

COZINHA CLÁSSICA FRANÇESA E ITALIANA

Prof. Mauricio Astigarraga





Copyright © UNIASSELVI 2019

Elaboração:

Prof. Mauricio Astigarraga

Revisão, Diagramação e Produção:

Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI

Ficha catalográfica elaborada na fonte pela Biblioteca Dante Alighieri

UNIASSELVI – Indaial.

AS854c

Astigarraga, Mauricio

Cozinha clássica francesa e italiana. / Mauricio Astigarraga. – Indaial:
UNIASSELVI, 2018.

244 p.; il.

ISBN 978-85-515-0258-7

1. Culinária internacional – Brasil. 2. Culinária francesa – Brasil. 3.
Culinária italiana - Brasil. II. Centro Universitário Leonardo Da Vinci.

CDD 641.59

APRESENTAÇÃO

A gastronomia é uma parte cultural importante e hoje em alta na sociedade, tendo como nos primórdios uma base no velho mundo. Duas das principais são as gastronomias francesa e italiana.

O presente livro didático expõe um primeiro contato com estas tão belas artes culinárias, tendo como foco maior instigar e provocar a sede de conhecer a gastronomia francesa e italiana.

Abordam-se, neste livro de estudos, assuntos primários das duas gastronomias, com o objetivo de transmitir um pouco das bases gastronômicas, as quais são muito importantes para estudos futuros, técnicas avançadas e contemporâneas.

Na Unidade 1 será abordada a importância da gastronomia francesa e italiana, bem como seus produtos típicos.

A Unidade 2 será foco de estudo mais aprofundado sobre a gastronomia francesa em si, iniciando com sua história, explanando a base da gastronomia clássica, passando pela cozinha fria, base e doces, com explicações de suas receitas mais importantes.

Por fim, não menos importante, na Unidade 3, será estudada a cozinha italiana, a importância de sua história, com sua gastronomia de sabores fortes e marcantes. Falaremos também de suas bases de gastronomia que influenciam o mundo todo, sabores, com sua cozinha fria, massas e doces.

Em contexto abrangente, estes conhecimentos são essenciais para que um gastrônomo tenha em seu portfólio técnicas básicas da cozinha clássica. Com a posse destes conhecimentos se desenvolvem trabalhos elaborados de cozinha dos mais diversos possíveis.

Que este material seja a fagulha de seu conhecimento!

Mauricio Astigarraga



Você já me conhece das outras disciplinas? Não? É calouro? Enfim, tanto para você que está chegando agora à UNIASSELVI quanto para você que já é veterano, há novidades em nosso material.

Na Educação a Distância, o livro impresso, entregue a todos os acadêmicos desde 2005, é o material base da disciplina. A partir de 2017, nossos livros estão de visual novo, com um formato mais prático, que cabe na bolsa e facilita a leitura.

O conteúdo continua na íntegra, mas a estrutura interna foi aperfeiçoada com nova diagramação no texto, aproveitando ao máximo o espaço da página, o que também contribui para diminuir a extração de árvores para produção de folhas de papel, por exemplo.

Assim, a UNIASSELVI, preocupando-se com o impacto de nossas ações sobre o ambiente, apresenta também este livro no formato digital. Assim, você, acadêmico, tem a possibilidade de estudá-lo com versatilidade nas telas do celular, *tablet* ou computador.

Eu mesmo, UNI, ganhei um novo *layout*, você me verá frequentemente e surgirei para apresentar dicas de vídeos e outras fontes de conhecimento que complementam o assunto em questão.

Todos esses ajustes foram pensados a partir de relatos que recebemos nas pesquisas institucionais sobre os materiais impressos, para que você, nossa maior prioridade, possa continuar seus estudos com um material de qualidade.

Aproveito o momento para convidá-lo para um bate-papo sobre o Exame Nacional de Desempenho de Estudantes – ENADE.

Bons estudos!



BATE SOBRE O PAPO ENADE!



Olá, acadêmico!

Você já ouviu falar sobre o **ENADE**?

Se ainda não ouviu falar nada sobre o ENADE, agora você receberá algumas informações sobre o tema.

Ouviu falar? Ótimo, este informativo reforçará o que você já sabe e poderá lhe trazer novidades. ✓✓



Vamos lá!

Qual é o significado da expressão ENADE?

EXAME NACIONAL DE DESEMPENHO DOS ESTUDANTES

Em algum momento de sua vida acadêmica você precisará fazer a prova ENADE. ✓✓



Que prova é essa?

É **obrigatória**, organizada pelo INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.

Quem determina que esta prova é obrigatória... O **MEC – Ministério da Educação**.

O objetivo do MEC com esta prova é o de avaliar seu desempenho acadêmico assim como a qualidade do seu curso. ✓✓



Fique atento! Quem não participa da prova fica impedido de se formar e não pode retirar o diploma de conclusão do curso até regularizar sua situação junto ao MEC.

Não se preocupe porque a partir de hoje nós estaremos auxiliando você nesta caminhada.

Você receberá outros informativos como este, complementando as orientações e esclarecendo suas dúvidas. ✓✓



Você tem uma trilha de aprendizagem do ENADE, receberá e-mails, SMS, seu tutor e os profissionais do polo também estarão orientados.

Participará de webconferências entre outras tantas atividades para que esteja preparado para #mandar bem na prova ENADE.

Nós aqui no NEAD e também a equipe no polo estamos com você para vencermos este desafio.

Conte sempre com a gente, para juntos mandarmos bem no ENADE! ✓✓



SUMÁRIO

UNIDADE 1 - IMPORTÂNCIA DA COZINHA FRANCESA E ITALIANA	1
TÓPICO 1 - FRANÇA: O CLÁSSICO SEMPRE EM ALTA	3
1 INTRODUÇÃO	3
2 FRANÇA O BERÇO DA GASTRONOMIA	4
3 REGIÕES E SEUS PRODUTOS	4
3.1 NORMANDIA E BRETANHA	7
3.2 ILE DE FRANCE (PARIS)	13
3.3 ALSACIA E LORRAINE	15
3.4 BORGONHA	17
3.5 BORDEAUX	20
3.6 LANGUEDOC	22
3.7 PROVENCE	24
LEITURA COMPLEMENTAR	28
RESUMO DO TÓPICO 1	31
AUTOATIVIDADE	32
TÓPICO 2 - COZINHA ITALIANA: MESA FARTA	33
1 INTRODUÇÃO	33
2 ITÁLIA E COMO TUDO INICIOU	34
3 REGIÕES E SEUS PRODUTOS	36
3.1 SICÍLIA	37
3.2 SARDENHA	39
3.3 PIEMONTE	42
3.4 TOSCANA	43
3.5 EMILIA ROMANA	46
3.6 LIGÚRIA	49
3.7 ÚMBRIA	51
3.8 PÚGLIA	52
3.9 Vêneto	54
4 BOTTARGA, IGUARIA DO SUL DA FRANÇA E ITÁLIA	55
4.1 HISTÓRIA DA BOTTARGA	56
4.2 BOTTARGA NO BRASIL	57
LEITURA COMPLEMENTAR	61
RESUMO DO TÓPICO 2	62
AUTOATIVIDADE	63
UNIDADE 2 - COZINHA CLÁSSICA FRANCESA	65
TÓPICO 1 - A FRANÇA	67
1 INTRODUÇÃO	67
2 HISTÓRIA DA COZINHA FRANCESA	67
3 CHEFES	69
LEITURA COMPLEMENTAR	78
RESUMO DO TÓPICO 1	80

AUTOATIVIDADE	81
TÓPICO 2 - A BASE DO SERVIÇO E SEUS PRATOS	
1 INTRODUÇÃO	83
2 COZINHA BURGUESA	84
3 CUISINE DU TERROIR	84
4 NOUVELLE CUISINE.....	84
5 COZINHA ATUAL	85
6 ETAPAS DOS SABORES DA COZINHA FRANCESA	86
7 LE PLAT	96
8 LE FROMAGE	119
9 LE DESSERT	120
10 LE CAFÉ OU DIGESTIF	127
11 PRATOS CLÁSSICOS DA FRANÇA	128
LEITURA COMPLEMENTAR.....	148
RESUMO DO TÓPICO 2.....	150
AUTOATIVIDADE	151
UNIDADE 3 - COZINHA CLÁSSICA ITALIANA	
153	
TÓPICO 1 - A COZINHA ITALIANA	
155	
1 INTRODUÇÃO	155
2 INÍCIO DE TUDO	158
2.1 PRIMEIRAS LITERATURAS.....	159
2.2 ERA MODERNA	161
3 INGREDIENTES ITALIANOS.....	162
4 VARIAÇÕES REGIONAIS	164
4.1 ABRUZZO E MOLISE	166
4.2 BASILICATA.....	167
4.3 CALÁBRIA	169
4.4 CAMPÂNIA	170
4.5 EMILIA-ROMAGNA.....	171
4.6 FRIULI-VENEZIA GIULIA	173
4.7 LIGÚRIA	174
4.8 LAZIO.....	175
4.9 LOMBARDIA	176
4.10 MARCHE	177
4.11 PIEMONTE	177
4.12 PUGLIA	180
4.13 SARDENHA	181
4.14 SICÍLIA	182
4.15 TOSCANA	184
4.16 ÚMBRIA	185
4.17 VÊNETO.....	186
LEITURA COMPLEMENTAR.....	188
RESUMO DO TÓPICO 1.....	189
AUTOATIVIDADE	190
TÓPICO 2 - ITÁLIA, SUA ALIMENTAÇÃO, SEUS CHEFES E PRATOS	
191	
1 INTRODUÇÃO	191
2 CHEFS ITALIANOS	193
2.1. MASSIMO BOTTURA.....	194

2.2. MASSIMILIANO ALAJMO.....	196
2.3 ENRICO CRIPPA	198
2.4 NIKO ROMITO	199
2.5 MATTEO BARONETTO	201
2.6 CARLO CRACCO	202
3 ALIMENTAÇÃO	204
3.1 APERITIVO.....	205
3.2 ANTIPASTI	205
3.3 PRIMO PIATTO.....	211
3.4 SECONDI PIATTI.....	219
3.5 CONTORNO.....	226
3.6 FORMAGGIO E FRUTTA	230
3.7 DOLCE	232
3.8 CAFFÈ.....	236
3.9 DIGESTIVO.....	238
LEITURA COMPLEMENTAR.....	239
RESUMO DO TÓPICO 2.....	241
AUTOATIVIDADE	242
REFERÊNCIAS	243

IMPORTÂNCIA DA COZINHA FRANÇESA E ITALIANA

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A partir desta unidade, você será capaz de:

- conhecer as regiões da França e alguns de seus produtos mais importantes;
- identificar a cozinha clássica francesa, através do conhecimento de sua história e de alguma de suas receitas clássicas;
- conhecer as regiões da Itália, alguns de seus insumos e produtos;
- conhecer a cozinha básica italiana, por meio da história e conceitos básicos de sua gastronomia.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em dois tópicos. No decorrer da unidade, você encontrará auto atividades com o objetivo de reforçar o conteúdo apresentado..

TÓPICO 1 – FRANÇA: O CLÁSSICO SEMPRE EM ALTA

TÓPICO 2 – COZINHA ITALIANA: MESA FARTA

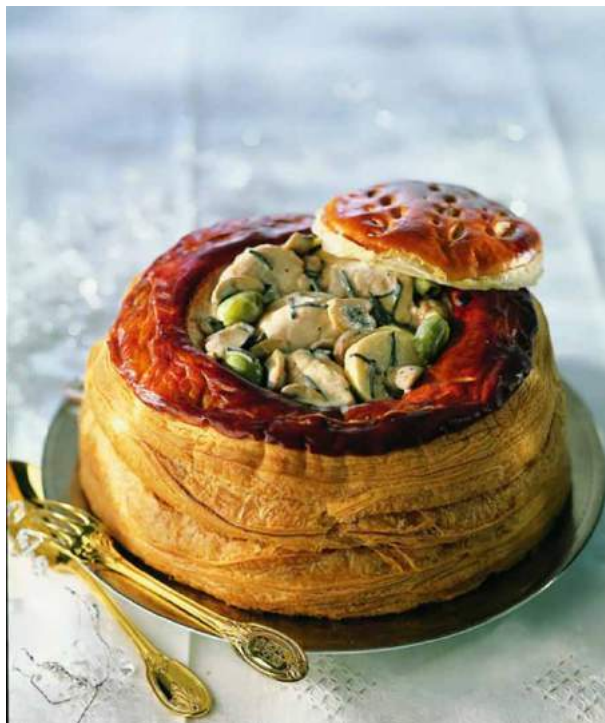
FRANÇA: O CLÁSSICO SEMPRE EM ALTA

1 INTRODUÇÃO

Mesmo não possuindo um extenso território, a França sempre encanta pela variedade gastronômica. Com o país dividido em algumas regiões, podemos ter certeza de uma gastronomia de alta qualidade, com uma variedade de sabores e produtos empregados.

Cada região possui sua particularidade gastronômica, proporcionando assim uma referência para a gastronomia mundial. O país possui uma variedade de manteigas e azeites, vinhos saborosos, colheitas de castanhas, limões e laranjas. Uma bela criação de animais, com produtos derivados do leite, como queijos maravilhosos e específicos, bastante carne de caça e também muitos tipos de cogumelos frescos. Isso proporciona uma base gastronômica rica e encantadora.

FIGURA 1 - (VOL AU VENT)



FONTE: <<https://www.pinterest.fr/pin/65935582023371044/>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

2 FRANÇA O BERÇO DA GASTRONOMIA

A cultura, a geografia e a linguagem são fatores importantes que moldam a identidade de um povo ao longo do tempo, tais como suas práticas alimentares utilizadas, enfrentando diversas variações climáticas e até mesmo guerras. Estes são fatores responsáveis por formar sua particular cultura gastronômica.

A cozinha francesa é considerada o berço da gastronomia, é base de técnicas e pratos hoje difundidos no mundo todo. Mesmo em se tratando de um país não tão grande quanto o Brasil, a gastronomia francesa se destaca pela sua variedade e quantidade de produtos e insumos empregados.

3 REGIÕES E SEUS PRODUTOS

Como em muitas regiões do mundo hoje, devido à jornada de trabalho e cada vez menos tempo em casa, muitas pessoas das grandes cidades optam por almoçar fora de casa. Na França é comum que os refeitórios de empresas e lanchonetes de escolas e faculdade sirvam refeições completas, com prato de entrada, prato principal e sobremesas.

Já nas menores cidades, os trabalhadores voltam para casa para o almoço, sendo mais comum, para essas pessoas que não têm tempo, o consumo de um sanduíche ou salada ao meio-dia.

A alimentação dos franceses consiste basicamente em um desjejum composto de baguete, geleias, manteiga ou croissant. Para beber um chá, café ou chocolate quente, eles consomem também leite com cereais ou iogurte, frutas e suco. Já para o almoço, que ocorre entre meio-dia e 14 horas, optam por sanduíches e saladas. Agora, à noite, para o jantar, refeições mais completas, que consistem de entradas com vegetais crus ou saladas, prato principal com carne ou peixe, acompanhados de vegetais, arroz, massa, e para sobremesa, tortas, bolos, frutas, cremes ou compota com queijo. Ainda se preserva a busca constante por ingredientes frescos e o aproveitamento ao máximo dos insumos. Antigamente esses produtos eram encontrados em feiras e pequenas vendas da vizinhança, mas hoje é possível encontrar em supermercados de bairro.

FONTE: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_da_Fran%C3%A7a>. Acesso em: 12 nov. 2018.

A França possui um solo extremamente variado, portanto a gastronomia é enormemente beneficiada. A gama de especialidades gourmet francesas apresenta pratos suculentos na forma de um cartão de visitas divertido. Encontramos produtos que fazem a reputação culinária do Hexagon (França): seus muitos queijos, (camembert normand, bleu d’Auvergne, roquefort, e reblochon savoyard); seus vinhos, que são exportados para todo o mundo: vinhos Champagne e Bordelais e sidra. A França é um país banhado em muitas costas, com muitos frutos do mar para desfrutar, como ostras e mexilhões. No norte, apreciamos “Les bêtises de Cambrai” (A Estupidez de Cambrai). Disponível em: <<https://www.tohapi.fr/blog/carte-france-specialite-gastronomique/>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

FIGURA 2 – MAPA DA FRANÇA



FONTE: <<https://cdn.tohapi.com/blog/app/uploads/2016/03/carte-france-specialite-gastronomique.jpg>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Podemos dividir a França em regiões de sabores bem particulares e marcantes. A grande variedade de queijos, vinhos, carnes e doces mostra um lado saboroso da culinária francesa. Cada uma dessas regiões tem a sua culinária própria, que se deve ao fato de que as regiões têm seus próprios costumes, suas influências e climas diferentes.

Na culinária noroeste, observamos um maior uso de manteiga, crème fraîche e maçãs; a culinária do Sudeste (provençal) prefere azeite, verduras e tomates, é o cassoulet que domina, bem como a charcutaria basca; a do Sudoeste

usa gordura de pato, fígado (foie gras), cogumelos (cèpes) e moelas; a culinária do Nordeste relembra a culinária da Alemanha e usa banha de porco e chucrute.

Les bêtises de Cambrai (a estupidez de Cambrai) é uma iguaria elaborada na cidade de Cambrai e cuja receita é resultado de um erro. A origem deste doce remonta ao século XIX (1830, de acordo com Afchain). Duas empresas, Afchain e Despinoy, contestam a paternidade da invenção do *Bêtises de Cambrai*, onde Afchain é reconhecido como "único inventor" e Despinoy como "criador". Ambos afirmam que a invenção resultaria de um erro de manipulação, uma "Bêtises (estupidez)".

Por volta de 1830, Émile Afchain, aprendiz de confeitoiro na casa de seus pais, confeitoiros em Cambrai, cometeu um erro ao preparar os berlingots da semana seguinte: ele acidentalmente deixa cair a hortelã, e para esconder sua falta de jeito, puxa a massa até que ela se torne branca. Seus pais os vendem no domingo seguinte, como de costume. Na semana seguinte, os clientes estão pedindo esses berlingots que eram tão bons. Os pais recuperam a estupidez do filho, perguntam-lhe a receita e comercializam-na. Émile mais tarde criará oficialmente Les Bêtises de Cambrai.

Na versão de Despinoy, é um erro de dosagem e cozimento cometido por Jules Despinoy, desde 1992, a Bêtise de Cambrai faz parte da lista do Patrimônio Culinário de Nord-Pas-de-Calais e, desde 1994, o patrimônio nacional das especialidades francesas de confeitaria, chocolate e biscoito. A estupidez tem a forma de uma pequena almofada retangular. É aromatizado com hortelã e forrado com açúcar caramelizado. Hoje, no entanto, existem variações em diferentes sabores.

FONTE: <https://fr.wikipedia.org/wiki/B%C3%AAtise_de_Cambrai>. Acesso em: 21 ago. 2018.

FIGURA 3 - BÊTISES DE CAMBRAI



FONTE: <<http://marcdelage.unblog.fr/files/2013/04/betises-de-cambrai.jpg>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

3.1 NORMANDIA E BRETANHA

Dois nomes, a Bretanha e a Normandia, são muito conhecidos por fatores históricos, inclusive de guerras. Com grande força na gastronomia, a Normandia se destaca por produtos regionais, tendo como iguarias mais procuradas na região as sidras, os calvados, queijos e embutidos. Com lugares lindos e facilidade para quem estiver passeando de avistar uma pequena boulangerie e fazer um piquenique, pode saborear desde caramelos salgados ou queijos artesanais direto dos produtores rurais da região de Camembert, ou diversos outros queijos frescos, sidras muito refrescantes e ovelhas salgadas pelos prados do Monte Saint-Michel.

FIGURA 4 – MOULES FRITES



FONTE: <<https://goo.gl/QTpuF3>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Possuindo mais de 600 km de litoral, a Normandia apresenta pratos maravilhosos à base de peixes, crustáceos e frutos do mar. Com cardápios repletos de opções, porém um prato que é fácil de encontrar e bastante consumido por locais é “Moules frites”, que são pequenos mexilhões em generosas porções dentro de baldes acompanhados de batatas fritas.

Muito comum é o frescor do mar vindo para a mesa. Em Trouville, um grande mercado de crustáceos e peixes atrai turistas e locais o dia todo, que escolhem os produtos a serem preparados ali mesmo na hora, ou em mesinhas na cidade de Honfleur com vistas de barcos ancorados, podendo ser saboreados pratos elaborados ou baldes de Moules.

Mas para quem não abre mão de carne vermelha, nesta região pode ser degustada uma iguaria bem específica do local. Ao redor do Monte Saint-Michel é produzido o corte de cordeiro a que se dá o nome de “Agneau de pré-salé”, ou cordeiro pré-salgado. Os animais adquirem uma carne naturalmente salgada, devido ao clima e local específico onde pastam.



No Monte Saint-Michel também podemos encontrar um dos mais famosos pratos locais, o Omelette de la Mère Poulard. Os ovos batidos vigorosamente criam uma estrutura ou nuvem que dá forma ao omelette. Mesmo que todos os restaurantes de Saint-Michel vendam este prato, ele pode ser consumido em um, cujo nome se dá a um restaurante específico, onde pode ser consumido o autêntico "La Mère Pou".

A Normandia é abençoada pelo seu clima, com território muito agrícola e banhada pelo oceano, que ajuda a terra a ficar verde e a criação de um gado bem alimentado, que produzirá o leite responsável pela grande variedade de queijos, como Camembert, Neufchâtel e Livarot. Também resultará em doces excelentes à base de leite, o teurgoule e caramelos de manteiga salgada. A maçã também é muito produzida na Normandia e com ela é feita a sidra (cidre) perfumada, delicada e doce, onde cai muito bem com crepes e queijos da região.

Com história, cultura e natureza única, a Bretanha também é um nome forte no noroeste da França.



UNI - Os franceses gostam de fazer brincadeiras sobre o tempo dessa região, dizendo que lá sempre chove. Disponível em: <<http://www.universidadesfrancesas.com.br/bretanha-regiao-oeste-franca/>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

De clima oceânico e com bastante incidência de chuvas, a Bretanha não se ofusca com sua beleza, tendo em junho e julho a melhor época para visita. Além de serem muito fraternos e orgulhosos de sua região, os bretões são muito hospitaleiros e aproveitam os prazeres da vida. Com o comércio marítimo como sustento da economia da região durante muito tempo, o turismo hoje se torna uma forte frente de economia, devido ao litoral extenso de 1.100 km, com praias e falésias belíssimas de águas frias.

Situada na Costa Emeraude, Saint-Malo é uma cidade fortificada e repleta de muralhas construídas no século XII. É considerado um dos principais pontos turísticos da Bretanha. A costa de granito rosa é um litoral de 30 km do Côtes-d'Armor. Brest, uma cidade localizada no Oeste, é um porto importante da França, e a segunda maior base naval do país. A cidade é base da Sea Tech Week, que é referência na pesquisa científica e tecnológica do mar.

A gastronomia da Bretanha pode deixar você sem respirar, com especialidades que hoje giram o mundo, e tiveram origem neste pedacinho de paraíso gastronômico. Você já ouviu falar dos crepes? Ou provou as galettes de sarrasin? Pois são pratos típicos da Bretanha, não são as únicas delícias da região, onde podemos provar frutos do mar deliciosos, como: camarões, caranguejos, caramujos, búzios, amêijoas, ostras, ou ainda os famosos mexilhões com batatas fritas. Além dos frutos do mar, são deliciosamente encontrados os “Sablés”, biscoitos amanteigados. Na Bretanha e suas paisagens belíssimas, encontramos entre terra e mar uma bela variedade de charcutaria: rillettes de porco, presunto cru defumado, pâté Henaff ou ainda a andouille de Guémené.

Com doces maravilhosos em toda região, em Gourin, no Morbihan, encontra-se a arte das creperias, o far breton, à base de ameixas, ou os biscoitos de Pont-Aven e também ainda o kouign-amann.

FIGURA 5 – KOUIGN AMANN



FONTE: <http://br.france.fr/sites/default/files/crtb-ac3307_0.jpg>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Sem dizer que para acompanhar desde os frutos do mar até os doces amanteigados, se consome uma especialidade bretã, a cidra bretã. Não podemos deixar de lado também as cervejas bretãs e o chouchen, um licor produzido a partir da fermentação do mel na água ou no vinho.

Estão em destaque alguns produtos produzidos na região da Normandia e Bretanha, como também alguns de seus deliciosos pratos típicos.

Alcachofra, normalmente cozida em água ou no vapor, é acompanhamento de molho béchamel, molho de manteiga ou vinagrete, pode ser servida como salada empanada e frita ou até gratinada.

FIGURA 6 - ALCACHOFRA



FONTE: <<https://goo.gl/LkGbKU>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Bénédictine – produzido na abadia de Fecamp, é um famoso licor que leva 27 ervas e especiarias em sua fórmula.

Caramels au beurre salé – caramelo feito com manteiga salgada, o açúcar com um pouco de água ganha manteiga e creme de leite, uma especialidade da Bretanha.

FIGURA 7 - CAMELO



FONTE: <<https://goo.gl/FdjroA>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Ostras: responsável pela produção de 50% das ostras da França, a Bretanha possui alguns pratos deliciosos com este produto.

Queijos – o Noroeste possui uma grande variedade de queijos, destacam-se o camembert, o complexo pont-l'évêque, o macio livarot, e o cremoso e levemente ácido neufchâtel.

FIGURA 8 – CAMEMBERT



FONTE: <<http://www.goodtoknow.co.uk/recipes/camembert-or-brie-bake>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Sidra, calvados e pommeau – típicos da Normandia, a sidra, um fermentado da fruta bastante popular; calvados, destilado da sidra, e o pommeau é um aperitivo obtido da mistura do suco de maçã não fermentado e de calvados.

FIGURA 9 – SIDRA, CALVADOS



FONTE: <<https://goo.gl/HPc1ya>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Canard à la rouennaise: pato selvagem com preparação trabalhosa, recheado de fígado e assado inteiro antes de partido. Com preparação diferente, aproveitando seu sangue que é misturado ao molho de vinho tinto e é chalottes, onde as partes desmembradas são depois de assadas, salteadas, cobertas com o molho, servidos com legumes.

FIGURA 10 – CANARD A LA ROUENNAISE



FONTE: <<http://www.gourmetsandco.com/restaurants/14878-la-couronne>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Far breton – pudim, com recheio de ameixas secas ou uvas, à base de leite, ovos e farinha, é aromatizado com rum ou cidra.

Galettes bretãs – preparadas com o escuro trigo sarraceno, é mais espessa que os tradicionais crepes e aparece em receitas salgadas, como as que levam ovos e bacon, ou doces, com frutas e geleias.

FIGURA 11 – GALETTES BRETÃS



FONTE: <<https://goo.gl/2wVEEG>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Gigot d'agneau de pré-salé – cordeiro típico da Normandia. O sabor da carne é devido à alimentação, pois o animal pasta em uma vegetação carregada de sal e iodo que é pulverizada pelo mar.

Tourgoule ou terrinée – antiga receita normanda, o doce é feito à base de arroz de camargue, leite, manteiga e canela, permanece no forno por cinco horas até esfriar.

Tripes à la mode de Caen – comumente usada na gastronomia francesa, as tripas bem temperadas e cozidas lentamente com legumes (cebolas, cenouras), pé de vitela, sidra e calvados.

FIGURA 12 – TRIPES À LA MODE DE CAEN



FONTE: <<https://goo.gl/bQL9EE>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

3.2 ILE DE FRANCE (PARIS)

Paris e seus arredores, berço da gastronomia francesa, residência de reis, onde foram preparadas as primeiras elaborações e criações das grandes receitas da cozinha clássica francesa. Hoje com aproximadamente 70 restaurantes Michelin e inúmeros estabelecimentos de prestígio, Paris é uma cidade que serve como tendência gastronômica para o mundo.

A capital francesa possui uma gastronomia, além de muito rica, com uma grande diversidade de sabores, servindo clássicos de toda França, tais como steak-frites e pommes parisiennes (batatas parisienses), o famoso sanduíche torrado de queijo e de presunto, Croque-Monsieur, ou pratos elaborados do estilo do "bistrot".

FIGURA 13 – CROQUE MONSIEUR



FONTE: <<https://chefcuisto.com/recette/croque-monsieur/>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Muitas especialidades locais são produzidas na França, cordeiros, cogumelos parisienses, aves Houdan, também produzem queijos como Brie de Meaux, Coulommiers, sobremesas regionais fantásticas como Paris-Brest, mille-feuille, chouquettes e macarons coloridos.

FIGURA 14 – PARIS BREST



FONTE: <<https://thetravellightworld.blogs.sapo.pt/paris-brest-34552>>. Acesso em: 21 ago. 2018.



Um clássico da pâtisserie francesa, o Paris-Brest foi criado em 1910 pelo chef pâtissier da Maisons-Laffitte (1910), Louis Durand, que se inspirou em uma corrida de longa distância de bicicleta, que ligava Paris a Brest (Bretanha) com retorno a Paris. Atendendo ao pedido do jornalista Pierre Giffard, o chef cria esse delicado doce em forma de roda de bicicleta, o Gateau Paris-Brest. Até hoje se mantém o mesmo sucesso que alcançou na data de sua criação, feito de Pâte à Choux (spoiler do próximo tema) com o recheio original de uma praliné, decorado com lascas de amêndoas e uma nuvem de açúcar para confeitá-lo.

FONTE: <<http://www.revistamade.com.br/materia/uma-pequena-historia-sobre-o-gateau-paris-brest>>. Acesso em: 21 ago. 2008.

3.3 ALSACIA E LORRAINE

A gastronomia da Alsácia e Lorraine é semelhante e sofre forte influência da cozinha tradicional alemã, devido à sua posição geográfica, que se situa no nordeste da França, tendo como fronteira a oeste as montanhas de Vosges, que é o local de nascimento de seis rios que banham cerca de 97 quilômetros de belíssimos vinhedos, e a leste, a famosa Floresta Negra, da Alemanha. Devido à sua geografia Alsácia e Lorena foram regiões muito usadas para trocas culturais entre a França e Alemanha. Com isso, as novidades culturais, principalmente gastronômicas, eram difundidas primeiramente em Lorena para posteriormente se espalhar pela França.

A Alsácia caracteriza-se pelo uso de carnes fortes e de caças como porco e carneiro. Uma lista bem diversificada de sabores inclui pratos típicos desta região, como baeckeoffe, tartes flambées (Flammekueche), choucroute e fleischnacka; ao sul da Alsácia, encontramos a região de Sundgau, que é famosa pela sua carpe frite (carpa frita).

Baeckeoffe é uma caçarola típica da região francesa da Alsácia, situada na fronteira com a Alemanha. No dialeto alsaciano, Baeckeoffe significa "forno de padeiro". É uma mistura de batatas fatiadas, cebolas fatiadas, carne de carneiro ao cubo, carne bovina e suína que foram marinadas durante a noite em vinho branco alsaciano e bagas de zimbro e cozidas lentamente em uma caçarola de cerâmica selada em massa de pão. Alho-poró, tomilho, salsa, alho, cenoura e manjerona são outros ingredientes comumente adicionados para dar sabor e cor.

FIGURA 15 - BAECKEOFFE



FONTE: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Baeckeffe>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Com diferença ao restante da França, as festividades do fim de ano se concentram na preparação de uma bela variedade de biscoitos e brédalas (pequenos bolos) e um delicioso doce chamado Pain d'épice (muito parecido com o pão de mel brasileiro).

FIGURA 16 - PAIN D'ÉPICE



FONTE: <<https://static.cuisineaz.com/610x610/i99783-pain-d-epices-alsacien.jpg>>. Acesso em: 21 ago. 2018

Com uma produção muito significativa de vinhos, principalmente brancos e sob influência germânica, os Vins d'Alsace, como são chamados, resultam em um dos mais espetaculares Rieslings do mundo. Apesar de suas produções de vinhos brancos, a região produz um excelente Pinot Noir. Também sob muita influência alemã, a região da Alsácia e Lorena é a maior produtora de cerveja da França, isso por conta das cervejarias da região de Estrasburgo.

Lorraine possui um dos pratos mais conhecidos e difundidos no mundo, a Quiche Lorraine, que é uma torta aberta, com recheio de creme de leite e ovos, a tradicional era recheada com bacon. Por ser uma receita feita no mundo todo, hoje podemos encontrar em diversos recheios, como: alho-poró, espinafre, legumes, rúcula, cogumelos, salmão, sempre usando na receita um queijo como parmesão, gruyère, camembert ou até mesmo brie.



A palavra "quiche" vem do alemão "Kuchen" (torta). A quiche é um prato originário de Alsácia Loraine, que atualmente faz parte do nordeste da França, e faz fronteira com a Alemanha. A região da Alsácia Loraine por diversas vezes foi comandada pelos alemães, e foi palco de diversas brigas por território entre franceses e alemães. Quando a quiche foi criada, a região que hoje é Lorraine era uma província alemã, e se chamava "Lothringen", que em português significa "Lorena" e em francês "Lorraine". Depois de muitas batalhas, entre elas a Primeira e a Segunda Guerra Mundial, a França retomou a Lorraine em 1945, e os franceses batizaram a quiche de "Quiche Lorraine". Percebe-se que a quiche possui uma origem bastante conturbada, influenciada pela disputa territorial pela Alsácia Loraine, mas o certo é que a quiche é de origem alemã, porém é um prato típico, tradicional e de excelência francesa. A massa usada para fazer uma quiche é a patê briséé, que tem como base manteiga e farinha, e que fica quebradiça quando pronta. A quiche é um tipo de torta, mas difere das outras pelo fato de ser aberta e não tampada, e seu recheio que envolve creme de leite, ovos e noz-moscada. A quiche hoje é conhecida e apreciada por todo o mundo por ser um prato tão saboroso e interessante de servir em qualquer ocasião. A popularização da quiche começou após a Segunda Guerra Mundial, primeiro ganhando apreciadores na Inglaterra, depois na década de 1950 nos Estados Unidos, e a partir daí ganhando fama mundial. A Quiche Lorraine pode ser servida em um almoço, jantar, café da tarde ou até como entrada de uma refeição, variando os recheios de acordo com a criatividade de cada um. FONTE: <<https://www.petitgastro.com.br/historia-quiche/>>.

3.4 BORGONHA

Com a região de um dos vinhos mais conhecidos do mundo, a Borgonha é famosa pelos seus vinhedos, que cobrem seus campos e completam vilarejos lindos e charmosos, com uma gastronomia bem presente e marcante. Basicamente, na Borgonha se cultivam duas uvas, a "pinot noir", que produz um vinho tinto sutil muito presente de bouquet aromático e uvas chardonnay, que fazem vinhos brancos, que acompanham muito bem com peixes e legumes leves. Os borgonheses defendem fielmente que a mesma uva produz vinhos bem diferentes devido ao seu terroir.



Cru é um termo francês para denominar um vinhedo específico ou zona delimitada (terroir) onde é produzido um vinho de características particulares e originais. O termo classifica os vinhos por qualidade: cru bourgeois, cru classé, premier cru e grand cru.

FONTE: <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Cru_\(vinho\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Cru_(vinho))>. Acesso em: 12 nov. 2018.

Na Borgonha é possível jantar em algum dos 32 restaurantes com estrelas no Guia Michelin, não é por acaso que a região é das mais ricas em história, tornando o vinho um protagonista, e assim também como ingrediente da gastronomia local, que é utilizada em muitos pratos.

Alguns produtos e insumos originados na Borgonha se tornaram famosos na gastronomia mundial, sendo eles pelo seu sabor diferenciado, valor elevado ou produto inusitado.

Além de um gado específico, o “Charolais”, que completa a paisagem dos campos da região, outro animal mundialmente difundido é um prato típico da França, o “Escargot”, que é um caramujo que no início poderia ser coletado nos campos, hoje é criado e pode ser assado na própria casca.

FIGURA 17 – ESCARGOT



FONTE: <https://www.thefishsociety.co.uk/binary_data/21905_snails__fotolia__.jpg>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Podemos dizer que Lyon possui uma das maiores variedades de embutidos da França, um salame chamado de “Rosettes, linguiça de vitela com batatas na mostarda “Andouillettes à la lyonnaise” e também “Cervelas”, embutido suíno curado, salpicado com trufas.

Poulet de Bresse, um frango típico com sabor único devido ao modo de criação e solo do local, que conferem ao produto criações diferenciadas de pratos. Exemplo desses pratos é Poulet de Bresse à la creme et vin blanc.

FIGURA 18 – POULET DE BRESSE



FONTE: <http://poulet-de-bresse.fr/img/cms/volaille_poulet-a-la-creme.jpg>. Acesso em: 21 ago. 2018.

Cassis: é uma fruta deliciosa parente da groselha, e empregada para se fazer o creme de cassis, que é próprio e utilizado no preparo do “Kir”, um licor clássico da Borgonha, que pode ser misturado ao vinho seco de uva aligoté, ou também usado no famoso “Kir Royal”, que é um creme da fruta cassis e é misturado ao champanhe.

Com a famosa capital dos duques, esta cidade se destaca por um produto que carrega seu nome, DJON, uma cidade que depois de Paris é um dos centros culturais mais importantes da França, e também com a produção de “Moutarde Djon”, a mostarda de Djon, que hoje é cultivada e produzida na região com grãos frescos do fruto, vinagre e sal, tendo disponíveis vários sabores conferidos pela adição de especiarias, e mundialmente usadas para a finalização de molhos e carnes.

FIGURA 19 – MOSTARDA DJON



FONTE: <https://www.intermarche.com/files/live/sites/intermarche/files/contributed/Canal-inter/Cuisine/shutterstock_260547311_big.jpg>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Devido à sua influência e seus produtos regionais, a Borgonha promove uma gastronomia genuína francesa, que confere ao país alguns dos pratos típicos regionais mais reproduzidos pelo mundo.

Prato responsável pela fama dos pequenos bistrôs de Brasse, na França, o “*blanquette de veau*” consiste em deixar a carne de vitela dourada, e lentamente cozida em caldo de legumes, vinho branco, farinha de trigo, e finalizado com creme de leite e gemas, em que, além deste podemos destacar outros pratos, alguns clássicos, como o *Boeuf bourguignon*, *Coq au vin* (ou *coq au chambertin*), *Gougères*, *Gratin dauphinois*, *Gratinée lyonnaise*, *Oeufs en meurette*, entre outros, que veremos na Unidade 2.

3.5 BORDEAUX

Da mesma forma que a Borgonha, Bordeaux possui uma gastronomia envolvida em seus vinhos, tendo como muito famosos o molho *Bordalaise*, que é feito com vinho de Bordeaux, que por sua vez é a segunda maior área de cultivo de vinhos em todo o mundo, sendo que *Languedoc*, também na França, é a maior.

Já há muito tempo, a cidade de Bordeaux não pode ser considerada uma cidade pequena, assim, não possui uma gastronomia específica, mas, sim, consideramos a cultura gastronômica de sua região, a *Aquitaine*.

Bordeaux, proveniente de duas palavras, “*bord*” (à beira de) e “*eaux*” (água), margeada pelo rio *Garona*, possui, em sua longa história, o conceito de comércio portuário, tornando isso uma situação muito importante para a introdução de novos produtos como no desenvolvimento dos já produzidos, e também, desta forma, a responsabilidade pela influência da gastronomia de sua região, em particular os vinhos.

Com o porto e sua facilidade de migração, foram atraídos produtores diversos que trouxeram o cordeiro de *Pomerol*, ao norte da *Gironde*; trufas e o *foie-gras* de pato, do *Perigord*, produzidos a leste, cogumelos chamados “*cèpes*” (*funghi porcini*) e produtos do mar, como os mexilhões e as ostras.

Aquitaine, região onde podem ser encontrados os melhores vinhedos e vinhos do mundo, e onde o ato de se alimentar é considerado “*art de vivre*”. Normalmente, as refeições iniciam com sopas: *garbure* (uma sopa de fazenda, com vegetais e carne) ou *tourin* (sopa de alho), acompanhado de “*faire chabrot*”.

FIGURA 20 - GARBURE



FONTE: <https://www.eatlivetravelwrite.com/wp-content/uploads/2014/02/DSC_5227.jpg>. Acesso em: 22 ago. 2018.



“CHABROT” é um costume antigo do sul da França, que consiste em, quando permanece na tigela um fundo de sopa (normalmente Garbure), se adiciona um pouco de vinho tinto para diluir este caldo, em seguida, trazer o prato para a boca e engoli-lo com grandes goles.

FONTE: <<https://fr.wikipedia.org/wiki/Chabrot>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Ostras, servidas com pão de centeio, e terrine de foie gras, que normalmente é acompanhado de vinho Sauternes ou outro vinho doce.

Um guisado de pompo é comumente servido no outono, na primavera, lampreia, um peixe de água doce que é servido “à bordelaise”, e praticamente durante o ano todo o salmão nada contra a correnteza, sendo comumente servido ao “molho Béarnaise”.

Na sequência, um prato com carne, preparado de diversas formas, bavana a bazas, pode ser servido pato ou ganso, ou o cordeiro à Pauillac, não deixando de fora o foie gras levemente frito, servido com uvas chasselas maceradas em vinho Sauternes.

Para sobremesas podem ser servidas trufas e ceps, queijos com geleias são servidos em todas as mesas, tais como, cabécous (queijos de cabra cremosos), pireneus (feitos com leite de ovelha), onde o queijo de cabra é acompanhado de nozes de Périgord, e o queijo dos pireneus acompanha geleia de marmelo ou de cerejas pretas; podem ser servidos alguns bolbos, como de nozes em Périgord, “gâteau basque” com creme de amêndoas ou geleia de cereja, “canelés” em Bordeaux.

FIGURA 21 – CANELÉS



FONTE: <<https://goo.gl/KZcuqH>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

3.6 LANGUEDOC

Languedoc, ou em occitano, “Lengadòc”, está situada a sudeste da Occitânia, no sul da França, que ao norte faz fronteira com a Auvérnia histórica; a leste com o rio Ródano, separando-se da região de Provença e a sul com o Mar Mediterrâneo, possuindo 200 km de costa.

O clima rico do extremo sul da França concede a Languedoc a receber o ano inteiro seus visitantes, que podem usufruir todas as estações muito agradáveis. Banhadas pela costa mediterrânea, diversas estações balneárias encantam com suas praias onde lagos marinhos fazem a alegria dos pescadores.

Com este clima favorável, a região também produz vinhos deliciosos. É uma das maiores regiões produtoras de vinhos da França, com o surgimento de rótulos rústicos como em Coteaux-de-Languedoc, onde possui vinhos tintos e brancos de personalidade. Não deixando de lado a gastronomia com alta personalidade e preparações típicas como Anchoïade, muito popular no sul da França, que é uma emulsão feita com anchova, pão, alho, azeite e ervas da Provence (Anchoïade à la dracenoise).

FIGURA 22 - ANCHOÏADE



FONTE: <<https://goo.gl/y5RJj5>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Possui também a produção do arroz de Camargue, que é um arroz produzido no delta de Camargue, castanha das Cévennes, que pode ser consumida seca, fresca ou grelhada, e queijos (Bleu, Pélardon) de leite de cabra.

