orecchiette tradicionais

são condimentadas com cime di rapa, inflorescências de uma espécie de nabo “*Brassica campestris*”, que podem ser substituídas por brócolis, refogadas em alho, azeite, pimenta vermelha e, às vezes, anchovas. A massa costuma ser cozida na água de cozimento da cime di rapa. Muito popular também é o uso do ragù barese, feito com involtini de vitello.)

- La Ciambotta Massa condimentada com sugo de peixe.
- Pancotto con Rucola e Patate (Sopa de fatias de pão amanhecido mergulhadas na água de cozimento das batatas e da rúcula, condimentado com um soffritto de alho, azeite e pimenta vermelha)
- Alici Arracanate (Anchovas frescas dispostas em camadas em uma forma, alternadas com uma mistura de farinha de rosca, parmesão, hortelã, alcaparras, orégano e azeite, e assadas no forno)
- Agnello alla Carbonara (Picadinho de cordeiro cozido no forno com cogumelos locais, chamados Cardoncelli, e aromatizado com azeite, alho e pimenta vermelha)
- Brasciole alla Barese (Bifes de vitela enrolados, recheados com presunto cru, salsinha, queijo pecorino e cozidos lentamente com azeite, alho, tomates e ervas aromáticas)
- Panvinesco (Doce de mosto cozido e semolina. Depois de cozido o creme é despejado em pequenas formas, desenhado e polvilhado com pequenos confetes doces coloridos)
- Castagnedde (Biscoitos feitos com amêndoas moídas, farinha, raspas de limão e açúcar. Com a massa se fazem pequenas bolinhas que, depois de assadas, são cobertas com uma calda de cacau)

## RISOTTO AI CARCIOFI

(Risoto de alcachofra)

**Rendimento:** 4 porções

Arroz para risoto 300 g (vialone nano, carnaroli ou arbório)

Talos de alho poró 150 g (picado)

Fundo de legumes 1,500 ml (fundo de legumes)

Alcachofra 5 unidades de flores (caso não encontre comprar em conserva)

Azeite 30 ml

Manteiga 80 g

Vinho branco seco 100 ml

Sal Qb

Pimenta do reino Qb (moída na hora)

Queijo parmesão 100 g (ralado na hora)

### Modo de preparo:

- Cozinhe as alcachofras no fundo de legumes até ficarem macias.
- Com uma colher, desprenda a polpa das folhas, retire os espinhos e corte os fundos de alcachofra em cubos.
- Coe o fundo e reserve.
- Refogue a alcachofra no azeite tempere com sal e pimenta e reserve.
- Aqueça metade da manteiga e sue o alho poró
- Coloque o arroz (**fritura**), misture bem e acrescente o vinho (**deglaçagem**) mexendo até secar.
- Vá adicionando o fundo aos poucos (**cozimento**), mexendo sempre que for necessário.
- Cozinhe até o arroz ficar ao dente uma média de 16 a 18 minutos.
- Pouco antes do risoto ficar pronto, coloque o parmesão e o fundo refogado de alcachofra.
- Ajuste o sal e pimenta.
- Desligue o fogo e adicione a manteiga fria (**mantecatura**).

## BRACHOLA ALLA BARESE

**Rendimento:** 3 porções

Filé-mignon 600 g (bifes finos)

Bacon 80 g (tiras)

Queijo pecorino 100 g (lascas)

Salsa 10 g (picada)

Manjericão 30 g (folhas inteira)

Cebola 100 g (picada)

Alho 10 g (picado)

Vinho tinto seco 100 ml

Molho de tomate 300 ml

Azeite 30 ml

Sal qb

Pimenta do reino qb

### **Modo de preparo:**

- Tempere os bifes com sal e pimenta a gosto. Estenda cada um e recheie com a salsinha, o alho, o toucinho e o pecorino.
- Enrole a carne, formando rolinhos, e feche com palitos ou com barbante culinário.
- Aqueça o azeite em uma frigideira e doure os rolinhos por igual.
- Regue com o vinho e deixe evaporar o álcool.
- Acrescente o molho de tomate e a cebola e cozinhe em fogo médio por 20 minutos ou até o molho reduzir e ficar espesso.
- Retire do fogo, junte manjericão e sirva.