Pratos regionais são produzidos com sabores específicos da região, onde alguns são mencionados neste livro, como os “Anguilles en matelote”, uma caldeirada de enguias que são cortadas em postas e ensopadas com alho, cenoura, cebola, buquê garni, vinho tinto, comumente acompanhada de cogumelos salteados na manteiga.

FIGURA 23 - ANGUILLES



FONTE: <<https://goo.gl/bzia4y>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Petits patés de Pézenas (empadas recheadas): em 1766, o vice-rei das Índias, Lord Robert Clive, passou o inverno em Pézenas com sua corte e cozinheiros. Lá, costumava servir aos convidados os petits patés – pequenas empadas recheadas com carne de carneiro, açúcar mascavo e casca de limão. A receita ficou famosa e tornou-se a especialidade do lugar.

FIGURA 24 – PETITS PATÉS



FONTE: <<https://goo.gl/yZ4kkZ>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Tielle de Sète, uma torta servida como entrada morna ou fria, introduzida por imigrantes italianos através do Porto de Sète, onde é recheada com polvo e lulas refogados com molho picante e leve de tomates frescos.

FIGURA 25 – TIELLE DE SÉTE



FONTE: <<https://goo.gl/9m1YpP>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

3.7 PROVENCE

Terras áridas com plantações de lavanda, tomilho, alecrim, manjerona e oliveiras, proporcionam paisagens lindíssimas a esta região, de onde sabores e aromas são formulados com presença e personalidade.

A Provence se destaca por possuir uma gastronomia de muita harmonia, com a utilização de suas ervas e temperos combinados com ingredientes da região, como, tomates, abobrinhas, anchovas e pimentões. Com vinho rosé fresco

e saboroso da região, muito bem acompanhado de azeite de oliva, ervas e alho, são marcados pelo frescor do mar.

FIGURA 26 - NICE



FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Nice>>. Acesso em: 22 ago. 2018.



Situada no fundo da baía dos Anjos, perfeitamente abrigada por um anfiteatro de colinas, Nice está situada na costa do Mar Mediterrâneo, em uma baía fechada sobre o agrupamento montanhoso Mercantour, limitado ao oeste pelo vale do Var e ao leste pelo Mont-Boron. Nice está situada a leste de rio Var na zona geográfica italiana. Diversas colinas dominam a cidade, sendo a mais conhecida a de Cimiez, com seus vestígios antigos. Nice também é famosa por sua parte velha (Vieux-Nice), pelo cours Saleya, que abriga mercados e restaurantes, pelos hotéis Régina – onde morou Matisse – e Negresco, pelos museus Chagall e Matisse, pelo Mamac (Museu de Arte Contemporânea), e pelo Passeio dos Ingleses (La Promenade des Anglais), que se estende do teatro de Verdure até o aeroporto por vários quilômetros à beira-mar. FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Nice>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Alguns produtos são bem marcantes na Provence, como o *Aioli*, que é uma emulsão provençal composta por alho, azeite e gema de ovos, pode ser servido com carnes, bacalhau, vegetais e ovos.

O azeite, mesmo tendo uma produção baixa na França, a Provence é um dos principais produtores do país, onde entre várias variedades a Caillette, uma azeitona preta bem pequena é colhida madura para fazer o azeite. É chamada de "azeitona de Nice", especial para o preparo da salada niçoise. Na Provence, a fougasse, em sua versão tradicional é salgada, feita com massa de pão e também bem temperada, com pedaços de gordura de porco. Atualmente, leva qualquer ingrediente, como azeitonas, anchovas, alcaparras e alcachofras.

Muito confundida com ervas finas, a mistura clássica da Provence contém erva-doce, alecrim, sálvia e tomilho secos, muito usados em grelhados. As ervas frescas, como salsinha, cerefólio, cebolinha francesa e estragão, são usadas em omeletes e peixes grelhados, são conhecidas como ervas provençais.

Alguns pratos também são típicos da região da Provence, como Pissaladière, que provém de Nice, e é um tipo de tarte (torta aberta), com massa bem fina, que leva cebolas, anchovas e azeitonas pretas. Antes de assar são temperados com uma pasta de anchova, tomilho, cravo (Pissalat).

Ratatouille, original de Nice, se propagou pela França e após animação de desenhos se espalhou pelo mundo como culinária mediterrânea, ingredientes com abobrinhas, berinjelas, pimentões, cebolas e tomates, separadamente salteados e salpicados de ervas, são misturados e regados com azeite, cozidos juntos em panela de fogo lento ou forno, são servidos como entrada ou acompanhamento.

FIGURA 27 - RATATOUILLE



FONTE: <<https://goo.gl/89ra3b>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Tarte au citron (torta de limão), na Provence, o limão é muito consumido, e com significado de transmitir a energia do sol. Usado nesta torta em todas as etapas de preparação, raspas da casca complementam a massa crocante e o creme de confeitiro leva os sucos com leve toque de raspas.

FIGURA 29 – TARTE AU CITRON



FONTE: <<https://goo.gl/XmDK9R>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Salade niçoise é feita sempre com produtos da estação, mas sempre leva tomates, anchovas e ovos cozidos regados com Aïoli.

FIGURA 30 – SALADA NIÇOISE



FONTE: <http://imagem.band.com.br/67/f_407767.jpg>. Acesso em: 22 ago. 2018.

LEITURA COMPLEMENTAR**Carta aberta do chef Laurent Suaudeau ao Paul Bocuse**

Monsieur Paul

Eu ainda me lembro do dia em que assumi minhas funções na cozinha de Collonges-au-Mont-d'Or numa manhã de março de 1977. Podia-se sentir uma energia bem militar na cozinha nesta manhã. Comecei a trabalhar sob as ordens de um chef de partie [responsável por uma determinada área da cozinha], um tanto bizarro, e entendi rapidamente que o chef Bocuse não tinha espaço para fracos. De repente, a porta que dava para o jardim se abriu fazendo muito barulho, eu senti uma rajada de vento nas minhas costas e uma voz rouca gritou: “Bom dia, Gones” (expressão de Lyon para dizer “rapazes”) e todos os cozinheiros responderam “Bom dia Sr. Paul”. Esta voz era a do senhor Paul Bocuse, que chegava sempre entre 9 e 10 horas, todos os cozinheiros largavam o que estavam fazendo para correr em fila e tirar as caixas de mercadoria do caminhão que chegava do mercado.

Assim se passaram dois anos e meio nas cozinhas de Collonges-au-Mont-d'Or comandadas por um chef excepcional chamado Roger Jaloux; ele tinha 36 anos e era o chef das cozinhas de Paul Bocuse e acabou se tornando um amigo. Eu me tornei em pouco tempo chef de partie da brigada de 12 cozinheiros. Era uma grande responsabilidade, lembrando que nesta época Sr. Paul viajava muito e conseqüentemente existia uma grande curiosidade da parte das mídias e televisões do mundo inteiro. Isso nos obrigava muitas vezes a cozinhar em meio às câmeras, fotógrafos e jornalistas, que invadiam a cozinha nos horários mais inapropriados e nós tínhamos que estar à disposição. Eu vi cozinheiros não aguentarem mais que 24 horas, que recusaram a rotina que ia das 7 da manhã às 15 horas e das 17 às 23 horas. Era preciso correr para tirar a mercadoria do caminhão, a comida dos cachorros tinha que estar pronta às 11 horas, o almoço e o jantar da Sra. Raymonde, esposa do Sr. Paul, da Mamie (mãe do Sr. Paul) e dele mesmo às 11h30 e às 18h30 em ponto. Tudo funcionava como um relógio sem discussão, avental azul para o mise-en-place, avental branco e toque para o serviço no almoço e no jantar, tudo isso num grande silêncio. A gente só ouvia o barulho de panelas e os “sim chef” e “não chef”. Uma folga por semana, nunca no mesmo dia, a não ser para os casados.

Um dia, à mesa (somente o chef, o sous-chef e os chefs de partie tinham direito de se sentar nela para almoçar), eu contei a Roger Jaloux a vontade que eu tinha de partir para conhecer o mundo. Sr. Paul me chamou e me ofereceu a possibilidade de ir para Los Angeles no Restaurante Hermitage, considerado o melhor restaurante da Califórnia da época. Feliz com esta proposta, corri para avisar meus pais e um tempo depois, Sr. Paul me chamou para dizer que eu tinha que esquecer este destino, pois o proprietário tinha acabado de falecer. Triste, eu pensei que não partiria nunca mais.

Dois meses depois, eu e um colega fomos chamados no pátio do restaurante, onde nos esperavam Roger Jaloux e Sr. Paul. Neste dia, foi feita a seguinte pergunta: Qual de nós dois devia partir para o Rio no Restaurante Saint Honoré Paul Bocuse do Hotel Meridien? O chef Roger Jaloux me apontou com o dedo e disse nesses termos: “Para nós Sr. Paul, o Laurent.”

Foi assim que eu vim ao Brasil sem conhecer nada deste país, com um contrato no bolso, que tinha sido assinado na sede do Meridien em Paris. Um contrato que o Sr. Paul não gostou e na minha frente, furioso, ligou para o diretor de RH da cadeia hoteleira e disse com firmeza: “Quando Bocuse manda um cara da equipe dele, é porque ele é bom e deve-se pagar por um bom.” E dessa forma, ele aumentou o meu salário com um simples telefonema que não durou nem dois minutos. Eu faço questão de contar essa anedota, pois é preciso que se saiba que o Sr. Paul era um chef exigente e até duro às vezes; ele podia ser ao mesmo tempo um homem generoso e implacável com aqueles que não eram do seu agrado.

Ele me chamou no pátio do restaurante quando soube que o meu pai tinha tido um AVC aos 46 anos que o deixou completamente paralisado. Ele me disse que se eu quisesse ir embora, eu podia contar com ele, que ele ajudaria a minha mãe. Antes de ir para o Rio, eu o acompanhei a Bogotá e ainda hesitava sobre a vinda para o Rio, mas ele insistiu: “Você vai ver, é diferente, o céu é azul, as praias são bonitas e as mulheres maravilhosas.” Realmente, quando eu cheguei o céu era azul, as praias maravilhosas e as mulheres mais ainda. Mas eu tinha uma missão a ser cumprida e de preferência o mais rápido possível como sous-chef, pois já existia um chef. Em menos de quatro anos, o restaurante foi reconhecido como número um do Brasil e como a mesa mais sofisticada da rede Meridien. Quando ele vinha para o Brasil, trazia caixas de brinquedos, livros e roupas que ele fazia questão de dar de presente para as crianças dos meus cozinheiros (eles vinham, em uma grande maioria, do Nordeste e moravam nas favelas ou subúrbios do Rio). Fomos de kombi, com o motorista do hotel, visitar as famílias dos meus cozinheiros, com as caixas de presentes, na Rocinha, Belfort Roxo e Vidigal. Numa dessas vezes, ele pegou um galo e gritou: “Chama todo mundo! Eu vou hipnotizar o galo.” E 20 pessoas o observaram colocar o galo de barriga para cima e imobilizá-lo.

Eu o vi se sentar na rua ao lado de um senhor, que na época fabricava cadeiras de palha e dizer: “Você viu o gesto dele?” Sempre com a sua máquina fotográfica no bolso para registrar uma situação (estávamos longe de saber que um dia existiriam os smartphones). Um dia, na mesa da cozinha, no serviço do almoço, ele me intimou: “Eu vou te mandar para o Japão, para Tokyo.”

– Ok Sr. Paul, e eu serei o melhor, respondi.

Neste momento ele se virou e me cortou:

– O melhor do que, seu imbecil? Isso não existe. Faça sempre o seu melhor, mas nunca diga que você é ou será o melhor!

Depois ele me propôs ir para Nova York para ser chef do Restaurante Le Cirque aos 27 anos. Acompanhado da Sissi, minha futura esposa, fomos passar uma semana para conhecer o patrão em Nova York e poder discutir os detalhes do meu contrato e depois seguiríamos para Collonges-au-Mont d'Or para conversar com o Sr. Paul antes de voltar para o Rio. Neste dia, um dia glacial do mês de janeiro, ele estava me esperando no restaurante, pediu que eu me sentasse em uma mesa de frente para a cozinha, na qual tinha uma garrafa de champanhe, ele a abriu, me serviu um copo e disse: "Você está consciente que eu estou te oferecendo o tapete vermelho para a sua carreira?"

– Estou, Sr. Paul, respondi.

E, no entanto, todos sabem o que aconteceu, eu fiquei no Brasil.

Sr. Paul foi um homem visionário, era consciente de como a imagem pessoal de um cozinheiro podia ajudar no progresso da cozinha mundial, sempre buscando o equilíbrio entre o interesse pessoal e o que era do interesse do coletivo, da profissão. Ele foi e será para sempre o único chef que entendeu que cada um de nós, onde quer que estejamos, deve valorizar os produtos, nunca deixar de compartilhar os seus conhecimentos com os jovens, com muita humildade e respeito, e que não importa a nacionalidade, a cor e a religião.

O produto, ele dizia sempre, o produto. Os pequenos produtores? Ele sempre os defendeu na sua cozinha e queria que essa fosse uma verdade em todas as cozinhas do mundo. Ele abriu sua cozinha para milhares de estagiários do mundo inteiro; eu sou testemunha. Irlandês, alemão, brasileiro, argentino, espanhol, indiano, americano, japonês, inglês, colombiano, marroquino, congolês, numa época em que ainda não se falava em mundialização.

Tudo isso deve ter levado ele a criar o Bocuse d'Or [um dos maiores prêmios de gastronomia do mundo]. Ele acabou sendo o primeiro chef a abrir uma escola em seu nome, o Instituto Paul Bocuse. Eu tive o privilégio de trabalhar com ele, para ele, e fico feliz de poder compartilhar essas experiências dos anos em que trabalhei para a Maison Bocuse. Eu espero que nessas poucas linhas, os cozinheiros brasileiros entenderão o quanto o Sr. Paul foi o ponto de partida da revolução e evolução da cozinha no mundo e que o Brasil faz parte desta história. E que a cozinha representa um universo cultural e que cada vez mais os cozinheiros deverão valorizar os produtores de suas regiões; uma cozinha expressa e executada com a disciplina do gesto e tendo compromisso com o coletivo.

Certamente, era o que mais o entusiasmava, de participar e poder ver como cada nação podia, através da cozinha, fortalecer um diálogo de respeito ao outro e de paz.

Au revoir M. Paul (Adeus Sr. Paul)".
Laurent Suaudeau

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico você viu que:

- A cozinha francesa é dada como base de toda gastronomia mundial, tendo ainda uma forte presença nos conceitos abordados nos dias atuais.
- Cada região da França, como em todo lugar, possui particularidades culturais e gastronômicas provenientes de seu clima e território, que proporcionam uma particularidade e referência na gastronomia mundial.
- A França possui vários produtos utilizados no mundo todo, com grande variedade de manteigas e azeites, vinhos saborosos, castanhas e limões. Criação de animais, com produtos derivados do leite, como queijos maravilhosos e específicos.
- Na França encontramos algumas das regiões gastronômicas mais importantes do mundo, com seus produtos típicos e pratos extremamente regionais, indo da Normandia até a Provence, passando por regiões como Paris, Alsácia, Borgonha, Bordeaux e Languedoc.

AUTOATIVIDADE



1 A França é considerada o berço da gastronomia, e ainda hoje é exemplo de uma cultura gastronômica muito forte e contemporânea. Como podemos definir a base da alimentação francesa?

2 A Normandia possuindo mais de 600 km de litoral e apresenta uma gastronomia muito rica à base de peixes e frutos do mar, mas possui um prato muito característico consumido pelos locais. Relate o nome deste prato e como é servido.

COZINHA ITALIANA: MESA FARTA

1 INTRODUÇÃO

A gastronomia da Itália pode ser considerada uma das mais saborosas do mundo, com pratos envolventes, vegetais variados, massas e carnes, onde seus sabores originam a partir de sua história, que com o passar dos tempos evoluiu como todas as outras.

Relata-se que os italianos inventaram do sorvete até o café com leite, sem falar na pizza. Já a famosa massa ou macarrão teve origem na China, mas os italianos foram responsáveis por dar forma e molhos diferentes, sem dizer que também são os responsáveis por difundir esses pratos pelo mundo.

FIGURA 30 – PIZZA



FONTE: <<https://goo.gl/78tqPn>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Essa saborosa gastronomia não vive somente de massas, outros sabores banhados pelo mar são comumente consumidos, e não podemos deixar de falar sobre o vinho italiano, que é símbolo de qualidade desde a época do Império Romano.

Durante o Renascimento, entre os séculos XIV e XVI, nas cidades de Veneza e Florença, houve um cuidado maior com a gastronomia, tendo sido

criados alguns dos bons modos utilizados à mesa. Mesmo sendo um país relativamente pequeno, sua culinária é fortemente influenciada pelas diferentes regiões, posições geográficas, clima e foi um dos responsáveis por influenciar outros povos.

A gastronomia italiana é muito enriquecida devido aos seus ingredientes básicos, que são muito variados. O trigo é um deles, que é a base para as massas, pizzas e pães, arroz, principalmente, o vialone e arbóreo. Eles são consumidos em receitas deliciosas, e sem deixar de lado as carnes de porco, vaca, cabra e ovelha.

Para completar esta gastronomia, são utilizadas ainda diversas frutas típicas, e embutidos e vinhos, muitos peixes e frutos do mar, azeitonas e azeite de oliva, queijos e manteigas e diversos legumes. Além disso, a gastronomia italiana também é conhecida pela utilização de ervas que completam o sabor e aroma, como orégano, manjeriço, sálvia, tomilho, estragão, salsa, alecrim, erva-doce e hortelã, que são bastante usados.

2 ITÁLIA E COMO TUDO INICIOU

É muito comum citar a gastronomia francesa como referência na cozinha clássica. Poucos sabem que o início de estudo em culinária foi quando Catarina de Médici se casou, em 1553, na época, com o futuro rei francês Henrique II. Com apenas 14 anos, ao se mudar para Paris, levou uma enorme quantidade de serviçais e, claro, uma equipe de cozinheiros e confeitores que levaram, juntamente com suas receitas e técnicas, algumas pratarias, louças e porcelanas, insumos como alcachofra, cogumelos e frutas, sem comentar o refinado costume à mesa. Embora, no início, esse comportamento tenha causado estranheza, aos poucos começou a ser copiado e usado por outros na realeza e se tinha a Itália com uma imagem de sabedoria e refinamento renascentista.

Catarina serviu de exemplo para costumes e hábitos diferentes, como o ato de lavar as mãos antes das refeições, uso de talheres e louças decoradas e até música adequada para os eventos à mesa. Além das belezas territoriais, a Itália se caracteriza por belas artes, e uma gastronomia rica e saborosa, onde se pode arriscar em falar que a cozinha italiana é talvez uma das mais ricas do mundo, que diz respeito principalmente a seus produtos regionais, isso por consequência dos vários povos que circularam pela Itália.

Uma das culturas que mais deixou herança na região foi a árabe, introduzindo na região da Sicília a utilização de açúcar, arroz, canela, açafraão e berinjela, e com doces de marzipã. No início de 1900, a Itália começou a exportar sua gastronomia, principalmente devido à imigração para Buenos Aires, São Paulo e Nova York, com pratos como spaghetti al sugo ou pizza, muito consumidos pelos napolitanos.

Se torna um pouco difícil falar em uma culinária italiana, sendo mais preciso falar em uma gastronomia típica regional da Itália. Além de uma diferença gastronômica entre o norte e o sul, em suas regiões compostas por várias cidades, climas, geografia e colonização diferentes, que contribuem para uma gastronomia bem regional e diversificada.

O norte da Itália se caracteriza por uma gastronomia à base de produtos de influência francesa, austríaca e húngara, utilizando muitos produtos derivados do leite, enquanto no Sul predomina uma gastronomia com influência árabe, com uso de molho de tomate, pouca carne bovina, muita carne suína, carne de coelho e ovina.

Já nas montanhas e bosques é comum o consumo de carne de caça e “funghi”, e no litoral, um grande consumo de diversos tipos de peixe e frutos do mar, com grande destaque para o atum e o peixe “espada”.

Mundialmente conhecida, a cozinha mediterrânea, é muito rica em carboidratos acompanhados de peixes, pouca carne e bastantes frutas e verduras com muito óleo de oliva. Essa gastronomia é consumida principalmente na parte meridional e nas ilhas da Sicília e Sardenha, conhecidas como “cozinha sadia”.

A cozinha típica regional italiana também é complementada por salames, queijos, e não podemos esquecer seus mundialmente conhecidos vinhos de primeira linha, que acompanham muito bem um prato clássico italiano, o risoto, com base de arroz arbóricico e queijo parmesão, ou outras receitas como penne a la putanesca, espagete ao sugo ou tiramisu.

Produzidos em regiões diferentes, o vinho e o café são as bebidas mais consumidas pelos italianos, conhecidas por sua qualidade. A Toscana e a Piemonte produzem os vinhos que são exportados para o mundo. Os italianos também foram os responsáveis pelo café expresso e a junção com leite, sem deixar de fora a grande ideia do cappuccino.



Você sabia que o sorvete entrou para a gastronomia ao ser servido, em 1533, no casamento de Catarina de Médici (italiana) e Henrique II (francês), em Paris? Inicialmente restrito aos nobres, hoje o sorvete se tornou uma das sobremesas mais populares do mundo. FONTE: <<https://amo.kitchenaid.com.br/tecnicas-e-ingredientes/culinaria-italiana-historia-e-sabores/>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

3 REGIÕES E SEUS PRODUTOS

Na Itália, a influência de suas regiões e cidades teve impactos diretos em suas culturas gastronômicas, inclusive muitos preparos e pratos criados obtiveram seus nomes através de influências das cidades de origem, como “à bolonhesa”, “à napolitana”, “à milanesa”, que foram criados em suas respectivas cidades. As formas de preparo influenciaram diversas culturas, inclusive suas colonizações, principalmente no Brasil, pois somos o país mais italiano do mundo fora da Itália.

FIGURA 31 – MAPA DA ITÁLIA



FONTE: <<https://goo.gl/rwt6qC>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

A popularidade da gastronomia italiana se torna um pouco difícil de explicar, talvez possa ser pelo confortável estilo caseiro e por técnicas mais práticas para a maioria dos pratos, a utilização de deliciosos e ricos ingredientes frescos tornam contagiantes o gosto e o costume da gastronomia italiana.

Antigamente se poderia dividir a Itália gastronômica em simplesmente dois territórios, o Norte mais próspero, com o consumo de macarrão, risoto, ovos frescos e polenta, e o Sul um pouco mais rural, com massas secas, pizzas, tomates e azeites. Apesar da diminuição desta diferença contínua, foram muito defendidas as culturas regionais, com produtos mais consumidos por elas. As regiões tendem a defender e ter orgulho de suas receitas e técnicas, produzindo insumos e produtos com um extremo cuidado e rigor de origem.

Dividida em 20 regiões, entre elas duas ilhas, a Sardenha e a Sicília, onde cada região é dividida em províncias. No norte da Itália ficam as cidades de Milão, Parma, Gênova e Veneza, onde se aprecia uma gastronomia mais requintada, com influências da Áustria e França, utilizando bastante derivados de leite, carne vermelha e manteiga.

A Toscana, que está localizada no centro do país, reúne simplicidade e harmonia, com pratos frescos e saudáveis, valorizando o consumo de ingredientes crus e temperados.

Já o Sul da Itália, banhado por um esplêndido litoral, possui uma gastronomia saborosa com frutos do mar frescos, queijos e vinhos.

Com insumos de excelente qualidade, a gastronomia italiana é muito simples, dando valor justamente a esta qualidade com feiras repletas de legumes, frutas de cultivos locais, contemplando à Itália uma gastronomia com muita personalidade.

Quando falamos no país Itália, a primeira coisa que vem à cabeça é a imagem de comida, mesa farta, pizzas, massas, azeites, tomates e um bom vinho, cada região com sua particularidade e sabor marcante.

3.1 SICÍLIA

Maior ilha banhada pelo Mediterrâneo, com uma gastronomia de pouca carne vermelha, utiliza muitos peixes, como atum e espada, e bastantes frutos do mar, legumes e verduras frescas e o famoso vinho de Marsala.

Frutos cítricos como laranjas e limões conferem uma personalidade à Sicília, onde são produzidos 90% dos limões da Itália, aromático e com utilizações diversas em doces e salgados.

FIGURA 32 – LIMÃO SICILIANO



FONTE: <<https://goo.gl/ouDhbG>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

A costa pode ser dividida em três zonas: a oriental inicia-se no estreito de Messina, onde é comumente pescado o peixe-espada; na costa do Ciclope são pescados os badejos, sargos e garoupas, e na costa sul, o peixe-dentão, muito consumido em caldos e ensopados.

Delícias de pratos e receitas elaboradas nesta ilha são conhecidas ao redor do mundo. Um exemplo é um doce de origem árabe, o marzipã, que é preparado com amêndoas, açúcar e clara de ovo. Em todo território italiano, as flores de abóbora e abobrinhas são consumidas fritas e recheadas, a própria abóbora se consome assada, com tomate, alho e manjeriço, recheada de queijo, ou pode virar doce.

Arancini são bolinhos feitos de uma mistura de arroz e ovos podendo conter cebolas picadas, sal, pimenta, recheados com pecorino ralado ou de carne de vaca.

Cannelloni consiste em uma massa feita de farinha de trigo e sêmola, enrolada e recheada de carne bovina, noz-moscada e queijo.

Um antipasto local, a caponata, é feito com legumes cortados pequenos, como berinjela, cebolas, tomates, alcaparras, servidos agridoce e temperados com manjeriço, vinho, azeite, levando também pinolis e uvas-passas.

Canoli é consumido no mundo todo, são canudos crocantes de massa com farinha, vinho branco e açúcar, normalmente recheados de creme de ricota ou chocolate amargo.

FIGURA 33 – CANOLLI



FONTE: <<https://goo.gl/8MCcqm>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

3.2 SARDENHA

Como a Sicília, a Sardenha também é uma ilha banhada com águas de cor esmeralda com heranças culinárias por suas colonizações árabes, bizantinas e catalães, possui uma gastronomia de camponeses, consumo de legumes selvagens, alcachofras, tomates, berinjelas e rabanetes, com frutas suculentas como figos, limões, cerejas, romãs e ameixas, com proteínas diversas como de javali, leitões, cozidos rústicos e muitos frutos do mar, e a sardinha e tainha que fornecem a cobiçada Bottarga. Um terço do rebanho de ovelhas provém da Sardenha, onde a principal renda dos habitantes provém do pastoreio, sendo que cerca de metade do território é pastagem, demonstrando a força da culinária local.

Bottarga di muggini, produto de alto valor, onde ovas de tainha são salgadas e ficam maturando em local fresco, até se tornar uma massa seca e firme, com sabor do mar. Podendo ser servida como entrada acompanhada de torradas e pães ou ralada com azeite sobre espaguete.

FIGURA 34 – ESPAGUETE A BOTTARGA



FONTE: <<https://goo.gl/9dnvvd>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Podemos encontrar uma grande variedade de produtos fornecidos pelo mar, caranguejos, camarões, mexilhões, lulas e polvos, sem falar das lagostas de Alghero, podendo ser preparadas saladas, sopas, ou saladas com legumes.

Como prato principal da região, podemos ressaltar o Malloreddus, que são pequenas bolinhas amarelinhas e estriadas de massas feitas com sêmola de trigo e temperadas com açafrão.

Pane Carasau é um pão crocante, característico da ilha. A receita tradicional se baseia em sêmola de trigo duro, fermento e água. A fermentação leva 12 horas, posteriormente amassada e retorna a fermentar. Em sua última etapa é disposta em discos finíssimos e é assada.

FIGURA 35 – PANE CARASAU



FONTE: <<https://goo.gl/fRWEag>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Pomodori ripieni é feito com tomates frescos recheados com pão triturado, pecorino, noz-moscada e azeite.

Porchetto, suculento e temperado, o leitão assado é muito consumido na ilha. O animal é temperado com diversas ervas da região, salgado e assado em espeto de madeira.

FIGURA 36 – PORCHETTO



FONTE: <<https://goo.gl/bAKhyW>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

Queijo pecorino, um produto regional da Sardenha, feito somente com leite de ovelha, onde a produção inclui um método diferente, que é incluir o coalho do estômago de vitela. Dando origem também ao Casumarzu, que nada mais é que um pecorino levemente curado e inoculado com larvas brancas que consomem a proteína do leite e o próprio queijo.

FIGURA 37 – CAZUMARZU



FONTE: <<https://goo.gl/JgedA3>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

3.3 PIEMONTE

Durante o outono europeu, esta região noroeste da Itália se transforma em um centro gastronômico, época de coletar cogumelos, nozes e de caçar, a região possui características montanhosas e também pelo manejo de gado, os já citados cogumelos, trufas brancas e a carne de caça. Um grande uso da culinária francesa, com leite de cabra, vaca e ovelha são produzidos os elaborados queijos, que casam muito bem com seus vinhos, Barbaresco e Barolo, sem mencionar alguns espumantes.

Alguns produtos são característicos da região, queijos piemonteses picantes, Castelmagno e Gorgonzola, o delicioso Fontina, excelente para preparação de fondues e alguns queijos de ovelha com trufas no interior.

Pérolas da cozinha piemontesa são as trufas brancas, uma espécie de cogumelos selvagens, que crescem bem próximos aos carvalhos, colhidas de outubro a novembro, são muito bem harmonizadas com risotos e massas.

Quanto aos pratos regionais muito consumidos, podemos mencionar alguns como a bagna cauda, que é um molho de anchovas e alho, servido de entrada de refeições.

Como antepasto e aperitivos podem ser consumidos os Grissini, palitos finos e crocantes de farinha de trigo, feitos com massa de pão e azeite de oliva.

FIGURA 38 – GRISSINI



FONTE: <<https://goo.gl/G8BMzX>>. Acesso em: 12 nov. 2018.

Brasato al Barolo é uma tradicional receita de carne bovina temperada, selada e assada com vinho tinto Barolo e legumes, formando um caldo reduzido encorpado e presente, acompanhado de polenta.

Clássica sobremesa de Piemonte, a Panna cotta é feita de creme de leite fresco, açúcar e gelatina, com infusão de especiarias como cardamomo e baunilha, geralmente servida com calda de frutas frescas.

FIGURA 39 – PANNA COTTA



FONTE: <<https://goo.gl/8LoA6v>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

3.4 TOSCANA

Com uma arquitetura e cultura onde se aparenta estar sempre em tempos medievais, a Toscana possui uma comida muito elegante. A gastronomia da Toscana é um pleno convite a saborear o prazer. Tomates frescos, azeite de oliva, presuntos e salames e embutidos em geral são protagonistas dessa culinária extremamente camponesa. Repleta de atributos, a Toscana, terra de Leonardo da Vinci, é normalmente referência de um dos lugares mais belos do mundo.

Com colinas cobertas de girassóis, videiras e oliveiras, na região é produzido um ingrediente indispensável na Toscana, o azeite, orgulho da região, usado nas preparações de diversos pratos. Grande parte dos queijos é produzida com leite de ovelha, como o Pecorino, e podem ser muito bem acompanhados com seus vinhos de presença mundial, como o Brunello di Montalcino e o clássico Chianti.

FIGURA 40 - PECORINO



FONTE: <<https://goo.gl/h819tu>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Os embutidos são estrelas, juntamente com carnes nobres de cordeiro, boi e porco. Com uma cozinha repleta de aroma e sabores, se utilizam ingredientes de qualidade, cogumelos, alcachofras, azeitonas e os aspargos frescos. São uma referência da região. Temos dois pratos já conhecidos pelo mundo, a Bisteca Alla Fiorentina, e a Ribollita.

Bisteca à Fiorentina, um delicioso filé robusto e macio do gado Chianina (a carne deve conter no mínimo cinco cm de espessura), grelhado com alecrim e ervas, servido com azeite e limão com o ponto sempre malpassado, normalmente acompanhado de feijão branco.

FIGURA 41 – BISTECA FIORENTINA



FONTE: <<https://goo.gl/xfcWBq>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Focaccia é um tipo italiano de pão retangular assado com ervas, sal, azeite, podendo servir como antepasto, sanduíches ou até base de pizzas.

FIGURA 42 - FOCACCIA



FONTE: <<https://goo.gl/mT6VY5>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Panforte é um bolo de massa firme e sabores fortes e condimentados, com coloração escura proveniente das frutas secas, mel, cacau e especiarias.

Penne all'arrabiata, em italiano arribiata significa “irritado”, o que confere o nome ao prato devido à forte pimenta utilizada, tradicionalmente produzido com massa do tipo penne e acompanhado de molho fresco de tomates, alho e chili, refogados com azeite da região e finalizados com salsa e lascas de Pecorino.

FIGURA 43 – PENNE ALL ARRABIATA



FONTE: <<https://goo.gl/wtYz4G>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Mesmo não tendo vinhos famosos como as regiões da Toscana e Piemonte, a Emilia Romagna também produz alguns vinhos específicos, como os vinhos das colinas bolonhesas, o Lambrusco. Dois produtos regionais podem ser considerados mais famosos no mundo, o queijo Parmigiano-Reggiano e o presunto de Parma. O Parmigiano Reggiano possui, anualmente, uma produção menor que o Grana Padano, que tecnicamente são produzidos com a mesma receita, mas o que diferencia é no aroma e paladar final do produto, tudo isso proveniente das diferenças de alimentação dos animais e muito provável sofrendo influência do “terroir”, que confere propriedades aos produtos.



O presunto de Parma é um dos presuntos mais famosos da Itália, um produto com denominação de origem protegida, feito com pernas de porcos criados nas regiões central e norte da Itália, com uma alimentação especial: cevada, milho, fruta e o soro e restos de coelho do queijo parmesão. É curado apenas com sal, quando o animal atinge cerca de 160 kg de peso e uma capa de gordura que ajuda a manter a umidade da carne; nessa fase, a perna pesa cerca de 10 kg; enquanto está em sal, dentro de uma câmara frigorífica, o presunto é regularmente massageado para que o sal se espalhe pela carne. Para a secagem, que normalmente dura de 10 a 12 meses, a parte exposta da carne é coberta com uma massa de gordura, farinha de arroz e pimenta para não secar; ao fim do período normal de secagem, o presunto é testado com um pequeno osso de cavalo e, se tiver as características requeridas, é marcado com a coroa de cinco pontas do Consórcio Prosciutto di Parma; se tiver ainda bastante água na carne, pode ser deixado a secar mais seis meses; no final, o presunto perde cerca de 30% do peso inicial da perna, ou seja, fica com cerca de sete quilos. FONTE: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Presunto_de_Parma>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Denominado geralmente como vinagre balsâmico, não aparenta nada ao que se compra no mercado, o autêntico, não utiliza caramelo e vinho e é produzido com o melhor mosto da uva, onde se mantém em repouso por um mínimo de 12 anos em barris de madeira.

Quanto à gastronomia forte e presente, Bolonha pode ser referenciada com a origem de pratos fartos e de boa comida, não é à toa que Bolonha foi chamada de “La Grassa” (a gorda). O famoso molho bolognese (chamado por lá de Ragu), original da Bologna, tem como responsabilidade complementar diversos pratos não só na região, mas pelo mundo.

FONTE: <<https://goo.gl/RzvC4C>>. Acesso em: 12 nov. 2018.

Tagliatelle al ragu, sempre servido com massa fresca de grão duro, o molho em sua receita original é feito com carne de boi picada em faca (normalmente misturada com carne de porco e vitelo), pancetta (uma espécie de bacon), cebola, cenoura, tomates frescos, vinho branco, manteiga, finalizado com regional Parmigiano Reggiano.

FIGURA 46 – TAGLIATELLE AL RAGU



FONTE: <<https://goo.gl/YJUWM4>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Tortellini são massas frescas e recheadas, onde em Bologna possuem um recheio regional composto de lombo de porco, presunto, mortadela de Bologna, e servidos em um caldo de galinha, denominado de brodo. Além de Tortellini in Brodo, podem ser servidos diversos pratos, como Tortelloni al Funghi, Tortellini al Ragu, ou recheadas com ricota ou creme de abóbora.

Lasagne alla bolognese, prato que dispensa apresentação, camadas frescas de massa (normalmente de grão duro) entremeadas com molho à bolonhesa, molho branco e parmigiano reggiano, sem uso de mussarela.

FIGURA 47 – LASAGNE



FONTE: <<https://goo.gl/SpTixS>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Outra receita clássica gira em torno do queijo da região, a carne de vitelo, porco ou frango, empanada e frita, vai ao forno com algumas fatias de presunto de Parma e Parmigiano Reggiano ralado, com um fio de azeite, em que alguns adicionam o molho de tomate fresco antes do Parma, semelhante ao nosso parmegiana, normalmente acompanhados de batatas de Bolonha DOP (Denominação de Origem Protegida).

3.6 LIGÚRIA

Uma culinária muito sábia e saborosa, com a capacidade de combinar o cultivo de costas íngremes com peixes e frutos do mar, com uma receita muito marcante ao redor do mundo, o pesto genovês. Os moradores dão preferência para o uso de produtos locais, pescados em seu mar ou cultivados em sua costa. Seu clima suave favorece o cultivo de ervas perfumadas, como o manjeriço (base do pesto), e legumes como a alcachofra, muito consumida na Ligúria.

FIGURA 48 - PESTO



FONTE: <<https://goo.gl/U2e18a>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

O pesto genovês é elaborado tendo como base o basílico (manjeriço), do manjeriço acrescido de alho, pinoli, parmigiano reggiano, pecorino, sal e, ao final, azeite, tudo preparado em pilão, servindo para diversos pratos, incluindo o “Trofie al Pesto”, onde o trofie é uma massa genuína da Ligúria.

Pansotti é uma espécie de ravióli recheado com um mix de ervas e acompanhado com molho de nozes. Uma região que não oferece uma oferta muito grande de peixe é o golfo de Gênova, que produz um excelente prato “Cima Ripiena”, peito de vitela recheado com uma mistura de lombo e miúdos de vitela, legumes e queijo parmesão ralado.

FIGURA 49 – CIMA RIPIENA



FONTE: <<https://goo.gl/eUBSdy>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

A confeitaria da Ligúria tem como característica doces delicados e pequenos e com biscoitos de amêndoa. Os sciumettes são feitos com leite, ovos, trigo, açúcar e pistache. Os cobelletti são feitos de massa enriquecida com vinho Marsala e recheados com marmelada.

FIGURA 50 - COBELLETTI



FONTE: <<https://goo.gl/gBFqJ7>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

3.7 ÚMBRIA

Uma terra muito religiosa de santos, mas também de festas repletas de boa comida e vinho, a medieval cidade de Assis é palco de festivais, no mês de maio a cidade espalha barracas nas ruas com músicas e comida típica. A região se caracteriza por bosques sem contato com o mar, mas cortada por rios e lagos que fornecem peixes como enguia, carpa e truta, ingredientes como azeite de oliva extra virgem, lentilhas, farro e trufas negras.

Muito consumo de carne de caça, como lebres, porcos e javalis, com uma grande produção de embutidos artesanais.

Em Úmbria se usa a expressão “Norcini” ao mencionar os embutidos da cidade de Norcia, dentre os principais a Pancetta (bacon feito da barriga do porco), Prosciutto Di Norcia (presunto curado com sal, pimenta e alho), Coppa (embutido da carne da cabeça do animal) e o Mazzafegati (embutido à base de fígado de porco).

FIGURA 51 – MAZZAFEGATI



FONTE: <<https://goo.gl/q74N6N>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Muito consumida, a linguiça de javali e sua própria carne conferem origens a vários pratos da região, como linguiça de javali com diversas uvas e vinho Sangiovese.

Farro é um cereal local, usado em saladas com azeites extravirgens e sopas como a Minestra di Farro. Lentilhas de Castelluccio, mesmo com baixo cultivo, a qualidade é conhecida como uma das melhores.

A capital da Úmbria, Perugia, é considerada uma referência em confeitaria, sediando todo ano, no mês de outubro, o EuroChocolate.

Serpentone Delle Monache é semelhante a um rocambole com camadas de massa fina e recheada com figos, ameixas, amêndoas e nozes.

FIGURA 52 – SERPENTONE DELLE MONACHE



FONTE: <<https://goo.gl/gex5Uy>>. Acesso em: 23 ago. 2018.



UNI - Prosciutto di Norcia (PGI) é um presunto curado. Para atender às características do IGP, ele deve ser produzido na área que inclui os municípios de Norcia, Cascia, Preci, Poggiodomo e Monteleone di Spoleto, a uma altitude superior a 500 metros, uma vez que as condições climáticas são parte integrante do ciclo de produção. FONTE: <https://it.wikipedia.org/wiki/Prosciutto_di_Norcia>. Acesso em: 23 ago. 2018.

3.8 PÚGLIA

A gastronomia de Púglia tem em suas características principais, a base em sua matéria-prima que pode ser tanto da terra ou do mar e são responsáveis principalmente de exaltar e melhorar os sabores dos pratos. Púglia é responsável por grandes produções de grãos, azeitonas negras e azeites extravirgens. “Frisedda” é um pão duro em forma de um donut, temperado com azeite, pimenta e sal. Massas caseiras como lasagne, recchie, orecchiette, produzidas artesanalmente, são muito consumidas com molho de tomate fresco ou molho de carne ou peixe.

Troccoli são típicos do Gargano e são produzidos com o homônimo rolo dotado com particulares lâminas de serra circular.

FIGURA 53 – TROCколи



FONTE: <<https://goo.gl/w2KUG5>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Entre as sobremesas, uma clássica é a cartellate, tiras de massa de trigo misturadas com óleo e vinho branco, assadas ou fritas e servidas com mel. A gastronomia da Púglia é sinônimo da dieta mediterrânea, com pratos saudáveis ricos em especiarias e temperos. Frisella é um pão crocante com coberturas de diversas possibilidades, indo desde tomatinhos cerejas, pepinos, cremes e manjeriço.

A sopressata é um embutido de carne de porco e temperado com erva doce. É o produto mais característico desta região.

FIGURA 54 - SOPRESSATA



FONTE: <<https://goo.gl/ag6yvo>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

3.9 Vêneto

Muito difícil não se encantar com os Alpes, lagoas e colinas. A região de Vêneto ainda é lar das cidades de Verona e Veneza, que possuem riquezas gastronômicas, como vinhos refrescantes, radicchio e polenta.

FIGURA 55 – VENEZA



FONTE: <<https://goo.gl/J8KjuL>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Mas Veneza não é a única, outros locais da região completam as relíquias culinárias como o radicchio di treviso, podendo ser servido cru, grelhado ou recheado. Com regiões de caça e pesca e ainda o maior lago italiano, o Garda.

Prosecco é um espumante fresco e de aroma presente típico de Vêneto, que ganhou o mundo. Sgroppino também é uma bebida refrescante feita com um sorvete de frutas e água sem adição de leite, o chamado “Sorbet”, adicionando vodca e prosecco, consumido hoje como digestivo.

Valpolicella é um vinho frutado, sendo que o tinto vem de uvas corvina e molinara, onde as mesmas uvas produzem o Amarone, um vinho de sabor vivo e mais alcoólico.

Sépia à veneziana é um prato que tem como base uma espécie de lula que contém uma tintura negra comestível, que é picada com sua tintura e ensopada com vinho, cebola e tomates frescos, acompanhada de polenta grelhada.

Carpaccio, um antepasto com finas lâminas de filé mignon, com molho à base de mostarda, receita criada em Veneza nos anos de 1960. Prato criado por Giuseppe Cipriani em homenagem a um pintor veneziano Carpaccio, que usava muito vermelho em seus quadros.

FIGURA 56 – CARPACCIO



FONTE: <<https://goo.gl/sZyGHt>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

Radicchio, uma verdura amarga, da família da chicória e muito usada como acompanhamento de risotos, massas e peixes, apreciados pelos venezianos.

Polenta é um prato típico do Norte, consumida frita, grelhada ou assada, apreciada como tira-gosto, polenta mole com queijo, ou até mesmo no café da manhã.

FIGURA 57 - POLENTA



FONTE: <<https://goo.gl/oDS7qQ>>. Acesso em: 23. ago. 2018.

4 BOTTARGA, IGUARIA DO SUL DA FRANÇA E ITÁLIA

Em francês Poutargue, em italiano Bottarga, é uma especialidade culinária de alguns países localizadas no Mediterrâneo, tais como a Itália, França, Espanha, produzida com ovas de algumas espécies de peixes específicos, como o sargo, atum-rabilho e tainha.

A bolsa de ova, cuidadosamente extraída do peixe fêmea, é imediatamente lavada e depois colocada em salmoura, com processo de agitação suave para garantir uma homogeneização de contato do sal, em seguida é seca e drenada para retirar qualquer umidade, exposta ao Sol em local limpo, com posterior revestimento de cera de abelha.

FIGURA 58 – BOTTARGA



FONTE: <<https://goo.gl/WSGuFY>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

4.1 HISTÓRIA DA BOTTARGA

Muitos anos atrás, os antigos egípcios e os romanos já comiam ovas de peixe secas, mas devemos dar crédito aos fenícios por propagarem a técnica através do Mediterrâneo, onde de início era consumida somente por pescadores, pela facilidade de preparar nas embarcações durante as viagens, e pelo seu valor nutritivo.

A bottarga é uma das iguarias da ilha da Sardenha, conhecida como “Ouro da Sardenha”, o seu nome provém do árabe batārikh (ovas de peixe salgadas), podem ser utilizados alguns peixes já citados, mas na Itália a bottarga original somente é produzida com ovas de tainha (mugem). Já na França, a poutargue é uma especialidade da cidade de Martigues, onde é chamada de “caviar martégal”. Pode ser consumida como saladas, entradas e antepastos, raladas ou em finas fatias, sobre torradas ou quentes com manteiga, e também compõe molhos para massas ou finalizações de pratos.

FIGURA 59 – LINGUINI A BOTTARGA



FONTE: <<https://goo.gl/CTIWWE>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

4.2 BOTTARGA NO BRASIL

No Brasil, a Bottarga é uma iguaria produzida por uma única empresa chamada Caviar Brasil com o nome de Bottarga Gold.

Um prato que atravessa gerações, a Bottarga tem adquirido o respeito dos maiores chefs da cozinha internacional. Reconhecido na Europa como o Caviar Mediterrâneo, Bottarga Gold é produzido a partir da ova de tainha pescada no mar de Santa Catarina, no Sul do Brasil. Este peixe, que só pode ser capturado entre os meses de maio e julho, tem um valor nutritivo extremamente alto e sua ova, de cor dourada, é transformada em Bottarga de um procedimento natural e artesanal. A pesca da tainha no Brasil é totalmente sustentável e controlada pelo governo para preservar a espécie (FUCK, 2018).

Segundo Fuck (2018), mesmo com as dificuldades e um público restrito no mercado interno, estamos conseguindo ganhar espaço com nossos chefs internacionais e nacionais, como Claude Troisgros, Alex Atala, Roberta Sudbracki, Roberto Ravioli, agradando o paladar do consumidor e inovando em novas tendências que já ocorrem em outros países, como em Taiwan ou no Oriente em geral, em que a bottarga tem um apelo cultural muito forte. Por ser um par e se tratar de uma ova, tem um significado de fertilidade, prosperidade e sucesso, sendo utilizado como presente para casamentos, inaugurações e demais. Já para o ano novo chinês, nas mesas sempre tem uma bottarga, que, por ser dourada, simboliza riqueza e prosperidade para o ano seguinte.

FIGURA 60 – BOTTARGA SALGADA



FONTE: Fuck e Cassiano (2018)

O produto, após extraído do peixe, é higienizado e passa pelo processo de salga por duas horas, com secagem posterior, quando se controla a umidade e temperatura por cinco a sete dias.

Para conservar a bottarga, antigamente se utilizava banha de porco, passando pela parafina e cera de abelha. Ainda hoje, na Europa, principalmente na região do Mediterrâneo, na França, Turquia e Grécia, é produzida em sua totalidade na cera de abelha.

Bottarga é uma rica fonte de proteínas e Omega-3 que reforça a saúde do corpo, agindo no sistema cardiovascular e fortalecendo o sistema imunológico.

Hoje com a oportunidade de diferentes chefes em diferentes localidades do mundo os clássicos da cozinha mediterrânea ainda são os mais consumidos, como uma entrada muito simples e de sabor elevado a “Bruschetta alla Bottarga”, que nada mais é que um pão italiano com lâminas finas de bottarga regadas com um excelente azeite de oliva ou manteiga de qualidade; outro seria “Spaghetti vongole e bottarga”, massa de espaguete com o nosso berbigão (Vongole) cozido em uma base de legumes e vinho branco, finalizados com bottarga ralada (FUCK, (2018).

“...pra mim quando se come bottarga se tem a sensação de estar na beira da praia e se sentir todos os sabores do mar em uma só bocada...” (FUCK, (2018).

FIGURA 61 - ALGUNS CHEFS E SUAS PREPARAÇÕES UTILIZANDO A BOTTARGA GOLD



Chef Lorenzo Boni



Chef Alex Atala



Chef Kenzo Franciso



Chef Eddy Leroux



Chef Hindrigo Lorrain



Chef Paolo Lavezzini



Chef Manu Buffara



Chef Giuseppe Marino



Chef Roberta Sudbrack



Chef Lutz Felipe



Chef Rafael Terrasi



Chef Lenin Palhano



Chef Salvatore Loi



Chef Luca Gozzani



Chef Lucius Gaudenzi



Chef André Mifano



Chef Hiroto Akama



Chef Sara Cossu

FONTE: Fuck (2018)

FIGURA 62 - SPAGHETTI VONGOLE E BOTTARGA



FONTE: Fuck (2018)

Ingredientes:

- 500 gr. Espaguete;
- 500 gr. Vôngole com concha;
- 250 ml. Caldo de legumes;
- 60 gr. Tomate sem pele semente;
- 50 ml. Vinho branco seco;
- 30 gr. Botarga ralada;
- 30 ml. Azeite de oliva;
- 30 gr. Manteiga;
- 20 gr. Salsinha;
- 5 gr. Alho;
- Sal Pimenta a gosto;

Modo de preparo:

Em uma panela, ferva cinco litros de água com uma colher (sopa) de sal. Cozinhe o macarrão até ficar al dente. Em panela pequena, aqueça o vinho branco em fogo baixo até evaporação do álcool e junte o caldo de legumes e reserve. Em outra panela, aqueça o azeite e doure o alho, acrescente o tomate e refogue, misture o caldo e deixe ferver até que o líquido se reduza, em fogo baixo adicione o vôngole. Acerte o sal e pimenta e deixe cozinhar até as conchas abrirem. Escorra o macarrão e junte a manteiga. Adicione aos poucos ao molho de vôngole e misture bem, ao final com a massa quente polvilhe a salsinha e a botarga ralada e sirva em seguida.

LEITURA COMPLEMENTAR

MAIS UMA VEZ, OSTERIA FRANCESCANA É O RESTAURANTE NÚMERO 1 DO MUNDO

Em cerimônia realizada na quarta (19/06/2018), em Bilbao, no País Basco, o restaurante Osteria Francescana, comandado pelo chef Massimo Bottura em Modena, na Itália, conquistou o prêmio de melhor do mundo na edição de 2018 do The World's 50 Best Restaurants, ranking promovido pela revista inglesa Restaurant.



O chef subiu ao palco na companhia de sua esposa e sócia, Lara Gilmore, e fez um agradecimento para sua equipe do restaurante e, em especial, ao Refeitório, projeto de cunho social comandado por Bottura em Paris, e que tem o objetivo de alimentar pessoas carentes a partir de alimentos que seriam descartados. “Mais do que se dedicar às nossas cozinhas, nós chefs temos que ser a voz da mudança, parte da mesma revolução”, disse Bottura. Além da Osteria Francescana, o pódio deste ano é formado pelos restaurantes El Celler de Can Roca, dos irmãos Roca em Girona, na Espanha, que ficou em segundo lugar; e do Eleven Madison Park, comandado pelo chef Daniel Humm em Nova York (EUA), que foi campeão no ano passado, ficou com a terceira posição. Mais uma vez, o único brasileiro do ranking é o D.O.M., comandado pelo chef Alex Atala em São Paulo. Porém, o restaurante que estava em 16º lugar caiu para a 30ª posição.

Na ala dos prêmios individuais – alguns deles já haviam sido divulgados –, a chef Clare Smyth venceu na categoria chef mulher; o chef pâtissier Cedric Grolet ficou com o prêmio de melhor confeito; o chef norte-americano Dan Barber, do Blue Hill at Stone Barns, de Nova York (EUA) (12º lugar no ranking deste ano), ficou com o prêmio de melhor chef na escolha dos chefs. Já o chef peruano Gastón Acurio ganhou um prêmio pelo conjunto da obra.

A cerimônia do 50 Best prestou homenagens ao chef italiano Gualtiero Marchesi, considerado o pai da cozinha italiana moderna, que faleceu no ano passado; ao chef francês Paul Bocuse, falecido em janeiro deste ano, e ao chef e apresentador Anthony Bourdain, que foi encontrado morto no dia 8/06/2018.

FONTE: <<https://www.revistamenu.com.br/2018/06/19/mais-uma-vez-osteria-francescana-e-o-restaurante-numero-1-do-mundo/>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, você viu que:

- A gastronomia italiana é muito presente no mundo, com pratos envolventes, vegetais variados, massas e carnes de manejo e carnes de caça, provenientes de sua evolução histórica.
- Toda região da Itália cultiva e produz produtos específicos, como diversos queijos e vinhos, não esquecendo de seus embutidos, proporcionando assim uma gastronomia de personalidade forte e acolhedora.
- Cidades belíssimas com grandes pratos, que são consumidos pelo mundo todo, como a lasanha à bolonhesa, bife à parmegiana, bisteca fiorentina, sem comentar os produtos exportados, como trufas, limão siciliano, e queijos como Pecorino e Parmigiano Reggiano.

AUTOATIVIDADE



1 A Itália tem uma gastronomia muito presente, e a influência de suas regiões resultam em grandes impactos para a história de sua gastronomia, inclusive com muitos preparos conhecidos no mundo todo. Sobre essa influência, cite algumas cidades que são referências de pratos conhecidos mundialmente.

2 A Itália é conhecida por cada região produzir produtos específicos, diversos queijos, vinhos, embutidos e proporcionando assim uma gastronomia de personalidade. Mas uma ilha em particular cultiva um fruto muito aromático utilizado tanto em seus doces quanto em pratos salgados. Qual é a cidade e seu produto?

UNIDADE 2

COZINHA CLÁSSICA FRANCESA

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A partir desta unidade, você será capaz de:

- aprofundar o estudo sobre a gastronomia da França e suas regiões;
- perceber a importância das técnicas e receitas dos pratos regionais e receitas históricas da gastronomia;
- abordar os preparos da cozinha de entrada até os famosos confeitados franceses.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em dois tópicos. No decorrer da unidade, você encontrará autoatividades com o objetivo de reforçar o conteúdo apresentado.

TÓPICO 1 – A FRANÇA

TÓPICO 2 – A BASE DO SERVIÇO E SEUS PRATOS

1 INTRODUÇÃO

Não só da culinária e dos vinhos é feita a gastronomia francesa, mas também dos rituais e formas de apresentação envolvidos, o clima e modo de cultivo e preparo. Para a França, a culinária ultrapassa o ato de se alimentar, e é mais vista como um momento de reunir entes queridos e celebrar coisas boas da vida.

A gastronômica francesa hoje faz parte do patrimônio intangível da humanidade da Unesco. Isso lembra que cozinhar não é apenas a natureza, mas cultura. É uma arte difícil, suas técnicas, seus documentos, seus artesãos constituem uma parte fascinante da história.

Esta cozinha, simples na sua origem, que se refinou ao longo dos séculos, seguiu uma constante procura do sabor dos alimentos. A ideia da superioridade da arte gastronômica francesa surgiu no Renascimento, quando o gosto se transformou, o consumo de açúcar aumentou e a manteiga fez sua entrada nos tratados de receitas, desde a versão primitiva do Viandier, a mais famosa coleção da Idade Média, até as da nova cozinha francesa da década de 1970, hoje considerada clássica.

Se a culinária francesa marcou a história global da mesa, isso se deve em grande parte ao papel de chefs como Antonin Carême, Auguste Escoffier e muitos outros que, através da escrita, gestos e fala, transmitiram seu know-how.

2 HISTÓRIA DA COZINHA FRANCESA

Podemos dizer que a gastronomia medieval teve influência sobre a gastronomia da França, onde logo após a Revolução Francesa, por conta de soldados europeus visitarem frequentemente o território francês, o Rei Luís XIV proibiu o consumo de produtos e pratos europeus e assim houve influências estrangeiras na gastronomia.

As refeições não eram charmosas, os pratos eram servidos todos de uma só vez e o objetivo era de fartura e não de requinte, e como mencionado na unidade anterior, devido ao casamento de Henrique II e Catarina de Médici, a França despertou para uma gastronomia mais elaborada.

FIGURA 1 – MESA



FONTE: <https://img-fotki.yandex.ru/get/231315/346069169.16f/0_1982d8_5e724dda_XXL.jpg>. Acesso em: 21 nov. 2018.

Os chefes de maneira geral, com o objetivo de agradar aos reis e seus convidados, utilizavam apenas ingredientes frescos, com seu sabor original mais presente. Assim, a título de promover suas festas aos seus chefes com pratos refinados, foram criadas as etiquetas no serviço à mesa e uma divisão de apresentação dos pratos, com uma preocupação na apresentação visual e pratos individuais, deixando de lado os banquetes gigantes no centro das mesas.

Pressionados por seus reis a sempre apresentarem algo melhor e buscando uma maior perfeição, os chefes foram responsáveis por desenvolver técnicas, cortes e combinações de sabores, estudando e desenvolvendo molhos e pratos de forma cada vez mais repetida, surgindo assim a necessidade de criação dos primeiros livros de receitas.

Um marco importante foi a grande e saborosa Revolução Francesa. Enquanto o povo passava fome e reclamava de seus representantes, a realeza ostentava porcelanas requintadas, ingredientes espetaculares e pratos sublimes.

Saborosa Revolução Francesa! Sim, devido à revolução e à queda dos poderosos, os chamados chefes de cozinha, com suas técnicas desenvolvidas e livros de receitas, mas sem padrões para cozinhar, foram obrigados a encontrar meios para comprar seus próprios ingredientes e usar seu conhecimento para sobreviver, surgindo assim os primeiros restaurantes requintados da França, proporcionando aos chefes, novamente, adaptações com produtos não tão nobres e dando acesso a burgueses apreciarem pratos de seus antigos reis, se estabelecendo assim ainda hoje como um berço da gastronomia.

Hoje, baseados nos conceitos da gastronomia francesa, podemos propor diversos tipos de serviços e menus, analisados conforme o evento, passando de recepções informais até casamentos. Um serviço clássico francês pode ser considerado como uma maratona gastronômica, em que cada item pode ser um serviço simples de uma entrada, um ou dois principais e uma sobremesa, ou então, podemos ofertar algo mais elaborado e muito tradicional, com várias etapas, L'apéritif, L'amuse-bouche, L'entrée, Le plat, Le fromage, Le dessert e café, nesta ordem, todas elas podem ser acompanhadas por pães franceses.

FIGURA 2 – MESA FRANCESA



FONTE: <https://i1.wp.com/parisabor.com/wp-content/uploads/2017/08/restaurant-449952_960_720.jpg. Acesso em: 21 nov. 2018.

3 CHEFES

O chef é o fiador da reputação de um restaurante. Com a missão principal, a satisfação do cliente, elabora os pratos e os prepara para o atendimento. Ele geralmente supervisiona uma equipe de cozinheiros e funcionários sob suas ordens para realizar seu trabalho.

Ele é ao mesmo tempo cozinheiro, gerente e líder de equipe, seu papel não para na realização de pratos e sua função requer alguma versatilidade.

- Desenvolve pratos oferecidos no menu do restaurante, certificando-se de renová-los regularmente de acordo com as estações ou tendências.
- Lidera sua brigada ao preparar os pratos, certificando-se de que os pratos correspondem às suas instruções antes de sair para o quarto.
- Coordenar a atividade da cozinha com a da sala para garantir um serviço rápido.
- Gerenciar estoques de ingredientes e produtos frescos, colocando pedidos com fornecedores.
- Manter vínculos profissionais com agricultores e fornecedores de sua região para acessar os produtos mais adequados para sua culinária.

- Garantir o cumprimento dos padrões de segurança e higiene em sua cozinha.
- Transmitir sua experiência aos aprendizes e incentivar as vocações.

Por coordenar uma brigada, o chef deve ser capaz de trabalhar em equipe. Ele deve saber administrar e impor sua disciplina, mas também delegar certas tarefas a seus funcionários e cozinheiros. Tudo com diplomacia para garantir uma boa comunicação em sua equipe.

O chefe de cozinha opera em um ambiente difícil. Entre o estresse, um ambiente barulhento e um trabalho que exige permanência, ele deve estar fisicamente em forma.

Finalmente, o chef deve ser criativo e inventivo para oferecer seus pratos de menu que se destacam da concorrência. Ele deve dominar as técnicas de culinária e atualizar-se regularmente para atender às expectativas dos clientes. Ser capaz de se renovar e questionar-se constantemente são dois ativos importantes para fazer um nome para si mesmo na profissão.

Grandes nomes da gastronomia francesa são referências mundiais, onde a culinária francesa não seria nada sem os renomados chefs. Hoje ainda sendo um local mais dedicado à formação destes profissionais, chefs renomados se destacaram ao longo dos anos, como Paul Bocuse, Alain Ducasse, Família Troisgros, Michel Guerard, entre outros também muito conhecidos.

FIGURA 3 – PAUL BOCUSE



FONTE: <http://s2.glbimg.com/se8DaKoVyrVh9v1Aw48fbi1K8=/620x750/e.glbimg.com/og/ed/f/original/2018/01/20/paul_bocuse.jpg>. Acesso em: 21 nov. 2018.

Ele é certamente o chef mais reconhecido do mundo. Precursor da nova cozinha, tem três estrelas Michelin desde 1965. Foi nomeado "Chef do Século" pela Gault Millau e "Papa da Gastronomia" em 1989 e "Líder do Século", em 2011.

Nasceu em 11 de fevereiro de 1926, em Collonges-au-Mont-d'Or, perto de Lyon. Vindo de uma dinastia de cozinheiros. Ele é o único filho de Georges Bocuse, que dirigiu o L'auberge du Pont, de gerência familiar, em Collonges-au-Mont-d'Or. Ele naturalmente seguiu os passos do pai e rapidamente se tornou apaixonado por culinária.

Em 1946, iniciou seu aprendizado com "Mère Brazier", que lhe ensinou o básico da cozinha tradicional em Lyon. Nos anos 1950, formou-se em Fernand Point, onde o chef também estrelou. No final de seu treinamento, ele fez estágio na Chez Lucas Carton em Paris, sob a liderança do chef Gaston Richard. Foi nessa época que ele se tornou amigo dos irmãos Troisgros: Pierre e Jean Troisgros. Em meados da década de 1950, seu pai o levou para trabalhar ao lado dele no restaurante da família, The Bridge Inn Collonges. Juntos, pai e filho ganharam sua primeira estrela Michelin em 1958. Após a morte de seu pai em 1959, Paul Bocuse assumiu as rédeas da instituição. Em ascensão, em 1961, ele ganhou o título de Meilleur Ouvrier de France; em 1962, ele obteve sua segunda estrela Michelin e, em seguida, a terceira em 1965 (BACUSE, 2012).

Em 1975, ele foi premiado com a Légion d'honneur por Valéry Giscard d'Estaing, já no início dos anos 1980, com Gaston Lenôtre e Roger Verge, ele conseguiu um contrato com a Disney para explorar os restaurantes de parque de diversões França Pavilhão na Flórida. Com um bom senso comercial, ele desenvolveu seus negócios no exterior, especialmente no Japão. Nos anos 1990, abriu muitas cervejarias, a primeira das quais, a Le Nord, localizada no segundo distrito de Lyon, foi inaugurada em 1994.

Ansioso para brilhar a gastronomia francesa em todo o mundo, em 1987 criou o Bocuse d'Or, a competição mundial de culinária. E alguns anos depois, ele criou sua Fundação Paul Bocuse para transmitir seu know-how. Ele também abriu uma escola-restaurante, com a escola de culinária do Instituto Paul Bocuse, em Lyon. Ao mesmo tempo, o líder continua a acumular distinções; em 1989, foi nomeado Cozinheiro do Século por Gault e Millau; em 1993 foi nomeado Oficial da Ordem Nacional do Mérito e em 2004 foi promovido a Comandante da Legião de Honra. Em 2011, o American Culinary Institute de Nova York decorou-o com o título de cozinheiro do século.

No lado privado, em 2005, Paul Bocuse revela sua poligamia em sua biografia, *The Sacred Fire*. Ele compartilha sua vida entre três mulheres: Raymonde, sua esposa desde 1946, com quem tem uma filha, Françoise, nascida em 1947; Raymone, que lhe dá um filho, Jerome, em 1969, e Patricia, que conheceu nos anos 1970 e mãe de uma menina chamada Eve-Marie Zizza-Lalu (THE COMPLETE RECIPES, 2012).

Em 2005, ele teve problemas de saúde e sofreu uma operação complicada, um triplo bypass coronário. Posteriormente, teve a doença de Parkinson. Em 20 de janeiro de 2018, ele morreu com a idade de 91 anos.

FIGURA 4 - ALAIN DUCASSE



FONTE: <http://www.four-magazine.com/wp-content/uploads/2017/09/3713_1.jpeg>. Acesso em: 21 nov. 2018.

Alain Ducasse é um chef e empresário internacionalmente conhecido. Nasceu em 13 de setembro de 1956, em Castel Sarasin, em Landes. Vindo de uma família modesta de agricultores, ele aprende na fazenda da família a apreciar produtos naturais e qualidade. A região de "Chalosse" é para ele o que promove os melhores gostos e os mais originais: foie gras, confit, pombos, boletus, alcachofras, feijão, tomate, pimentão, que são para ele os mais belos vegetais do mundo, muito consumidos nesta região.

Essa infância na natureza marcou seu caráter e formou a qualidade de seu gosto, aos 16 anos foi colocado aos Soustons "Pavillon Landais", então não é o Hotel Escola de Talence, em Gironde, ele bate à porta antes de se formar (LEWIS, 2005).

Em 1975, sua carreira começou com Michel Guérard Eugénie-les-Bains, quando por dois anos conseguiu pontuar algumas passagens como chefe de Pâtisserie, no famoso Gaston Lenôtre. Em 1977, no Moulin de Mougins, com Roger Vergé, ele tem seu primeiro amor pela cozinha provençal. Em 1978, tornou-se discípulo de Alain Chapel na comunidade de Mionnay, que se tornou seu mestre espiritual ensinando-lhe a importância do bom produto, um gosto que sua infância já lhe dera. Alain Ducasse também aprendeu a preocupação com a perfeição e que "a felicidade de cozinhar é induzir o prazer aos seus hóspedes".

Em 1980, a carreira de Alain Ducasse realmente dá uma guinada quando Roger Vergé oferece-lhe a posição de chefe de cozinha no "Amandier", em Mougins. Ele então assumiu as cozinhas do Hotel Juana em Juan-les-Pins, onde ganhou suas duas primeiras estrelas Michelin em 1984 (LEWIS, 2005).

Alain Ducasse, com 27 anos de idade, escapou milagrosamente de um acidente de avião, onde ele foi o único sobrevivente dos cinco passageiros, passou um ano no hospital e passou por 13 operações, antes de se reconstruir física e mentalmente.

Em 1987, a Sociedade dos Banhos de Mar (SBM) propõe-lhe criar um restaurante gastronômico para o Hotel de Paris, em Monte Carlo, prestigioso palácio monegasco: "O Luís XV". Um desafio! Aos 33 anos, Alain Ducasse ganha a prestigiosa terceira estrela Michelin pelo "Louis XV", o hotel de Paris se tornando o primeiro palácio do mundo a obter essa distinção. A partir daí Alain Ducasse vai conquistar o mundo. Em 1995, abandonou "Luís XV". Ele criou "La Bastide de Moustier", no coração do Gorges du Verdon, que obteve uma estrela em 2002. Ele então foi para conquistar Paris (DUCASSE, 2003).

Em 1996, ele assumiu o antigo restaurante da Avenida Joël Robuchon Raymond Poincaré, que ele renomeou "Alain Ducasse". Após oito meses de abertura, ele recebe três estrelas Michelin, mas perde uma no Louis XV. Em 1998, o "Louis XV" encontrou sua terceira estrela, ele é o único chef a acumular seis estrelas Michelin.

Alain Ducasse continua a sua conquista do mundo gastronômico nos Estados Unidos, onde, em junho de 2000, abriu um restaurante no Essex House Hotel, perto de Central Park, que ganha rapidamente três estrelas no Guia. Novamente Alain Ducasse é o primeiro chef a dirigir três restaurantes, todos premiados com três estrelas Michelin. Estando à frente de um importante império de restaurantes com seu Alain Ducasse Group, este capitão da indústria não vai parar por aí. O grupo Alain Ducasse compra restaurantes, abre hotéis, associa-se a grupos financeiros, cria conceitos (as colheres). Atualmente, o Ducasse Grupo Alain consiste em restaurantes, pousadas charmosas, escolas suficientes e derivados em um capital estimado de US \$ 50 milhões e continua a abrir restaurantes em todo o mundo, em Tóquio, Las Vegas, Toscana e particularmente em Paris (ele administra a concessão dos dois restaurantes da Torre Eiffel, incluindo o famoso Jules Verne).

Seu mantra favorito é "*Un grand restaurant ne se résume pas uniquement aux clients et aux belles voitures. Derrière il y a de la rigueur, de la passion, de l'amour du travail bien fait, de la discipline et de la transmission du savoir*". ("Um ótimo restaurante não é feito apenas de bons clientes e seus excelentes carros. Atrás de um ótimo restaurante existe rigor, paixão, amor pelo trabalho bem feito, disciplina e transmissão do conhecimento") (LEWIS, 2005, p. 212. Tradução nossa).

FIGURA 5 - OS IRMÃOS DE TROISGROS



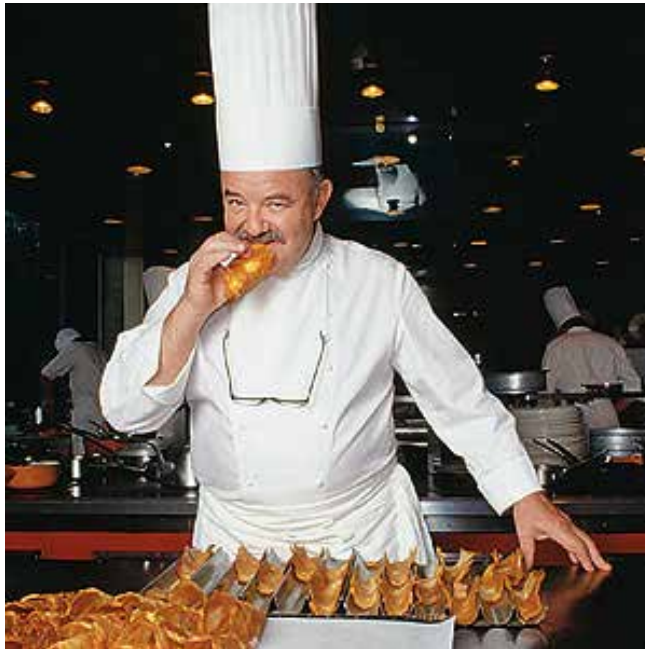
FONTE: <<https://goo.gl/HS314c>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

Jean-Baptiste Troisgros (1898-1974) e sua esposa Marie Badaut (1900-1968), são originais de Borgonha. Eles tiveram três filhos, Jean (nascido em dezembro de 1926, em Chalon-sur-Saône), Pierre (nascido em setembro de 1928, em Chalon-sur-Saône) e Madeleine (nascido em junho de 1935 em Roanne). Em 1930, a família Troisgros estabeleceu-se em Roanne, nas fronteiras da Borgonha, no Vale do Rhone e compraram o Hotel-Restaurant des Platanes, que se eleva em frente à estação, atualmente chamado "La Maison Troisgros", em Roanne, que possui três estrelas no Guia Michelin por 41 anos. Bastante discretos, eles sempre mantiveram a reputação mundial de ser a melhor e mais regular entre a elite da cozinha francesa, com uma continuidade de mais de três gerações como nenhuma outra. Seu restaurante Roanne foi qualificado pelo Gault-Millau como o "melhor restaurante do mundo".

Os vinhos da Borgonha, perto de Beaujolais e Roannais, sempre foram homenageados na casa. Jean e Pierre, que especialmente aconselharam o Savor Club, e participaram de inúmeras degustações, podendo ser reconhecidos como enólogos profissionais, além de oferecer também uma viagem por sua adegas TROISGROS, 2006).

Jean-Baptiste Troisgros e sua esposa Marie, de origem borgonhesa, detêm o "Café des négociants", em "Chalon sur Saône", na Borgonha. Eles têm dois filhos: Jean nascido em 1926, e Pierre, nascido em 1928 em Chalon-sur-Saône, a quem eles ensinaram a noção de restauração de qualidade. Em 1930, a família mudou-se para Roanne, 90 km a oeste de Lyon, nas fronteiras da Borgonha, Vale do Rhone e de Auvergne, na "National Highway 7", uma estrada principal, onde eles compram o Hotel-Restaurant des Platanes, em frente à estação de trem. O casal, completamente autodidata, garantia refeições regionais, burguesas em amigáveis encontros no hotel. Marie Troisgros está na cozinha, Jean-Baptiste cuida do quarto e da adega. Sua culinária é simples, "sincera e verdadeira", é fora de questão esconder o sabor de produtos de qualidade por molhos ou escondê-los sob decorações volumosas, sempre tendo os grandes vinhos da Borgonha no centro das atenções.

FIGURA 6 - PIERRE TROISGROS



FONTE: <<https://goo.gl/y8PsgK>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

Conhecendo rapidamente a notoriedade, eles renomearam seu estabelecimento "Modern Hotel" em 1935. Seus dois filhos, Jean e Pierre, são criados na grande culinária francesa, onde com 15 anos, Jean foi aprendiz em Paris, Pierre no "Hotel du Golf" em Etretat, na Normandia. Ele também trabalha em Saint-Jean-de-Luz, no País Basco. Trabalham juntos em "Lucas Carton", um prestigiado restaurante na Place de la Madeleine em Paris, com o grande chef Gaston Richard.

Eles estão ligados a uma sólida amizade, que se mostrou particularmente durável, com o amigo Paul Bocuse, todos os três se juntam no prestigiado restaurante "La Pyramide" em Viena, perto de Lyon, com os grandes chefs Fernand Point, o

chefe de personalidade forte, e Paul Mercier. Pierre e Jean fazem uma rápida visita a Maxim's, e ao Hotel de Crillon, antes de voltarem ao berço em Roanne, o pai, Jean-Baptiste, quer seus dois filhos para sucedê-lo (TROISGROS, 2006).

Em 1957, o "Hôtel Moderne" tornou-se "Les Troisgros Brothers" com Pierre na cozinha, Jean o mestre saucier e seu pai Jean-Baptiste como maître d'hôtel e sommelier, com seu bom senso de contato humano. Jean e Pierre são criados sem sofisticação, com exigência à perfeição, a excelência, a autenticidade, a curiosidade, os produtos de qualidade, a criatividade, o solo, curiosidade sempre no alerta e simplicidade nunca levada como padrão. A cozinha de Troisgros domina perfeitamente as combinações sutis de sabores e sensações doces e picantes.

O Guia Michelin atribuiu-lhes a sua primeira estrela em 1955, a segunda em 1965 e a sua prestigiada terceira estrela em 1968, onde Christian Millau na capa de sua revista Gault-Millau: "Eu descobri o melhor restaurante do mundo".

Em 1970, o restaurante cresceu com a compra de um prédio vizinho. Nos anos 80, Pierre desenvolve a marca de produtos estampados "Troisgros" no Japão através de cinco lojas. Em 1983, Jean Troisgros morreu. La Gare é renomeada "Place Jean Troisgros" em sua homenagem, onde é decorado com uma obra do escultor Arman, "Les Gourmandes" representa uma pilha de garfos.

FIGURA 7 - LES GOURMANDES



FONTE: <https://vignette.wikia.nocookie.net/contemporain/images/2/24/Les_Gourmandes_-_Oeuvre_de_Arman_1992_Roanne.jpg>. Acesso em: 21 nov. 2018.

Pierre Troisgros, casado com Olympe Troisgros, uma italiana que morreu em Roanne, em maio de 2008, tiveram três filhos, Michel, Claude e Anne Marie. Pierre, após o falecimento de seu irmão, continuaria em 1984 sua aventura com seu filho e futuro sucessor Michel Troisgros.

O chef Michel Troisgros nasceu em 2 de abril de 1958, em Roanne, ele fez a escola de hotel de Grenoble entre 1974 e 1982, conheceu sua futura esposa Marie-Pierre enquanto ele tinha 16 anos de idade. Com Marie-Pierre tem três crianças: Marion em 1983, Caesar em 1986 e Leo em 1993.

Ele leva "La Maison Troisgros", o restaurante Troisgros, em Roanne com seu pai Pierre, após a morte de seu tio Jean em 1983, e ele continua com sua esposa Marie-Pierre, proprietária e decoradora, em um ambiente aconchegante e design limpo, moderno, zen, elegante e requintado, preservando o espírito de família e o alto nível de reputação, acrescentando com talento suas muitas realizações internacionais (TROISGROS, 2006).

Nos anos 1990, Michel Troisgros abre em Roanne "Le Central" (apelidado de "o anexo" porque é uma continuidade do famoso Três Estrelas), uma cozinha que respeita as tradições. Em 2001, Michel Troisgros abre Koumir (Diva) em Moscou, em um hotel do século XIX, entre Praça Pushkin e Praça Vermelha. Em 2004, Michel Troisgros se associa com o prestigiado Hotel Lancaster no 8º distrito de Paris. Um ano depois, ele foi premiado com uma estrela pelo Guia Michelin.

A família Troisgros é toda voltada à gastronomia, a irmã, Anne-Marie com seu marido Yves, detém o "Restaurante Gravelier", muito difundido em Bordeaux. Já o irmão Claude Troisgros dirige um restaurante "L'Olympe" no Rio de Janeiro (em homenagem à sua mãe, que morreu em 2008), e dois bistrôs, um no Rio de Janeiro e outro em Miami Beach, na Flórida, além de apresentar alguns programas de televisão.

Como curiosidade, nos anos 1960, os irmãos Troisgros desenvolveram uma das mais famosas receitas da gastronomia: o Escalope de salmão com azeda (l'escalope de saumon à l'oseille), que se tornou clássica. Surpreendentemente, esta receita evoluiu ao longo do tempo e há muitas variações, a versão atual é particularmente refinada quando comparada com a versão original.

L'escalope de saumon à l'oseille é um prato dos lendários Troisgros, criado quase por acidente em 1963. Enquanto Jean e Pierre Troisgros separaram um escalope de salmão achatado, a mãe trouxe de seu jardim uma abundância de azedinha. Tudo começou a partir daí, diz Michel Troisgros, um punhado de azedas jogado em um bom creme, com um escalope de salmão onde não tiveram prato suficientemente grande para

servir. Diz a lenda que o grande prato de sopa e a colher de molho foram inventados para este prato, que também deu sua cor à estação de Roanne. A comida é tão famosa que Michel Troisgros sentiu a necessidade de removê-la do cardápio. Mas ele sempre serve a pedido do cliente.

FONTE: <https://www.lemonde.fr/m-styles/article/2014/10/23/l-escalope-de-saumon-a-l-oseille-de-la-maison-troisgros_4510760_4497319.html>. Acesso em: 21 nov. 2018.

LEITURA COMPLEMENTAR

20 de novembro de 2017

Serviço tão solicitado em eventos sociais, hoje convidamos o querido chef Cesar Monteiro para contar um pouquinho mais aqui no Blog da Chiquíssima sobre o Serviço à Francesa, algumas curiosidades e maneiras de servir.

Um evento, várias possibilidades, muitas vezes, nos surpreendemos com a exclusividade de um grande evento. Uma das primeiras coisas perceptíveis e marcantes é a decoração e a temática do local, que pega os convidados pela vista, logo de início. Observando melhor, é possível dar atenção aos outros detalhes, que não são menos importantes para tornar o



evento diferenciado e único. As vestes dos convidados, o tipo de louça e o jeito com que os pratos e as bebidas são servidos são elementos que não podem, simplesmente, serem deixados de lado. Baseado nessa questão, falaremos sobre uma forma interessante de servir os convidados: o serviço à francesa.

Como funciona o Serviço à Francesa?

Primeiramente, é importante ressaltar que, no serviço à francesa, os lugares dos convidados já são preestabelecidos pela dona do evento, quem recepciona as pessoas. Sendo assim, uma dica interessante é arrumar as mesas com lugares



marcados na mesa ou nas cadeiras, para que não haja confusão na hora em que os convidados forem sentar. Nesse tipo de serviço, quem serve os pratos se posiciona do lado esquerdo de cada pessoa, usando um guardanapo na mão esquerda, que é dobrado em formato quadrado. O prato frio que será servido como aperitivo já deve estar na mesa, acompanhado dos copos de água.

Quem estiver à direita do dono do evento deve ser a primeira pessoa a ser servida. O indivíduo em questão também é conhecido como ‘o convidado de honra’.

Por último, vamos falar no cardápio, que é algo essencial no tipo de serviço à francesa. Ele deve ser composto pelo antepasto (saladas ou frios que antecedem o jantar), a entrada (formada por alimentos mais leves que os do prato principal, o prato principal, o prato de queijos, a sobremesa e as bebidas digestivas (licor, café e chás), que são servidas por último.

FONTE: <<http://rlevantosespeciais.com.br/blog/servico-a-francesa.html>>. Acesso em: 21 nov. 2018.



RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico você viu que:

- A história de como iniciou a gastronomia francesa, e a importância dos casamentos reais para o desenvolvimento desta parte da cultura.
- Como surgiu a ideia dos primeiros restaurantes gourmets na França.
- Alguns chefes conhecidos e uma pequena parte de suas histórias e suas conquistas, tal como sua importância para a gastronomia mundial.



1 Evidenciamos que as autoridades reais da França são grandes responsáveis pela propagação da gastronomia, e seus chefes tiveram papel importante nesse cenário, com a adaptação e desenvolvimento de técnicas e utilização de produtos. Fazendo um comparativo aos tempos de hoje, relate qual é a importância dos atuais cozinheiros brasileiros para nosso futuro gastronômico.

2 Nos dias de hoje com a alta da gastronomia podemos enumerar diversas pessoas como responsáveis pela divulgação e propagação da gastronomia, ainda mais podendo contar com meios de comunicação muito mais eficazes como TV por satélite e internet. Mas cite pelo menos três grandes chefs que foram influências para chegarmos onde estamos.

A BASE DO SERVIÇO E SEUS PRATOS

1 INTRODUÇÃO

A cozinha francesa refere-se a vários estilos culinários provenientes das inúmeras tradições francesas, das quais evoluíram ao longo dos séculos as mudanças sociais e políticas no país. A Idade Média assistiu ao desenvolvimento de emblemáticos banquetes que levaram a gastronomia francesa a um nível superior, com comida decorada e fortemente temperada por chefs como Guillaume Tirel.

Com a Revolução Francesa, os hábitos foram modificados com o uso menor de especiarias e com o desenvolvimento de uso de ervas aromáticas, e técnicas refinadas, começando com François Pierre de La Varenne e outros signatários de Napoleão Bonaparte, como Marie-Antoine Carême.

Sem falar nos insumos utilizados como, enchalote, cebolinha, anchovas e trufas, especiarias, sabores e aromas franceses, os contrapontos entre o salgado e o doce são características da cozinha da França, sem contar com o uso de manteiga, bastante manteiga.

Assim seguiu a cozinha burguesa até a década de 1870, quando surgiu a chamada "Nouvelle cuisine", com grandes nomes por trás das técnicas e teorias, como Paul Bocuse, os irmãos Troisgros, Alain Chapel, André Pic.

FIGURA 8 – MESA BURGUESA



FONTE: <https://uds.gnst.jp/rest/img/kychpfb50000/s_00ca.jpg>. Acesso em: 21 nov. 2018.

2 COZINHA BURGUESA

A culinária burguesa era composta dos pratos clássicos que foram adaptados ao paladar dos mais influentes na sociedade, com técnicas complexas e a utilização de molhos à base de cremes. Como auge podemos notar a chamada alta cozinha, com técnicas altamente refinadas e complexas de preparação e escolha dos melhores produtos para execução. Criando no exterior a falsa ideia de que a gastronomia francesa é sempre rodeada de complexidade na execução e serviço.

3 CUISINE DU TERROIR

Podemos salientar a cozinha regional, com suas especialidades, valorizando seus produtos todos com alta qualidade e de produção artesanal com tradição camponesa, fugindo daquele estereótipo da gastronomia francesa.

FIGURA 9 – BOEUF BOURGUIGNON



FONTE: <<http://blog.discoverfrance.com/wp-content/uploads/2011/08/Boeuf-Bourguignon.jpg>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

4 NOUVELLE CUISINE

No início dos anos 1970 se desenvolveu a “Nouvelle cuisine”, muito influenciada por Paul Bocuse e os irmãos Troisgros. Menores porções e molhos mais suaves com preparações não tão demoradas, com fusão de técnicas e produtos de outros países remodelou o conceito da gastronomia francesa.

FIGURA 10 - GRELHADO COM MELANCIA, AMÊNDOAS, BROTOS E REDUÇÃO ACETO BALSÂMICO



FONTE: <<http://www.arquitetandoestilos.com/wp-content/uploads/2017/06/nouvelle-cuisine-600x400.jpg>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

5 COZINHA ATUAL

Basicamente uma cozinha de fusão, no início ainda na França, onde tenta unir esses três tipos de culinária, com ênfase no resgate da “Cuisine du terroir”. A ideia é um retorno à culinária tradicional, com as preparações mais demoradas e rústicas utilizando produtos de qualidade e efetuando uma fusão com a “Nouvelle cuisine”, promovendo a estes pratos um requinte de apresentação e serviço.