## SICÍLIA (PALERMO)

Maior ilha do mar Mediterrâneo, ao sul da Itália, separada do continente pelo estreito de Messina. Terra de contrastes e cruzamentos culturais. Povo cortês e prestativo. Cozinha variada e agridoce, rica em sabores fortes e perfumes. Palermo, Catania, Agrigento, Siracusa, Taormina, Trapani, Erice, Messina, Ragusa!

A Sicília, devido à sua posição geográfica, sempre teve um papel de importância nos eventos históricos que tiveram como protagonistas os povos do Mediterrâneo. A vizinhança de múltiplas civilizações enriqueceu a Sicília de assentamentos urbanos, de monumentos e de vestígios do passado que fizeram da região um lugar privilegiado onde a história pode ser revista através de imagens que o tempo não apagou.

Os vários povos que passaram por lá nos últimos dois milênios deixaram sua marca na gastronomia. Os gregos levaram o vinho, pães e azeite. Os romanos introduziram a criação de gansos. Os bizantinos ensinaram a arte de fazer pratos recheados e agridoce. Os árabes deram a maior contribuição gastronômica com inúmeros produtos: pêssego, açúcar, cítricos (trazidos da China, Japão e Índia), arroz, açafrão, uva passa, noz moscada, cravo, canela, pimenta do reino, figo, amêndoa, pistache. Os normandos ensinaram elaborados pratos de carne e trouxeram o bacalhau e o stoccafisso. Os espanhóis contribuíram com cores vivas e produtos do novo mundo: tomate, batata, milho, cacau, abóbora. Os franceses introduziram a arte do serviço e a paixão pela cebola. Com tudo isso a gastronomia na Sicília é certamente a mais antiga, complexa e criativa de toda a Itália, que conta com o primeiro livro de culinária que se tem notícia, do século V a.C..

Na Sicília existem restaurantes com pratos elaboradíssimos e, também, excelente comida de rua a preços populares. Deve-se notar que uma das características da cozinha siciliana é que um mesmo prato pode ser preparado, em função da disponibilidade dos ingredientes, em uma versão mais modesta e outra mais rica. Pasta alla Norma, pasta con le sarde, panelle (espécie de polenta de grão de bico frita), pane con la milza (pão recheado com rim e pulmão de vitello, com ou sem queijo caciocavallo). O uso da manteiga é quase nulo, prevalecendo o azeite e com o uso da banha de porco para alguns doces.

Muitos são os produtos que enriquecem a região. A vivacidade das frutas e legumes. Lentilhas, grão de bico, favas. As berinjelas usadas na produção da fantástica caponata, unida a pimentões, cebola, alho, azeitonas, alcaparras. Incontáveis variedades de cítricos. Figos da Índia introduzidos da América. A exuberância dos peixes, em especial o espada e o atum, servidos com alcaparras, alho, azeitonas, laranja, limão e farinha de rosca condimentada ou cebolas roxas agridoce. A bottarga, ovas de peixe secas. Crustáceos, mariscos, camarões e ouriços do mar, consumidos crus. Os melhores pistaches do mundo, de Bronte. As amêndoas de Agrigento, usadas na riquíssima pasticceria (confeitaria) e no latte di mandorla. As alcaparras de Lipari. A ricota de ovelha usada em pratos salgados, mas sobretudo nos doces. A abundância de ervas como o manjeriço, orégano, salsa, hortelã, alecrim, sálvia e, sobretudo, o finocchietto selvatico (o equivalente às nossas folhas da erva doce). Numerosos tipos de pães e o sfincione, similar a uma pizza, porém mais alta e macia, condimentada com tomate, alho, filés de anchova e orégano.

A origem de alguns pratos famosos se deu pelo antigo sistema hereditário siciliano que dizia que as terras, de sistema feudal, fossem passadas para o primogênito, restando aos outros filhos e filhas a pobreza ou o clero. Nos mosteiros foram criados os arancini (bolinhos de arroz com açafrão, recheados de ragù de carne e ervilhas, queijo ou espinafre, além de muitas outras versões, depois empanados e fritos), as azeitonas recheadas com carne, empanadas e fritas, os cannelloni.