FIGURA 11 - RATATOUILLE



FONTE: <<https://d3awwtmmsvyot.cloudfront.net/api/file/fNLQF8ADS2uzcrwiB1ZL>>. Acesso em: 21 nov. 2018.



O ratatouille é uma receita do século XVIII e pode ser servida quente ou fria, sozinha ou como acompanhamento. Um prato rústico, típico da região da Provença, em que se notam influências espanholas e italianas. O nome significa "picar, triturar", mas podemos traduzir também como "ragoût de legumes". O preparo sempre apresenta berinjela e tomate, podendo acompanhar pimentão, abobrinha e cebola, em que o preparo consistia em tirar as peles e sementes do tomate e cozinhar separadamente os vegetais, para serem combinados no final e temperados com sal e ervas de Provença, sendo regado com vinho branco ou tinto. FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Ratatouille>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

6 ETAPAS DOS SABORES DA COZINHA FRANCESA

Muito mais que uma atividade muito comum aos franceses, de ir a um restaurante, trata-se de um ritual, não só voltado ao ato de se alimentar, mas sim de descontração e partilha dos prazeres da mesa com pessoas que gostam.

- L'apéritif

A palavra "aperitivo" deve sua origem ao latim "apertivus", derivado de "aperire", que significa "aberto". O termo é basicamente médico: uma decocção à base de ervas, uma bebida de aperitivo deveria "abrir" as rotas naturais de evacuação. Em outras palavras, essa bebida era considerada um laxante.

Ao longo dos séculos, então passamos de um uso quase médico reservado para uma elite, para uma prática social generalizada, sinônimo de celebração e partilha. Aberto, como você abre sua porta e sua casa para seus convidados.



O que significa brindar? Hoje em dia, muitos aperitivos começam com este ritual bem conhecido. Esta é uma prática antiga que vem da Idade Média, em que envenenar era de fato uma prática comum. Como os senhores não tinham confiança em ninguém, eles bebiam duas vezes com seus hóspedes para que o líquido passasse de um copo para outro, uma boa maneira de provar que todos estavam bebendo a mesma coisa. FONTE: <(Brinde) <https://blog.tramier.fr/histoire-aperitif_olives_aperero_tramier/>. Acesso em: 21 nov. 2018.

No século XIX, sob o reinado de Napoleão I e Napoleão III, descobre-se um renovado interesse nas artes e formas do Renascimento e Roma antiga. Recepções refinadas onde toda a nobreza do Império é presente, o aperitivo então

entra em um período de prosperidade: muitos néctares recreativos, baseados principalmente em vinho branco e/ou conhaque, estão surgindo. Como resultado, novos acompanhamentos e aperitivos são criados. Este é particularmente o caso de uma receita hoje muito conhecida, a tapenade. Criada em 1880 pelo chef Meynier, no restaurante La Maison Dorée em Marselha, esta receita é composta principalmente de azeitonas, alcaparras, filés de anchova e outros condimentos que dão sabor à preparação.

Já na década de 1960, após as guerras, houve uma grande popularização dos aperitivos, quando se une fortemente com a culinária, surgindo, assim, o aperitivo de coquetel. Nesta época surgiu outra palavra, “amuse-bouche”, mais elegante, quando este termo se refere a todos os aperitivos servidos antes da refeição para “entreter” o apetite.



Por que dizemos “Tchin”? Esta expressão foi relatada no início do século XIX na Europa pelos britânicos que estavam na China. Tchin vem do chinês “tsing”, que significa “Oi”. FONTE: <<https://blog.tramier.fr/histoire-aperitif_olives_apero_tramier/>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

No momento, o aperitivo é mais do que um meio de abrir o apetite, é um verdadeiro ritual, responsável por uma breve convivência, que seduz cada vez mais nos eventos. Normalmente é uma bebida alcoólica usada como estimulante do apetite, geralmente seca e não doce, vermute, champanhe, gin, amontilado e qualquer vinho branco seco. Esse aperitivo geralmente acompanha um “Amosse bouche”, bolachas patês de azeitonas e queijos.

FIGURA 12 - MARTINI



FONTE: <<<https://cesaradames.files.wordpress.com/2014/05/evento-aperitif-2014.jpg>>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

- Mise en bouche

Amuse-bouche, ou mise en bouche, geralmente não são mencionados nos menus, sendo oferecidos como cortesia e sempre uma ideia da inovação do chef a fim de mostrar seu trabalho e dar um gostinho do que será servido.

Porções bem pequenas para saborear, podem ser quentes ou frias, e servidas de várias formas, minitorradas, patês, queijos, colheres com espuma, gaspacho foie gras, entre outros. Geralmente, essa pequena porção já está pronta na cozinha e serve também para marcar o início do serviço, assim a cozinha pode se organizar a dar sequência aos outros pratos. A seguir, algumas receitas usadas para este tipo de preparo, as quais hoje podem atender a outros serviços, como os de finger food.

- L'Entrée

Se trata do início do serviço propriamente dito, a entrada, por assim falar, pode ser uma salada mais leve ou pratos já mais consistentes, sempre pensando em uma harmonização com o restante do menu, ovo pochê no molho de vinho tinto, escargots e foie gras.

- Gâteau aux courgettes



FONTE: <http://img.over-blog-kiwi.com/1/18/19/62/20160802/ob_f55_1e2_gateau-de-courgettes-2.jpg>. Acesso em: 21 nov. 2018.

INGREDIENTES:

3 abobrinhas;
40 ml de leite;
4 ovos;
3 CS cebolinha picada;
5 g cominho em pó;
50 g de farinha;
2 CS de azeite.

PREPARAÇÃO:

Rale a abobrinha e reserve em forma de bolo, em uma tigela, misture os ovos e a farinha, após adicione o azeite, e em seguida o leite pouco a pouco, a cebolinha e cominho, tempere com sal, pimenta e misture bem.

Despeje a mistura sobre a abobrinha. Asse em forno pré-aquecido 180°C por 30 a 40 minutos.

- Entrée en gelée

Uma entrada fria feita em geleia, que pode ser composta de vários insumos.



FONTE: <<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/entree-en-gelee-255880?amp>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 cenouras;
100 g pimentões
conserva;
200 g Beterraba cozida;
1 alho-poró;
50 g coentro;
50 g erva doce;
20 g gelatina incolor.

PREPARAÇÃO:

Descasque e corte as cenouras em tiras. Retire a pele das beterrabas já cozidas e corte em fatias cerca de ½ cm. Em uma panela, misture a gelatina com água fria. Aqueça até ferver. Acerte sal e pimenta, cozinhe o talo do alho-poró cortado em 2 por 5 minutos em um grande volume de água fervente com sal, em seguida, adicione as cenouras por 5 min, passe-as sob água fria e escorra-as. Em um molde de bolo forrado com papel alumínio, polvilhe o coentro e erva doce picadas e coloque uma camada de cenoura. Adicione uma camada de alho-poró, em seguida os pimentões e terminar com uma camada de beterraba, repita as camadas e despeje a preparação na gelatina. Coloque pelo menos três horas antes de desmoldar e servir. Adicione amêndoas ou avelãs trituras.

- Tatin au magret fumé



FONTE: <<https://i.pinimg.com/564x/d6/bb/f8/d6bbf87fb69d80bd86dcb2ae6fca6b2.jpg>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

INGREDIENTES:

90 g peito pato defumado;
2 maçãs;
50 g manteiga;
Massa folhada;
Sal;
Pimenta;
Rúcula.

PREPARAÇÃO:

Descasque as maçãs e as corte em tiras grossas e refogue em manteiga. Pré-aqueça o forno a 200°C, disponha em formas em forma de flor intercalando a maçã e lâmina de peito de pato defumado. Salpique pimenta e sal. Corte discos de massa folhada e cubra o recheio e asse por 20 min. Deixe descansar por 5min. E sirva invertida, decore com rúcula.

- Clafoutis d'aubergine



FONTE: <http://img.over-blog.com/600x421/4/45/25/00/11/12/13/14/15/16/17/_MG_1460.JPG>. Acesso em: 21 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 berinjelas;
1 dente de alho;
150 g queijo de cabra;
3 ovos;
20 ml creme de leite;
3 cs azeite;
1 c farinha de milho;
Alecrim;
Pimenta-sal.

PREPARAÇÃO:

Corte 1 berinjela ao meio, regue com azeite e alho picado e leve ao forno por 10 min a 200°C. Retire a polpa com uma colher, misture, reserve. Corte a segunda berinjela em cubos pequenos e doure no azeite, bata os ovos com o creme de leite, farinha de milho e algumas folhas de tomilho. Adicione o purê da polpa e os cubos de berinjela, sal e pimenta. Divida a mistura em forminhas e espalhe um pouco de alecrim, e ao centro dos ramequins cubos de queijo de cabra. Assar por 20 min.

- Oeuf cocotte au jambon

Seja grande ou pequena, a caçarola de ovos é popular, como uma entrada ou à noite, quando não sabemos o que fazer. Esta versão com aspargos e presunto é sucesso garantido!



FONTE: <<https://compagnonsdugout.fr/wp-content/uploads/2016/02/OEUF-COCOTTE-JAMBON-CRU-CDG-HD-750x680.jpg>>. Acesso em: 22 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 aspargos verdes;
2 ovos;
20 ml creme de leite;
50 g de tomate seco;
4 fatias de presunto cru;
10 g cebolinha;
Pitada de curry;
Sal;
Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 210° C. Descasque e cozinhe os aspargos por 5 minutos em água fervente com sal e esfrie. Reserve as pontas e o restante corte em rodelas, refogue os talos em um pouco de azeite, adicione os tomates secos picados. Bata os ovos, o creme de leite, o curry, o sal e a pimenta, junte-os aos talos e tomates refogados, disponha em ramequins e asse por 10min. Frite duas lâminas de presunto e também enrole as pontas dos espargos no presunto cru, deixando a ponta de fora e grelhe, ao tirar do forno arrume os aspargos, adicione lascas de parmesão e decore com cebolinha, tomates secos e as lâminas fritas de presunto cru.

- Quiche aux épinards



FONTE: <https://static.lexpress.fr/medias_10383/w_1365,h_1024,c_crop,x_0,y_423/w_605,h_350,c_fill,g_north/v1428498768/recette-de-quiche-d-epinards-au-cheve_5316551.jpg>. Acesso em: 22 nov. 2018.

INGREDIENTES:

Pate Sablée;
100 g queijo de cabra;
1 mç espinafre;
60 g pinoli;
20 g manteiga;
2 Ovos;
50 ml creme de leite;
Sal;
Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Doure os pinolis em frigideira seca e reserve assim que estiverem bem coloridos, então coloque a manteiga na panela e ao aquecer adicione o espinafre e misture até que murche e reserve. Em uma tigela bata os ovos e o creme e acrescente o queijo de cabra, sal e pimenta. Monte uma forma de fundo falso com a Pate sablée, disponha o recheio de espinafre e sobre ele despeje o creme de ovos batido. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 40 min. Aprecie imediatamente, sozinho ou com uma salada de cenoura ralada.



Embora atualmente a quiche seja um prato tradicional da culinária francesa, sua origem é alemã, do reino medieval da Lorena. Mais tarde, os franceses o batizaram de "Lorraine" (o termo francês para "Lorena"). A palavra "quiche" vem do alemão "Kuchen", que significa "torta". A quiche Lorraine original nasceu no século XVI e era uma torta aberta recheada com creme feito de leite e ovos, acrescido de bacon defumado. Somente depois foi acrescentado queijo à quiche Lorraine. Adicionando-se cebolas, obtém-se a quiche alsaciana. FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Quiche>>.

- Soupe veloutée de potimarron et pommes de terre



FONTE: <<https://goo.gl/9QEMx7>>. Acesso em: 21 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 kg abóbora;
200 g batatas;
100 g cebola;
200 ml de água
Sal;
50 g pinoli;
50 ml creme de leite.

PREPARAÇÃO:

Descasque e corte a abóbora e as batatas em cubos. Pique a cebola e refogue até dourar, coloque os demais ingredientes em panela e cozinhe rapidamente por 15 minutos. Processe em liquidificador. Decore com creme de leite fresco e pinolis tostados.

- Velouté aux poivrons et au boursin



FONTE: <<https://static.cuisineaz.com/240x192/i132110-veloute-de-poivrons.jpeg>>. Acesso em: 22 nov. 2018.

INGREDIENTES:

4 pimentões vermelhos;
3 cebolas;
4 batatas;
Cebolinha.

PREPARAÇÃO:

Retire a pele e sementes dos pimentões, e corte em pedaços. Descasque as batatas e as cebolas e corte em pedaços. Em panela refogue a cebola e doure levemente, adicione as batatas e os pimentões, e 2 litros de água. Cozinhe por 20 min e processe em liquidificador, volte para panela e acerte o sal e tempero. Sirva quente com uma rodela fina de pimentão e cebolinha salpicada.

- Tarte tatin aux endives et chavignol



FONTE: <https://www.lespaniersdavoine.com/media/news/resized/tarte_tatin_product_view.jpg>. Acesso em: 22 nov. 2018.

INGREDIENTES:

Massa folhada;
5 endívias;
200g queijo de Chavignol;
50 g de manteiga;
20 g ervas da Provença;
1 cs açúcar;
Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Corte as endívias em quatro nos comprimentos. Refogue em fogo baixo com o açúcar e manteiga até metade das endívias por 25 min, deve estar dourada. Pré-aqueça o forno a 200°C. Organize as endívias em forma de roseta dentro de uma forma rasa de torta. Corte o queijo em fatias finas, polvilhe as ervas de Provença, sal e pimenta. Cubra com a massa folhada, a borda da massa deve deslizar entre o molde e a chicória. Asse por 20 minutos, a massa deve subir e dourar. Desenforme em prato de forma que as endívias fiquem para cima.



UNI - O queijo leva o nome da aldeia de Chavignol, que se fundiu com o Município de Sancerre entre 1790 e 1794. Crottin é a palavra usada para descrever as fezes dos esquilos, mas o queijo teria o seu nome da palavra berrichon "crot", que significa "buraco". Os coágulos se referiam a lugares ao longo dos rios onde a roupa era lavada. O solo argiloso que formou essas margens foi usado para fazer lâmpadas de óleo e moldes de queijo para drenar a coalhada. Crottin de Chavignol é o queijo de cabra mais famoso das muitas variedades produzidas no Vale do Loire. Este queijo é a reivindicação da fama pela aldeia de Chavignol, na França, que tem apenas duzentos habitantes. FONTE: <https://en.wikipedia.org/wiki/Crottin_de_Chavignol>. Acesso em: 22 nov. 2018.

- salade piémontaise



FONTE: <<https://www.atelierdeschefs.com/media/recette-e11402-salade-piemontaise.jpg>>. Acesso em: 22 nov. 2018.

INGREDIENTES:

400 g peito de peru;
150 g tomate;
150 g cebola;
3 ovos;
50 g cebolinha;
1 gema de ovo;
20 g mostarda;
Óleo;
Sal;
Pimenta.

PREPARAÇÃO:


Lave e descasque as batatas. Em um grande volume de água fria, mergulhe as batatas, sal e deixe ferver. Reduza a fonte de calor, ferva e cozinhe as batatas por 20 minutos (a ponta de uma faca deve afundar facilmente na carne). Escorra as batatas e corte-as em grandes dados. Cozinhar os ovos por 8 minutos, esfrie e depois corte em fatias. Descasque a cebola, pique finamente e cebolinha. Lave os tomates e retire o miolo, depois corte em fatias e reserve. Escorra os pepinos e corte em brunoise. Corte o peito de peru em grandes cubos. Em uma saladeira grande, misture a gema com a mostarda. Tempere, depois bata vigorosamente enquanto adiciona gradualmente o óleo (fazer uma maionese). Corrija o teor de sal e pimenta, adicione todos os ingredientes e misture bem.

- Salade niçoise

Salade niçoise, a salada nissarda no dialeto Niçard da língua occitana, é uma salada originária da cidade francesa de Nice. É tradicionalmente feita de tomates, ovos cozidos, azeitonas Niçoise, anchovas e azeite de oliva. Tem sido popular em todo o mundo desde o início do século XX, e foi preparado e discutido por muitos chefs famosos. Delia Smith chamou de "uma das melhores combinações de ingredientes de salada já inventados" e Gordon Ramsay disse que "deve ser a melhor salada de verão de todos".

FONTE: <<http://www.oimparcialmontealto.com.br/artigos/salada-nicoise/>>. Acesso em: 22 nov. 2018.

Pode ser servido como uma salada composta ou como uma salada. Pode ser utilizado atum fresco ou enlatado. Durante décadas, houve um desacordo significativo entre tradicionalistas e inovadores em relação a quais ingredientes deveriam ou não ser incluídos em uma salada niçoise. Segundo os tradicionalistas, exclui legumes cozidos. A salada pode incluir pimentos vermelhos crus, chalotas, corações de alcachofra e outros vegetais crus sazonais. Feijões verdes crus colhidos na primavera, quando ainda são jovens e crocantes, podem ser incluídos. No entanto, feijões verdes cozidos e batatas são comumente servidos em variações da salada niçoise que são populares em todo o mundo.

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>8 filetes de anchovas; 4 ovos de codorna; 8 Tomates cereja; 1 Pepino; 1 Pimentão verde; 50 g Azeitonas pretas; 01 Cebola branca; ½ maço manjericão; 3 cs azeite; 1 c vinagre de maçã; Sal.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Leve uma panela com água salgada para ferver. Mergulhe os ovos de codorna e cozinhe por 7 minutos. Escorra e mergulhe-os em água fria. Descasque e reserve. Corte os tomates cereja em 4, com o pepino faça finas lâminas, o pimentão sem pele e semente fatiado bem fino e igualmente a cebola. Escorra as anchovas e deixe em lâminas. Misture todos os ingredientes, exceto ovos e manjericão em uma tigela. Polvilhe com azeite e vinagre de maçã, sal e pimenta. Adicione os ovos de codorna e polvilhe com folhas de manjericão. Sirva imediatamente.</p>	

7 LE PLAT

Le Plat, ou prato principal, no qual é servida alguma proteína, carne, peixe ou ave, acompanhados de legumes, risoto, batata, massas etc., onde as escolhas e combinações podem ser infinitas.

- Acompanhamentos
- Petits pois à la française (salada de ervilhas À Francesa)



FONTE: <<https://goo.gl/K2CDYq>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 kg de ervilhas frescas;
1 alface;
12 cebolas;
80 g de manteiga;
1 buquê garni;
1 c café de açúcar;
Cerefólio;
Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Descasque as ervilhas sem lavá-las. Remova a salada cortando as folhas maiores em tiras. Descasque as cebolas. Coloque todos os legumes em uma panela, adicione o bouquet garni e 60 g de manteiga cortada em pedaços, açúcar, sal e pimenta. Despeje um copo pequeno de água fria, cubra e leve para ferver. Deixe ferver 30 min. No final do cozimento, retire o bouquet garni e adicione a manteiga restante e alguns raminhos de cerefólio cinzelado.

- Gratin de batatas salmão e brócolis



FONTE: <<https://goo.gl/KHa1Xe>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

800g de brócolis;
4 ou 5 batatas;
250g de salmão;
500 ml de béchamel;
50g de queijo ralado;
Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Cozinhe os brócolis em uma panela grande de água salgada por cerca de 10 minutos. Depois de cozidos, escorra com cuidado. Cozinhe as batatas com o vaporizador e corte-as em pedaços grandes. Cozinhe os filés de salmão por alguns minutos no vaporizador. Eles vão terminar de assar no gratinado. Em uma assadeira, prepare brócolis cortados em pequenos cachos, batatas e salmão desintegrado. Adicione o bechamel, sal e pimenta. Termine com uma camada generosa de gruyère ralado. Asse no forno por cerca de 10 minutos. Sirva quente!

- Tagliatelles com ervilhas



FONTE: <<https://goo.gl/eTQXL6>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

200 g de aspargos verdes;
400 g de penne;
3 chalotas;
40 ml de vinho branco;
3 cs de azeite;
40 g de salsa picada;
Queijo parmesão ralado;
Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Ferva um volume de água salgada em uma panela grande. Mergulhe os aspargos por 15 minutos. Escorra e reserve. Cozinhe as ervilhas como indicado pela caixa. Cozinhe o macarrão em um grande volume de água salgada. Em uma panela, despeje os legumes e tempere. Adicione o vinho branco e cozinhe até o vinho se evaporar. Adicione o macarrão e salteie a coisa toda. Sirva e polvilhe com parmesão.

- Penne à la sauce tomate



FONTE: <<https://goo.gl/SRE5uS>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

Penne ou outra massa (quantidade dependendo do apetite);
 1 berinjela;
 1 cebola;
 200 g de coulis de tomate;
 Ervas da Provença;
 Manjericão;
 Azeite de oliva;
 Parmesão;
 Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Lave a berinjela e corte em fatias finas. Embale-a em filme alimentar e cozinhe no micro-ondas por cinco minutos, potência de 900W. Enquanto isso, pique a cebola e doure em uma panela com o azeite. Adicione as fatias de berinjela e continue a cozinhar. Cozinhe o macarrão *al dente*. Para terminar, adicione o coulis de tomate, ervas de Provence e manjericão na panela com a cebola e a berinjela. Tempere com sal e pimenta, escorra o macarrão e despeje-os na panela. Misture. Sirva imediatamente, polvilhando generosamente com queijo parmesão.

- Crêpes aux jambon et aux champignons



FONTE: <<https://goo.gl/KaoM7e>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

4 fatias de presunto;
 1 cogumelos enlatados;
 100 g de Gruyère ralado;
 500 ml de leite;
 25 g de manteiga;
 1 c de farinha;
 Noz-moscada ralada;
 Sal;
 Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Prepare um bechamel: derreta a manteiga em uma panela. Adicione a farinha e misture. Despeje o leite frio, misturando com um batedor. Tempere com sal e

pimenta e adicione a noz-moscada. Misture. Cozinhe por cerca de 10 minutos em fogo baixo, mexendo regularmente até que o béchamel esteja grosso o suficiente. Adicione o gruyère, os cogumelos escorridos e lavados e o presunto cortado em cubos. Misture bem. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque em uma panqueca. Decore com a mistura e deixe dourar alguns minutos. Dobre ao meio e sirva. Faça o mesmo com outras panquecas.

- Ratatouille niçoise

Ratatouille é uma especialidade culinária de Nice, que também é encontrada em toda a Provence. Existe em muitos países sob outros nomes. Este é um cozido de vários vegetais. Outros países próximos do Mediterrâneo também estão preparando o mesmo tipo de receita. O prato catalão "samfana" e o maiorquino "tombet" são outras versões do mesmo prato. Originalmente, a palavra ratatouille significa um cozido grosso, uma mistura grosseira, até mesmo uma surra. No final do século XIX, sua abreviação militar era usada para descrever uma mistura de feijões e batatas e uma mistura de vegetais e carne. Não foi até o século XX que a palavra ratatouille assumiu o significado que conhecemos, um prato delicioso que pode ser comido quente, morno, frio, e vai muito bem com grelhados ou fritas.

FONTE: <<https://goo.gl/8YksRm>>. Acesso em: 26 nov. 2018.



FONTE: <<https://goo.gl/gswQG6>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 abobrinhas;
1 berinjela;
1 pimentão verde;
1 pimenta vermelha;
3 tomates;
1 cebola;
2 dentes de alho;
1 buquê garni;
Azeite de oliva;
Sal e pimenta moída na hora.

PREPARAÇÃO:

Lave e detalhe abobrinha, berinjela, pimentão verde e vermelho, em cubos de tamanho médio. Corte os tomates em quartos e corte a cebola. Em uma frigideira, despeje um pouco de azeite e deixe os vegetais fritarem um após o outro por 5 minutos para eles colorirem. Comece com pimentão, depois berinjela,

abobrinha e, finalmente, cebola e tomate para cozinhar juntos. Depois de cozinhar os legumes, adicione todos os tomates e cebolas, abaixe o fogo e misture. Adicione um bom buquê de tomilho, alecrim e louro, sal e pimenta, em seguida, cubra para ferver por 40 minutos, mexendo regularmente. A cerca de 10 minutos do final do cozimento, adicione os dois dentes de alho amassados e cubra novamente. Não hesite em provar e temperar novamente de acordo com seus gostos.

- AVES
- Magret de Canard au miel



FONTE: <<https://goo.gl/61A25c>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 peitos de pato;
3 colheres de sopa de mel;
3 colheres de chá de vinagre balsâmico;
Sal.

PREPARAÇÃO:

Incisão do peito de pato no lado da pele sem cortar a carne. Cozinhe os peitos em fogo alto em uma panela de ferro fundido, começando pelo lado da pele. O tempo de cozimento depende se gostamos de carne mais ou menos cozida. Conte cerca de cinco minutos de cada lado. Remova regularmente a gordura durante o cozimento. Mantenha os peitos de pato aquecidos (no forno, cobertos com papel alumínio). Deglace a panela com mel e vinagre balsâmico. Não ferver, a preparação se transformaria em caramelo. Apimente bem. Coloque em saucière acompanhando o peito de pato fatiado. Como acompanhamento, sugerimos pequenos nabos esmaltados (cozidos em água e depois amanteigados com um pouco de açúcar).

- Confit de Canard



FONTE: <<https://goo.gl/S5QLNk>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

4 pernas de pato cru com gordura;
1 pote de gordura de ganso ou pato;
4 dentes de alho;
Algumas bagas de zimbro;
2 folhas de louro;
2 ramos de tomilho;
Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Pegue um ramo de tomilho. Descasque e pique três dentes de alho. Esmagar ½ colher de chá de bagas de zimbro e folha de louro. Em uma tigela, misture os ingredientes e esfregue as pernas de pato com a mistura. Salgue levemente e ponha pimenta. Coloque as pernas em um prato, cubra com filme plástico e coloque na geladeira por 24 horas. No dia seguinte, em uma panela, aqueça a gordura suavemente para liquefazê-la. Pré-aqueça o forno (160° C). Lave as coxas em água fria e limpe-as cuidadosamente com uma toalha de papel. Coloque em uma panela de tamanho adequado ou em uma panela de barro horizontalmente uns contra os outros, apertando-os bem. Despeje a gordura derretida nas coxas. Elas devem estar completamente cobertas. Adicione um dente de alho descascado e um raminho de tomilho e leve para ferver. Pare o cozimento e cubra colocando a tampa diretamente nas coxas. Asse por uma hora. Depois de uma hora, retire a panela do forno e retorne as pernas de pato. Cubra e leve ao forno por mais uma hora. Quando terminar de cozinhar, retire a panela e deixe repousar à temperatura ambiente até esfriar completamente. Ao servir, retire as pernas de pato da gordura. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno, 150° C, por 10 minutos, tempo para colorir e deixar crocantes.

- Frango assado com batatas



FONTE: <<https://goo.gl/EQbvre>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 frango de fazenda (gordura);
0,5 baguete;
2 dentes de alho;
1 kg de batatas (pequenas);
150 ml de caldo de galinha;
50 g de manteiga;
2 colheres de sopa de óleo;
Flor de sal;
Pimenta grelhada.

PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno (210° C). Corte a baguete ao meio e grelhe levemente. Corte os dentes de alho ao meio e esfregue a torrada com o pão. Em seguida, corte o pão em croutons. Recheie o frango com croutons de pão e coloque em uma assadeira. Polvilhe com óleo, polvilhe com manteiga, sal e pimenta. Lave e limpe as batatas, coloque-as no prato ao redor do frango e adicione os dentes de alho. Despeje o caldo de galinha no prato. Asse e cozinhe por uma hora, regando o frango regularmente enquanto cozinha. Tire do forno e sirva.

- Poulet Vallée d'Auge



FONTE: <<https://goo.gl/7BS7bR>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 frango inteiro;
50 g de manteiga;
200 g de cogumelos frescos;
50 g de cebola;
150 g creme de leite;
1 copo de cidra;
1 copo de licor de calvados;
1 gema de ovo;
Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Corte o frango em quatro pedaços.

Derreta a manteiga em uma panela. Coloque os pedaços de frango nela e doure-os. Descasque a cebola e fatie-a. Cortar a base dos cogumelos de Paris. Cortá-los em fatias. Adicione-os aos pedaços de frango, na panela. Tempere com sal e pimenta. Flambe com o licor de calvados. Adicione o copo de cidra e cubra a panela. Cozinhe em fogo baixo por 45 minutos.

Pouco antes de servir, coloque o frango em uma travessa. Reserve quente.

Na panela, misture o suco de cozimento com o creme grosso e a gema de ovo. Cubra os pedaços de frango Vallée d'Auge com o molho de cogumelo, cebola e cidra. Sirva quente, com um delicioso Dauphinois gratinado.

- Terrine de canard aux figues



FONTE: <<https://goo.gl/shk1ca>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 peças de coxa de pato;
3 peças de sobrecoxa de pato;
200 g de garganta de porco;
200 g de foie gras de pato;
½ Cebolas;
40 ml de vinho branco;
Sal e pimenta;
80 g de figo seco.

PREPARAÇÃO:

Descasque os figos e corte em fatias finas. Descasque as chalotas e corte em fatias grandes. Corte o foie gras em cubos de 2 cm. Levante as sobrecoxas e coxas dos patos. Desosse as coxas e remova os nervos. Remova a pele das

sobrecoxas. Corte pedaços de garganta de porco em cubos de 3 cm. Corte um dos dois filés de pato. Reserve-os separadamente com foie gras. Marinar todos os outros ingredientes (coxas de pato e sobrecoxas, filé de pato restante, garganta de porco e chalotas) com o álcool por 10 minutos. Em seguida, passe os ingredientes marinados para a chapa, depois tempere. Faça a terrina com o recheio, o filé e o foie gras de pato em cubos. Misture o terrine (1/3 do recheio), insira no topo, restante do filé, os figos e o foie gras de pato em cubos. Preenchendo os restantes 2/3 do recheio. Arrume a terrina em banho-maria com água a meia altura e leve ao forno a 160° C por uma hora. Em seguida, deixe descansar por meia hora na saída do forno e, em seguida, reserve um mínimo de 12 horas no frio antes de consumir.

- Poulet à la crème et aux tomates



FONTE: <<https://goo.gl/vf9uoC>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 grandes coxas de frango;
 4 tomates;
 2 cebolas;
 1 grande CC de gordura de aves;
 100 ml de creme líquido;
 Tomilho;
 Sal / pimenta;
 Azeite ou margarina;
 1/2 copo de água.

PREPARAÇÃO:

Descasque as cebolas e corte em pedaços. Aqueça um pouco de gordura e coloque as coxas de frango, sal, pimenta e pedaços de cebola. Enquanto isso, corte os tomates em pedaços. Uma vez que as coxas estejam douradas de cada lado, adicione os tomates, o caldo de galinha e meio copo de água, cubra e deixe cozinhar em fogo médio por 30 minutos. Retire as coxas e mantenha-as aquecidas, leve o molho para misturar e obter um creme, coloque de volta na panela e adicione o creme líquido e mais um pouco de tomilho, deixe reduzir alguns minutos.

- Caille aux champignons (Codornas ao Champignon)



FONTE: <<https://goo.gl/BrYf6L>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

4 codornas;
 1 cebola grande;
 400 de cogumelos (mistura de floresta ou Paris, cogumelos de ostra, giroles etc.);
 50 ml de conhaque;
 100 ml de creme fresco;
 1 colher de sopa de mostarda;
 100 ml de vinho branco;
 1 dente de alho;
 1 colher de sopa de salsa picada
 40 g de manteiga;
 1 colher de sopa de azeite;
 Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Derreta 20 g de manteiga com o azeite. Adicione as codornas e devolva-as 5 minutos. Descasque e pique a cebola. Adicione a codorna e cozinhe por alguns minutos. Em uma panela pequena, ferva o conhaque, polvilhe a codorna e flambe. Sal, pimenta. Deixe assar em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Enquanto isso, em uma frigideira, derreta a manteiga restante (20 g). Adicione os cogumelos (picados ou não). Faça-os retornar à água até a evaporação completa (cerca de 10 minutos). Pique o alho e a salsinha, adicione à preparação de cogumelos. Adicione o creme e a mostarda e reserve. Adicione o vinho branco à codorna, deixe ferver e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo. Cinco minutos antes do final do cozimento, adicione os cogumelos ao creme. Sirva com purê de batatas, batatas ou arroz.

- Caille et aux fruits secs (Codornas com frutas secas)



FONTE: <<https://goo.gl/JWzSdm>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

4 codornas;
 8 fatias de bacon;
 20 g de uvas brancas secas;
 20 g de uvas passas secas;
 20 g de amêndoas;
 20 g de avelã;
 1 colher de sopa de gordura de pato;
 100 ml de caldo de galinha;
 Sal;
 Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Corte a cabeça das codornas, esvazie-as e remova as penas restantes. Recheie-as com frutas secas e nozes, levemente picadas. Role cada codorna em duas fatias de bacon, cortando as fatias sob as asas. Amarre com um palito. Pré-aqueça seu forno a 200° C. Em uma panela grande, derreta a gordura do pato. Coloque as codornas na panela e deixe dourar por 10 minutos. Coloque as codornas em uma assadeira grande e ponha o caldo. Sal, pimenta e leve ao forno por 45 minutos. Aprecie imediatamente, pois a codorna não suporta o aquecimento.

- Cailles au foie gras



FONTE: <<https://goo.gl/5HqjHxj>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

6 codornas;
 40 g de manteiga;
 1 fatia de pão;
 1 chalota;
 50 ml de leite;
 1 ovo;
 150 g de fígado de galinha;
 90 g de foie gras;
 200 ml de vinho branco;
 Caldo de galinha;
 1 colher de sopa farinha de milho;
 Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Retire a crosta da migalha de pão, corte a migalha em pedaços pequenos e deixe molhar no leite para amolecer. Em seguida, pressione a migalha em suas mãos para tirar o excesso. Remova os nervos e as marcas de bÍlis do fÍgado de galinha. Corte-os em cubos. Descasque, pique a cebola e frite em 10 g de manteiga por 5 minutos. Junte os fÍgados de frango e sele-os em fogo alto. Pré-aqueça o forno a 180° C. Misture os fÍgados de frango, cebola, pão ralado e ovo. Sal e pimenta. Adicione o foie gras em cubos e misture. Decore a codorna com o recheio. Amarre suas coxas com uma corda de comestÍvel. Pincele a codorna com 30 g de manteiga. Sal, pimenta e coloque em um prato. Adicione o vinho branco e um copo de Água com o caldo de galinha. Asse por 25 minutos. Molhe frequentemente. Retire a codorna do forno. Misture a farinha de milho com o suco de cozimento e despeje sobre a codorna. Sirva imediatamente, acompanhado de salada.

- Cailles au roquefort



FONTE: <<https://goo.gl/uBT92B>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

4 codornas;
50 g de carne de linguiça;
4 figos secos;
2 colheres de sopa de avelãs;
2 chalotas;
40 g de roquefort;
1 ovo;
2 colheres de sopa de azeite;
Sal;
Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Misture roquefort esmagado, carne de linguiça, avelãs grosseiramente esmagadas, figos em pedaços pequenos e ovo. Sal, pimenta. Recheie a codorna com a preparação anterior e mantenha-a fechada com um palito. Em uma caçarola, frite as chalotas, descascadas e picadas com o óleo. Doure a codorna por todos os lados. Mantenha coberto por 20 min. Sirva a codorna quente.

- Carnes
- Côtes d'agneau caramélisées



FONTE: <<https://goo.gl/FYU2LE>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

8 costelas de cordeiro;
2 pimentões vermelhos;
1 ramo de alecrim;
2 colheres de sopa de mostarda;
2 colheres de sopa de mel;
100 ml de vinho branco seco;
8 colheres de sopa de azeite;
Sal;
Pimenta moída.

PREPARAÇÃO:

Em um prato fundo, misture a mostarda com o mel e o alecrim picado. Sal e pimenta, despeje o vinho branco e 2 colheres de sopa de azeite. Adicione as costelas de cordeiro, mergulhe-as bem. Cubra e deixe marinar pelo menos 2 horas. Para remover melhor a pele, grelhe os pimentões nas brasas (se não em forno quente). Envolve-os em alumínio e deixe esfriar. Descasque-os, retire as costelas e as sementes. Misture a polpa com sal e pimenta, adicione o azeite restante para obter um bom coulis.

Ao cozinhar, escorra as costeletas e coloque em brasa por 4 a 5 minutos por lado. Eles devem ser dourados. Aprecie-os com os coulis de pimenta vidrada.

- Souris d'agneau au miel et aux amandes



FONTE: <<https://goo.gl/EEBWgt>>. Acesso em: 26 nov, 2018.

INGREDIENTES:

4 pedaços de cordeiro;
 400 g de cuscuz;
 2 cebolas grandes;
 150 g de amêndoas;
 150 g de grão de bico natural;
 1 colher de sopa de mel;
 70 g de manteiga;
 1 colher de café de mel;
 1 colher de café de gengibre moído;
 2 colheres de sopa de água de flor de laranjeira;
 Sal;
 Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Derreta 20 g de manteiga em uma panela e frite as cebolas descascadas e picadas. Substitua as cebolas por cordeiros. Doure a carne de todos os lados em 20 g de manteiga. Adicione mel e deixe caramelizar em fogo médio. Adicione as cebolas, o grão-de-bico, enxaguado e escorrido, canela, gengibre, sal e pimenta. Despeje um copo de água, adicione a água da flor de laranjeira, cubra e cozinhe em fogo baixo por 1 hora e 30 minutos. Frite as amêndoas com 20 g de manteiga. Cozinhe o cuscuz como indicado no pacote. Junte a manteiga restante. Espalhe a semolina, coloque a carne e adicione as amêndoas. Sirva sem demora.

- Carré de cordeiro em crosta



FONTE: <<https://goo.gl/VMKtL4>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 carré de cordeiro;
 1 CS manteiga;
 Azeite;
 Sal e pimenta-do-reino a gosto;
 1 xícara de caldo de carne;
 250 ml de creme de leite fresco;
 Farofa para crosta de ervas:
 1/2 xícara de azeite;
 Pimenta-do-reino;
 8 fatias de pão de forma;
 1 maço tomilho;
 1 maço salsa;
 2 dentes de alho;
 Zeste limão siciliano;
 Mostarda para besuntar o carré.

PREPARAÇÃO:

Temperar o carré com sal e pimenta-do-reino. Em frigideira antiaderente, com azeite e manteiga, selar o carré, virando de todos os lados até dourar. Reservar. Na frigideira ainda quente, juntar 1 xícara de caldo de carne e deglaçar. Acrescentar creme de leite fresco e provar o tempero. Reservar. Preparar a farofa da crosta de ervas. Misturar todos os ingredientes e temperar com sal e pimenta-do-reino. Depois que o carré selado esfriar, besunte com mostarde de dijon e pressione a farofa em volta do carré. Coloque em assadeira e leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos. Se desejar a carne menos vermelha, deixar mais um pouquinho. Ao retirar do forno, deixe a carne descansar por uns 10 minutos e fatiar. Servir acompanhado do molho aquecido.

- Carré d'agneau au Pastis, fèves et fenouil



FONTE: <<https://goo.gl/by4tY9>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

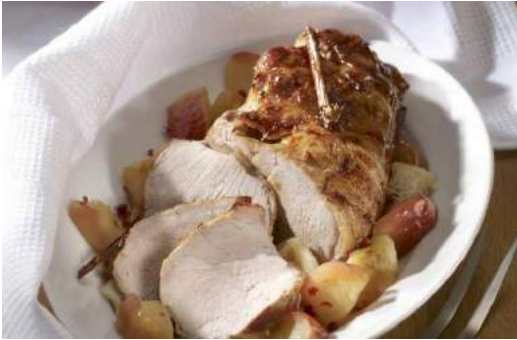
INGREDIENTES:

1 Cordeiro com 8 costelas;
 4 figos;
 500 g de feijão;
 12 tomates cereja;
 Cebolinha;
 200 g de crosta de pão;
 2 dentes de alho;
 150 g de manteiga;
 6 colheres de sopa de azeite;
 2 ramos de tomilho;
 1 ramo de alecrim;
 3 ramos de erva-doce;
 Sal;
 Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 220° C. Pique o alho com pão, manteiga, ervas e 2 colheres de sopa. Sal e pimenta. Reserve. Em uma tigela, unte com o óleo (2 colheres de sopa). Ponha o cordeiro. Adicione o tomilho, erva-doce e alecrim. Sal e pimenta. Reserve. Limpe e corte a erva-doce, pré-cozinhe em uma panela de água salgada por 5 min. Adicione os feijões descascados. Continue cozinhando 5 min. Escorra. Asse a costeleta de carneiro por 10 minutos e depois flambe com o que havia reservado previamente. Ponha no forno a 180° C e continue cozinhando por 10 min. Coloque a grelha de borrego com a manteiga reservada. Arrume a erva-doce, tomate, favas e cebolinha picada ao redor. Despeje 2 colheres de sopa. óleo e cozinhe mais 10 minutos. Sirva quente.

- Rôti de veau aux pommes et au cidre



FONTE: <<https://goo.gl/tpxNfa>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1,2 kg de lombo de vitelo;
5 maçãs;
500 ml de cidra crua;
1 pitada de pimenta cor de rosa;
20 g de manteiga;
1 colher de sopa de óleo;
Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 180° C. Tempere o assado com sal e pimenta, coloque em uma assadeira refratária com o óleo e doure por 15 minutos no forno, virando regularmente e regando com o líquido de cozimento. Corte as maçãs em fatias, retire o coração, mas deixe a pele e depois corte os quartos ao meio e arrume-os ao redor do assado. Adicione manteiga e pimenta rosa, adicione um pouco de cidra e coloque de volta no forno por 30 minutos, colocando de volta a cidra o tempo todo. Sirva assado com marmelada de maçã.

- Blanquette de vitela



FONTE: <<https://goo.gl/PmYfVh>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 kg de vitelo em cubos;
 250 ml de vinho branco;
 4 dentes de alho;
 100g de cebola picada;
 50g de cenoura picada;
 50g de alho-poró picado;
 50g de salsão;
 1 ramo de alecrim;
 1 ramo de tomilho;
 1 folha de louro;
 25g de manteiga;
 25g de farinha de trigo;
 250ml de creme de leite fresco;
 Sal e pimenta a gosto.

PREPARAÇÃO:

Numa panela, coloque o vinho branco, o alho, a cebola, o alho poró, o salsão, a cenoura, o alecrim, o tomilho e o louro, e deixe ferver. Escalde a carne de vitelo em água fervendo, e tempere com sal e pimenta do reino. Coloque a carne, cubra com água e confira o tempero com sal e pimenta-do-reino moída na hora. Deixe cozinhar por 40 minutos,coe e reserve separadamente da carne o caldo do cozimento. Aqueça a panela com manteiga, junte a farinha de trigo e misture em fogo brando. Acrescente o caldo, adicione a carne e o creme de leite fresco. Deixe cozinhar por mais 30 minutos ou até a carne ficar bem macia. Decore com cebolinha francesa e sirva com arroz branco.

- Carbonnade flamande



FONTE: <<https://goo.gl/427xdc>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1,5 kg de carne de vaca;
 3 cebolas;
 2 latas de cerveja;
 2 fatias de pão de gengibre;
 2 colheres de sopa açúcar mascavo;
 3 c. Mostarda;
 1 colher de manteiga;
 Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Comece este primeiro passo dourando a carne de seu ensopado de carne em um forno com a manteiga. Cada pedaço de carne deve ser dourado em cada lado para melhor desempenho de cozimento, mas o interior deve permanecer vermelho. Descasque e corte finamente as cebolas. Quando a carne estiver bem dourada, retire-a da frigideira e refogue a cebola picada até ficar levemente dourada. Tenha cuidado para não queimá-la, por isso lembre-se de mexer constantemente durante este passo. Uma vez que as cebolas estejam douradas, coloque os pedaços de carne de volta no forno. Sal e pimenta ao seu gosto. Em seguida, adicione a cerveja e deixe ferver por 1h50min. Espalhe as fatias de pão de mostarda e coloque-as na carne, adicione o açúcar mascavo. Como o açúcar mascavo é um dos ingredientes mais típicos da carbonnade flamenga, não deve ser substituído por açúcar normal. Cozinhe por 10 minutos, observando cuidadosamente o gengibre para derreter. Sirva finalmente a sua carbonnade flamenga que você pode acompanhar com batatas fritas como é tradicionalmente feito este prato tradicional na Bélgica.

- Filet de bœuf en croûte aux champignons



FONTE: <<https://goo.gl/TM3Njp>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 massa folhada pura
manteiga;
1 ovo;
1 colher de chá de leite;
1 filé de suco de limão;
Manteiga;
500 g de cogumelos;
2 cebolas;
1 dente de alho;
700 a 800 g de filé mignon.

PREPARAÇÃO:

Em uma frigideira quente, sele o filé com uma noz de manteiga e doure por alguns minutos de cada lado. Sal, pimenta e deixe descansar para esfriar. Refogue os cogumelos com as chalotas e o dente de alho em uma pequena quantidade de manteiga, e o filé com suco de limão. Cozinhe por alguns minutos em fogo alto para remover a água dos cogumelos, que pode encharcar a massa folhada. Sal, pimenta e deixe esfriar. Em uma assadeira, desenrole a massa folhada em um papel manteiga e pincele com a clara de ovo (reserve a gema). Espalhe uma camada de cogumelos do comprimento do lombo até o centro da massa e coloque a carne por cima. Cubra com o resto dos cogumelos. Dobre a massa ao redor da rede, começando pelas laterais e terminando com as pontas, dobrando-as para cima como para um pacote de presentes. Pressione as bordas com os dedos para

grudar bem. Pincele a massa com a gema misturada com uma colher de chá de leite, para dar uma cor agradável quando cozida. Trazer um toque de decoração, adicionando cortes na massa. Asse em forno pré-aquecido a 200 ° C por cerca de 35 minutos. Para terminar, deixe o filé descansar por dez minutos para que a carne fique mais macia e dê tempo para a massa endurecer um pouco.

- Langue de boeuf à la sauce Madère



FONTE: <<https://goo.gl/8zNr23>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 Língua de boi;
 1 cebola;
 1 cenoura;
 1 buquê Garni;
 10 pickles;
 2 dentes de alho;
 Para o molho:
 1 Copo de molho de madeira;
 1 Copo de caldo de carne;
 30 g de manteiga;
 30 g de farinha;
 Sal;
 Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Coloque a língua em uma panela. Cubra com bastante água, adicione o vinagre e cozinhe por 10 minutos da fervura. Escorra a língua de boi e retire a pele. Coloque a língua em uma caçarola grande com o bouquet garni, cenoura, alho e cebola descascada e picada. Sal, pimenta, cubra com água e cozinhe por 2 horas com a tampa. 15 minutos antes do final do cozimento, prepare o molho: derreta a manteiga em uma panela e acrescente a farinha. Faça uma pasta e adicione pouco a pouco o caldo de madeira. Sal e pimenta e deixe engrossar enquanto mistura. Adicione os pepinos em fatias. Escorra a língua da carne e sirva fatiado, coberto com molho e pepino.

- Sauté de porc au poivron



FONTE: <<https://goo.gl/omT8Wk>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

500 g de carne de porco;
1 Pimentão amarelo;
1 Pimenta vermelha;
1 Cebola;
Azeitonas pretas;
Sal;
Azeite;
1 Folha de louro;
1 Ramo de tomilho.

PREPARAÇÃO:

Em uma caçarola, frite a carne em azeite e adicione as cebolas picadas e pimentas. Tempere com sal e adicione tomilho e louro. Adicione 300 ml de água (ou caldo) e cubra. Cozinhe por 30 minutos em fogo baixo. Adicione as azeitonas, adicione mais água se necessário e continue cozinhando por mais 10 minutos.

- Sauté de porc au caramel



FONTE: <<https://goo.gl/Ejy4q>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

500 g de carne de porco;
4 colheres de sopa de vinagre de vinho;
20 ml de caldo de vitela;
1 pedaço de gengibre fresco;
1 folha de louro;
Manteiga;
1 colher de sopa de farinha.

PREPARAÇÃO:

Corte a carne de porco em pedaços pequenos e frite na manteiga. Depois de ter colorido bem, acrescente a farinha e misture para cobrir a carne e refogue novamente. Leve a uma panela limpa e caramelize com o vinagre de vinho os pedaços de carne de porco e adicione o gengibre picadinho. Adicione o caldo de vitela, deixe ferver com a tampa e adicione a folha de louro. Sirva com arroz perfumado ou arroz cantonês.

- Sauté de porc à la crème de moutarde



FONTE: <<https://goo.gl/TPbESc>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de mostarda;
1 copo pequeno de vinho branco (opcional);
1 copo pequeno de caldo de vitela (ou água);
250 ml de creme de leite;
Uma pitada de suco de limão;
Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Para começar, aqueça em uma caçarola um pouco de azeite. Frite seus pedaços de carne de porco por alguns minutos até que eles obtenham uma cor bonita. Enquanto isso, descasque suas cebolas e dentes de alho e pique finamente. Adicione o alho e a cebola na sua panela e deixe-a cozinhar por alguns minutos.

Em seguida, adicione em sua caçarola um copo pequeno de vinho branco e um fundo de vitela (ou apenas um pouco de água, cerca de dois copos). Adicione o creme de leite e a mostarda e misture bem. O líquido deve estar na metade da panela. Neste ponto, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de uma hora em fogo baixo e sirva.

Bem semelhante ao que chamamos de "medalhão" no Brasil, os paupiettes vão muito bem junto com o Gratin Dauphinois. Não são tão frequentes no dia a dia, até porque a carne bovina é cara, mas o prato é realmente delicioso acompanhado de um bom vinho.

- Peixes
- Truite au vin blanc et pignons



FONTE: <<https://goo.gl/yEDhce>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 cebola;
1 pitada de páprica defumada;
65 ml de manteiga com sal;
185 ml de vinho branco;
5 ml de vinagre de xerez;
½ xícara de pinhão;
Salsa fresca picada;
1/2 limão para suco e raspas;
4 filetes de truta, com pele;
½ xícara de farinha de trigo;
30 ml de azeite;
Sal e pimenta a gosto.

PREPARAÇÃO:

Em uma panela de ferro quente, frite a cebola com a páprica em 30 ml (2 colheres de sopa) de manteiga. Deglaze com vinho branco e vinagre de xerez. Reduzir pela metade. Adicione os pinhões, salsa, suco de limão e raspas. Adicione 5 ml (1 colher de chá) de manteiga, misture. Remova tudo da panela. Na mesma panela, em 30 ml (2 colheres de sopa) de manteiga e azeite de oliva, dourar os filés de truta, previamente salgados e passados na farinha. Cozinhe três minutos de cada lado. Sirva com os pinhões e vinho branco.

- Truite en croûte de noix



FONTE: <<https://goo.gl/4g7FWa>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1/4 xícara de açúcar branco;
 15 ml de água;
 500 ml de amendoim sem sal;
 3 cebolas verdes;
 4 dentes de alho picados;
 3 limões (para raspa e suco);
 1 xícara de coentro picado;
 1/4 xícara de molho de soja;
 Pimenta, a gosto;
 4 filetes de truta (cerca de 150 g por filé).

PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 180°. Em uma frigideira de fundo grosso, aqueça o açúcar branco e a água em fogo médio para fazer o caramelo. Cozinhe até o caramelo ficar com uma bela cor dourada (cerca de 4 minutos).

Adicione amendoim. Reserve. Em uma tigela, misture as cebolas verdes, alho, suco e raspas de limão, coentro, molho de soja e molho picante. Uma vez resfriado, pique grosseiramente com uma faca ou processador de alimentos e adicione os outros ingredientes. Misture bem. Cubra uma assadeira com papel manteiga e coloque os 4 filés de truta com o lado da carne para cima. Espalhe a crosta da noz nos filés e asse por 5 a 10 minutos, dependendo da espessura dos filés.

Decore o prato com algumas folhas de coentro e cebola verde.

- Bâtonnets de flétan croustillants et moutarde au miel



FONTE: <<https://goo.gl/96wPSS>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

340 g de alabote fresco
 1 ovo grande,
 315g panko;
 8 ml (1 1/2 colheres de chá) de ervas secas;
 Sal;
 Óleo vegetal, para fritar;
 1 limão;
 1/4 xícara de mostarda;
 125 ml (1/2 xícara) de mel.

PREPARAÇÃO:

Corte os filés, cerca de 7 cm x 2 cm. Sal e pimenta, em seguida, mergulhe-os no ovo batido. Mexa para cobrir bem. Misture migalhas de pão, ervas secas e sal em uma panela. Despeje um fio de óleo de oliva em uma frigideira. Aqueça em fogo médio. Quando o óleo estiver quente, escorra os filés do ovo, cubra-os com migalhas de pão e coloque-os delicadamente na frigideira. Frite alguns pedaços de cada vez, sem se sobrepor. Em uma tigela, misture os ingredientes do molho de mostarda e mel. Frite até dourar e ficar crocante em ambos os lados. Em seguida, transfira-os para um prato coberto com duas camadas de toalhas de papel. Sirva com o molho de mostarda e mel.

- Paupiettes d'omble Chevalier



FONTE: <<https://goo.gl/XxcAzi>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2 filetes de peixe, sem pele;
 15 ml de azeite;
 250 g de carne crua;
 60 g de claras de ovos;
 300 ml de creme de leite;
 15 ml cebolinha;
 Sal e pimenta;
 1 cebola picada;
 30 ml de óleo;
 125 ml de vinho branco;
 250 ml caldo de peixe;
 120 g de cogumelos;
 1 tomate cortado em brunoise;
 Sal e pimenta a gosto.

PREPARAÇÃO:

Recheio: corte o peixe em porções de cerca de 120 g e reserve. Coloque todas as guarnições de peixe na tigela do processador de alimentos, adicione as claras,

deixe incorporar o creme pouco a pouco. Adicione as ervas e tempere. Coloque o recheio em um saco para decorar. Reserve. Para fazer os rolos de peixe, dividir os filés com uma lâmina fina e usando um saco, coloque uma camada de recheio no centro e feche. Leve à geladeira até que esteja pronto para cozinhar. Molho: frite a cebola no óleo. Adicione o vinho. Frite as almôndegas por 3 a 4 minutos. Em uma assadeira, coloque o azeite e coloque as almôndegas sobre ele e leve ao forno a 350° C por 3 minutos. Reserve. Em fogo baixo, coloque os cogumelos por 1 a 2 minutos, adicione o creme e coloque o molho no liquidificador. Adicione o azeite e triture bem. Despeje o molho na panela com os cogumelos previamente reservados e reduza. Adicione brunoise de tomate, cebolinha e tempere. Coloque os rocamboles em um prato e despeje o molho. Decore com chips de peixe. Desfrutar.

- Baeckeofe aux poissons



FONTE: <<https://goo.gl/dgdgk1>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

4 pedaços de filé de peixe;
 4 filés de atum;
 12 batatas médias;
 12 camarões crus;
 1 cenoura média;
 1 alho-poró médio;
 1 cebola média;
 1 fio de azeite;
 Açafrão;
 400 ml de creme de leite;
 2 limões;
 Algumas folhas de coentro;
 250ml vinho branco seco;
 Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Grelhe o peixe para marcá-lo (opcional). Descasque, lave e pique os legumes. Pré-cozinhe cenouras e batatas em uma panela de água fervente com sal, elas devem permanecer firmes. Suar cebola para 2 a 3 minutos em uma frigideira quente com o óleo, adicione o alho-poró picado, mexa um pouco. Adicione o creme de leite e o açafrão. Aumente o fogo para levar o creme à temperatura, sem ferver. Pré-aqueça seu forno a 210° C. Em uma assadeira com tampa, coloque em uma camada, metade dos legumes no creme, depois metade das cenouras e das batatas. Ponha o peixe. Repita com as cenouras e batatas e o resto dos legumes com creme. Despeje todo o creme e adicione se necessário um pouco de água (ou vinho branco) para obter um volume de líquido atingindo metade da assadeira. Cubra-a com a tampa. Asse por 15 minutos. Adicione os camarões no topo. Continue cozinhando por 10 minutos. Corrija o tempero do molho, se necessário. Sirva em pratos e adicione uma pitada de suco de limão. Decore com folhas de coentro.

- Sablés au parmesan et aux sardines



FONTE: <<https://goo.gl/P8JaDy>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 lata de sardinha;
 100 g de farinha;
 100 g de queijo parmesão;
 1 cc bicarbonato de sódio;
 100 g de manteiga;
 1 ovo grande + 1 gema para dourar;
 Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Misture a farinha, bicarbonato de sódio, parmesão e especiarias. Adicione a manteiga e trabalhe a massa até ficar homogêneo. Junte o ovo levemente batido e misture bem. Corte as sardinhas em pequenos pedaços depois de as drenar. Junte a massa. Enrole em uma bola e envolva com filme plástico. Reserve na geladeira por 1 hora.

Pré-aqueça o forno a 180°.

Deixe a massa com cerca de 5-7 mm de espessura. Corte em discos e coloque-os em uma assadeira coberta com papel manteiga. Com um pincel espalhe uma gema de ovo sobre os discos.

Asse por 15 minutos.

- La cotriade



FONTE: <<https://goo.gl/SRw8qN>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

1 kg de côngrio;
 700 g de mexilhão;
 12 batatas;
 3 dentes de alho;
 1 bouquet garni;
 5 colheres de sopa de azeite;
 2 colheres de sopa de molho de tomate;
 150 ml de vinho branco;
 Pimenta.

PREPARAÇÃO:

Frite a cebola e o alho no óleo. Adicione o bouquet garni e o tomate. Despeje o vinho branco. Deixe ferver, adicione as batatas, em seguida, despeje a água e deixe cozinhar por 25 minutos.

Cozinhe os mexilhões em uma panela em fogo alto. Escorra e remova o topo das conchas. Filtre e reserve o suco do cozimento.

Quando as batatas estiverem cozidas, retire-as. Despeje o resto do conteúdo em uma caçarola e coloque as batatas de volta.

Deixe ferver. Adicione o suco dos mexilhões, o peixe e cozinhe por 10 minutos. Despeje em um prato fundo, coloque os mexilhões em cima, pimenta e decore.

8 LE FROMAGE

Ao chegar nesta parte do jantar será bem possível que não estará com muita fome, mas não deixe de lado esta experiência, quando o garçom conduz um carrinho repleto com variações de queijos de várias opções. Dependendo da região, a ordem da degustação dos queijos varia de acordo com a potência, é importante não misturar nada e seguir do mais fraco para o mais forte, assim garante que os sabores não sumam na boca, tendo atenção se deve ser consumido ou não o “croûte” (casquinha do queijo), pois algumas não são comestíveis.

Para um jantar o ideal é servir um queijo macio (Brie, Camembert, Coulommiers), um queijo prensado (Cantal, Comté, Cheddar), um queijo azul (Roquefort, Gorgonzola, Bleu des Causses) e um queijo de cabra (Crottin de Chavignol, Banon, Pouligny-saint-Pierre). Uma fórmula infalível é iniciar pelos queijos de cabra e ovelha, depois seguir com os queijos de leite de vaca, respeitando a ordem dos sabores ou unir os queijos de acordo com a origem e a família do queijo, ou também apresentar um prato sazonal.

A questão do momento de servir o queijo é bem controversa, algumas pessoas dizem que o queijo deve ser servido ao mesmo tempo da salada (esta é a tradição atual na Itália). Mas, na verdade, isso não é uma boa ideia, porque o vinagre afeta o sabor dos queijos. Na Inglaterra e na Bélgica, o queijo é servido após a sobremesa. Já na França, o queijo é servido antes da sobremesa, tenha visto que os queijos possuem efeitos que neutralizam a adstringência do vinagre ou do limão e preparam o paladar para a doçura da sobremesa.

FIGURA 13 - FROMAGE



FONTE: <<https://goo.gl/vutisF>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

9 LE DESSERT

Nenhuma refeição gourmet é servida sem sobremesa, nenhum aniversário sem bolo, ou alguma refeição com amigos sem algum tipo de doce, de preferência caseiros. Porque até a dona de casa mais simples conhece pelo menos um simples bolo e em blogs de culinária são os bolos e os doces mais frequentemente apresentados. Sobremesas e, portanto, bolos e outros doces são realmente emblemáticos da gastronomia francesa. Estas sobremesas são invejadas por países estrangeiros onde não há tantas variedades de bolos.

FIGURA 14 - MILLE FEUILLES



FONTE: <<https://goo.gl/uzqyHn>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

A mesma palavra sobremesa significa: o que é servido quando a mesa é servida. Tudo o que havia sido colocado na mesa antes foi removido: saleiro e pimenteiro, pratos e talheres, vinho, pão e migalhas de pão para trazer os pratos e talheres para sobremesas. Na Idade Média, até foi substituída a toalha de mesa antes de trazer sobremesas. Sobremesas são um serviço separado na refeição, um serviço que pode ser opcional.

A missão da sobremesa é divertir estômagos saciados, paladares saturados, são bolos feitos de farinha, ovos, açúcar, leite e manteiga que alimentam a imaginação e despertam prazer.

Sobremesas receberam nomes diferentes ao longo dos séculos. No século XIII, receberam belos nomes como fritel, tortel, friolette, chastenel, chosete, que eram pequenas iguarias. Mais tarde, os doces levaram o nome de "comércios", o que significava pequenas bolachas, darioles; waffles. O século XV viu o desenvolvimento de sobremesas e bolos. As técnicas são refinadas e os equipamentos de cozinha são mais sofisticados.

A confeitaria tradicional é uma referência quando se tratam os convidados no final da refeição. Para uma festa, uma ocasião especial, ou um simples almoço ou lanche com a família, algumas receitas clássicas e sobremesas essenciais! Torta de merengue de limão, creme brûlée com baunilha, profiteroles recheados com creme, pudim parisiense, éclairs de chocolate clássico ou madalenas para a hora do chá, são algumas bases clássicas que podem impressionar convidados.



Dariole é um termo francês que significa um pequeno molde cilíndrico. A palavra também se refere à sobremesa que é assada no molde. Classicamente, a sobremesa é feita forrando o molde com massa folhada, enchendo-o com um creme de amêndoa e assando até dourar. Hoje também há darioles salgados, geralmente feitos com cremes de vegetais. Estes também foram cozidos como sobremesa na Idade Média e às vezes incluíam frutas, queijo, medula óssea ou peixe dentro da massa. Eles eram muito populares na Idade Média. FONTE: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Dariole>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

- Baba au rum

Este doce é feito à base de um bolinho, em forma de cogumelo, servido com chantilly e banhado ao rum (daí o nome). O ritual é interessante, quando o bolo chega inteiro no prato e é partido na hora, e logo após um copinho da bebida é despejado pela superfície resultando em um bolinho úmido e com teor alcoólico. Como a bebida é sempre preparada na hora, o sabor é muito presente, onde o chantilly marca uma untuosidade harmonizando na boca.

BABA AU RHUM

FONTE: <<https://goo.gl/Tji1zh>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

Massa	Calda
100 g manteiga;	1 litro de água;
250 g farinha de trigo;	1/2 kg açúcar cristal;
25 g mel;	150 ml de rum;
25 g fermento biológico;	1 abacaxi;
8 g sal;	Geleia de damasco;
8 ovos;	Chantilly;
Raspas de um limão.	Raspas de um limão;
	Raspas de uma laranja.

PREPARAÇÃO:**Massa:**

Esta receita deve ser feita em dois tempos: o ideal é deixar passar 48 horas entre as duas etapas de preparo. Corte a manteiga em pedacinhos e deixe-a em temperatura ambiente. Prepare as raspas de limão, em batedeira, coloque a farinha de trigo, o mel, o fermento biológico em pedaços, o sal, a baunilha, as raspas de limão e três ovos. Deixe bater em velocidade média até que a massa descole da parede da vasilha. Adicione então mais três ovos e repita a operação. Quando a massa descolar novamente, acrescente os ovos restantes e bata por mais dez minutos. Sem desligar a batedeira, acrescente a manteiga cortada em pedacinhos. Quando a massa se tornar homogênea (bem líquida), coloque-a em uma vasilha e deixe-a crescer por 30 minutos em temperatura ambiente.

Unte 8 forminhas. Coloque a massa em um saco de confeitar e preencha as forminhas até a metade, deixe a massa crescer novamente até que atinja a borda das forminhas. Pré-aqueça o forno a 200°C, e coloque as forminhas por 15 minutos. Desenforme quando estiverem frias. Deixe secar por dois dias, para que absorvam melhor a calda.

Calda:

Prepare as raspas de limão e laranja, quebre e rale o interior da fava de baunilha, bata no processador quatro fatias de abacaxi para obter 50 g de purê. Ferva em uma panela a água, as raspas, a baunilha e o purê de abacaxi. Ao levantar fervura, adicione o rum e desligue o fogo. Deixe a 60°C.

Montagem:

Mergulhe um a um os docinhos na calda. Ferva em uma panela a geleia de damasco diluída. Regue os doces com o rum e depois pincele-os com a geleia de damasco fervente. Enfeite os doces com chantili natural, ou aromatizado com canela.

- Canelé

Este doce é original da cidade de Bordeaux, mas podemos dizer que é tipicamente francês. O canelé é um bolinho que leva rum e baunilha na receita, o que confere um sabor marcante. Um bom canelé deve: ser crocante e macio por dentro. Apesar de simples, a receita é muito antiga e difícil de acertar devido às suas particularidades, se tornando um orgulho para qualquer confeitoiro.

Um bolinho delicioso com leve crocância e muito úmido, quase borrachudinho, que agrada a todos os paladares.



FONTE: <<https://goo.gl/6H6ogf>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

500 ml leite;
50 g manteiga;
1 fava de baunilha;
100 g + 10 g de farinha;
250 g açúcar de confeitoiro;
1 pitada de sal;
2 ovos;
2 gemas;
60ml rum.

PREPARAÇÃO:

Em uma panela, adicione o leite integral, a manteiga e a fava de baunilha, cozinhe até a manteiga derreter, desligue o fogo e deixe fazendo a infusão por 10 minutos. Sobre uma vasilha, peneire a farinha, o açúcar de confeitoiro, e acrescente uma pitada de sal, peneire os ovos sobre os ingredientes secos e jogue o leite morno, misture tudo com um garfo para não incorporar ar na massa, ela vai estar empelotada, então peneire novamente. Adicione o rum e mexa delicadamente com um garfo. Cubra a massa com filme plástico encostando nas bordas e leve para gelar por 48 horas. Dê uma mexida de leve na massa assim que completar 24 horas, assim ela lembra que você existe.

Para assar:

Pré-aqueça o forno a 250°C e coloque uma forma forrada com papel alumínio. Tire a massa da geladeira e preencha as forminhas geladas com a massa. Deixe um centímetro da borda livre. Coloque os canelés na grade do meio e deixe assar por 15 minutos. Após esse tempo, baixe a temperatura para 230° e asse por mais 15 minutos. Na metade desse tempo, ou seja, 7 minutos e meio, dê uma viradinha na forma. Ao término desses 15 minutos, diminua novamente a temperatura para 190°C e deixe assar por 45 minutos.

Moldes:

Unte os moldes duas horas antes de assar os canelés. Coloque as forminhas em uma assadeira com o forno preaquecido a 250°C. Enquanto isso, derreta a cera de abelha em fogo baixo. Assim que ela derreter, tire a panela do fogo e misture a manteiga até ficar homogêneo. Tire as forminhas quentes do forno e adicione um pouco da cera, o ideal é formar uma camada fina. Tire o excesso deixando as forminhas escorrendo de cabeça para baixo e coloque no congelador.

• CHOUX À LA CRÈME

A chamada “Pate Choux” é uma massa base que podemos chamar das mais usadas na preparação de sobremesas e doces franceses. Podemos falar que choux à la crème basicamente é uma miniatura redondinha da “bomba”, alterando os sabores de recheios. Consiste em uma massa leve e aerada, com um creme em abundância, levemente fresco e não muito doce.

Essa combinação da massa e sua textura juntamente ao creme é bem aproveitada com um café quente no final da tarde.



FONTE: <<https://goo.gl/V7zqcp>>. Acesso em: 28 nov. 2018.

INGREDIENTES:

Massa choux:

125 g de farinha;
70 g de manteiga;
3 ovos;
¼ l de água;
1 pitada de sal;

Creme de confeiteiro

175 g de açúcar;
½ l leite integral;
4 gemas;
1 vagem de baunilha;
60 g de farinha de milho.

PREPARAÇÃO:

Massa:

Em uma panela, aqueça a manteiga cortada em pedaços com água e sal. Uma vez derretida, despeje a farinha peneirada de uma só vez. Mexa vigorosamente até que a massa saia da panela formando uma bola. Fora do fogo, adicione os ovos inteiros um por um, misturando cada vez até que a massa esteja homogênea. Sobre folha de papel manteiga e usando um saco de confeiteiro, coloque 12 pequenas bolas de massa, elas vão inchar muito durante o cozimento e não devem tocar uma na outra. Asse de 20 a 25 minutos a 200º C.

Creme:

Em uma panela, ferva o leite. E adicione as sementes de baunilha, enquanto isso, bata as gemas em uma tigela com o açúcar refinado e amido até que a mistura fique branca, em seguida, adicione o leite fervente e continue mexendo. Coloque tudo de volta na panela em fogo muito baixo até que o creme engrosse. Deixe o creme esfriar e coloque-o na geladeira por pelo menos 2 horas. Faça um buraco sob a parte de baixo de cada bolinha assada. Recheie com creme de confeiteiro usando um saco de confeiteiro.

- Crepe

Popular pelo mundo, o crepe é uma massinha superfina à base de leite, farinha e ovos que pode ser servida com algum tipo de recheio ou geleia. Um clássico francês é o “crepe suzette”, com bastante manteiga e açúcar, flambado com o licor e raspas de laranja. Uma das comidas de rua mais populares e com várias casas especializadas em crepes na França, a qualquer momento do dia ou da noite, onde um local muito recomendado é em Montmartre/Paris.

	INGREDIENTES:	FLAMBAR:
FONTE: < https://goo.gl/2hsssk >. Acesso em: 28 nov. 2018.	MASSA: 150 g açúcar; 150 g farinha; 1 pitada de sal; 1 limão; 1 laranja; 4 ovos; 1 fava de baunilha; 30 ml licor de laranja; 500 ml leite; 100 g manteiga.	50 g açúcar; 1 laranja; 50 g manteiga; 100 ml suco de laranja; 100 ml de licor de laranja; 30 ml conhaque.
PREPARAÇÃO:		
MASSA:		
<p>Em uma tigela, misture o açúcar, a farinha peneirada, o sal, as raspas do limão e da laranja. Adicione os ovos, a baunilha, o licor de laranja e o leite. Misture bem até obter uma massa homogênea. Peneire a massa para deixá-la bem lisa. Leve a massa para geladeira por uma hora. Enquanto isso, derreta a manteiga lentamente até que ela comece a escurecer. Espere a manteiga escurecida (beurre noisette) esfriar e misture-a na massa já descansada. Esquente uma frigideira antiaderente untada com um pouco de manteiga e coloque aos poucos a massa na frigideira. Cozinhe os crepes por aproximadamente 30 segundos de cada lado.</p>		
FLAMBAR:		
<p>Em uma frigideira grande, derreta a manteiga em fogo médio e adicione os cubos de açúcar e raspas de laranja. Quando caramelizar, acrescente o suco de laranja mexendo muito bem. Dobre 4 dos seus crepes em 4 partes e coloque-os na frigideira. Em um dos cantinhos da frigideira, coloque o licor de laranja e o conhaque. Quando a bebida esquentar, incline essa pontinha da frigideira em direção ao fogo e flambe os crepes. Desligue o fogo e coloque os seus crepes em um prato.</p>		

- Mille Feuille

A primeira receita mille feuille data de 1806, a qual foi rapidamente esquecida, antes de ser proposta em 1867 pelo confeitoiro Sergent, em Paris. Ele decidiu oferecer essa sobremesa para seus clientes e, rapidamente, esse

doce é vendido às centenas todos os dias. Seu nome vem da superposição de três camadas de massa folhada. Composto por três camadas de massa folhada sobrepostas, separadas por creme de confeiteiro, cobertura brilhante com açúcar de confeiteiro, o mil-folhas tornou-se uma sobremesa obrigatória. Hoje, o mil-folhas é decorado com frutas, amêndoas, geleia ou chocolate, e uma sobremesa apreciada mundialmente, símbolo da confeitaria francesa.

FIGURA 15 – MILLE FEUILLE



FONTE: <http://www.bakingmywaythroughgermany.com/wp-content/uploads/2016/01/Napoleons_14-copy.jpg>. Acesso em: 28 nov. 2018.

- Mousse

Há uma variedade de receitas de mousse de chocolate e por um bom motivo, é uma das sobremesas favoritas dos franceses. Se você optar por adicionar frutas, trocar o chocolate amargo por branco ou leite, terá diferentes resultados possíveis. Mousse de chocolate é uma receita puramente francesa. É descrito pela primeira vez por Menon, um autor culinário que viveu no século XVII e depois se refere à espuma em uma bebida de chocolate. Foi em 1820 que a preparação apareceu oficialmente no livro *Cook Royal* Alexandre Viard.

Louis-Auguste da França pediu ao seu servo, o suíço Charles Fazi, que inventasse uma receita de chocolate, e é ele quem cria a espuma tal como a conhecemos hoje.

A receita original, transmitida de geração em geração, sofreu algumas variações, mas os ingredientes básicos permaneceram os mesmos: chocolate amargo de alta qualidade, ovos, açúcar, manteiga e uma pitada de sal.



FONTE: <<https://goo.gl/NV8m26>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

INGREDIENTES:

200g chocolate amargo;
40g manteiga;
6 ovos;
20g açúcar.

PREPARAÇÃO:

Derreta o chocolate com manteiga em banho-maria ou micro-ondas e depois acrescente as gemas. Enquanto isso, bata as claras e acrescente o açúcar. Deixe bater por alguns instantes para dissolver bem o açúcar. Junto da mistura de chocolate, manteiga e gemas, adicione 1/3 das claras em neve ao chocolate. Durante este primeiro estágio, o objetivo é homogeneizar o chocolate e não dar volume. Despeje o chocolate sobre o resto das claras, misture suavemente até que esteja bem incorporado. Em seguida, transfira a mousse de chocolate para um recipiente e deixe esfriar por pelo menos uma hora.

10 LE CAFÉ OU DIGESTIF

Le café. Um bom expresso ou um chá, geralmente acompanhado de biscoitos, chocolates ou iguarias pequenas, onde o café não é normalmente servido com a sobremesa, em alguns restaurantes mais formais. No final também é servido o digestivo, que normalmente são conhaques ou licores.

FIGURA 16 - CONHAQUE



FONTE: <<https://goo.gl/ThpZQZ>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

FIGURA 17 - CAFÉ



FONTE: <https://uploads.metropoles.com/wp-content/uploads/2015/12/02194001/nESPRESSO_notginger-628x577.jpg>. Acesso em: 29 nov. 2018.

1 | PRATOS CLÁSSICOS DA FRANÇA

A herança francesa não é apenas uma lista de monumentos a visitar. Também inclui uma linguagem que se destaca pelo sabor, bem como especialidades culinárias, na maioria das vezes ligadas a suas regiões, por vezes, passadas de geração em geração.

Pratos cozidos pelo fogo dos antepassados, receitas de bistrô criadas através dos fornos dos maiores chefs, a cozinha francesa é conhecida em todo o mundo. Aqui segue em um pequeno passeio (muito pequeno, considerando o número de especialidades francesas), receitas tradicionais da cozinha francesa para fazer com que provoque a procura pelos demais.

- Croque madame

Na sua forma mais famosa, ou seja, feita de pão quadrado, recheado com presunto e coberto com queijo gratinado, o croque-monsieur teria sido proposto pela primeira vez em 1910 no cardápio de um café parisiense, localizado no Boulevard des Capucines.

No entanto, a origem da palavra permanece incerta. Na província, o simples "croque" significa pão banhado em ovo batido antes de ser grelhado. Em Paris, teria a ideia de dar o nome por ser um sanduíche rápido e quente. A "croque-madame", por sua vez, leva em cima um ovo montado. Outra explicação para o nome vem do início do século XX, o proprietário do bistrô parisiense "Le Bel Age",

Michel Lunarca, possuía uma estranha reputação de canibal, onde teria proposto um sanduíche de pão para substituir a baguete. Um cliente perguntou então qual era a carne e o garçom respondeu, no tom da piada: "Croque Monsieur", carne do senhor.

O croque-monsieur continua sua evolução: é enriquecido com molho Mornay ou Béchamel, pode vir com queijo reblochon, salmão, abacaxi e até banana. Mas o croque-monsieur não é uma prerrogativa da França, uma vez que é encontrado nos Estados Unidos (queijo grelhado), Itália (com o famoso croque monsieur do bar de Harry, em Veneza), ou na Grã-Bretanha (com Welsh Rabbit ou Welsh Rarebit, um galês-monsieur). Durante os anos 1990, foi visto em vários cafés da França "Croque-Poilâne", um croque-monsieur preparado com o famoso pão do padeiro Lionel Poilâne.

Bem parisiense, o **Croque Madame** é encontrado facilmente nos dias atuais. Praticamente todos os bistrôs e cafés de Paris servem o sanduíche feito com pão de forma, queijo emmental, presunto, creme bechamel e ovo frito.

(HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE, 2015).



FONTE: <<https://goo.gl/8BcP1F>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

INGREDIENTES:

Para o croque monsieur
 4 fatias de pão torrado;
 4 fatias de presunto;
 100gr queijo Gruyère;
 Pimenta;
 Manteiga para pão.
 Para o creme
 300 g de leite;
 50 g de manteiga;
 60 g de farinha;
 Sal, pitada de noz-moscada;
 1 ovo.

PREPARAÇÃO:

Para o creme

Aqueça o leite em uma panela e deixe de lado. Em outra panela, derreta a manteiga e adicione a farinha. Mexa em fogo moderado a baixo por dois minutos para cozinhar, adicione o leite morno gradualmente, mexendo para fazer o creme denso e suave, finalize com sal, noz-moscada e gruyère.

Primeiro faremos o Croque Monsieur, e depois montaremos o Croque Madame. Aqueça o forno a 200 graus de ar, coloque 4 fatias de pão torrado em uma assadeira, espalhe com um pouco de manteiga e coloque 2 fatias de presunto em

cada pão. Fazemos uma fina camada de creme bechamel no presunto e polvilhe um pouco de queijo Gruyère, asse por 4 minutos. Monte uma fatia sobre a outra e mantenha no forno cobrindo com restante do bechamel por mais 4 minutos. Finalize com ovo frito de gema mole.



O nome "reblochon" vem do termo da Saboia re-bloche, que significa, no século XVI, "beliscar novamente" ou "ordenhar uma segunda vez". Parece de fato que, desde o Renascimento, as rendas, em espécie devida, eram calculadas de acordo com o volume de leite. O proprietário ou seu controlador verificava a ordenha para deduzir o número de queijos devidos pelo agricultor, para reduzir sua taxa, era, portanto, seu interesse fazer uma ordenha incompleta, que ele concluía quando o controlador saía, esta segunda ordenha leiteira, mas rica em creme, tem um teor de gordura superior e, portanto, de melhor qualidade. É um queijo de leite inteiro de vaca, prensado não cozido e casca lavada, feito a partir do leite cru das raças de gado de montanha Abondance, Tarine e Montbéliarde. Na forma de um cilindro plano, mede cerca de 14 centímetros de diâmetro e 3,6 centímetros de altura e pesa em média entre 450 e 550 gramas. Sua crosta é amarelo-alaranjada, coberta com uma fina "espuma branca", comprovando um bom amadurecimento na adega refrigerada. A crosta pode ser artificialmente colorida com caroteno ou urucum. Pode idealmente ser armazenado em uma sala quente duas horas antes do consumo. Geralmente é um pouco mais frio que a temperatura ambiente, em torno de 16° C. FONTE: <<https://fr.wikipedia.org/wiki/Reblochon>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

- Foie gras

No Egito há muitas evidências da captura, domesticação, criação e alimentação de gansos e patos, se nota a incrível modernidade das técnicas de reprodução de aves aquáticas praticadas pelos egípcios no Reino Antigo (2815-2400 a.C.). Arqueólogos descobriram, em Saqqara e Gizé, perto do Cairo, cerca de 20 túmulos, datando do Reino Antigo, decorados com cenas que retratam a alimentação de gansos, e afrescos que decoram o local do enterro de TI (2500 a.C.), que descrevem cenas de alimentação de gansos e patos, o ilustre TI seria um amante tão grande do foie gras que os baixos-relevos pintados de seus apartamentos mortuários descrevem de maneira notável os processos de alimentação dos gansos. No Museu do Louvre há uma reprodução deste afresco, no qual o celeiro passa: gansos e patos, onde dois criados ou dois escravos preparam um purê em uma panela redonda, colocada em um tripé.

FIGURA 18 – AFRESCO DO MUSEU DO LOUVRE



FONTE: <<https://goo.gl/KUQX74>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

A alimentação induzida de gansos e patos nasceu da observação da sua tendência natural a comer mais do que o habitual, em antecipação de suas longas migrações. É reconhecido que durante este período, o peso de alguns animais aumenta pela metade! De norte a sul no início do outono, do sul ao norte no retorno da primavera, gansos e patos estão bem mais pesados antes de sair para conquistar o céu. O desenvolvimento da pecuária e alimentação forçada de gansos e patos sempre oscilou entre a arte culinária e necessidade vital. A gordura produzida por patos e gansos era, de fato, um meio para os agricultores armazenarem alimentos, especialmente carnes, em períodos de escassez.

Os egípcios foram os primeiros a alimentar pássaros de todos os tipos para consumir seu fígado. Muito provavelmente foram os gregos que transmitiram o gosto de foie gras para os romanos, que, por sua vez, transmitiram aos antepassados franceses esta cultura. A técnica de alimentação forçada continuou a ser transmitida e perpetuada, com cada pessoa usando recursos disponíveis localmente. A alimentação de gansos e patos continuou, de geração em geração no interior da França, onde a criação se desenvolveu no século XVI, graças à introdução do cultivo de milho.

No reinado de Luís XIV, o Rei Sol, é que se fala pela primeira vez "foyes gras", e a partir desse momento, o foie gras nunca mais saiu das cozinhas dos grandes chefs franceses. No passado, a engorda de gansos e patos tinha um duplo propósito: a produção de foie gras, apreciada pelo seu sabor refinado, e também a produção de gordura usada para conservar alimentos. O uso de gordura para confitar carne permite sua preservação por vários meses. Essa técnica, muito usada no campo, era essencial para garantir um recurso de carne em um momento em que o freezer não existia. Antes da chegada das modernas técnicas de melhoramento, os criadores selecionavam, por palpação, patos que desenvolviam os maiores fígados após um período de alimentação forçada. A capacidade dos patos de engordar rapidamente sempre foi considerada um sinal de vitalidade e boa saúde.

Foie gras, produto da cultura e gastronomia francesa, é um produto do terroir por excelência, ancorado em tradições regionais, simboliza uma arte de viver e, ao longo dos séculos, tornou-se um embaixador essencial da cultura francesa, e fonte de inspiração aos maiores chefs do mundo que puderam destacar seu gosto e elevá-lo ao status de produto de alta gastronomia.

O foie gras é uma herança preciosa à qual os franceses estão ligados. Apreciado pelos gourmets de todo o mundo, participa em grande parte do esplendor gastronômico do Hexágono.

Numerosos trabalhos demonstram como, ao longo do tempo, foie gras se tornou profundamente enraizado na cultura francesa. Fruto de uma longa tradição e fonte inesgotável de inspiração para os grandes chefs, o foie gras foi reconhecido, em 2006, como "parte da herança cultural e gastronômica protegida na França". Esta distinção de prestígio é também, para os milhares de homens e mulheres da cadeia de produção do Foie Gras, um reconhecimento do seu know-how e da sua contribuição para a promoção da gastronomia francesa em nível internacional.

FIGURA 19 – SELO ORIGEM FOIE GRAS



FOLHADO DE FIGO COM FOIE GRANS

FONTE: <<https://goo.gl/gEfQdK>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

INGREDIENTES:***Redução balsâmica***

125 ml de vinagre balsâmico
(10 g de açúcar

Purê de cebola

2 cebolas picadas
60 g de manteiga
sal e pimenta
60 ml de caldo de galinha

Tortas

200 g de massa folhada
1 ovo batido
3 figos frescos, cortados em 18 fatias
125 g de foie gras
500 ml mesclun
sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:**Redução balsâmica**

Em uma panela pequena, reduza o vinagre balsâmico e o açúcar pela metade ou até ficar homogêneo. Deixar de lado.

Purê de cebola

Em uma panela, amoleça a cebola na manteiga em fogo baixo, sem dourar. Tempere com sal e pimenta e cozinhe até as cebolas ficarem bem macias, quase translúcidas. Purê no liquidificador com o caldo até ficar homogêneo. Ajuste o tempero. Deixar de lado.

Tortas

Forre uma assadeira com papel manteiga. Estenda a massa folhada em um retângulo de 51 x 13 cm (20 x 5 polegadas). Corte a massa em 6 tiras de 13 x 6 cm (5 x 2 ½ pol.). Esmague cada pedaço com um garfo e pincele com o ovo batido. Coloque os pedaços de massa na assadeira. Coloque as fatias de figo sobrepostas, nos pedaços de massa folhada. Leve à geladeira por 30 minutos. Com o suporte na posição central, pré-aqueça o forno a 200°C (400°F). Asse as tortas por cerca de 15 minutos ou até dourar. Deixar arrefecer. Corte o foie gras em 12 fatias. Para servir, coloque uma torta quente em um lado de um prato e cubra com duas fatias de foie gras. Adicione alguns verdes ao lado e circule cada tartlet com redução de balsâmico e purê de cebola doce.