Sua doçaria foi muito influenciada pelos árabes, resultando nos doces mais fantásticos de toda a Itália, com história milenar, como a pasta reale e fruta di Martorana, a cassata siciliana e o cannoli, doce preferido dos mafiosos.

Durante muito tempo a Sicília abasteceu a Itália com o trigo e com suas massas, introduzidas pelos árabes. A qualidade da pasta e do couscous é excelente. Seus vinhos tiveram fundamental importância, não só para a Itália, mas para toda a Europa, pois fora o mercado fornecedor da bebida para todo o continente quando a praga Phylloxera devastou todo o continente. São inúmeros e excelentes, com destaque para os vinhos de sobremesa, o Marsala e os passitos.

O sal siciliano de Trapani era exportado pelos navegadores da Liguria para todos os cantos da Europa, assegurando a riqueza aos proprietários das salinas semelhante aos que detém o petróleo atualmente. Após os métodos modernos de conservação de alimentos, como resfriamento, congelamento, pasteurização e esterilização, a indústria do sal entrou em crise.

Os sicilianos atribuem a si a invenção do sorvete. Primeiro o sorbet, que ainda hoje existente, chamada granita, muito consumida nos sabores limão, amêndoa ou café. Esta era feita com a neve do vulcão Etna, armazenada em cavernas, durando até o verão, acrescentada de suco de fruta e mel. Depois começou-se a introduzir o creme de leite e ovos. Um siciliano chamado Procópio Del Coltelli foi o primeiro a abrir uma sorveteria em Paris, que fez estrondoso sucesso e existe até hoje, 400 anos após sua inauguração.

Mais algumas produções sicilianas:

- Caponata (Verduras refogadas e temperadas em agri-doce. Existem inúmeras versões que podem incluir: berinjelas, cebolas, pimentões, tomates, azeitonas, manjeriço, pinoli, cravo da Índia, amêndoas, fatias de pera, açúcar e vinagre. Algumas receitas chegam a incluir cacau amargo)
- Millassata (Grande fritada aromatizada com alho, salsinha, fundos de alcachofra e aspargos selvagens. Olive Farcite Azeitonas, geralmente verdes, recheadas com alcaparras e anchovas e conservadas em azeite)
- Sarde a Beccafico (Sardinhas limpas e sem cabeça, dispostas abertas em uma forma untada de azeite e cobertas com farinha de rosca, anchovas, pinoli, canela e uva passa. Temperadas com suco de laranja e limão, são levadas ao forno)
- Cuscuso (Prato evidentemente de origem árabe. Segue o mesmo procedimento do Couscous do Norte da África, mas o caldo é geralmente à base de peixes e o acompanhamento consiste em berinjelas fritas, frango ou um ensopado de cordeiro)
- Pasta alla Norma (Massa seca, geralmente spaghetti ou penne, condimentada com molho de tomate, manjeriço fresco, ricota salgada e coberta de fatias de berinjelas fritas)
- Pasta con le Sarde Bucatini (Cozidos em água aromatizada com folhas de erva doce fresca e condimentados com um composto de sardinhas, alcaparras, anchovas amassadas, cebola picada, pinoli, uva passa, pimenta do reino e folhas de erva doce. Pode incluir também o açafreão. Essa massa não é acompanhada de queijo mas de farinha de rosca condimentada com alho e anchova)
- Maccu (Sopa muito densa feita com favas secas amassadas em purê, aromatizadas com folhas de erva doce selvagem e azeite extra virgem de primeira qualidade)
- Pesto Siciliano ou Trapanese (É preparado esmagando no pilão pinoli, alho, tomates sem pele nem sementes, manjeriço, salsinha, azeite, sal e pimenta do reino. Existe uma versão que substitui os pinoli por amêndoas)
- Acciughe all'Arancia (Anchovas frescas dispostas em camadas, em uma forma, alternadas com azeitonas, alcaparras, fatias de limão, cozidas no forno, aromatizadas com suco de laranja)
- Tunnina Fritta (Fatias de atum passadas na panela e temperadas com limão e orégano)
- Grassatu (Picadinho de carne magra de cordeiro e cabrito, guisado com vinho tinto, batatas e cebolas refogadas, aromatizado com alho, salsinha e, no final do cozimento, caciocavallo e pecorino ralado. É usado também para condimentar massas)
- Insalata Turca (Verduras grelhadas servidas frias, temperadas com azeite extra virgem, alho, sal e pimenta do reino)
- Insalata di Arancia (Salada de laranja com azeite, sal e pimenta. Podem ser adicionadas azeitonas pretas e fatias de cebola roxa)
- Pitaggio (É um guisado de ervilhas frescas, favas e corações de alcachofras. Geralmente acompanha linguças grelhadas)
- Cassata Siciliana (Pão-de-ló recheado de ricota batida com açúcar, pedaços de chocolate, baunilha, fruta cristalizada, licor Maraschino e coberta com marzipã à base de pistache e fondant. Decorada com frutas cristalizadas)