- Coq au vin

Galo ao vinho é uma receita histórica, no passado era usado para celebrar o fim da colheita, mas sua origem permanece incerta. Alsácia, Borgonha, Champagne e Auvergne competem pela paternidade deste delicioso prato. Segundo a lenda, devemos voltar ao tempo da conquista da Gália. Um povo de Auvergne cercado pelos romanos teria enviado um galo, símbolo de bravura e determinação, ao campo inimigo para insultá-lo. Para responder a essa provocação, Júlio César convidou o chefe gaulês para jantar. Na época, o vinho era um produto de luxo, sinônimo de riqueza e, portanto, poder. O chef foi ordenado a preparar o galo gaulês, de modo a impressionar o chef Auvergne (uma luta de galo real!), onde não era nada além de coq au vin!

Como o nome sugere, o prato é baseado em dois ingredientes essenciais, o galo e o vinho, que devem ser cuidadosamente selecionados para garantir o sucesso deste prato.

A escolha deve ser cuidadosa, um galo ou frango de cerca de 2,5 kg, com pelo menos três anos de idade, com cuidados para comprá-lo do criador de aves ou do açougueiro, o galo tem uma carne muito perfumada, mas mais firme que as outras aves, é por isso que é cortado em pedaços pequenos e cozido por um longo tempo no vinho, para amaciar e oferecer uma carne saborosa e derretida.

Para um molho fino e saboroso, selecione um vinho de qualidade, moderadamente tânico e aromático. Um tinto da Borgonha seria o ideal, um pinot noir ou uma costa de Ródano de Gigondas, por exemplo, também serão muito apreciados.

Os acompanhamentos tradicionais são as cebolas, bacon, cogumelos parisienses, cenouras ou tagliatelle, e garantem um casamento bem-sucedido.

Para realçar o sabor deste prato rústico, é possível adicionar ao molho uma colher de sopa de creme de cassis ou algumas raspas de laranja e limão (HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE, 2015).

A origem do galo como emblema dos franceses está ligada ao jogo de palavras entre gallus, o habitante da Gaule, e gallus, o animal. Após a queda do Império Romano, esta representação dos franceses caiu no esquecimento. Mas no século XII ela é retomada pelos ingleses e alemães, inimigos da França. Eles diziam que os reis Louis VII e Philippe Auguste possuíam todos os defeitos do galo: brigão, arrogante e com os pés nos excrementos. Mas com o passar dos anos, os reis franceses transformaram o termo galo em sinônimo de proteção, de coragem, o veiculando à ideia de monarcas defensores dos seus povos, como o galo no galinheiro.



FONTE: <<https://goo.gl/gZdA2Z>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

INGREDIENTES:

2,5 kg ou frango de fazenda;
 24 cebolas brancas pequenas;
 2 dentes de alho;
 200 g de bacon picado;
 1 colher de sopa de óleo;
 80 g de manteiga;
 1 copo de licor de conhaque;
 1 litro de bom vinho tinto;
 1 buquê garni;
 200 g de cogumelos parisienses;
 1 colher de sopa de farinha;
 50 ml de sangue (opcional);
 Sal e pimenta.

PREPARAÇÃO:

Cortar o galo em pedaços (se você tiver abatido as aves, manter o sangue). Faça uma marinada com 1 litro de vinho, óleo, pimenta esmagada, salsa picada, louro, tomilho e alho esmagado. É aconselhável marinar as peças do galo por 12 horas. Descasque as cebolas e o alho, esmague o alho. Mergulhe o bacon em água fria, deixe ferver e cozinhe por 2 minutos, depois escorra. Aqueça uma colher de sopa de óleo e 40 g de manteiga em uma panela. Doure o bacon e as cebolas. Escorra-os. Substitua-os pelos pedaços de galo. Vire-os várias vezes até dourar levemente. Escorra-os. Descarte a gordura da panela. Coloque as cebolas, bacon e frango. Aqueça o conhaque, coloque-o na panela e flambe. Para terminar, adicione o vinho tinto, bouquet garni e alho. Leve lentamente a ferver, tampe e cozinhe por uma hora. Enquanto isso, limpe e pique finamente os cogumelos parisienses. Refogue-os em 20 g de manteiga e adicione-os à panela. Continue cozinhando por 20 minutos. Prepare uma manteiga com a farinha e a manteiga restante. Para diluir, em uma tigela, com um pouco de molho quente, em seguida, despeje pouco a pouco na panela, mexendo. Cozinhe mais 5 minutos, adicione o sangue e deixe engrossar por 5 minutos, mexendo sempre. Prove e retifique o tempero. Sirva bem quente.

• BOEUF BOURGUIGNON

Original da Borgonha, na França, um lugar muito famoso por essas grandes fazendas de gado, a carne Bourguignon é um prato tradicionalmente consumido no domingo pelas famílias que se reúnem nesta ocasião. Seu nome vem de seus dois principais alimentos, que são vinho tinto e carne bovina. É principalmente a vaca Charolesa que encontramos na preparação, é obviamente acompanhada por um copo de vinho da vinha da Côte de Nuits ou da vinha da Côte de Beaune.

Para voltar às origens ancestrais deste prato, pode-se defini-lo como a refeição favorita dos camponeses nos dias de celebração em suas aldeias. A

respeito de sua preparação, os pedaços de carne são cozidos na panela em um molho de Borgonha que é feito a partir de vinho tinto, cebola, alho, bacon e um bouquet garni. Isso deve ser removido logo antes de apresentar o prato. Depois de longas horas de cozimento em fogo baixo para permitir que o alimento absorva o vinho (ligado com um pouco de farinha) para dar um molho suculento e um prato gourmet. No que diz respeito ao que o acompanha, é composto por batatas cozidas, cenouras, feijão verde e polpa ou um forro de Borgonha (composto de cogumelos, bacon e cebola). (HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE, 2015).

 <p>FONTE: <https://goo.gl/zV7ZGQ>. Acesso em: 29 nov. 2018.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>1,5 kg de carne bovina; 200 g de bacon picado; 60 g de manteiga; 10 cebolas pequenas; 2 cenouras; 2 dentes de alho; 60 g de farinha 2 copos grandes de vinho tinto; 2 copos grandes de caldo de carne (2 cubos de caldo de carne para 500 ml = 1/2 litro de água); 250 g de cogumelos; 1 buquê garni; Sal; Pimenta.</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p> <p>Corte a carne em cubos com 3 a 4 cm de costela. Descasque as cebolas. Descasque e corte as cenouras em fatias finas (mínimo de 2 mm). Descasque o alho, lave-os. Em uma caçarola grande, derreta a manteiga. Adicione as cebolas inteiras e bacon. Doure-os, mexendo constantemente, retire e reserve. Na mesma caçarola, refogue os pedaços de carne em fogo alto. Adicione as cenouras e cozinhe por mais 5 minutos. Quando a carne estiver dourada, adicione a farinha (60g), mexendo sempre despeje o caldo (que você preparou derretendo os 2 cubos de caldo de carne em 500 ml de água fervente). Coloque o bacon e as cebolas de volta na panela. Despeje o vinho tinto. Tempere com sal e pimenta e adicione o bouquet garni e os dentes de alho esmagados. Deixe ferver. Cubra e cozinhe suavemente por 3 horas fogo baixo. No final deste tempo, adicione os cogumelos picados e cozinhe mais meia hora. Retire o bouquet garni e despeje em um prato. Sirva com macarrão (tagliatelle, por exemplo), ou batatas cozidas no vapor.</p>	

- CASSOULET

A origem do Cassoulet remonta ao período medieval, a lenda coloca o nascimento do cassoulet durante a Guerra dos Cem Anos (1337-1453). Durante

o cerco de Castelnaudary pelos ingleses, os habitantes, ameaçados de fome, juntaram tudo o que tinham para alimentar os soldados da cidade. Bacon, porcos, feijão, salsichas e carnes, foram cozidos em uma tigela grande, onde foram revigorados por esta refeição, os soldados chauriens (isto é, Castelnaudary). Este "prato dos pobres" era uma refeição completa, que permitia acomodar os restos, quando, no final do século XIV, este cozido foi transformado em um prato especial. Não há de fato um cassoulet, mas muitos cassoulets de acordo com as origens e tradições de cada região. Em 1929, Prosper Montagne, famoso chef de origem Carcassonnaise, reconheceu a supremacia Castelnaudary Cassoulet em seu livro "The Festin Occitan": "Cassoulet é o Deus da cozinha Occitana.

- Em Castelnaudary, o original: nós cozinhamos com carne de porco cristalizada;
- Em Toulouse, é cozido com salsichas e confit de Toulouse;
- Em Carcassonne, confit é substituído por perdiz vermelha, salsichas removidas e pedaços de cordeiro adicionados!
- Em Albi, no Tarn, é um pouco de tudo!

Existe até um cassoulet de Ariège, menos conhecido: é o Mounjetado. A Mongetada ou Mounjetado (grafia francesa) vem de Occitan mongeta = bean. Anteriormente, um prato de feijão cozido com restos de carne, é hoje um prato festivo com carne de porco e gordura de pato, a diferença com os outros é simplesmente o uso de grãos de coco Pamiers. (HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE, 2015)



FONTE: <<https://goo.gl/Yy5rgV>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

INGREDIENTES:

225 g linguiça de porco
 4 coxas de frango sem pele
 1 cebola média picada
 1 cenoura média picada
 1 alho-porro médio picado
 5 g de alho picado
 5 g cebola picada
 60 ml vinho branco
 540 ml feijão branco
 30 ml Mostarda de uva
 2 ramos de alecrim fresco
 15 g sálvia
 15 g tomilho
 960 ml fundo de frango.

PREPARAÇÃO:

Refogue as salsichas em fogo médio em uma frigideira ou panela grande e de fundo grosso, retire as salsichas e reserve. Refogue os pedaços de frango na gordura das salsichas; reserve o frango. Adicione a cebola, a cenoura e o alho-porro e refogue até ficarem macios, cerca de 3 a 4 minutos. Adicione o alho e a cebola e refogue mais 1 minuto. Adicione o vinho para deglace, raspando o fundo, devolva o frango e as salsichas para a panela; adicione o feijão, mostarda,

alecrim, sálvia, tomilho e caldo de galinha; ferver. Cubra e leve ao forno a 170 ° C, cozinhe 2 horas. Retire do forno e deixe descansar por 15 minutos. Transferir para uma travessa.

- BOUILLABASSE

Originalmente, bouillabaisse é um prato de origem modesta, foi a sopa de peixe dos pescadores dos riachos entre Marselha e Toulon. Quando voltaram da pesca, aqueceram um caldeirão cheio de água do mar na beira da água e, assim que a água ferveu, os pescadores cozinhavam os peixes invendáveis (sem cabeça, danificados ...). Quando a comida acabou, o caldo foi derramado sobre croutons de pão duro esfregado com alho: isso era chamado de turnê dos croutons. Mas a história ainda não acabou. Esta sopa de pescadores foi melhorada ao longo do tempo para se encaixar na "cozinha burguesa". A água do mar foi substituída por um caldo de peixe feito com peixe-pedra (peixes que vivem no fundo do mar). Depois de ferver o fundo do peixe-pedra, os peixes tradicionalmente utilizados pelos pescadores foram adicionados para preparar bouillabaisse. A rica bouillabaisse nasceu. É o que continua hoje.

De acordo com a carta patente, o Bouillabaisse Marselha deve incluir pelo menos quatro espécies de peixes: escorpião, escorpião branco, aranha Galinette (aleatório) (tainha gurnard), galo, tamboril (tamboril), congro ou rockfish. Também são servidos os caranguejos e as batatas que têm que cozinhar com o peixe no caldo. Outra regra para saber. O peixe deve chegar inteiro no prato e ser cortado na sua frente. O bouillabaisse também é acompanhado por um molho ferrugem e torradas esfregadas com alho.

FIGURA 20 - BOUILLABASSE



FONTE: <<https://goo.gl/kksDfF>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

(HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE (2015).



A mais diferenciada característica, no entanto, não é o peixe, porque sopas e cozidos possuem peixes, mas o aroma e o sabor original derivado das combinações de ingredientes transformam o bouillabaisse em algo especial. Um famoso escritor de alimentos, Jean-Noël Escudier, chamou o bouillabaisse de "síntese mágica". Outro francês, Maurice Curnonsky, rotulou como "d'or soupe" ou sopa de ouro. A origem da palavra bouillabaisse tem sido atribuída a abades do convento de Marselha, bouillon abaissé, ou reduzir por evaporação. De qualquer forma, a bouillabaisse é uma experiência deliciosa. Impossível, ou pelo menos desajuizado, é visitar o sul da França e não prová-la, ainda que possa ser encontrada em qualquer local do mundo. FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Bouillabaisse>>. Acesso em: 29 nov. 2018.



FONTE: <<https://goo.gl/VqoX1R>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

INGREDIENTES:

Para sopa de peixe:

1,5 kg de peixe
600 g de erva-doce
100 g de aipo
3 dentes de alho
1 cs pasta de tomate
4 cs azeite
Qb. de açafrão
Qb. pimenta caiena
Ervas da Provença

Para ferrugem:

1 gema de ovo
1 colher de sopa.
mostarda
2 cc pasta de tomate
1 cs sopa de óleo
Qb. pimenta caiena
sal e pimenta

Para o

bouillabaisse:

1 kg de peixe
escorpião
1 kg de salmonete
1 kg de saint-
pierre
1 kg de galinette
500 g de congro
2 kg de batatas
2 cs de azeite
sal e pimenta

Para o serviço:

16 fatias de pão

PREPARAÇÃO:

PASSO 1

Prepare o dia antes da sopa de peixe. Esvazie o peixe sem abri-lo, mas pressionando a cabeça em direção à cauda para ejetar as vísceras. Em uma saladeira grande, misture-os com o corte de erva-doce em pequenos pedaços, dentes de alho descascados, aipo cortado, açafrão e ervas de Provence. Polvilhe com azeite. Coloque a tigela na geladeira e mexa pelo menos 2 a 3 vezes.

PASSO 2

No dia seguinte, separe o peixe da marinada. Coloque-o em uma panela com um pouco de azeite e refogue por alguns minutos sem deixá-los queimar, cubra

com água e adicione o extrato de tomate. Cozinhe uma boa meia hora em caldo grande, molhar, se necessário, com água e pimenta de acordo com o seu gosto. Passe a sopa para o espremedor de batatas.

PASSO 3

Prepare a bouillabaisse: descasque e corte as batatas em rodelas de cerca de 1 cm e reserve-as. Em uma panela com azeite refogue em fogo baixo (cerca de 2 a 3 minutos) peixe escorpião, tainha vermelho, galo, o galinette, pedaços de enguia e caudas de lagosta cortadas em duas partes. Em seguida, retire o peixe da panela e adicione a água apenas para cobrir e reservar.

PASSO 4

Coloque a sopa na panela e deixe ferver. Em seguida, coloque as caudas de lagosta. 5 minutos depois, adicione o peixe e as batatas em rodadas. Quando as batatas estiverem cozidas, tudo estará cozido.

PASSO 5

Preparar ferrugem: montar uma maionese com ovo, mostarda, azeite, sal e pimenta. Uma vez que ele é levado adicione o tomate, pimenta e um pouco de sopa de peixe.

PASSO 6

Prepare serviço: Ao cozinhar o prato, coloque as fatias de pão no forno para assar, em seguida, esfregar com alho. Leve as batatas e reserve. Retire o peixe sem quebrá-lo, retire nas redes e colocá-lo em uma bandeja de reconhecer. Coloque as batatas em torno dos filetes de peixe. Sirva a sopa quente.

PASSO 7

Primeiro, sirva as fatias de pão cobertas de ferrugem e regue com a sopa de peixe, depois sirva os pedaços de peixe regados com sopa e alguns croutons.

• CONFIT DE CANARD

Confit de pato é um método da antiguidade, que a princípio é do sudoeste da França, mas na verdade é um método de conservação ancestral, praticado desde os tempos antigos. A carne, uma vez cozida, é preservada com sal e coberta com gordura para interromper o ar. Assim, nenhum micro-organismo pode se desenvolver. Este método permitiu que a carne fosse mantida por vários meses. Terra onde os animais são criados de forma adequada para confit: gansos, patos, terra onde a alimentação também era tradicional.

Para fazer um confit de pato, ele deve, portanto, ser feito de uma carne gorda. Como dito antes, o confit era originalmente um método de preservação, o pato é cortado em pedaços, a gordura é armazenada, é coberta com sal grosso para absorver a água, depois limpamos o sal e cozinhamos em fogo baixo na gordura do pato; a carne, quando completamente cozida, pelo menos duas horas

de cozimento, foi então coberta com gordura, depois mantida seca, fresca e protegida da luz. Hoje, os confits são esterilizados em seus frascos, pelo menos 20 minutos a uma temperatura de 100°. Confit de pato é mais saboroso quando feito com sal grosso, perfumando mais a carne. Você também pode adicionar especiarias, não se preserva um pato inteiro, mas sim em alguns pedaços, coxas, peito, asas e pescoços. O confit de pato pode ser consumido quente ou frio, muitas vezes, com batatas fritas e saladas, ou até mesmo patê. (HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE (2015).



FONTE: <<https://goo.gl/AXiWuG>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

INGREDIENTES:

4 coxas sobrecoxa de pato;
 1/3 de maço de tomilho;
 4 ramos de alecrim;
 80 gramas de sal grosso;
 20g de pimenta-preta;
 1,5 quilo de banha de pato;
 Para o molho;
 200 gramas de açúcar;
 100 mililitros de vinagre;
 300 mililitros de suco de laranja;
 1 litro de caldo de pato;
 50 gramas de roux;
 Para a decoração;
 4 ramos de tomilho;
 Julienne de casca de laranja.

PREPARAÇÃO:

Confit

Temperar as coxas com as ervas, o sal grosso e a pimenta, deixando em geladeira de um dia para o outro. No dia seguinte, leve a gordura de pato ao fogo em panela alta. Quando estiver bem aquecida, acrescente as coxas e cozinhe lentamente em fogo baixo (tomando cuidado para que não ferva) por duas horas no mínimo. Retire da panela e coloque as coxas sobre papel-toalha para retirar o excesso de gordura. Reserve.

Molho de laranja

Leve ao fogo médio em panela grande o açúcar até caramelar. Acrescente o vinagre. Adicione o suco de laranja e o caldo de pato. Deixe ferver em fogo médio até todo o caramelo dissolver e o molho ficar homogêneo. Caso seja necessário, fazer uma liga com um roux.

Finalização e montagem

Leve as coxas de pato em assadeira ao forno pré-aquecido (200°C) por aproximadamente 10 minutos ou até que fiquem bem douradas. Aquecer bem o molho. Disponha cada coxa em prato pré-aquecido, acrescente o molho e decore com um ramo de tomilho e as tirinhas de laranja.

- CROISSANT

Em 1938, Alfred Gottshalk dedica um artigo ao croissant no primeiro gourmet Larousse. Ele atribui sua origem aos padeiros de Budapeste. Concedido por dar o aviso que salvou a cidade do ataque dos turcos em 1686, eles foram autorizados a fazer uma pastelaria especial em forma de crescente (Croissant), emblema da bandeira otomana. Alguns anos mais tarde, em um livro sobre a história da comida, o mesmo Alfred Gottschalk contradiz sua teoria e confunde situar a ação em Viena, em 1683, durante o cerco da cidade pelas tropas otomanas. Esta versão, muitas vezes repetida posteriormente, também dará sentido à aparência do termo vienense e manterá a tradição de que é por conta de Maria Antonieta a propagação do Croissant.

Enquanto Alfred Gottshalk coloca as origens do Croissant no século XVII, objetos e documentos antigos testemunham uma existência muito anterior. De fato, a partir do V século para a Idade Média, o croissant tem representações de cenas de eucaristia. A descoberta de imagens de bronze em forma de croissant, datando deste período. Seu nome é panem lunatum, pão da Lua. Na Idade Média, o croissant gradualmente deixa os altares e se convida nas mesas reais e burguesas, onde um documento que data do século XVI menciona além da ordem de "quarenta gâteaux in croissans" para um banquete oferecido pela rainha e pelo bispo de Paris em 1549.

Também é muito difícil situar a verdadeira origem do crescente entre essas múltiplas hipóteses. Raymond Calvel, por sua vez, encurtou qualquer controvérsia, atribuindo à França a origem da foliação que dá ao croissant a crocância procurada e apreciada em todo o mundo. (HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE (2015).

 <p>FONTE: <https://goo.gl/c3iCdm>. Acesso em: 29 nov. 2018.</p>	<p>INGREDIENTES:</p> <p>Pré-massa 4 CS de farinha de trigo 2 CS de fermento biológico fresco ½ copo de água</p>	<p>Massa; 4 xícaras de farinha de trigo; ½ xícara (chá) de açúcar; 1 colher (chá) de sal; 2 ovos; 1 xícara de manteiga;</p> <p>Recheio; 2 xícaras chocolate ao leite; Cobertura; 1 xícara chocolate fracionado.</p>
---	--	---

PREPARAÇÃO:

Pré-massa: em uma tigela, coloque a farinha, o fermento e um pouco de água. Deixe a massa descansar por aproximadamente 15 minutos.

Massa: em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o açúcar, o sal e os ovos. Adicione a pré-massa e misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e macia. Deixe a massa descansar, coberta, por aproximadamente 20 minutos. Abra a massa em forma de quadrado e coloque a margarina para folhar no centro da massa. Feche a massa como um livro cobrindo toda a manteiga. Com um rolo, estique-a e deixe em uma espessura de mais ou menos 1 cm. Dobre a massa em 3 partes iguais, repita este processo mais duas vezes com cuidado para não rasgar a massa. Se o dia estiver quente, leve a massa para a geladeira a cada intervalo de dobra. Após este processo, estique a massa de forma que ela fique com uma espessura de $\frac{1}{2}$ cm, corte-a em triângulos, numa medida de mais ou menos 15 cm de largura por 21 de comprimento, recheie com chocolate ao leite e enrole como um croissant. Coloque em assadeiras levemente untadas, espere o crescimento até quase atingir o dobro, pincele com ovos batidos e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos. Retire do forno, espere esfriar e mergulhe as pontas dos croissants no chocolate fracionado derretido em banho maria.

- MACARON

De acordo com vários historiadores de alimentos, macaroons foram criados nos países árabes quando os europeus começaram a navegar para longe de suas terras. Então, no Renascimento, eles fazem sua aparição na França graças a Catherine De Médici durante seu casamento com o Duque de Orleans, o futuro rei da França, quando também foi preparado com amêndoas, açúcar e claras de ovos, mas foi então na forma de um simples biscoito.

Após o aparecimento desta pastelaria na França, muitas regiões assumiram e adaptaram a receita. É isso que torna importante a origem dos macaroons. Por exemplo, o macaroon de Lorraine foi inventado no século XVIII sob os auspícios das senhoras do Santíssimo Sacramento. Há também o macaroon Boulay, cuja receita remonta a 1854. Macaroons com receitas regionais são então vendidos para Montmorillon ou Ardèche com o Joyeux Ardèche. Em Paris, em 1830, os confeitores decidiram montá-los dois a dois enchendo-os com um pequeno doce chamado "ganache". Então, a loja Ladurée, uma das mais famosas, popularizou-a nomeando-a "Le Macaron Parisien". Fragrâncias como pistache, framboesa, avelã, baunilha são sabores clássicos de macarons, no entanto, grandes marcas como Ladurée ou Picard desenvolveram fragrâncias novas e originais (HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE (2015).



FONTE: <<https://goo.gl/5mJToC>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

INGREDIENTES:

Preparação básica:

125 g de farinha de amêndoa;
250 g de açúcar de confeiteiro.

Merengue:

100 g de clara de ovo;
30 g de açúcar;
Extrato de café / Baunilha / etc.

PREPARAÇÃO:

Preparação básica: Faça uma mistura de açúcar de confeiteiro e farinha de amêndoa. (Você pode adicionar cacau em pó para macarons de chocolate aqui). Aconselha-se que sejam peneirados todos os seus ingredientes com antecedência.

Preparação do merengue: Bata as claras até ficarem firmes. Quando tiverem subido pela metade, acrescente metade do açúcar, continue batendo a mistura, com metade do açúcar restante aumente a velocidade (isso é chamado: espremer as claras). Momento de adicionar corante alimentar. Adicione seus extratos de perfume (extrato de café, baunilha líquida) e misturar. Finalize a pasta de macarons mexendo delicadamente as claras e sua preparação básica. Sua massa deve se tornar homogênea e suave. (Ele pode cair um pouco).

Descanso dos macarons: Significa pegar a pasta de macaron e colocá-la em um saco de confeiteiro, e sobre silicone ou papel manteiga faça pequenas rodadas de massa. E deixe secar em ambiente sem umidade.

Cozinhar macarons: Para macarons bem-sucedidos, pré-aqueça o forno a 230°C, e inicie diretamente a esta temperatura, ao fechar o forno diminua imediatamente a temperatura para 200°C com a porta do forno meio aberta. Isso permitirá que o vapor saia. Cozinhe cerca de 9 minutos para macarons 3 cm de diâmetro e 14 minutos para macarons 4/5 cm. Em seguida, coloque seus macarons em um rack para parar de cozinhar. Eles devem ser recheados somente no dia seguinte.

- SAINT HONORÉ

O Saint-Honoré, que é nomeado após o santo padroeiro dos padeiros, foi inventado por volta de 1850 em Chiboust, que foi a mais famosa pastelaria parisiense na época (Rue Saint Honoré). É o trabalho do jovem chefe de pastelaria da casa, Auguste Jullien, que primeiro o concebeu como um grande brioche recheado com creme de confeiteiro. Quando ele fundou sua própria pastelaria, Jullien teve a ideia de usar uma massa quebrada (pâte à Choux, muito usada hoje) e para elaborar bolas choux, ele enfeita com creme Chiboust (mistura de creme de confeiteiro e merengue), e são fixadas com caramelo na base da massa e depois tudo é gelado (HISTOIRE DES GRANDS PLATS QUI ONT FAIT LA GASTRONOMIE FRANÇAISE (2015)).

	<p>INGREDIENTES:</p> <p>Para a Pâte à Choux 125 ml de leite 125 ml de água mineral 1 cs açúcar refinado 1 cc de sal 75 g de manteiga 150 g de farinha 4 ovos</p> <p>Para massa folhada 250 g de massa folhada massa de choux açúcar de confeiteiro</p>	<p>Para o creme de diplomata 2 folhas de gelatina 40 g de gemas 75 g de açúcar refinado 25 g de farinha de milho 250 ml de leite integral 1 vagem de baunilha 200 ml de creme de leite fresco</p> <p>Decoração de Saint Honoré 200 g de açúcar refinado 400 ml de creme leite fresco 40 g de açúcar de confeiteiro 1/2 cc de baunilha em pó</p>
<p>PREPARAÇÃO:</p>		
<p>Preparação Pâte à choux</p>		
<p>Em uma panela, leve à fervura água, leite, açúcar refinado, sal e manteiga. Fora do fogo, despeje a farinha de uma só vez e misture rapidamente com a espátula para que a massa forme uma bola que é separada das paredes da panela. Esta massa é chamada panade. Coloque a panela de volta no fogo e seque a panela mexendo rapidamente. Uma película fina deve se formar no fundo da panela. Despeje a panela na tigela da batedeira, com a pá, bata-a de forma que ela aqueça e os ovos não cozinhem em contato. Quebre os ovos, um por um, na tigela enquanto bate à velocidade média. Espere até que o ovo seja incorporado para adicionar o próximo. Tenha cuidado, você pode não precisar dos quatro ovos ou, ao contrário, você precisará de mais. Tudo vai depender de como você secou a panela. Um panade muito seco vai precisar de mais ovos do que um panade mais úmido. A massa Choux tem a textura certa quando um sulco traçado com uma espátula fecha suavemente. Verifique regularmente a textura da sua massa folhada. Despeje a massa em um saco de confeiteiro com um soquete liso de 8 mm e reserve na geladeira durante a noite, se possível.</p>		
<p>Prepare o creme de diplomata</p>		
<p>Coloque as folhas de gelatina para amolecer em um grande volume de água muito fria. Em uma tigela, bata as gemas com o açúcar em pó para clarear a mistura. Adicione a farinha de milho e bata rapidamente. Em uma panela, aqueça o leite com a fava de baunilha raspada. Despeje o leite quente sobre os ovos, gradualmente, mexendo rapidamente. Despeje tudo de volta na panela, raspando bem o fundo até ferver, mexendo sempre. Quando o creme estiver cozido, coloque-o num recipiente limpo, retire a vagem de baunilha e adicione a gelatina escorrida. Mexa rapidamente, depois filme em contato e reserve na geladeira durante a noite, se possível. Bata chantilly e adicione ao creme de</p>		

confeiteiro, suavemente para não perder muito volume, e aí teremos o creme diplomata. Despeje o creme diplomata assim obtido em um saco de confeiteiro com um soquete de 8 mm. Reserve na geladeira.

Pâte à Choux

Pré-aqueça o forno a 180° e coloque uma folha de papel vegetal em uma assadeira. Espalhe a massa folhada na superfície de trabalho levemente enfarinhada para formar um disco com 28 cm de diâmetro. Coloque a massa sobre a folha em seguida, no meio formando um ziguezague para que a massa se desenvolva fure com garfo. Asse o disco de massa no forno quente por 20 minutos. Abra o forno, polvilhe o açúcar de confeiteiro na massa e continue cozinhando por 10 minutos. Na saída do forno, deslize a folha, deixe esfriar até a temperatura ambiente.



FONTE: <<https://goo.gl/YB7YFq>> e <<https://goo.gl/QRE9xu>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

Bola de Choux

Com forno já pré-aquecido a 180°, coloque uma folha de papel vegetal em uma assadeira. E com ajuda de um saco de confeiteiro faça bolas de 3cm e asse por 40 min e nunca abra o forno. Eles devem ser bem dourados, inclusive em rachaduras.



FONTE: <<https://goo.gl/A56XFc>> e <<https://goo.gl/7H91Vw>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

Com a ponta de uma faca, perfure a parte inferior dos Choux e introduza o creme diplomata. Faça um caramelo seco com 200g de açúcar refinado e mergulhe o topo das bolas.

Decoração

Coloque as bolinhas de Choux ao redor da massa maior, o restante do diplomata no centro da massa maior, formando assim a Coroa de Saint-Honoré.



FONTE: <<https://goo.gl/wAw5Vr>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

LEITURA COMPLEMENTAR

SANCERRE, PEQUENA ALDEIA LOCAL DO FAMOSO QUEIJO DE CABRA CROTTIN DE CHAVIGNOL!

Na área de Sancerre, a criação de cabras é uma tradição que remonta ao século XVI. Naquela época, a maioria das fazendas que possuíam vinhedos também criava cabras, muitas vezes pelas mulheres dos fazendeiros. Essas cabras, também chamadas de "vacas do pobre", traziam leite e queijo todos os dias, o que representava uma renda extra.

No final do século XIX, a infestação de filoxera forçou a remoção das videiras invadidas, fornecendo lotes de terra perfeitamente adequados para o pastoreio. A produção de leite de cabra depois se espalhou para o "Champagne Berrichonne", "Pays Fort" e "Val de Loire". Por volta de 1900, os primeiros refinadores montaram seus negócios e, graças à recém-criada ferrovia entre Paris e Nevers, puderam vender seus queijos nos mercados de Paris.



FONTE: <<https://goo.gl/FRNP3m>>.

É difícil saber exatamente quando a palavra "crottin de chavignol" apareceu. Foi visto pela primeira vez em 1829, quando um fiscal e inspetor de terras do departamento Cher escreveu na coluna "cabra": "seu leite não é bom para fazer manteiga, mas a partir dele, delicioso queijo é feito: na região de Sancerrois, é conhecido sob o nome de "Crottins de Chavignolles". A origem desse nome vem da palavra "crot", usada na área de Berry, para uma pequena lamparina a óleo (feita de barro) que os vinicultores usavam para iluminar sua adega, e os pastores costumavam acender seu celeiro na hora da ordenha.

A Crottin de Chavignol é reconhecida como uma denominação (AOP) desde 1976. Chavignol é feita exclusivamente com leite de cabra fresco e integral. Coberta com uma casca natural, branca ou azul, a textura é firme e suave com uma cor branca ou marfim. O AOP de queijo de cabra 'Chavignol' deve ser envelhecido por pelo menos 10 dias. Jovem, tem um sabor leve de cabra com um sabor ligeiramente floral e perfeitamente equilibrado. Um pouco mais velho, o Crottin de Chavignol é então coberto com penicilium azul, e você descobrirá o chão da floresta e os aromas de cogumelos. Maduro, o Chavignol revela sabores de noz e avelã. Ainda mais maduro, e mantido em potes de cerâmica, o Chavignol chamado "repassé" surpreenderá com sua força e textura cremosa.

FONTE: <<http://www.tourisme-sancerre.com/main.php?p=32&lang=fr>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico você viu:

- Quais os tipos de cozinha que a França pôde usufruir ao longo dos anos, desde a cozinha da realeza até a alta gastronomia.
- Como elaborar um jantar francês e suas etapas e divisões, explicando cada parte do serviço.
- Um dos funcionamentos de serviços de refeições à francesa, e seus pratos relacionados.
- Alguns pratos clássicos da França, e seus modos de preparo.

AUTOATIVIDADE



1 A gastronomia francesa é basicamente desenvolvida na Cuisine du Terroir, cada região, cada departamento, cada aldeia tem sua própria receita local que alimenta a herança culinária francesa. A panqueca de trigo sarraceno é carimbada na Bretanha, enquanto o pissaladière está ligado à região de Nice. Cite três receitas que podem ser consideradas Cuisine du Terroir.

2 Pratos deliciosos e muitas vezes de origens humildes, a gastronomia francesa pode ter sido muito bem influenciada pela sua colonização, mas também por suas passagens nas diversas guerras do velho mundo. Com isso podemos salienta que pratos típicos da França, podem ser reproduzidos naturalmente em qualquer parte do mundo. Esclareça qual é a base do Cassoulet.

UNIDADE 3

COZINHA CLÁSSICA ITALIANA

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A partir desta unidade, você será capaz de:

- aprender e conhecer a cozinha e culinária italiana, seus ingredientes e variações regionais, noção sobre seus produtos consumidos em cada localidade, desde legumes até queijos específicos com selos de origem;
- conhecer os chefes mais badalados do momento, como veem a culinária italiana e quais são suas atitudes para a preservação cultural;
- executar algumas receitas caracterizadas pelas suas regiões e modos de preparo e suas divisões culinárias dentro de um serviço clássico italiano.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em dois tópicos. No decorrer do texto, você encontrará autoatividades com o objetivo de reforçar o conteúdo apresentado.

TÓPICO 1 – A COZINHA ITALIANA

TÓPICO 2 – ITÁLIA, SUA ALIMENTAÇÃO, SEUS CHEFES E PRATOS

A COZINHA ITALIANA

1 INTRODUÇÃO

A Itália é um país basicamente de santos, poetas e transformadores, de fabricantes incansáveis e talentosos. Mas no mundo da comida, quase não inventaram nada, mas são capazes de explorar como nenhum outro país tudo o que lhes é oferecido. A maioria dos pratos que dão vida à extraordinária tradição regional italiana origina-se de produtos estrangeiros, métodos e técnicas que, de outros locais no mundo, trazidos para a península, são refinados a ponto de suplantar o original, para torná-los italianos.

Alessandro Marzo Magno, em seu *Il Gênio Del Gosto*, defende a tese básica de que a identidade coletiva e a cultura alimentar são realmente o resultado de muitas influências e ideias que chegam de todo o mundo, “porque a cozinha é sempre contaminada, e melhora à medida que viaja e conhece o diferente” (MAGNO, 2016).

Os italianos conseguiram se posicionar com sua capacidade de reinterpretar o exótico, misturá-lo com suas técnicas e depois espalhá-lo, como se fosse novo. Eles basicamente deram sua inspiração para criar uma nova autenticidade. Claro que nem sempre é assim, algumas vezes são criadas ideias e técnicas desde o início, quando algumas ideias são verdadeiras obras italianas. Sem dúvida que o Tiramisu é veneziano (incerta é a paternidade, não a área geográfica), o Carpaccio é uma invenção de Arrigo Cipriani; Nutella, de Pietro Ferrero, e assim por diante.

Por outro lado, a história mostra sinais que são muito menos lineares e que se desenvolvem isoladamente, em meio a notícias falsas, de histórias inventadas, de anedotas tão engraçadas quanto improváveis. Por isso, é necessário muito esforço para conseguir brilhar uma verdade. Um exemplo é a pizza, que as fronteiras do seu mundo nunca foram bem definidas. Uma das coisas mais fascinantes é o fato de que a pizza é consumida há séculos e que, apesar de ter se tornado o símbolo da culinária da Itália no mundo, não há evidência de algo que se aproxima de pizza em muitas e diversas culturas.

FIGURA 1 - PIZZA ITALIANA



FONTE: <<https://goo.gl/to4GYP>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Quando ocorreu a chegada de Marco Polo à corte de Kublai Khan, na China, o espaguete já existia por um milênio, mas não há provas de que tenhamos aprendido com eles. Com todas as probabilidades, estamos falando de dois alimentos semelhantes, feitos com ingredientes diferentes, trigo mole e fresco na China e trigo em grão duro e seco na Itália, com uso diretamente em dois lugares no mundo sem se influenciarem mutuamente. Por outro lado, em geral, é fácil supor que a origem de todas as massas deve ser identificada na reciclagem de sobras, ou nos restos de farinha cozida.

Séculos atrás, quando o centro de distribuição de massa seca foi Gênova, os napolitanos ainda eram chamados de "Mangiafoglie", que consistia em uma dieta vegetal, talvez em analogia com o que os gregos fazem com as Dolmades. Então a identificação entre massas e italianos tornou-se total durante o início da Primeira Guerra Mundial, passando para uma verdadeira massa italiana. A curiosidade, quando falamos dos "Mangiafoglie", se for perguntado a algum estrangeiro hoje qual é a primeira comida italiana que vem à mente, a resposta seria óbvia: pizza ou espaguete. A mesma pergunta feita no século XIV teria uma resposta igualmente óbvia, "a salada", que era comida típica italiana por excelência.

Quando os italianos degustam o café da manhã no bar, com café e croissants, saboreiam uma bebida turca, que se tornou "italiana", acompanhada de doces que simbolizavam a bandeira otomana. O garfo chegou a Veneza vindo de Bizâncio, mas é a partir da Itália que se espalha para o resto da Europa. Os

búfalos chegaram à Campânia e ao Lácio vindos da Ásia e a muçarela italiana conquista todos os continentes; o uso da mistura de sucos de frutas à neve na Mesopotâmia, China e Egito, e a arte do sorvete nasce em Val di Zoldo.



Lácio: é uma região histórica da Itália Central na qual a cidade de Roma foi fundada e cresceu até tornar-se capital do Império Romano. Originalmente, o Lácio compreendia um pequeno triângulo de solo vulcânico fértil no qual residiam as tribos latinas. A região moderna do Lácio é um pouco maior que o Lácio romano. FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/L%C3%A1cio>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Temos também o risoto milanês, cujo cereal vem do Leste da Ásia, os árabes foram responsáveis por leva-lo para a Europa, os espanhóis por começar a usá-lo no lugar de cuscuz, os franceses a usá-lo durante o manjar branco, alimentos à base de arroz e carne de capão, muito diferente do atual doce siciliano. Já o Wiener Schnitzel à milanesa, de origem austríaca, em seguida, mudou-se para a Espanha, e com toda a probabilidade que a verdadeira costeleta não é milanesa, nem vienense, mas francesa. Já o panettone, que é simplesmente o mais bem-sucedido dos muitos pães doces da Europa, não tem nenhum fato fundador preciso. O café vindo do Oriente, do Império Otomano, foi chamado caveè ou chaube através de Veneza, mas partiu da Etiópia, o planalto de Kaffa, através do porto de Makkah.



UNI DICAS - Dolma ou Dolmades é uma família de pratos de vegetais recheados presentes nas culinárias de diversos países outrora pertencentes ao Império Otomano e das regiões circundantes, incluindo a Turquia, a Grécia, o Egito, a Albânia, a Argélia, o Azerbaijão, a Armênia, a Jordânia, a Síria, o Líbano, a Palestina, o Iraque, o Irã, o norte do Sudão e o sul da Ásia. A variante mais conhecida é preparada com folhas de videira. O recheio pode incluir arroz, abobrinha, berinjela, tomate e pimentão, e incluir ou não carne. Quando se inclui carne, as dolmades são acompanhadas com molho; quando não têm carne, são normalmente servidas frias. Em ambos os casos, são frequentemente consumidas com iogurte.

FIGURA 2 - DOLMA



FONTE: <<https://goo.gl/LsX1DY>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

2 INÍCIO DE TUDO

A cozinha italiana se desenvolveu ao longo dos séculos. A culinária pode ser rastreada desde o século IV a.C., quando comida e cultura eram muito importantes. Através dos séculos, regiões vizinhas, conquistadores, chefs de alto nível, agitação política e a descoberta do novo mundo influenciaram seu desenvolvimento. A comida italiana começou a se formar após a queda do Império Romano, quando diferentes cidades começaram a se separar e formar suas próprias tradições. Muitos tipos diferentes de pães e macarrão foram desenvolvidos, e houve uma variação nas técnicas de cozimento e preparação. O país foi dividido, a culinária regional foi representada por algumas das principais cidades da Itália. Por exemplo, Milão é conhecida por seus risotos, Bolonha, por seus tortellinis e Nápoles é famosa por suas pizzas e espaguetes.

Com tradições culinárias de Roma e Atenas, uma cozinha desenvolvida na Sicília é considerada por muitos como a primeira verdadeira cozinha italiana. Árabes invadiram a Sicília no século IX, introduzindo espinafre, amêndoas e arroz. Durante o século XII, um rei normando inspecionou a Sicília e viu pessoas fazendo longas cordas de farinha e água, chamadas “*Atriyā*”, que acabaram se tornando “*trii*”, um termo ainda usado para espaguete no sul da Itália; também

introduziu caçarolas e bacalhau, os quais permanecem populares.

A conservação de alimentos era por meios químicos ou físicos, já que não existia refrigeração na época, carnes e peixes eram defumados, secos ou marinados no gelo. Salmoura e sal foram usados para conservar arenque e curar carne de porco, vegetais e raízes foram postos em salmouras, ou utilizaram óleos e vinagre para conservação, já com as frutas utilizaram açúcar, mel e licores.

Ao contrário da região do norte da Itália, onde se evidencia maior mistura de culturas romanas e germânicas, o Sul está repleto de influência árabe, com muita cozinha mediterrânea espalhada pelo comércio árabe. O livro italiano mais antigo sobre culinária é do século XIII, "*Liber de coquina*", escrito em Nápoles, onde estão inclusos o repolho estilo romano que se baseia em folhas pequenas preparadas de maneira campestre e um prato de feijão di Trevisio.

2.1 PRIMEIRAS LITERATURAS

Os tribunais de Florença, Roma, Veneza e Ferrara foram fundamentais para a culinária. Cristoforo di Messisbugo, administrador, e o cardeal Ippolito d'Este publicaram *Banchetti Composizioni di Vivande* em 1549. O livro apresenta receitas de tortas, contendo 124 receitas com vários recheios. O trabalho enfatiza o uso de especiarias orientais e açúcar.

Em 1570, Bartolomeo Scappi, chef pessoal do Papa Pio V, escreveu sua obra em cinco volumes, dando uma visão abrangente da culinária italiana daquele período. Ela contém mais de 1.000 receitas, com informações sobre banquetes, incluindo displays e menus, bem como ilustrações de utensílios de cozinha e mesa. Este livro difere da maioria dos livros escritos para as cortes reais, em sua preferência por animais domésticos e aves de pátio. As receitas incluem cortes menores de carne, como língua, cabeça e ombro. O terceiro volume tem receitas de peixe na quaresma, estas receitas de peixe são simples, incluindo pescar, grelhar e fritar após marinar.

É dada especial atenção às estações e locais onde os peixes devem ser capturados. O volume final inclui tortas, bolinhos e uma receita para uma doce pizza napolitana (não a atual versão salgada, pois os tomates ainda não haviam sido introduzidos na Itália), no entanto, itens do Novo Mundo, como milho e peru, estão inclusos.



De 1524 a 1548, di Messisbugo serviu nos tribunais de Alfonso I e seu filho, Ercole II, em Ferrara, onde organizou muitos banquetes. Muito apreciado como um mestre de cerimônias, foi feito contagem palatina em 20 de janeiro de 1533 pelo imperador romano Charles V. Seu livro de receitas, Banchetti, composições de vivenda e apparecchio generale, que foi publicado postumamente em 1549, é dirigido àqueles que preparam festas principescas, e fornece descrições detalhadas dos cardápios para seus banquetes oficiais na corte de Este. Além de listar receitas, também discute equipamentos de logística, decoração e culinária. *Libro novo nel qual si insegna a far dogni sorte di vivanda*, atribuído a ele e publicado em Veneza em 1564, bem depois de sua morte, é em grande parte uma repetição de suas receitas em Banchetti. Alguns dos pratos que ele descreveu sobrevivem hoje na área de Ferrara. Ele está enterrado na igreja do Mosteiro de Sant'Antonio em Polesine.

FONTE: <https://en.wikipedia.org/wiki/Cristoforo_di_Messisbugo>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Na primeira década do século XVII, Giangiaco­mo Castelvetro escreveu *Breve Racconto di Tutte le Radici di Tutte l'Herbe et di Tutti i Frutti* (*Um breve relato de todas as raízes, ervas e frutas*), traduzido para o inglês por Gillian Riley. Originalmente de Modena, Castelvetro mudou-se para a Inglaterra porque era protestante. O livro lista legumes e frutas italianos, juntamente com a sua preparação. Ele apresentava vegetais como parte central da refeição, não apenas como acompanhamento. Castelvetro favoreceu legumes fervendo em água salgada e servindo-os quentes ou frios com azeite, sal, pimenta fresca, suco de limão ou laranja. Ele também sugeriu assar legumes embrulhados em papel úmido sobre carvão ou brasas com um fio de azeite. O livro de Castelvetro é separado em estações, com salteados na primavera e trufas no inverno, detalhando o uso de porcos na busca de trufas.

Em 1662, Bartolomeo Stefani, chef do Ducado de Mântua, publicou *L'Arte di Ben Cucinare*. Ele foi o primeiro a oferecer uma seção sobre *vitto ordinario* (comida comum). O livro descreveu um banquete oferecido pelo duque Charles para a rainha Christina da Suécia, com detalhes da comida e mesa para cada convidado, incluindo uma faca, garfo, colher, copo, um prato e um guardanapo.

Outros livros dessa época, como *Galathea*, de Giocanni dela Casa, contam como os *scalci* (garçons) devem cuidar de si mesmos enquanto servem seus convidados. Os garçons não devem coçar a cabeça ou outras partes de si mesmos, nem cuspir, cheirar, tossir ou espirrar enquanto servem os clientes. O livro também dizia aos clientes para não usarem os dedos enquanto comiam e para não enxugar o suor com o guardanapo.

2.2 ERA MODERNA

No início do século XVIII, os livros culinários italianos começaram a enfatizar o regionalismo da culinária italiana, em vez da culinária francesa. Livros escritos naquela época não eram mais dirigidos a chefs profissionais, mas a donas de casa burguesas. Periódicos em forma de livreto, como *La cucoca cremonese* (O cozinheiro de Cremona), em 1794, dão uma sequência de ingredientes de acordo com a estação, junto com capítulos sobre carne, peixe e legumes. À medida que o século avançava, esses livros aumentaram em tamanho, popularidade e frequência.

No século XVIII, textos médicos alertavam os camponeses contra a ingestão de alimentos refinados, pois acreditava-se que estes eram pobres para a digestão e seus corpos precisavam de refeições pesadas. Acreditava-se que alguns camponeses comiam mal porque preferiam comer mal. No entanto, muitos camponeses tinham que comer comida estragada e pão mofado, porque isso era tudo o que podiam pagar.

Em 1779, Antonio Nebbia, de Macerata, na região de Marche, escreveu *Il Cuoco Maceratese* (O cozinheiro de Macerata). Nebbia abordou a importância dos legumes e massas locais, arroz e nhoque. Para o caldo, ele preferia legumes e frango a outras carnes.

Em 1773, *Il Cuoco Galante* (*The Courteous Cook*), do napolitano Vincenzo Corrado, deu especial ênfase à *comida pitagórica* (comida vegetariana). Que consiste em ervas frescas, raízes, flores, frutos, sementes e tudo o que é produzido na terra para o alimento. É assim chamado porque Pitágoras, como é bem conhecido, só usava esses produtos. Este livro foi o primeiro a dar ao tomate um papel central, com 13 receitas.

Zuppa alli pomodoro, no livro de Corrado, é um prato similar ao Pappa al Pomodoro de hoje. A edição de 1798 de Corrado introduziu um tratado sobre a batata, após a promoção bem-sucedida do tubérculo pelo francês Antoine Augustin Parmentier. Em 1790, Francesco Leonardi, em seu livro *L'Apicio moderno*, esboça uma história da culinária italiana da era romana e dá como primeira receita um molho à base de tomate.

No século XIX, Giovanni Vialardi, chef do Rei Victor Emmanuel, escreveu *Um Tratado da Cozinha Moderna e Confeitaria*, com receitas "adequadas para uma casa modesta". Muitas de suas receitas são para pratos regionais de Turim, incluindo doce para batatas, como o *genovês Cappon Magro*. Em 1829, o *Il Nuovo Cuoco Milanese Economico*, de Giovanni Felice Luraschi, ofereceu pratos milaneses como rim com anchovas, limão e nhoque alla romana. Gian Battista e *La Cucina Genovese*, de Giovanni Ratto, em 1871, dirigiram-se à cozinha

da Ligúria e este livro continha a primeira receita para o Pesto. Já *La Cucina Teorico-Pratica*, escrito por Ippolito Cavalcanti, descreveu a primeira receita de massa com tomate.

La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene (A ciência do cozimento e a arte de comer bem), de Pellegrino Artusi, publicado pela primeira vez em 1891, é amplamente considerado o ícone da culinária moderna italiana clássica, e ainda está em impressão. Suas receitas são originárias predominantemente da Romagna e Toscana.

FIGURA 3 - LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIARE BENE



FONTE: <<https://goo.gl/JB1Ubv>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

3 INGREDIENTES ITALIANOS

A cozinha italiana tem uma grande variedade de ingredientes diferentes que são comumente usados: frutas, legumes, molhos, carnes etc. No norte da Itália, peixes (como bacalhau ou baccalà), batatas, arroz, milho, salsichas, carne de porco e diferentes tipos de queijos são os ingredientes mais comuns. Pratos de

massa com uso de tomate estão espalhados por toda a Itália. Os italianos gostam de seus ingredientes frescos e sutilmente condimentados.

No norte da Itália, embora existam muitos tipos de massas recheadas, a polenta e o risoto são igualmente populares, se não mais. Ingredientes da Ligúria incluem vários tipos de peixe e marisco. Basil (encontrado no Pesto), nozes e azeite são muito comuns. Em Emilia-Romagna, os ingredientes comuns incluem presunto, salsicha, diferentes tipos de salame, trufas, grana-padano, parmifiano-reggiano e tomate, molho à bolonhesa ou ragu.

A tradicional cozinha italiana central utiliza ingredientes como tomates, todos os tipos de carne, peixe e queijo pecorino. Na Toscana, a massa (especialmente pappardelle) é tradicionalmente servida com molho de carne (incluindo carne de caça). No Sul da Itália, tomates (frescos ou cozidos em molho), pimentões, azeitonas e azeite, alho, alcachofras, laranjas, ricota, berinjela, abobrinha, certos tipos de peixes (anchova, sardinha e atum) e alcaparras são importantes componentes para a culinária local.

A cozinha italiana também é bem conhecida (e bem considerada) pelo uso de uma variedade diversificada de massas. Inclui macarrão em vários comprimentos, larguras e formas. A maioria das massas pode ser distinguida pelas formas para as quais elas são nomeadas: penne, macheroni, espaguete, linguine, fusilli, lasanha e muitas outras variedades que são preenchidas com outros ingredientes, como ravióli e tortellini.

A palavra massa também é usada para se referir a pratos nos quais os produtos de massa são um ingrediente primário. Geralmente são servidos com molho. Existem centenas de formas diferentes de massas com nomes reconhecidos localmente.

Exemplos incluem espaguete, rigatoni (tubos ou cilindros), fusili (redemoinhos) e lasanha. Bolinhos de massa, como nhoque (feito com batatas ou abóbora) e macarrão como Spätzle, às vezes, são considerados massas. Ambos são tradicionais em partes da Itália.

A massa é categorizada em dois estilos básicos: seca e fresca. Macarrão seco feito sem ovos pode ser armazenado por até dois anos em condições ideais, enquanto a massa fresca permanecerá por alguns dias na geladeira. A massa é geralmente cozida por ebulição. Segundo a lei italiana, massa seca só pode ser feita a partir de trigo duro, semolina, e é mais comumente usada no sul da Itália em comparação ao norte, onde se prefere tradicionalmente a variedade ovo fresco.

A farinha de trigo duro e a sêmola de trigo duro têm uma coloração amarelada. A massa italiana é tradicionalmente cozida *al dente* (italiano: *firme à dentada*, o que significa que não é muito mole). Fora da Itália, a massa seca é frequentemente feita de outros tipos de farinha, mas isso produz um produto mais macio. Existem muitos tipos de farinha de trigo com diferentes níveis de glúten e proteína, dependendo da variedade de grãos utilizados.

Variedades particulares de massa também podem usar outros grãos e métodos de moagem para fazer a farinha, conforme especificado por lei. Algumas variedades de massas, como pizzoccheri, são feitas de farinha de trigo sarraceno. Massas frescas podem incluir ovos (*macarrão all'uovo*, "pasta de ovo"). A massa de trigo integral tornou-se cada vez mais popular devido aos seus supostos benefícios para a saúde em relação às massas feitas com farinha refinada.

Imagens de passo a passo de um Cappelletti.

FIGURA 4 - CAPELETTI



FONTE: <<https://goo.gl/tZzwUx>>. Acesso em: 24 jan. 2019.



Cappelletti é um formato de massa recheada que é obtida cortando a folha de massa em quadrados ou círculos, no centro da qual está colocado o recheio, a massa é então dobrada primeiro em dois em um triângulo e depois unindo as extremidades em torno de um dedo da mão. O cappelletti é então cozido em caldo de carne, de preferência. Tem origens na região centro-norte da Itália. Cappelletti é um prato típico da região de Romagna, e são assim chamados por sua forma característica que se assemelha a um chapéu. A cozinha de uma antiga família nobre de Lugo, escrita pelo conde Giovanni Manzoni, cita sete receitas diferentes de cappelletti. Em Imola essa sopa pode começar a ser chamada de caplét e é a cidade de Imola. Quando você passa pela Romagna em direção a Rimini, a receita muda de recheio de carne para recheio de queijo. Com a exceção do território de Imola, portanto, a tradição mais típica de Romagna é fazer o recheio de capelletti com queijo e peito de galo e até mesmo apenas queijo. Os cappelletti também são populares na Emilia, onde foram inventados, ou na cidade de Ferrara, sendo um prato típico, mesmo em Bolonha, Modena, Reggio. FONTE: <<https://it.wikipedia.org/wiki/Cappelletti>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4 VARIAÇÕES REGIONAIS

Dizem que a cozinha é o espelho do país e da cultura desse país. Nada poderia ser mais verdadeiro se pensarmos na Itália. A cozinha italiana se desenvolveu ao longo dos séculos, a partir de antiguidades romanas, com influências gregas, árabes, bizantinas e do Novo Mundo.

Quanto ao país, até mesmo a cozinha conhece muitas diferenças regionais, mantendo uma linha comum, típica da dieta mediterrânea. Cozinha italiana é uma cozinha simples, muitas vezes alguns pratos exigem menos de cinco ingredientes. Mas também é uma cozinha equilibrada, que depende da qualidade dos produtos, e não da quantidade.

As receitas mais famosas, na Itália, foram escritas por mães e avós, não por grandes chefs, e isso faz da culinária italiana uma comida caseira, facilmente reproduzível e frequentemente reproduzida no exterior, de modo a tornar-se uma das culinárias mais populares do mundo.

Cada região tem suas próprias características e suas especialidades, as diferenças podem vir de um país fronteiriço (como a França ou a Áustria), se uma região é próxima do mar ou das montanhas; a culinária italiana também é sazonal, com prioridade para o uso de produtos frescos.

FIGURA 5 – CULINÁRIA ITALIANA



FONTE: <<https://goo.gl/VSomMU>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.1 ABRUZZO E MOLISE

Massas, carnes e vegetais são fundamentais para a culinária de Abruzzo e Molise. *Peperoncini* (*Pimentas Chili*) são típicos de Abruzzo, onde são chamados *diavoletti* ("diabinhos") por seu calor picante. Devido à longa história de pastoreio em Abruzzo e Molise, pratos de cordeiro são comuns. O cordeiro é frequentemente combinado com massa. Cogumelos geralmente silvestres, alecrim e alho também são amplamente usados na culinária de Abruzzo.

O produto mais conhecido é o azeite extravirgem produzido nas fazendas locais nas colinas da região, marcado pelo nível de qualidade DOP (Denominação de Origem Protegida) e considerado um dos melhores do país. Vinhos renomados como Montepulciano e Trebbiano d'Abruzzo são considerados entre os melhores vinhos do mundo. Em 2012, uma garrafa de Trebbiano d'Abruzzo ficou em primeiro lugar entre os 50 melhores vinhos italianos. Centerbe ("Cem Ervas") é um forte (72% de álcool) licor de ervas picantes bebido pelos habitantes locais. Outro licor é *genziana*, um destilado macio de raízes de genciana.

O prato mais conhecido de Abruzzo é o Arrosticini, pequenos pedaços de cordeiro castrado espetados em um bastão de madeira e assados em carvão. O chitarra (literalmente "guitarra") é uma ferramenta de corda fina em que a massa é pressionada para cortar.

FIGURA 6 - CHITARRA



FONTE: <<https://goo.gl/Pq4Nt3>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Na província de Teramo, os famosos pratos locais incluem a sopa *virtù* (feita com leguminosas, verduras e carne de porco), o timbalho (massa recheada com carne, vegetais ou arroz) e a Mazzarella (intestino de cordeiro recheado com alho e manjerona, alface e várias especiarias). A popularidade do açafão, cultivado na província de L'Aquila, diminuiu nos últimos anos. O prato mais famoso de Molise é o Cavatelli, uma massa do tipo *maccheroni* feita à mão, com farinha, sêmola e água, muitas vezes, servida com molho de carne, brócolis ou cogumelos. Já os biscoitos Pizzelle são uma sobremesa comum, especialmente em torno do Natal.

FIGURA 7 – AÇAFÃO



FONTE: <<https://goo.gl/w5mZpS>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.2 BASILICATA

A cozinha de Basilicata é baseada principalmente em ingredientes baratos e profundamente ancorada nas tradições rurais. Carne de porco é uma parte integrante da culinária regional, muitas vezes feita em salsichas ou assados em um espeto. As famosas salsichas secas da região são Lucanica e Soppressata.

FIGURA 8 - SOPPRESSATA



FONTE: <<https://goo.gl/M2TCVG>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Javali, carneiro e cordeiro também são populares. Molhos de massa são geralmente baseados em carnes ou vegetais. Peperoncini picante é amplamente utilizado, bem como os chamados *peperoni cruschi* (pimentas crocantes). A região produz queijos como Pecorino di Filiano, Canestrato de Molitern, Pallone di Gravina e Paddraccio.

Basilicata é conhecida por espaguete, massas Troccoli e *capunti*, uma massa espessa oval e curta, cuja forma é muitas vezes comparada com a de uma casca de vagem vazia. *Capunti* são geralmente servidos com um molho de tomate vegetal ou vários molhos de carne.

Entre os pratos tradicionais estão o *lagane e cicciari*, também conhecido como *piatto del brigante*, macarrão preparado com grão de bico e tomate pelado, rafanata, um tipo de omelete com rabanete, *Ciaudedda*, um cozido de legumes com alcachofras, batatas, favas e pancetta, sem falar na Baccalà Alla Lucana, uma das poucas receitas feitas com peixe.

FIGURA 9 - LAGANE E CICCARI



FONTE: <<https://goo.gl/GzcGpg>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Sobremesas incluem *Dolci Taralli*, feito com glacê de açúcar e perfumado com anis, e *calzoncelli*, pastelaria frita recheada com creme de castanhas e chocolate. Basilicata também é conhecida por suas águas minerais que são vendidas amplamente na Itália. As nascentes estão localizadas principalmente na bacia vulcânica da área do Abrute.

4.3 CALÁBRIA

Na Calábria, uma história do domínio francês sob a Casa de Anjou e Napoleão, juntamente com influências espanholas, afetou a linguagem e habilidades culinárias, como visto na nomenclatura de coisas como *bolo*, *gatò*, do *gateau* francês. Frutos do mar incluem espadarte, camarão, lagosta, ouriço do mar e lula. Massas são amplamente utilizadas em pratos regionais, muitas vezes servidas com cabra, carne de vaca ou molho de carne de porco e ricota salgada.

Os pratos principais incluem Frittuli (preparado com pele de porco, carne e guarnições em gordura de porco), diferentes variedades de salsichas apimentadas como Nduja e Capicola, caracóis terrestres. Melão e melancia são tradicionalmente servidos em uma salada de frutas gelada ou embrulhados em presunto. Vinhos da Calábria incluem o Greco di Bianco, o Bivongi, o Cirò, o Dominici, o Lamezia, o Melissa, o Pollino, o Sant'Anna di Isola Capo Rizzuto, o San Vito di Luzzi, o Savuto, o Scavigna e o Verbicaro.

A pizza calabresa tem uma estrutura à base de napolitano com molho de tomate fresco e uma base de queijo, mas é única devido ao seu sabor picante. Alguns dos ingredientes incluídos em uma pizza de calabrese são soppressata quente em fatias finas, capicola quente, pimentas quentes e muçarela fresca.

FIGURA 10 - CAPICOLA



FONTE: <<http://www.bestsmokerz.com/wp-content/uploads/how-to-make-capicola.jpg>>. Acesso em: 24 jan. 2019.



Capocollo ou capicola é um tradicional corte de carne de porco italiano feito a partir do músculo curado a seco, que vai do pescoço até a quarta ou quinta costela do ombro ou pescoço de porco. É uma mistura de músculos inteiros, curada a seco e tipicamente fatiada muito fina. É semelhante ao presunto, porque ambos são frios derivados de carne de porco usados em pratos similares. No entanto, não é salgado como o presunto normalmente é. FONTE: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Capocollo>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.4 CAMPÂNIA

A Campânia produz extensivamente tomates, pimentões, cebolinhas, batatas, alcachofras, erva-doce, limões e laranjas, que assumem o sabor do solo vulcânico. O Golfo de Nápoles oferece peixe e marisco. A Campânia é um dos maiores produtores e consumidores de massas na Itália, especialmente o espaguete. Na culinária regional, a massa é preparada em vários estilos, que podem incluir molho de tomate, queijo, mariscos e moluscos.

Spaghetti ala Puttanesca é um prato popular feito com azeitonas, tomates, anchovas, alcaparras, pimenta e alho. A região é bem conhecida também por sua produção de mozzarella (especialmente do leite de búfala), que é usado em uma variedade de pratos, incluindo parmegiana (fatias de berinjela frita em camadas com queijo e molho de tomate, em seguida assados). Sobremesas incluem Struffoli (bolas fritas de massa), recheado com ricota (Pastiera e Sfogliatelle) e Baba de Rum.

Originária da culinária napolitana, a pizza se tornou popular em diversas partes do mundo. Desde a pizza original, vários outros tipos de pizzas evoluíram. Como Nápoles era a capital do Reino das Duas Sicílias, sua culinária tomou muito das tradições culinárias de toda a região da Campânia, alcançando um equilíbrio entre pratos baseados em ingredientes rurais (massas, verduras, queijos) e frutos do mar (peixes, crustáceos e moluscos).

Uma grande variedade de receitas é influenciada pela cozinha aristocrática local, como Timballo e Sartù di Riso, massas ou arroz com uma preparação muito elaborada, enquanto os pratos provenientes das tradições populares contêm ingredientes baratos, mas nutricionalmente saudáveis, como macarrão com feijão e outros pratos de massa com legumes.

FIGURA 11 - SARTÙ DI RISO



FONTE: <<https://www.caseificiostella.it/stella/wp-content/uploads/2018/09/sartu-di-riso.jpg>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

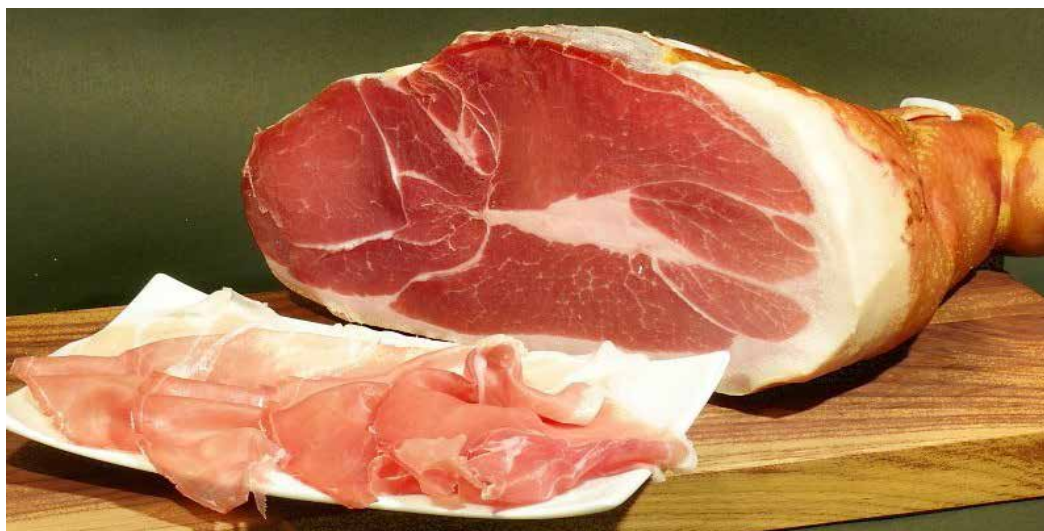
4.5 EMILIA-ROMAGNA

Emilia-Romagna é conhecida por seu ovo e massa recheada feita com farinha de trigo mole. A sub-região Romagna é conhecida por pratos de massa como Cappelletti, Garganelli, Strozzapreti, *Sfoglia lorda* e *Tortelli alla lastra*, bem como queijos como squacquerone, petiscos de Piadina também são uma especialidade da sub-região. Na sub-região de Emilia, exceto Piacenza, que é fortemente influenciada pelas cozinhas da Lombardia, o arroz é consumido em menor grau. Polenta, um prato à base de milho, é comum em Emilia e Romagna.

Bolonha e Modena são notáveis por pratos de massas como tortellini, lasanha, gramigna e tagliatelle, que são encontrados também em muitas outras partes da região em diferentes declinações. O célebre vinagre balsâmico é produzido apenas nas cidades de Modena e Reggio Emilia, após procedimentos tradicionais juridicamente vinculativos. Queijo parmigiano reggiano é produzido em Reggio Emilia, Parma, Modena e Bolonha e é frequentemente usado na culinária, já o queijo Grana Padano é produzido em Piacenza.

Embora a costa do Adriático seja uma zona de pesca principal (conhecida por suas enguias e mariscos), a região é mais famosa por seus produtos de carne, especialmente tendo porco como base, que incluem Parma Prosciutto, Culatello e Felino (*salame*).

FIGURA 12 - PARMA PROSCIUTTO



FONTE: <<https://www.parmadaily.it/wp-content/uploads/2017/03/prosciutto.jpg>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

De Piacenza provêm pancetta, coppa e salame, mortadela de Bolonha e salame rosa, de Modena se tem zampone, cotechino, e cappello del prete e o salama de sugo de Ferrara. Piacenza também é conhecida por alguns pratos preparados com carne de cavalo e burro. Sobremesas regionais incluem Zuppa Inglese (sobremesa à base de creme feita com pão de ló e licor de Alchermes) e Panepato (bolo de Natal feito com pimenta, chocolate, especiarias e amêndoas).



Parmesão é um apelido, mas vem do Parmigiano Reggiano, um queijo da região de Parma ou Reggio Emilia, na Itália. Um queijo semelhante de uma região vizinha é o Grana Padano. Os monges no vale do norte da Itália, no Vale do Pó, encorajavam a criação de gado para leite no século XI, o excesso de leite foi transformado em queijo de envelhecimento prolongado no que hoje conhecemos como Grana Padano (a mesma história se aplica ao Parmigiano Reggiano, dois séculos depois). Ambos os queijos são DOP controlados, eles têm métodos específicos para processamento e, novamente, são de zonas geográficas designadas e cada roda de queijo é testada quanto à qualidade. Ambos são queijos cozidos, prensados e semiduros feitos com leite de vaca. Ambos usam leite, coalho e sal de alta qualidade; enquanto envelhecem, as rodas são controladas por umidade e temperatura, limpas e viradas regularmente. As cores e sabores dos queijos diferem, em grande parte devido às diferentes gramíneas criadas para vacas leiteiras.

FIGURA 13 - QUEIJOS



FONTE: <<https://www.dissapore.com/wp-content/uploads/parmi.gif>>. Acesso em: 24 jan. 2019.



Parmigiano Reggiano

- Deve envelhecer pelo menos 12 meses;
- Feito com mistura de leite integral e desnatado;
- Produzido em Parma, Modena e Reggio Emilia, bem como partes de Mântua e Bolonha;
- Uma cor de palha dourada, que se aprofunda com a idade;
- Três selos associados à idade:
- Selo vermelho (com idade de 18 meses; sabores de leite, grama, frutas / legumes);
- Selo de prata (com 22 meses de idade; saldo de doces e salgados, notas adicionais de manteiga derretida e nozes);
- Selo de ouro (30 meses de idade; friável, nozes e picante);

Grana Padano

- Deve envelhecer pelo menos nove meses;
 - Feito com leite parcialmente desnatado;
 - Produzido nas regiões da Lombardia, Piemonte, Trentino e Vêneto (vale do rio Pó);
 - Cor varia de branco a palha, gosto de doce a picante (com a idade);
 - Mais manchas / cristais brancos aparecem apropriadamente com a idade;
- O jovem Grana Padano terá um sabor limpo e leitoso (com idade de nove meses), envelhecido por mais tempo e trará notas de palha, manteiga e feno (com idade de 16 meses); o queijo reserva acrescenta camadas de frutas secas / torradas e caldo de carne (com idade de 22 meses).

FONTE: <<http://www.talkoftomatoes.com/blog/2010/07/grana-padano>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.6 FRIULI-VENEZIA GIULIA

Friuli-Venezia Giulia conservou na sua cozinha as ligações históricas com a Áustria e Hungria, a parte ocidental do Friuli é conhecida pelo tradicional presunto de San Daniele del Friuli, queijo Montasio e queijo Frico. Outros pratos

típicos são Pitina (almôndegas de carnes defumadas), caça e vários tipos de nhoque e polenta.

A maioria dos pratos regionais orientais é fortemente influenciada pelas cozinhas austríaca, húngara, eslovena e croata: pratos típicos incluem Istrian Stew (sopa de feijão, chucrute, batatas, bacon e entrecosto), salsichas Vienna, Goulash, Cevapi, Strudel de maçã, Gugelhupf. A carne de porco pode ser picante e muitas vezes é preparada em um forno aberto chamado *fogolar*.

4.7 LIGÚRIA

Ligúria é conhecida por ervas e vegetais (assim como frutos do mar) em sua culinária. Tortas salgadas são populares, misturando verduras e alcachofras, além de queijos, coalhada de leite e ovos. Cebolas e azeites são usados. Devido a uma falta de terra adequada para o trigo, os ligurianos usam farinha de grão de bico e polenta semelhante a Panissa. A primeira é servida simples ou coberta com cebolas, alcachofras, linguiça, queijo ou anchovas jovens.

Distritos montanhosos usam castanhas como fonte de carboidratos. As massas ligurianas incluem *Corzetti* do vale de Polcevera, *Pansoti*, um ravioli triangular cheio de legumes, *Piccagge*, fitas de macarrão feitas com uma pequena quantidade de ovo e servidas com molho de alcachofra ou pesto, *Trenette*, feito de farinha de trigo integral cortada em tiras longas e servido com pesto, feijão cozido e batata, e *Trofie*, um nhoque da Ligúria feito de farinha de grão integral e batatas cozidas, feito em forma de espiral e muitas vezes jogado em *pesto*. Muitos ligurianos emigraram para a Argentina no final do século 19 e início do século 20, influenciando a culinária do país (que era dominada por carne e produtos lácteos que o estreito interior da Ligúria não permitiria).

FIGURA 14 - TROFIE



FONTE: <<https://goo.gl/nzfQxe>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.8 LAZIO

Pratos de massa baseados no uso de Guanciale (bacon defumado preparado com bochechas de porco) são frequentemente encontrados no Lácio, como massas alla carbonara e massas alla matriciana. Outro prato de massa da região é Arrabbiata, com molho de tomate picante. A cozinha regional utiliza amplamente miudezas, resultando em pratos como o Rigartoni com molho de Pajata (termo para os intestinos de um bezerro desmamado) e Coda alla Vaccinara.

O icônico de Lazio é o queijo feito com leite de ovelha Pecorino Romano, Porchetta (assado de porco desossado, gordo e úmido) e vinho branco Frascati. A influência da antiga comunidade judaica pode ser notada no tradicional Carciofi Alla Giudia da cozinha romana.



Carciofi alla giudia, literalmente alcachofras de estilo judaico, está entre os pratos mais conhecidos da culinária judaica romana. A receita é essencialmente uma alcachofra frita e originou-se na comunidade judaica de Roma, sendo Giudio o termo do dialeto romano para os judeus. É uma especialidade do subúrbio romano, onde é servido por restaurantes judaicos na primavera. Em inglês o prato é geralmente referido com a grafia padrão italiana Carciofi alla giudea.

FIGURA 15 - CARCIOFI ALLA GIUDIA



FONTE: <https://en.wikipedia.org/wiki/Carciofi_alla_giudia>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.9 LOMBARDIA

A cozinha regional da Lombardia é fortemente baseada em ingredientes como milho, arroz, carne bovina, carne de porco, manteiga e banha. Os pratos de arroz são muito populares nesta região, frequentemente encontrados em sopas e risotos. A versão mais conhecida é o *risoto alla milanese*, aromatizado com açafrão e tipicamente servido com muitos pratos típicos milaneses, como o Ossobuco *alla milanese* e o cotoletta *alla milanese* (um frito de costeleta semelhante ao Wiener Schnitzel).

Outras especialidades regionais incluem Cassouela (um prato típico de inverno preparado com couve e carne de porco), Cremona de Mostarda (condimento rico feito com fruta cristalizada e uma mostarda xarope aromatizada), Pizzoccheri (uma massa plana fina feita com farinha de trigo 80% e farinha de trigo 20% preparados juntamente com verdes, batatas em cubos e em camadas com pedaços de queijo Valtellina Casera), e em Mântua os *Tortelli di zucca* (Ravioli com recheio de abóbora), acompanhado por manteiga derretida e seguido de peru recheado com frango ou outras carnes cozidas.

Os queijos regionais incluem Robiola, Crescenza, Taleggio, Gorgonzola e Grana Padano (as planícies do centro e sul da Lombardia permitem a pecuária intensiva). Polenta é comum em toda a região. Sobremesas regionais incluem o famoso Panetone, bolo de Natal (pão doce com laranja cristalizada, cidra e raspas de limão, bem como passas, que são adicionados secos e não encharcados).



O gorgonzola é uma variedade de queijo azul fabricado com leite de vaca, originário da localidade de Gorgonzola, nos arredores de Milão, na Itália. A sua massa é cremosa, possuindo um sabor agradável e um aroma intenso. Neste queijo, assim como em todos os queijos azuis, no processo de maturação são injetados fungos, que fazem com que tenha veias verde-azuladas e que lhe dão um sabor especial. Neste caso, injeta-se o *Penicillium*. Na fabricação industrial, atualmente usa-se o processo HTST ("High Temperature Short Time") para pasteurizá-lo. Outro método de pasteurização é o ejetor de vapor.

FIGURA 16 - GORGONZOLA



FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Gorgonzola>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.10 MARCHE

Na costa de Marche são produzidos peixes e frutos do mar. Porcos selvagens e domésticos são usados para salsichas e presunto. Estes presuntos não são cortados em fatias finas, mas em pedaços pequenos. Leitões, frango e peixes são muitas vezes recheados com folhas de alecrim ou erva-doce e alho antes de serem assados ou colocados no espeto.

Ascoli, a província mais ao sul de Marche, é bem conhecida pela *Olive alla Ascolana* (azeitonas recheadas com várias carnes picadas, ovo e parmesão, depois fritas). Outro produto conhecido é o Maccheroncini di Campofilone, da pequena cidade de Campofilone, uma espécie de macarrão feito à mão, produzido apenas com farinha de grãos duros e ovos, cortado tão fino que derrete na boca.

FIGURA 17 - OLIVE ALLA ASCOLANA



FONTE: <<https://goo.gl/VG37MK>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.11 PIEMONTE

Entre os Alpes e o Vale do Pó, apresentando um grande número de diferentes ecossistemas, a região de Piemonte oferece a culinária mais refinada e variada da península italiana. Como ponto de união entre a cozinha tradicional italiana e francesa, o Piemonte é a região italiana com o maior número de queijos com estatuto geográfico protegido e vinhos sob o DOC. É também a região da associação Slow Food e também da mais prestigiada escola de culinária italiana, a Universidade de Ciências Gastronômicas, foram fundadas.



A **Universidade de Ciências Gastronômicas (UNISG)** é uma instituição acadêmica internacional no norte da Itália. O campus fica em Pollenzo, perto de Bra, uma cidade na região noroeste de Piemonte. Carlos Petrini, fundador do Slow Food Movement, estabeleceu a escola como a primeira universidade a focar nas relações orgânicas entre comida e cultura. Mais de 1.500 estudantes já fizeram cursos na UNISG desde sua abertura em 2004.

FIGURA 18 - UNISG



FONTE: <<https://goo.gl/rWWFEC>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Piemonte é uma região onde a coleta de nozes, cogumelos e cardos, bem como caças e pesca, são lugares comuns. Trufas, alho, legumes sazonais, queijo e arroz são destaque na cozinha. Vinhos da uva Nebbiolo, como Barolo e Barbaresco, são ali produzidos, bem como os vinhos da uva Barbera, os vinhos espumantes e o Moscato d’Asti doce e levemente espumante. A região também é famosa por sua produção de Vermute e Ratafia.

FIGURA 19 - CARPACCIO



FONTE: <<https://goo.gl/kw3Wqk>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Castelmagno é um queijo premiado da região. O Piemonte também é famoso pela qualidade de sua carne Carrù (particularmente boi gordo), daí a tradição de comer carne crua temperada com óleo de alho, limão e sal, o Carpaccio. Brasato al vino, guisado de vinho feito com carne marinada; e carne cozida servida com vários molhos.

A comida mais típica do Piemonte são os tradicionais Agnolotti (massa recheada com rosbife e legumes), *Panissa* (um prato típico de Vercelli, uma espécie de risoto com arroz arbóreo ou maratelli, o típico feijão de Saluggia, cebola, vinho Barbera, banha, salame, sal e pimenta), Taglierini (versão mais fina de tagliatelle), Bagna Cauda (molho de alho, anchovas, azeite de oliva e manteiga) e Bicerina (bebida quente feita de café, chocolate e leite integral). O Piemonte é uma das capitais italianas da pastelaria e do chocolate em particular, com produtos como Nutella, Gianduiotto e Marron Glacé, famosos em todo o mundo.

FIGURA 20 - AGNOLOTTI



FONTE: <<https://goo.gl/QnnTXS>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.12 PUGLIA

A Puglia é uma grande produtora de alimentos, a produção principal inclui trigo, tomate, abobrinha, brócolis, pimentão, batata, espinafre, berinjela, couve-flor, erva-doce, endívia, grão-de-bico, lentilha, feijão e queijo (como o tradicional queijo Caciocavallo).

Caciocavallo, que significa “queijo a cavalo”, recebe esse nome pela maneira como o queijo é sempre amarrado em uma corda e pendurado em uma tábua de madeira para drenar e envelhecer. Um tipo italiano de queijo “pasta filata” feito de leite de ovelha ou vaca.

FIGURA 21 - CACIOCAVALLO



FONTE: <<https://cozinhatecnica.com/2018/07/caciocavallo-queijos/>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

A Puglia é também o maior produtor de azeite na Itália. O mar oferece peixes e frutos do mar abundantes que são amplamente utilizados na culinária regional, especialmente ostras e mexilhões. Cabra e cordeiro são usados ocasionalmente. A região é conhecida por massas feitas a partir de trigo duro e pratos tradicionais de massas com massas do tipo Orecchiette, frequentemente servidas com molho de tomate, batatas, mexilhões ou brócolis. Macarrão com tomate, cereja e rúcula também são populares.

Sobremesas regionais incluem Zeppola, que são donuts geralmente cobertos com açúcar em pó e recheados com creme, geleia, creme de confeitaria estilo Cannoli ou uma mistura de manteiga e mel. Para o Natal, Apulians faz uma pastelaria muito tradicional em forma de rosa chamada Cartellate. Estes são fritos e mergulhados em *vin cotto*, que é um vinho ou redução de suco de figo.

4.13 SARDENHA

Leitão e javali são assados no espeto ou cozidos em guisados de feijão e legumes, engrossados com pão. Ervas como menta e murta são amplamente utilizadas na culinária regional. A Sardenha também tem muitos tipos especiais de pão, feitos a seco, que ficam mais longos do que os pães de alta umidade.

Também cozidos são os pães Carasau, pão Civiraxiu, Pinatus, Coccoi, um pão altamente decorativo, e Pistoccu, feito com farinha e água somente, originalmente concebido para os pastores, mas muitas vezes servido em casa com tomates, manjericão, orégano, alho e um queijo forte. Lagosta, Scampi, lula, atum e sardinha são os frutos do mar predominantes, e o Casu Marzu é um queijo muito forte produzido na Sardenha, mas é de legalidade questionável devido a preocupações com a higiene.



Casu marzu é um tradicional queijo sardo feito com leite de ovelha, cuja fama vem do emprego de larvas vivas de mosca em sua maturação. Embora posto na ilegalidade por razões de ordem sanitária, é encontrado no mercado negro da Sardenha, região italiana na qual é produzido.

FIGURA 22 - CASU MARZU



FONTE: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Casu_marzu>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.14 SICÍLIA

A Sicília mostra traços de todas as culturas que se estabeleceram na ilha nos últimos dois milênios. Embora sua culinária tenha, sem dúvida, uma base predominantemente italiana, a comida siciliana também tem influências espanholas, gregas e árabes. Os antigos romanos introduziram pratos generosos baseados em ganso. Os bizantinos favoreciam os sabores agriços e os árabes traziam açúcar, frutas cítricas, arroz, espinafre e açafrão. Os normandos gostavam de pratos de carne, os espanhóis introduziram itens do Novo Mundo incluindo chocolate, milho, peru e tomate.

FIGURA 23 - ARANCINI



FONTE: <<https://goo.gl/1k7Gyq>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Arancino é um produto tradicional da culinária da ilha da Sicília, na Itália. Trata-se de um bolinho de arroz frito, recheado com um molho de carne picada ou também recheado com molho de tomate, queijo mozzarella.

As especialidades tradicionais da Sicília incluem Arancini, macarrão ala Norma, Caponata, Panino con la Milza e uma variedade de sobremesas e doces, como Cannoli, Granita e Cassata, é típica da Sicília, e Marsala, um vinho tinto fortificado semelhante ao Vinho do Porto e largamente exportado.

Panino con la Milza é um alimento de rua siciliano, consiste de um pão macio (localmente chamado de vastella) aromatizado com gergelim, recheado com

pulmão e baço de vitela picado que foi fervido e depois frito na banha. É vendido principalmente por vendedores ambulantes nos principais mercados de Palermo.

FIGURA 24 - PANINO



FONTE: <https://en.wikipedia.org/wiki/Pani_c%C3%A2_meusa>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Grande parte da culinária da ilha estimula o uso de vegetais frescos como berinjela, pimentão e tomate, além de peixes como atum, pargo, robalo, choco e espadarte. Em Trapani, no extremo oeste da ilha, as influências norte-africanas são claras no uso de vários pratos à base de cuscuz, geralmente combinados com peixes. A hortelã é usada extensivamente na culinária, ao contrário do resto da Itália.

Os cannoli (no singular em italiano cannolo e em siciliano cannolu) são uma sobremesa proveniente da Sicília que consiste em uma massa doce frita em formato de tubo, recheada de um creme de ricota. Os cannoli são bem populares na cozinha italiana e nos Estados Unidos.