## CAPONATA SICILIANA

*(Antepasto de berinjela e pimentões)*

**Rendimento:** 5 porções

Azeite 20 ml

Berinjela 80 g

Cebola 40 g

Pimentão verde 30 g

Pimentão vermelho 30 g

Pimentão amarelo 30 g

Alho 15 g

Salsão 40 g

Açúcar 5 g

Vinagre de vinho 15 ml

Uva passa 20 g

Nozes 20 g

Alcaparras 20 g

Azeitonas 30 g

Anchova em conserva 10 g

### **Modo de preparo:**

- Corte os legumes (berinjela, cebola e pimentões e o salsão) em parisienne, e o alho em brunoise. Sue-os um por um no azeite de oliva.
- Junte tudo e acrescente o açúcar e o vinagre. Refogue até os sabores se misturarem (não deixe a caponata murchar muito ao mexer os ingredientes)
- Coloque as uvas passas, nozes picadas (picadas), alcaparras, azeitonas (picadas) e as anchovas (picadas). Misture com cuidado e sirva com pão italiano.

## MOLHO SIRACUSANI

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Azeite 30 ml

Alho 2 dentes

Pimentão verde 1 unidade

Abobrinha 2 unidades (cubos)

Tomate 800 g (concassé)

Anchovas em conserva 3 files

Alcaparras 30g

Azeitonas pretas sem caroço 60g

Água 155ml

Manjericão fresco Qb

Parmesão Qb

### **Modo de preparo:**

- Retire a membrana do pimentão e corte em julienne.
- Aqueça o azeite, junte o alho e mexa até começar a dourar.
- Junte os pimentões, os tomates, a água, e as abobrinhas, as alcaparras e as azeitonas. Cozinhe 20 minutos (ou mais), mexendo de vez em quando.
- Junte o manjericão, o sal e a pimenta e mexa.
- Cozinhe a massa, cubra com o molho e sirva com o parmesão.

## MOLHO LIMONE COM PEPE VERDE

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Manteiga 40 g

Cebola 40 g (brunoise)

Pimenta verde “pimenta do reino verde” 30 g (amassada)

Limão Siciliano 1 unidade (zest + suco)

Vinho Branco 125 ml

Creme de leite fresco 500 ml

Sal Qb

Parmesão Qb (para finalizar)

**Modo de preparo:**

- Aqueça a manteiga e sue a cebola sem dar cor.
- Junte a pimenta verde e a metade do zest,
- Coloque o vinho e reduza até a metade.
- Acrescente o creme de leite e reduza em fogo baixo até engrossar.
- Acrescente o suco de limão aos poucos, experimentando até obter o sabor desejado.
- Ajuste o sal e sirva com a massa e parmesão.

## SORBETO DE LIMÃO SICILIANO

**Rendimento:** 12 porções

Limão Siciliano 500 g (Suco) (uma média de 10 a 12 limões)

Açúcar 500 g

Glucose 6000 g

Água 1,125 g

Raspas de 3 limões (ralada)

**Modo de preparo:**

- Numa panela, levar à fervura a água, o açúcar, glucose e as raspas de limão
- Deixar esfriar e só então adicionar o suco de limão.
- Filtrar (peneira ou chinoi) e levar para máquina de sorvete.

*\*Se for utilizar **GLICOSE EM PÓ**, diminuir a quantidade, para 480 gr de glicose em pó, e aumentar água para 1,245 ml.*

## GELATO DE NUTELLA

**Rendimento:** 12 porções

Leite integral 140 g

Creme de leite 180 g (pode ser caixinha)

Leite em pó 20 g

Chocolate em pó 120g (sem açúcar)

Açúcar 300 g

Dextrose 40 g

Base50 70 g

Pasta de avelã (nutella ou gianduia) 200 g

### **Modo de preparo:**

- Misture todos os ingredientes.
- Leve para aquecer até 85°C.
- Resfrie e leve para máquina de sorvete.
- Mantenha no freezer até a hora de servir.

## CALÁBRIA (CANTAZARO)

### SARDELA

*(Na Calábria, lugar de origem é chamado de Mustica ou Rosamarina)*

**Rendimento:** 3 porções

Ingredientes:

Azeite 60 ml

Cebola 50 g

Pimentão vermelho 800 g

Alho 20 g

Orégano seco 5 g

Pimenta calabresa Qb

Anchova 25 g

Sal Qb

**Modo de preparo:**

Corte os legumes (cebola e pimentões) em julienne, e o alho em brunoise.

Aqueça o azeite, doure os pimentões a cebola e o alho.

Adicione a anchova, o orégano e a pimenta calabresa.

Deixe cozinhar por 20 a 30 minutos em fogo baixo. (Se estiver muito seco adicione água aos poucos)

Bata no mixer ou liquidificador.

Se ficar muito liquido volte ao fogo para reduzir.

Ajuste o sal.

Adicione mais azeite para melhor conservação.

Sirva com pão italiano.

## MOLHO ARRABIATA

**Rendimento:** 5 porções

Massa 500 g

Gordura de bacon 90 g

Malagueta fresca 3 unidades (picada)

Azeite 30 ml

Cebola 100 g (brunoise)

Alho 5 g (brunoise)

Tomate pelado 800 g

Salsa Qb

### **Modo de preparo:**

- Cortar a gordura do bacon em cubos.
- Frite a gordura do bacon até derreter em seguida acrescente, a malagueta a cebola e o azeite, refogue ate a cebola começar a dourar.
- Acrescente o tomate e mais 150 ml de água e cozinhe até engrossas.
- Finalize com a salsa, ajuste o sal
- Sirva com a massa e parmesão

## CAMPANHA (NÁPOLES)

Napoli, capital da Campania, região sul da Itália, foi fundada pelos Gregos, no período da Magna Grécia, no século VIII a.C.. Após esse período, no século III a.C., os romanos dominaram a cidade, que depois foi dominada pelo império bizantino, no século VI. Mais tarde, entre 1500 e 1700, a cidade foi dominada pelos espanhóis e depois pelos franceses, até que se tornou parte do estado italiano em 1861 com a unificação italiana.

Hoje, a cidade, com quase 1 milhão de habitantes, é conhecida por ser barulhenta, colorida, caótica, linda. Ao pé do vulcão Vesúvio, o povo vive com uma alegria e amor por sua cidade pouco vista em outro lugar. Concentra os melhores alfaiates e sapateiros do mundo, herança da época em que foi um grande reino, uma grande corte. É terra de grandes escritores e poetas, juntamente com Palermo, na Sicília. Exageradamente temperamentais e hospitaleiros, os napolitanos são intensos em tudo que fazem. A vida é simples e mais difícil que no norte da Itália, mas de uma vivacidade que deixa para trás qualquer problema.

Esse estilo de vida tem reflexo em sua cozinha vigorosa, saborosa e simples, reconhecida como o maior expressão da cozinha italiana. Os produtos de sabor inigualáveis usados em seus pratos, devido à fertilidade da terra, que mescla a lava do vulcão e as algas do mar, dispensam o uso de muitos ingredientes que mascarem defeitos ou complementem falta de sabor. Possuem peixes e frutos do mar espetaculares, além de grande variedade de moluscos bivalves. O trigo de grão duro é usado para a produção de massas secas, as melhores de todo o mundo. Região que desde os tempos antigos forneceu itens agrícolas para a capital Roma, propiciando seu desenvolvimento.

Disso tudo, nasceu a maravilhosa cozinha napolitana, à base de legumes e verduras, peixes e frutos do mar. Com seus incríveis tomates, que crescem ao sopé do Vesúvio, e a inebriante mozzarella di bufala, foram criados os dois pratos mais emblemáticos de toda a Itália: o spaghetti al pomodoro e a pizza! O tomate chegou à Itália vindo da América, com os espanhóis, no século XVI, porém, durante 200 anos, foi usado apenas como planta ornamental e era considerado fruto venenoso. Após a constatação do seu sabor é que o tomate começou a ser usado na cozinha napolitana das mais variadas formas, como saladas, recheado, guisado, porém nenhuma outra maneira mostra melhor suas características que na forma de molho.

Hoje na Campania, cultivam-se inúmeras variedades de tomates, porém o mais famoso é, sem dúvida, o San Marzano, fruto alongado, com polpa firme e adocicada. Como são colhidos apenas no verão, para garantir sua presença nas mesas italianas por todo o ano, desenvolveram formas de conservas dos mais variados tipos: tomate pelado, concentrado de tomate, passata de tomate ou polpa de tomate. Só a província de Salerno, ao lado de Napoli, processa 1.250.000 toneladas de tomates por ano. Hoje, ao lado da Emilia Romagna, a Campania é o maior produtor e exportador desses produtos em todo o mundo.

Na província de Gragnano existem os melhores moinhos de trigo de grão duro, com os quais são produzidas as fantásticas massas secas e pães de casca rústica e miolo ácido, que se mantêm macios por muito tempo.

Muito se diz em relação à criação do seu prato mais famoso, a pizza. Alguns acreditam que é herança do tempo do império do romano, no qual existia um pão achatado chamado picea. Outros, que nasceu em Genova, no ano de 1490. Seu nome deriva do latim pinsa, verbo passado de pinsere, que significa amassar. O fato é que demorou muito tempo para que, em torno de 1700, os napolitanos transformassem aquele pão na verdadeira pizza, com molho de tomate e anchovas, que em 1850 popularizou-se conquistando adeptos até mesmo entre os reis. Após a unificação italiana, iniciada em 1861, o pizzaiolo Raffaele Esposito, em sua pizzeria Brandi, em ocasião da visita do rei Umberto I e da rainha Margherita, em 1889, criou a pizza Margherita, usando tomate, mozzarella e manjeriço, - vermelho, branco e verde, cores da Itália -, para homenagear a rainha homônima.

Curiosamente a pizza não teve sua expansão rápida por toda a Itália como se imagina. Inicialmente ela se popularizou nos EUA, a partir de 1902 com a inauguração da primeira pizzeria napolitana no país, e depois, só nos anos 70, é que ela se espalhou por toda a Itália, porém sempre foi muito consumida em Napoli. Onde, aliás, come-se com as mãos, dobrando-a em 4, engolida em 4 mordidas.

Os sabores mais tradicionais são a mozzarella, margherita, marinara, alici, 4 formaggi, napoletana, capricciosa, quattro stagioni, sempre com o uso de ingredientes locais, aberta com as mãos e assada em forno a 485°C. Hoje são encontradas algumas variações mais modernas, com abacaxi ou batata frita por exemplo, para desespero dos verdadeiros apreciadores da redonda napolitana.

Nada se compara em termos de excelência que a verdadeira mozzarella di bufala da Campania. O gado é de búfalo e não bovino, pois se adaptaram muito melhor aos terrenos alagados da região. Queijo de sabor suave e marcante ao mesmo tempo, textura macia e suculenta, leitoso, levemente salgado e adocicado, lembra o seio materno. Seus vários tamanhos e formas garantem satisfação total: as ciliegine de 25 gramas, os bocconcini de 50 gramas, até a aversana de 500 gramas, além das tranças. Deve ser consumida no mesmo dia da produção para que se tenha o total esplendor das suas características, por isso, é inevitável que se consuma na região. As melhores são feitas entre as cidades de Salerno, Eboli e Paestum. Outros queijos também são produzidos, como a mozzarella de leite de vaca, chamada Fior di Latte, a provola, que é a mozzarella defumada, com um maravilhoso tom dourado por fora e branca por dentro, e o caciocavallo, que pode ser conservado por até um ano.

Os peixes, camarões e frutos do mar são parte importante da alimentação dos napolitanos. Os peixes são vendidos quase vivos, mostrando todo seu frescor, e a variedade de camarões é impensável. Os moluscos bivalves existem em enorme quantidade e espécies. São vôngoles, mexilhões, ostras, ouriços, todos fresquíssimos, consumidos de forma muito simples, salteados com azeite e alho, com spaghetti ou, ainda, crus com um pouco de suco de limão.

Capri e a Costiera Amalfitana nos brinda com belíssimas receitas à base de peixes e frutos do mar, tomates fresquíssimos e ervas muito perfumadas, com destaque para o manjeriço. Em Capri temos a conhecida Salada Caprese, com mozzarella di bufala, tomate e manjeriço, além de muitos pratos à base de coelho. Em Sorrento e Amalfi existe uma grande produção do licor feito com limão siciliano, o Limoncello.

Como se tudo isso não bastasse, a Campania, juntamente com a Sicília, tem a doçaria mais importante da Itália, com seus Babàs, de origem polonesa/francesa, a Pastiera di Grano, doce típico de Páscoa, a Sfogliatella, nas versões frola e riccia, e o Susamielli e Struffoli, típicos do Natal. Os doces são uma verdadeira paixão napolitana. Logo pela manhã se consome um belo copo de leite de amêndoas acompanhado de uma sfogliatella. Melhor forma de começar o dia não existe!

Algumas produções de origem da Campania:

- Crostini alla Napoletana (Fatias de pão espalmado de manteiga, cobertos de mozzarella, tomates frescos, anchovas e orégano, assadas no forno)
- Gattò di Patate (Espécie de torta feita com purê de batatas misturado com ovos, salame, provolone e parmesão, assada no forno)
- Zucchine a Scapece (Escabeche de abobrinhas fritas em azeite e marinadas numa mistura de água e vinagre, alho, pimenta e hortelã)
- Ravioli alla Napoletana (Massa em formato de meia lua, recheada com mozzarella, ricota, presunto cru e salsinha, condimentados com molho de tomate ou ragu)
- Minestrone alla Napoletana (A diferença desta sopa de verduras, em relação àquelas das demais regiões, é a presença da abóbora e de alguma massa curta)
- Alici Ammollicate (Anchovas frescas ao forno com alho, vinho branco, salsinha e farinha de rosca)
- Polpi alla Luciana (Pequenos polvos cozidos e temperados com azeite, alho, salsinha, pimenta e limão)
- Bracirole di Maiale alla Napoletana (Bifes à rolê feitos com carne de porco, recheados com um composto de alcaparras, presunto cru, farinha de rosca, uvas passas e pinoli. São cozidos em molho de tomate com pouca pimenta vermelha)
- Pastiera di Grano (Torta doce recheada com ricota, trigo cozido em leite e banha, água de flor de laranjeira, fruta cristalizada, ovos e especiarias)
- Babà al Rum (Doce de massa levedada embebido em calda de açúcar e rum)



## POLPO ALLA LUCIANA

*(Polvo guisado)*

**Rendimento:** 4 porções

Polvo 1 kg

Tomate 3 unidades concassé

Azeite de oliva 100 ml

Alho 10 g (picado)

Pimenta calabresa Qb

Salsa picada Qb

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Pão Italiano Qb

### **Modo de preparo:**

- Limpe e lave o polvo. (Se utilizar sal, deverá ter cuidado para não ficar salgado uma vez cozido).
- Coloque-o numa panela com todos os ingredientes. Feche a panela com papel de alumínio ou com uma tampa bem vedada. (Ou use a panela de pressão)
- Cozinhe por 1/2 hora a fogo bem baixo e sem retirar a tampa.
- Deixe o polvo esfriar por 30 minutos na própria panela antes de servir.
- Sirva ele diretamente da panela cortando as porções com pão italiano

## MOLHO RAGÙ

Ragu é um tradicional molho à base de carne cozida, tradicionalmente utilizado na culinária e italiana, mas também usado na culinária brasileira, principalmente paulista, de influência italiana, sobretudo em massas. É o dito molho da “mamma” para a macarronada de domingo.

Duas são as variantes italianas principais, mais conhecidas:

- Napoletano – diferentes carnes cozidas em fogo médio durante horas, extrato de tomate, azeite, cebola, vinho tinto, água – usado em rigatoni ou fusilli com queijo parmesão. A carne é servida separada, em porções, é o bracciale al ragù.<sup>2</sup>
- Bolognese ou emiliano – carne moída, picada ou desfiada com tomate – usado em fettuccine e pappardelle.

Há outros tipos, também italianos na origem: sardo, piemontese, lucano (alla potentina), abruzzese, barese (de macellaio), alla calabrese etc e alguns especiais: di seppia (lula; di gamberi (camarão); de amêijoas e até mesmo de soja.

Teria sido uma criação francesa do século XVII, feita com carnes, aves, caça, peixe, sendo uma guarnição ou mesmo recheio para vol-au-vent, pastéis, empadas. Há também duas receitas muito antigas e tradicionais, à base de carne de cordeiro, com nabo, cebola, batata: haricot de mouton e o Navarin.

**Redimento:** 4 porções

Bacon 60 g (cubos)

Cebola 60 g

Cenoura 60 g

Salsão 40g

Alho 20g

Linguiça de porco 300 g (picada)

Extrato de tomate 50 g

Vinho tinto 100 ml

Fundo de carne ou legumes 150 ml

Tomate pelado 600 g

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Orégano seco Qb

**Modo de preparo:**

- Abra a linguiça e retire a carne da tripa, repique na faca se precisar.
- Fazer um batutto com os vegetais (cebola, cenoura, salsão e alho)
- Sue o bacon, adicione os vegetais e refogue (sofritto).
- Junte a carne e doure.
- Adicione o extrato de tomate e deixe caramelizar.
- Deglaceie com o vinho tinto.
- Coloque o fundo, o tomate pelado, o orégano e cozinhe em fogo baixo até engrossar.
- Ajuste os temperos.
- E sirva com polenta, massas ou recheio para lasanha

## MOLHO PUTANESCA

Massa 500 g

Azeite 30 ml

Alhos 3 dentes (brunoise)

Tomate 800 g (concassé)

Alcaparras 30 g

Anchovas em conserva 3 files

Azeitonas pretas 60 g (sem caroço)

Salsa Qb

Malagueta Qb (pode ser dedo de moça)

Parmesão Qb

### **Modo de preparo:**

- Coloque o azeite numa frigideira e sue o alho
- Acrescente os outros ingredientes e saltei rapidamente para o tomate não virar uma pasta.
- Sirva com o parmesão.

## PARMEGIANA DI MELANZANI

*(Berinjela à parmegiana)*

**Rendimento:** 5 porções

Berinjelas 2 unidades (tamanho médio)

Tomate pelado 1000 g

Extrato de tomate 50 g

Mussarela de búfala (\*mussarela comum) 200 g

Parmesão (ralado) 100 g

Cebola 80 g

Cenoura 40 g

Salsão 40 g

Alho 10 g

Manjericão Qb

Azeite 40 ml

Sal Qb

Pimenta do reino Qb

Ovo 3 unidades

Farinha de rosca 250 g (caseira ou de padaria)

Óleo para fritura Qb

### **Modo de preparo:**

- Lave e corte as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento. Coloque-as em uma peneira, polvilhe sal e deixe em repouso por 1 hora, para perderem água e o amargor.
- Repique bem os vegetais do battuto na faca (cebola, cenoura, salsão e alho)
- Aqueça um pouco de azeite e faça o soffritto com os vegetais do battuto
- Junte o tomate pelado, tempere com sal e cozinhe em fogo médio por aproximadamente 30 a 50 minutos, até obter um molho consistente. (Opcional: passar o molho na peneira). Finalize com folhas de manjericão.
- Enxague as fatias de berinjela e seque-as com papel absorvente. Empane-as farinha de rosca e frite-as por imersão.
- Em um refratário untado com azeite, disponha, em camadas: berinjela, parmesão, mussarela e molho de tomate.
- Repita a operação até terminarem os ingredientes, encerrando com molho, e polvilhe com mais parmesão.
- Leve ao forno aquecido, até gratinar.
- Sirva com salada ou focaccia.