FIGURA 25 - CANNOLI

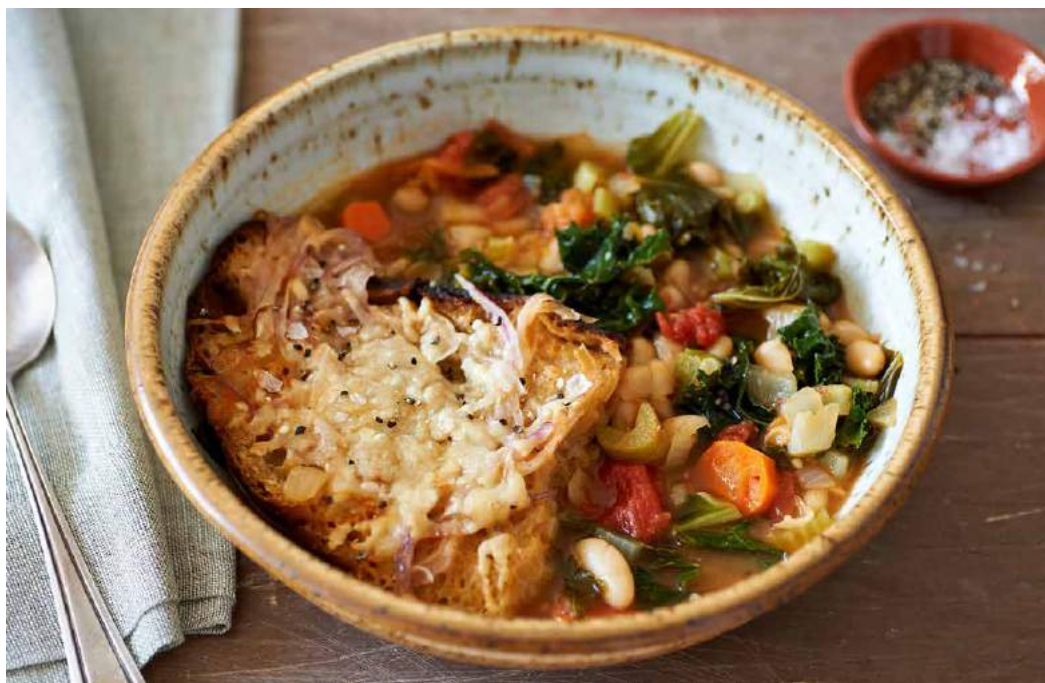


FONTE: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Cannoli>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.15 TOSCANA

A simplicidade é central para a culinária toscana. São usados legumes, pão, queijo, cogumelos e frutas frescas. Um bom exemplo de comida típica da Toscana é a *Ribollita*, uma sopa notável cujo nome significa literalmente "reinicializado". Como a maioria das cozinhas toscanas, a sopa tem origem camponesa. *Ribollita* foi originalmente feita por reaquecimento (ou seja, reiniciando) do Minestrone restante ou sopa de legumes do dia anterior. Há muitas variações, mas os principais ingredientes incluem sempre sobras de pão, feijão branco, legumes baratos, como cenoura, repolho, couve toscana, cebola e azeite de oliva.

FIGURA 26 - RIBOLLITA



FONTE <<https://static01.nyt.com/images/2014/02/19/dining/19JPFLEX1/19JPFLEX1-superJumbo.jpg>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Uma massa regional da Toscana, conhecida como Pici, lembra um espaguete espesso e com superfície granulosa, e, muitas vezes, é enrolada à mão. Trufas brancas de San Miniato aparecem em outubro e novembro. A carne de alta qualidade, usada para a tradicional bistecca Florentino, é proveniente da raça Chianina do Vale do Chiana e do Maremmana.

A carne de porco também é produzida. A região é bem conhecida também por possuir javali, lebre, gamo, corça e faisão, que muitas vezes são usados para preparar pratos com Pappardelle. Sobremesas regionais incluem Panforte (preparado com mel, frutas e nozes), Ricciarelli (biscoitos feitos com

base de amêndoa com açúcar, mel e clara de ovo) e Cavallucci (biscoitos feitos com amêndoas, frutas cristalizadas, coentro, farinha e mel).

Vinhos regionais bem conhecidos incluem Brunello di Montalcino, Caemignano, Chianti, Morellino di Scansano, Parrina e Vernaccia di San Gimignano.

FIGURA 27 - BISTECA FIORENTINA



FONTE: <<https://goo.gl/q9sxp0>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

4.16 ÚMBRIA

FIGURA 28 - ÚMBRIA



FONTE: <<https://goo.gl/ZA9XnU>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Muitos pratos da Úmbria são preparados fervendo ou assando com azeite e ervas locais. Pratos de vegetais são populares na primavera e no verão, enquanto no outono e inverno se vê carne de caça e trufas negras de Norcia. Os pratos de carne incluem os tradicionais javalis, salsichas, faisão, gansos, pombos, rãs e caracóis. Castelluccio é conhecido por suas lentilhas, Spoleto e Monteleone são conhecidos pela espelta (uma espécie de trigo vermelho). Peixes de água doce incluem laca, truta, poleiro, enguia, peixe branco e tenca.

4.17 VÊNETO

Veneza e muitas partes circunvizinhas de Veneza são conhecidas pelo risoto, um prato cujos ingredientes podem variar muito em diferentes áreas. Peixes e frutos do mar são adicionados em regiões mais próximas da costa, enquanto as abóboras, aspargos, radicchio e rãs parecem mais distantes do mar Adriático.

Feita a partir de farinha de milho finamente moída, a polenta é uma comida tradicional e rural típica de Veneza e da maior parte do norte da Itália. Pode ser incluída em pratos frios e assados. A polenta pode ser servida com vários queijos, peixe branco ou pratos de carne. Alguns pratos de polenta incluem porcini, rapini, ou outros vegetais ou carnes, no caso do prato veneziano e lombardo, *polenta e osei*, ou salsinha. Em algumas áreas de Vêneto também pode ser feita de uma variedade particular de farinha de milho, chamada *biancoperla*, de modo que a cor da polenta é branca e não amarela (a chamada *polenta bianca*).

Feijões, ervilhas e outras leguminosas são servidas nessas áreas com macarrão e fagioli (feijão e macarrão) e *risi e bisi* (arroz e ervilha).

FIGURA 29 - FAGIOLI



FONTE: <<https://goo.gl/6M6pZ8>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Veneza apresenta pratos pesados com especiarias e molhos exóticos. Ingredientes como bacalhau ou anchovas marinadas simples também são encontrados aqui. Menos peixe e mais carne são consumidos longe da costa. Outros produtos típicos são salsichas como Soppresa Vicentina, salame de alho, queijo Piave e queijo Assiago. Legumes de alta qualidade são apreciados, como radicchio vermelho de Treviso e espargos brancos de Bassano del Grappa. Talvez o prato mais popular de Veneza seja o Fegato alla Veneziana, fígado de vitela fatiado salteado com cebolas.

Lulas e chocos são ingredientes comuns, assim como a tinta de lula, chamada *nero di seppia*. Sobremesas regionais incluem tiramisu (feito com biscoitos mergulhados em café, cobertos com uma mistura batida de gema de ovo e mascarpone, e aromatizado com licor e cacau), baicoli (biscoitos feitos com manteiga e baunilha). Já os vinhos venezianos mais célebres incluem os vinhos Bardolino, Prosecco, Soave, Amarone e Valpolicell DOC.

FIGURA 30 - SPAGHETTI AL NERO DI SEPPIA AL PROFUMO DI MARE

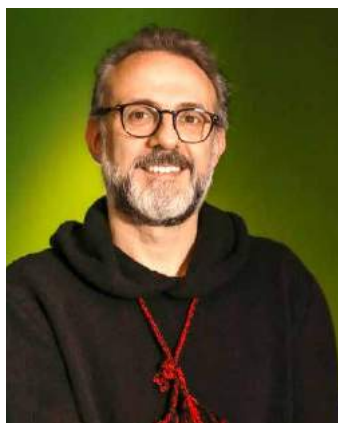


FONTE: <<https://goo.gl/FX7JKL>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

LEITURA COMPLEMENTAR

MASSIMO BOTTURA ABRE NOVO RESTAURANTE

Um dos maiores chefs do mundo conta à Vogue sobre o recém-inaugurado Gucci Osteria, em Florença, e sobre sua relação com o Brasil.



Considerado pela crítica gastronômica um dos chefs mais relevantes do mundo, o italiano Massimo Bottura e sua Osteria Francescana, com três estrelas Michelin, estão no topo no que diz respeito à experiência sensorial. Este mês, ele inaugura a Gucci Osteria, novo restaurante localizado no piso térreo do Gucci Garden, em Florença. “É um espaço versátil que une moda, arte e gastronomia”, explicou Alessandro Michele, diretor criativo da Gucci. O convite para essa nova empreitada partiu do CEO da grife, Marco Bizzarri. “Acompanhei toda a trajetória de Massimo, somos amigos de infância”, conta o executivo. “Fazíamos

trabalhos de escola juntos, enquanto minha mãe cozinhava. Ela foi a primeira e principal inspiração que tive para me tornar chef”, completa Bottura. “O que Michele faz na moda, eu faço na gastronomia: olhamos para o passado, mas não com uma visão nostálgica e sim de maneira crítica, para trazer o melhor da história para o presente”, explica Bottura. “Michele e eu ficamos amigos quase instantaneamente. Temos a mesma energia. Confesso que, antes de conhecê-lo, meu estilo era mais minimalista. Agora, sou muito mais barroco.”

Entre as delícias que os visitantes só podem provar por lá está a Tostada, peixe marinado temperado com hibisco, chorizo e pimenta chipotle, típica da culinária do México. “Este é um dos pratos mais importantes da casa porque mistura os sabores da Itália com a experiência da chef mexicana Karime Lopez, que coordena a Osteria comigo”, conta Bottura.

A relação do chef com a América Latina sempre foi muito próxima, principalmente com o Brasil. Bottura foi um dos nomes-chave para a inauguração do Refettorio Gastromotiva, restaurante comunitário que ofereceu refeições gratuitas para a população carente durante todo o período da Olimpíada e Paraolimpíada do Rio. “O mais lindo no Brasil não são seus ingredientes exóticos e deliciosos, mas as pessoas. A maneira calorosa do brasileiro é algo único, me faz sentir em casa”, diz. Foi no país, inclusive, que Bottura fez sua última tatuagem, a frase “No more Excuses” (sem mais desculpas). “Muitos disseram que não conseguiríamos montar o Refettorio antes do início da Copa. Eu mesmo duvidei, mas conseguimos”, conta ele. “Essa frase resume o espírito desse projeto: não há mais desculpas para tanto desperdício de comida.” Em março, Bottura inaugura uma nova unidade do Refettorio em Paris. Não faltam bons endereços para conhecer os pratos do chef!

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, você viu que:

- Início da culinária italiana e o posicionamento de seus cozinheiros de época.
- Como suas heranças de colonizações, invasões e guerras ao longo dos anos moldaram sua culinária.
- Algumas massas e seus tipos, bem como produtos de regiões específicas, passando da Calábria até a Toscana.
- Especificando que devido à sua particularidade regional, a Itália possui também o DOP (Denominação de Origem Protegida) para alguns produtos distintos.



1 A gastronomia italiana é muito particular e bem diversificada, com ideias baseadas na culinária de memória, em que cada localidade possui características específicas de alguns produtos. Com isso a Itália possui produtos conhecidos, mas com nível de qualidade DOP (Denominação de Origem Protegida). Cite dois produtos italianos que possuem o DOP e suas respectivas localidades.

2 Parmesão é um apelido do queijo proveniente do Parmigiano Reggiano, um queijo da região de Parma, na Itália, onde os monges no Vale do Norte da Itália, no Vale do Pó, utilizavam o excesso do leite da criação de gado para ser transformado em queijo de envelhecimento prolongado. Cite três características produtivas que conferem a este queijo seu sabor e sua fama.

ITÁLIA, SUA ALIMENTAÇÃO, SEUS
CHEFES E PRATOS

1 INTRODUÇÃO

A cozinha é, sem dúvida, uma parte muito importante da cultura italiana. A culinária italiana é conhecida no mundo especialmente por massas, pizzas e sorvetes, mas a variedade de seus alimentos é muito mais rica.

Graças à importância de cozinhas regionais, com muitas cidades e até mesmo pequenas cidades justamente orgulhosas de suas tradições e especialidades culinárias, mas também graças a muitas influências dos diferentes povos que tiveram lugar na península, o número de receitas italianas pode ser definido como quase ilimitado.

É uma culinária muito rica, nutritiva e saudável, transmitida ao longo de séculos pela vida familiar, especialmente de caráter camponês e, como tal, próxima da terra e seus produtos. A cozinha italiana é muito popular no mundo por sua variedade. É rica em pratos de massa acompanhados por legumes, verduras, todos os ingredientes que trazem de volta a raiz das tradições locais, mas ao mesmo tempo também de inúmeras variedades de carne, peixes e queijo.

FIGURA 31 - PASTA FRESCA



FONTE: <<https://goo.gl/fkdzss>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Os italianos gostam muito de comer em casa ou na casa de seus amigos, mas quando decidem comer fora, eles têm muitas alternativas boas. O restaurante, onde você pode escolher entre muitas variedades de pratos, geralmente possui preços elevados.

A Trattoria, que é um restaurante mais simples, sem grande variedade de pratos, com um ambiente familiar e a preços razoáveis; a Taverna, frequentada sobretudo por jovens que querem comer, mas acima de tudo bebem e gastam pouco; finalmente, a pizzeria, onde você pode pedir todos os tipos de pizza. Valeria a pena conhecer as diferentes tradições culinárias, descobrir suas origens, saborear os mais variados pratos italianos. "A contribuição da cultura popular para a construção do modelo de comida italiana parece ter sido particularmente significativa" (MONTANARI, 2013, p. 36).

Pode ser dito que em toda a Itália se pratica uma cozinha mais de memória do que de história. Há personagens que honram a cultura da cozinha com conhecimentos aprofundados. A Itália possui chefes renomados, mas também estudiosos. Quem se dedica um pouco a aprofundar-se nesta cultura gastronômica já deve ter passado por algumas publicações de Massimo Montanari, responsável por trazer à tona a profunda cultura da gastronomia de memória, estabelecendo substancialmente o "Tempo" como divisor significativo da cozinha de memória italiana, ainda muito ligado ao uso aprendido e transmitido dos conhecimentos ainda vivos.

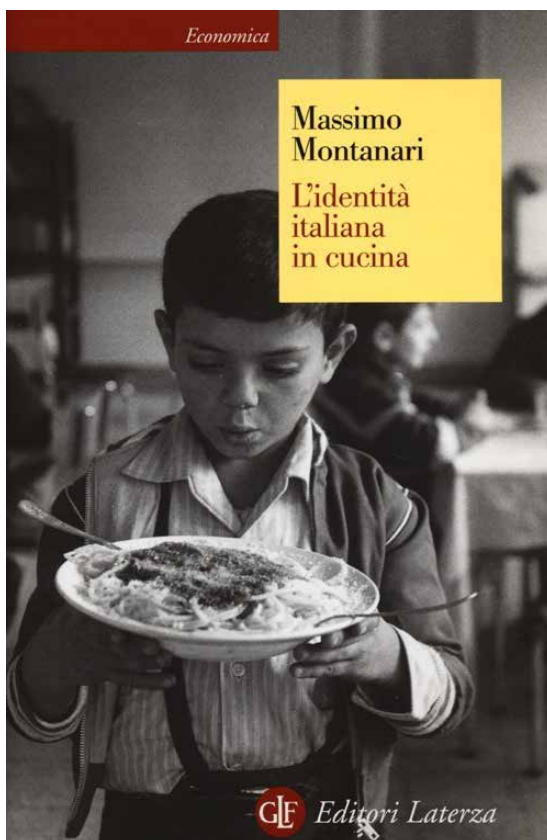
A cozinha era o local de trabalho onde os sabores e o conhecimento estavam interligados, sempre ligados às tradições que eram transmitidas. Então, a cozinha da memória, ignorando um pouco a história, em que o homem estava feliz em comer para satisfazer a sensação de fome, e assim o tempo então eterniza um prato e o torna histórico. Então o mundo do passado viveu em nome de satisfazer o ato de encher o estômago, enquanto hoje praticamos um culto a saborear e identificar sabores.

O cenário da cozinha de memória viu a pobreza onipresente e, por conta disto, legiões de cozinheiros caseiros elaboraram pratos modestos para tornar a escassez de comida (devido a diversas invasões e guerras ao longo dos anos) em alimentos saborosos. A boa cozinha da tradição popular, ainda que de início não tinha como objetivo intimidar, surpreender ou superar a mesa dos reis, também mostrava seu "poder". As boas mulheres de casa, celebrando a lareira, trabalhavam com os braços e a criatividade, escolhendo as ervas do campo e as iguarias das valas, utilizando de banha, gordura bovina e aves no Norte, óleo no Sul e aromatizantes disponíveis.

O objetivo era cozinhar alimentos destinados a unir o gosto das lembranças de seus homens, filhos e netos, em um único valor comunitário. Daí a tradição, entendida como a história de todos, como uma narrativa da memória

coletiva de um grupo de pessoas que se reconhecem nos costumes, alimentos com identidade de personagens. A memória dos alimentos é formada precisamente através da conservação e transmissão de um patrimônio comum ligado a hábitos alimentares, gostos e práticas culinárias, e assim o “Tempo” então eterniza um prato e o torna histórico.

FIGURA 32 - L'IDENTITÀ ITALIANA IN CUCINA



FONTE: <https://img.ibs.it/images/9788858106150_0_0_762_75.jpg>. Acesso em: 24 jan. 2019.

2 CHEFS ITALIANOS

A infinita riqueza gastronômica italiana pode ser facilmente contemplada com mais de 50 nomes de chefs italianos responsáveis por ela. No entanto, hoje, nas eras dos chefs de mídia, podem ser mencionadas algumas referências, recompensando aqueles que no momento desta publicação continuam expressando a verdadeira paixão pela culinária, principalmente a italiana, cada uma com suas próprias características.

Estas constantes reproduções das heranças gastronômicas da Itália poderiam, ao longo dos últimos anos, gerar um relaxamento em sua tendência,

tornando-se somente um jogo de conservação, em vez de inovação. Em vez disso, testemunha-se um compromisso contínuo para superar, confirmar e crescer em status e nível internacional da culinária italiana.

O exemplo é Massimo Bottura, a quem é colocado por críticos o comando deste exército de cozinheiros, autor e ator de uma metamorfose medida que vê a tradição italiana indo ao encontro de uma vanguarda que nunca lhe pertencia. Os prêmios globais que foram dados a ele por alguns anos são um sinal de que a estrada é a certa. Ser intocável é um incentivo para ser protagonista.

2.1. MASSIMO BOTTURA

Massimo Bottura nasceu em 30 de setembro de 1962, em Modena. Inicialmente, ele teve um emprego como atacadista de produtos de petróleo, empregado no negócio da família. Com a idade de 24 anos, em 1986, ele decidiu interromper seus estudos em Direito. Comprou um restaurante perto de Nonantola, em Campazzo, onde entrou em contato com a culinária Emiliana. Mais tarde, com Georges Cogny, também estudou a culinária francesa. Então, foi estudar, em 1992, com Alain Ducasse, em Montecarlo, no Louis XV.

Em seu retorno à Itália, encontrou a Osteria Franciscana, uma trattoria tradicional localizada no coração da cidade. Enquanto isso, Massimo Bottura, na Big Apple, conheceu a mulher de sua vida. Em 8 de abril de 1993, na verdade, ele conheceu Lara Gilmore, uma estudante americana de arte e teatro, em um local de Nova York, Caffè di Nonna, os dois são casados desde 1994.

Convidado por Ferran Adrià, em 2000, no restaurante El Bulli do chef catalão, na Espanha, Bottura tem a oportunidade de aprofundar os fundamentos e técnicas da culinária molecular. Mais tarde, ele decide propor uma culinária baseada na moderna reformulação de matérias-primas e pratos tradicionais.

Em 2005, publicou seu primeiro livro, intitulado "*Vinagre balsâmico*", para a Bibliotheca Culinaria, que precede "*Parmigiano Reggiano*", lançado em 2006.

Depois de publicar "PRO Through Tradition and Innovation", o chef se torna conhecido do público em geral por causa de uma investigação de "Striscia La Notizia", que o vê protagonista - apesar de tudo - na primavera de 2009. Os serviços do noticiário satírico por Antonio Ricci, no Canale 5, enfocam, em particular, o cozimento molecular e sua tendência a usar aditivos químicos teoricamente inseguros. Também por esta razão, Massimo Bottura tem que lidar com uma visita ao Nas, a Unidade de Antisocista e Saúde, que, no entanto, não encontra irregularidades de qualquer tipo.

FIGURA 33 - MASSIMO BOTTURA



FONTE: <<https://biografieonline.it/biografia-massimo-bottura>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Em 2011, o chef recebeu o Grand Prix de l'Art da Academia Internacional de Culinária, em Paris. No mesmo ano, ele abriu um novo restaurante em sua cidade natal, o Francheschetta 58, com a colaboração de Marta Pulini.

No ano seguinte, após o terremoto que atingiu a Emilia, Massimo Bottura participou de diversos eventos em apoio aos produtores Parmigiano Reggiano, que foram devastados pelas consequências do terremoto, que causou a destruição de milhares de fôrmãs. Ele também foi nomeado chefe internacional de 2012, pelo "Daily Mail", que atribuiu à Osteria Francescana o título de melhor restaurante em todo o continente europeu. Logo depois, ele recebeu uma terceira estrela Michelin e opta por fechar, tendo em vista o curto período de renovação, a Osteria Francescana.

Também em 2015, ele é o chef embaixador da Expo, a Exposição Internacional organizada por seis meses em Milão. Neste papel, Massimo defende intervenções destinadas a reduzir o desperdício de alimentos. Ao mesmo tempo, ele supõe que os chefs famosos podem dar vida a gestos sociais através de pratos.

Em 2016, a Osteria Francescana se torna o primeiro restaurante italiano a conquistar o primeiro lugar na lista dos 50 melhores restaurantes do mundo, em Nova York. É um resultado extraordinário que dá visibilidade ao local como o melhor restaurante do mundo. O Osteria também é classificado como o melhor

restaurante da Itália, no guia do Gambero Rosso 2016, a par com o La Pergola do Hotel Rome Cavalieri de Heinz Beck. No mesmo ano, também o Guia L'Espresso Ristoranti coloca o restaurante de Bottura na primeira posição, atribuindo a pontuação máxima, nunca atribuída a ninguém anteriormente.

2.2. MASSIMILIANO ALAJMO

Juntamente com seu irmão Raffaele, que dirige o restaurante "Le Calandre", Massimiliano Alajmo representa a quinta geração de restauradores da família. Tudo começou graças aos seus avós. Sua mãe, Rita Chimetto, e seu pai receberam a primeira estrela em 1992 e conseguiram transmitir sua paixão por esse trabalho para seus filhos. Massimiliano recebeu seu diploma no Instituto Alberghiero "Pietro d'Abano" em 1990. Ele trabalhou em vários restaurantes, entre eles: "Ja Navalge" Moena Alfredo Chiocchetti, então aperfeiçoado na França por Marc Veyrat e Michel Guérard. É a partir de março de 1994 que chega ao "Le Calandre", conquistando a segunda estrela Michelin em apenas dois anos. Por esta razão, é o mais jovem "duas estrelas" da história. Depois de alguns anos, o restaurante se torna parte do "Le Soste" e entra na prestigiosa associação "Relais & Chateaux" como "Relais Gourmand".

FIGURA 34 - MASSIMILIANO ALAJMO



FONTE: <http://www.four-magazine.com/wp-content/uploads/2017/09/109_0-360x360.png>.

A terceira estrela Michelin chega em 2002 e Massimiliano Alajmo é o chef mais jovem da história a ter as três estrelas. No entanto, Massimiliano Alajmo não é apenas um chef de cozinha. Na verdade, a mãe Rita passou em 2004 a batuta de "Pasticceria Le Calandre". Pouco tempo depois, nasce Il Bistrot Calandrino, um ambiente mais informal, onde você pode saborear não só a culinária de Alajmo, mas também doces e sorvetes para viagem. A carreira de Massimiliano Alajmo continua subindo, graças também à estreita colaboração e acordo com seu irmão Raffaele, com quem em 2006 ele criou o primeiro livro "*In.gredienti*". Seguido por prestigiosa participação em congressos e eventos (de San Sebastian, à Sapienza de Roma, Identità Golose). Em 2007, "Il Calandrino Tokyo" abre.

Em 2009, ele participou como o único representante para a Itália no "Tokyo Taste Festival". Em 2011, os irmãos Alajmo assumem o Ristorante Quadri, o único existente na Piazza San Marco, em Veneza. O histórico restaurante "Le Calandre" (três estrelas Michelin) está entre os 20 melhores restaurantes do mundo, e provavelmente o melhor da Itália por todos os guias enogastrômicos. Le Calandre possui uma cozinha moderna, mas também agradável para crianças, entre tradição e inovação, que vai além de qualquer tipo de definição. Sua culinária é apresentada no "Le Calandre" através de dois caminhos, que exploram ingredientes, tradições e estações. A escolha é entre: os grandes clássicos, os pratos históricos do Calandre e *In.gredienti*, e uma jornada para descobrir a essência da matéria.

A cozinha, supervisionada por Massimiliano Alajmo, oferece pratos "expressos", simples e deliciosos, preparados na hora, para oferecer os melhores ingredientes sazonais. A linha de produtos "*In.gredienti*" foi criada pensando na qualidade e no desejo de levar a cozinha de Massimiliano Alajmo às mesas de todos os dias.

O Guia Michelin 2010 confirma uma estrela no restaurante "La Montecchia". Em junho de 2011, o Restaurante Quadri reabre, o único existente na Piazza San Marco, em Veneza, administrado pelos irmãos Alajmo. Após quatro meses de trabalho tratado pela família Alajmo, o Ristorante Quadri vai apresentar ao público um novo menu e uma nova sala em que é possível reviver a sensação histórica da sala e respirar um ar de renovação elegante, gostosa e contemporânea.

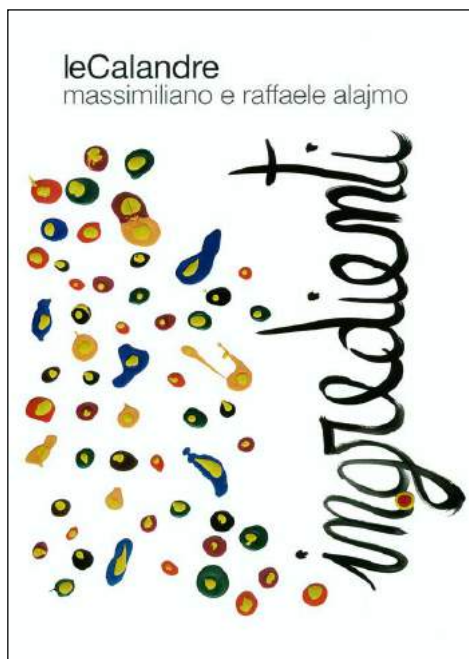
Para Massimiliano Alajmo, cozinhar é tradição e explorar técnicas e sabores internacionais. Os pratos tradicionais são importantes, mas na filosofia de Alajmo, o chef deve extrapolar apenas um ingrediente ou técnica. Desta forma, você quer transferir as emoções de um tempo que já passou, mas do qual você ainda pode perceber o cheiro, o sabor, o sentimento, a destreza, propondo um prato contemporâneo e atual.

Um exemplo é o risoto de açafrão com pó de alcaçuz. Dedicado a Mariapia, sua esposa, e à sua terra, Calábria. A raiz e a flor, representadas pelo alcaçuz e pelo açafrão, unem-se às partes mais extremas da planta: uma baixa, profunda e escondida, a outra alta, sedutora e luminosa, quase como um diálogo entre os opostos: origem e crescimento, nascimento e renascimento.

O livro *Ingredienti*, em 434 páginas, resume a história pessoal e a filosofia gastronômica que levou Le Calandre a ser um dos restaurantes mais importantes não apenas na Itália. Subdividido em 11 capítulos, 67 receitas, o livro, através das ilustrações e imagens de WoWe, um fotógrafo que vive entre Vêneto e Nova York, resume a paixão de Alejmo.

Publicado por "Alajmo Editions", o livro está disponível em duas edições: italiano e inglês, e em abril de 2008, Massimiliano Alajmo em Londres recebe o "Gourmand World Cookbook Award 2007", como o melhor livro de receitas do mundo.

FIGURA 35 - LIVRO LE CALABRE



FONTE: <<https://goo.gl/fhoJ4p>>. Acesso em: 2 fev. 2019.

2.3 ENRICO CRIPPA

Nasceu em Carate Brianza, em 1971. Formado na escola de hotelaria Monte Olimpino em "Como", região da Lombardia, sua primeira experiência no ramo de restaurantes acontece aos 16 anos como aprendiz no histórico restaurante milanês de Gualtiero Marchesi na Via Bonvesin de la Riva. Este foi o início de uma carreira estelar que lhe deu a oportunidade de trabalhar com alguns dos melhores chefs da Europa, Christian Willer na Palme d'Or em Cannes, Gislaine Arabian na Ledoyen em Paris, Antoine Westermann na Buerehiesel em Estrasburgo, Michel Bras em Laguiole, Ferran Adria no El Bulli em Roses. Em 1990, no Sologne, ele recebeu o primeiro prêmio do Concurso de Culinária Artística, repetindo seu sucesso em 1992.

Em 1996, ele iniciou em Kobe o restaurante de Gualtiero Marchesi e permaneceu no Japão no Rhiga Royal Hotel, em Osaka, até 1999. Esses três anos são fundamentais para sua experiência culinária. Ele voltou para a Itália, onde procurou um lugar adequado para iniciar seu próprio restaurante.

Em 2003, o encontro com a família Ceretto com quem iniciou, em 2005, o projeto do Ristorante Piazza Duomo em Alba. Em 2006, o primeiro reconhecimento de seu talento, a primeira estrela Michelin; em 2009, um novo marco, a segunda estrela Michelin. Em 14 de novembro de 2012, Enrico Crippa obteve a terceira estrela Michelin. Em 2012, ele foi escolhido como presidente do júri do Bocuse d'Or.

Desde 2013, a cozinha de Enrico Crippa leva a Piazza Duomo entre os 50 melhores restaurantes do mundo, alcançando a 15ª posição em 2017. Em 2017, tornou-se presidente da Academia Italiana Bocuse d'Or e a Academia Internacional de Gastronomia reconheceu o Grand Prix de l'Art de la Cuisine.

FIGURA 36 - ENRICO CRIPPA



FONTE: <<https://goo.gl/h5cSvz>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

2.4 NIKO ROMITO

"De minha culinária, muitas vezes é dito que é simples. É bem verdade, no sentido de que falta complicação, mas implica considerável complexidade. Complexidade na cozinha pode ser vantajosa, a complicação nunca" (ROMITO, 2015).

FIGURA 37 – NIKO ROMITO



FONTE: <<https://goo.gl/5rGAqc>>. Acesso em: 24 jan. 2019.

Niko Romito nasceu em 1974, em Castel di Sangro, desde 2000 gerencia o restaurante Reale com sua irmã Cristiana, originalmente nascida como uma confeitaria familiar. Chef autodidata, profundamente ligado ao seu território, em apenas sete anos ganhou três estrelas Michelin, para as quais foram adicionados importantes prêmios na Itália e no exterior, incluindo o "Desempenho do Ano" (com a pontuação de 19.5 / 20) do guia Espresso 2015 e o 84º lugar na lista dos 50 Melhores Restaurantes do Mundo de 2016, também o prêmio de "Prato do Ano", com a pontuação máxima de "5 Cappelli", do guia do Espresso 2017.

Em 2011, Romito transferiu o Royal de Rivisondoli para Castel di Sangro, em um antigo mosteiro do século XVI, "Casadonna": aqui ele também inaugurou um hotel boutique e uma escola de culinária profissional. Em 2013 fundou a Spazio, uma rede de laboratórios de restaurantes administrada por formandos de escolas, um modelo inédito na Itália. Em 2016 ele apresentou o projeto "IN-nutricional Intelligence", protocolo científico e cozinha inovadora projetada para a restauração, a partir de hospitais, em colaboração com o Grupo Giomi e da Universidade La Sapienza de Roma.

Em Romito, o intuito empreendedor e a sensibilidade gastronômica são inseparáveis. Pratos agora instantaneamente associados com o chef, como a cebola absoluta, parmesão e açafrão torrado, pistache e piccione escuro, couves e batatas, mostram que através da busca incessante, Romito vai seguir o caminho da essencialidade, equilíbrio e bom gosto. Em poucos anos ele conseguiu criar uma linguagem culinária forte e pessoal, totalmente desprovida de referências óbvias.

O Laboratorio Reale é o lugar onde ele passa o tempo publicando atualizações sobre pesquisas, novos pratos e projetos e reflexões sobre o que se observa ao redor, na gastronomia, mas não só.

2.5 MATTEO BARONETTO

Nascido em Giaveno em 1977, Matteo Baronetto é filho de trabalhadores (seu pai trabalhou na Fiat em Turim). Em uma idade muito jovem, ele começou a trabalhar no restaurante, no verão e fins de semana em uma pizzaria, no início simplesmente para comprar a muito desejada scooter, em seguida, para escapar do destino projetado para ele por seu pai com a inscrição na contabilidade.

Trabalhou em uma pizzaria e começou do simples, dando uma mão na cozinha e na sala-de-estar. Então o chef de pizza quebra uma perna e o proprietário pediu que o substituísse. Nesse momento, Matteo deixa a escola para se inscrever no Hotel Pinerolo, onde se encontrará com o professor Pautassi, que o ajudará a entrar em contato com importantes restaurantes.

As primeiras experiências na cozinha para fazer The Birch de San Bernardino Trana, seguido do pouso em Erbusco com Gualtiero Marchesi, onde estão Andrea Berton e Davide Oldani e onde conheceu Carlo Cracco. A partir de então, ele compartilhará todas as aventuras do chef de Vicenza.

O crescimento de Matteo foi, portanto, realizado sobretudo à sombra da figura de Carlo Cracco, mais do que sob a luz dos holofotes. É difícil, no entanto, considerá-lo simplesmente um subchefe, de modo que a qualidade do gesto e sua criatividade surgiram desde o início, e também o alívio que o mesmo Cracco sempre mencionou.

A chegada ao restaurante Del Cambio poderia, portanto, ser considerada como uma espécie de "aceitação consciente" do papel de cada um, com todos os riscos envolvidos. Um restaurante piemontês local, fundado em 1757, o local era o favorito de Cavour e também atendia a clientes como Mozart e Nietzsche. Tema de uma restauração e um aumento significativo de clientes, além de trazer de volta antigo esplendor e renascimento do Hall, o mais famoso representante do restaurante, com espaços dedicados a Michelangelo Pistoletto e Pablo Bronstein.

O investimento foi pessoal de Matteo no design total do espaço, tanto que ele mesmo projetou a cozinha em que trabalhava. O sucesso é tal que em poucos meses a estrela Michelin chegou. E, de fato, o chef encontra em sua dimensão pessoal a cozinha vibrante e livre, feita de sabores fortes e uma improvisação fundamentada, mas que é profundamente confrontada com a sólida tradição piemontesa.

Há pratos, como o lombo de porco, pimenta com anchovas e tomates, uma mistura de experiência da rota para Milão transportada para o Piemonte com um

toque de brilho. A glória do passado é combinada com o esplendor do presente, com uma cozinha que, em sua absoluta contemporaneidade, é capaz de realçar a atmosfera mágica deste lugar extraordinário.

2.6 CARLO CRACCO

FIGURA 38 – CARLO CRACCO



FONTE: <<http://www.ambasciatorideltgusto.it/portfolio/carlo-cracco/>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

Carlo Cracco nasceu em Vicenza em 1965. Após obter seu diploma de Ensino Médio no Hotel Institute, nomeado após Pellegrino Artusi de Recoaro Terme, na província de Vicenza, com apenas 20 anos de idade, em 1986 começou a trabalhar em Milão, com Gualtiero Marchesi, um dos mais importantes chefs do Bel Paese. É o começo de um ponto de viragem profissional que o levou a trabalhar, mais tarde, em Garlenda, na província de Savona (no restaurante "La Meridiana"), e Ponteranica, na província de Bergamo, no restaurante "Da Gerbione".

Então ele se muda para a França por três anos, onde, no "Hotel Paris", aprende os segredos da cozinha transalpina, graças à ajuda de Alain Ducasse, depois, ainda em Paris, trabalhou na Senderens para a Lucas Carton. De volta à Itália, ele se tornou chef da Enoteca Pinchiorri em Florença, ganhando três estrelas Michelin. Neste ponto, seu antigo mentor Gualtiero Marchesi escolheu-o

para abrir o restaurante "L'Albereta", em Erbusco, na província de Brescia. Carlo permanece por três anos, antes da abertura em Piobesi d'Alba, na província de Cuneo, "Le Clivie": o restaurante leva uma estrela Michelin.

Mesmo esta experiência dura alguns anos, porque Cracco decidiu satisfazer o convite gentil da Família Stoppani (uma das famílias mais importantes de Milão, e está em operação desde 1883) para abrir o restaurante "Cracco Peck", onde Carlo trabalha como chef executivo. O restaurante logo se tornou um dos mais populares em Milão, e ganhou importantes prêmios: dois garfos do "Gambero Rosso", um voto de 18,5 dos 20 do "Espresso Guide" e duas estrelas Michelin.

Em 2011, então, torna-se Cracco, juntamente com outros dois chefs de renome mundial, como Joe Bastianich e de Bruno Barbieri, um dos três juízes do programa "Masterchef Itália", reality show de culinária ao ar na Cielo.

Com o objetivo de surpreender o cliente com uma culinária que ele define coração e cérebro ao mesmo tempo. Cracco é autor de vários livros, incluindo: "L'utopia del tartufo bianco" (escrito para Folini Editore em 2002 para a série "Omnes artes"), "La quadratura dell'uovo" (escrito para a mesma coleção em 2004), "Cracco: Sapori in movimento" (escrito em 2006 com Alessandra Meldolesi para a série "Grandes Chefs", publicado pela Giunti) e "Panettone a due voci" (escrito em 2010, com Davide Oldani para a série "Peccati di gola", também por Giunti Editore).

Minha maior satisfação é ser capaz de surpreender uma pessoa que saboreia um prato meu, mas não por ter cozinhado algo de outro planeta, em vez de tê-lo feito redescobrir um sabor familiar de uma forma completamente nova. Eu gosto quando eles são agradavelmente surpreendidos ao dizer "Eu nunca tentei isso". O mesmo se aplica a mim, quando provo um prato em construção. Eu sempre me concentro em ingredientes familiares que fizeram parte da minha história (CRACCO, 2002, p. 8).

Ao longo dos anos, Cracco deu vida a uma cozinha que pretende surpreender constantemente graças a sempre novas criações, mesmo através da revisitação de pratos clássicos, que com poucas e aparentemente invenções triviais alteram completamente a sua aparência, basta pensar "A salada russa", que adquire elegância quando é caramelizada, ou "gema de ovo marinada", consumida de um só gole e que, no entanto, requer uma preparação muito exigente e longa.

Cracco, em suma, dá a vida a experimentos científicos reais, na base dos quais, no entanto, está o amor pela comida, de modo que a pesquisa, por mais exasperada que seja, nunca se afasta do gosto.

3 ALIMENTAÇÃO

Na Itália, as refeições são principalmente três: café da manhã, almoço e jantar. As principais refeições, especialmente o jantar, são encontros para todos os membros da família.

O café da manhã tradicionalmente italiano não é muito elaborado, consiste em uma bebida quente (café, leite, chá), acompanhada de algo doce (biscoitos, pão, manteiga e geleia, brioques, frescos ou embalados). Muito popular é também o hábito de tomar café da manhã fora de casa, no bar, onde geralmente se consome um cappuccino ou café com um croissant, um doce parecido com croissants franceses, geralmente com recheio de creme ou geleia ou chocolate.

Tomar um café no bar, geralmente em pé na frente do balcão, é um hábito generalizado e não apenas no café da manhã, mas também no meio da manhã ou após as refeições.

A hora do almoço é por volta da uma da tarde. O almoço tradicional é uma refeição substancial, mesmo se muitos italianos forçados pelas horas de trabalho a consumirem rapidamente fora de casa, comendo um sanduíche. Aqueles que comem em casa costumam comer um primeiro prato (geralmente feito com massa ou, no norte da Itália, arroz) e um segundo de carne, ou peixe ou ovos com um prato de legumes, finalizando com frutas e café. Em ocasiões especiais (aos domingos, por exemplo), com o café pós-almoço, você também pode comer doces, como bolo possivelmente cozido em casa, e no verão, um sorvete.

O jantar é um momento fundamental para a vida italiana. No final do dia de trabalho, todos os membros da família se reúnem em volta da mesa e comem a refeição principal do dia, dizendo uns aos outros os eventos mais importantes. No jantar, costumamos comer alimentos leves, como sopas, saladas, queijos, legumes e frutas.

Tradicionalmente, as refeições na Itália normalmente continham quatro ou cinco pratos. Especialmente nos finais de semana, as refeições costumam ser vistas como um tempo para passar com a família e amigos, em vez de simplesmente sustentar. Assim, as refeições tendem a ser mais longas do que em outras culturas. Durante as férias, como o Natal e o Ano Novo, as festas podem durar horas.

Hoje, o menu tradicional italiano é mantido principalmente para eventos especiais (como casamentos), enquanto um menu diário inclui apenas o primeiro e/ou segundo prato, e café. Um aspecto notável das refeições italianas é que o *primo* ou primeiro prato é geralmente um prato mais recheado, como risoto ou massa. A cozinha italiana também inclui pratos individuais, fornecendo carboidratos e proteínas ao mesmo tempo (por exemplo, massas e legumes).

3.1 APERITIVO

Mais do que apenas uma bebida, o aperitivo é um momento do dia, uma característica recorrente da vida diária ou semanal na Itália. Quinta essência do estilo de vida italiano, o tempo de aperitivo é um momento amigável passado em boa companhia para relaxar com uma bebida e um lanche depois do trabalho ou durante o fim de semana.

Normalmente, o aperitivo é acompanhado por Stuzzichini, uma variedade de deliciosos petiscos servidos em conjunto com a sua bebida. Por um pouco mais do que o preço de uma bebida, o momento de aperitivo pode se transformar em uma série de aperitivos, que podem substituir sua refeição da noite por completo. Mesmo quando se come fora, o aperitivo é geralmente consumido em um bar, e não como uma bebida de abertura de apetite em um restaurante. Os clássicos são: Campari, Martini, Cinzano, Lucano, Prosecco, Aperol, Spritz, Vermouth, Negroni.

FIGURA 39 - NEGRONI



FONTE: <<https://goo.gl/Dr4XLH>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

3.2 ANTIPASTI

O que poderia ser melhor do que começar um almoço ou um jantar especial com um delicioso aperitivo? Como a própria palavra diz, os iniciantes introduzem os pratos principais, fazendo com que os hóspedes se sintam bem-vindos à mesa. Você pode servir aperitivos clássicos, quentes ou frios, que vão desde preparações elaboradas até pratos mais rápidos, como travessas de carnes e queijos, que são ideais quando você tem pouco tempo, mas não quer desistir

de algo gostoso. Truques e ideias rápidas podem vir para o resgate de receitas simples e originais e podem ser diferentes por suas regiões.

FIGURA 40 - ANTIPASTI



FONTE: <<https://newenglandcooks.com/assets/image-cache/Salumi-Varie-Antipasto-platter.527fd20a.e1fbcaf1.jpg>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

- Barchette con parmigiano e uva

FIGURA 41 - BARCHETTE CON PARMIGIANO E UVA



FONTE <<https://goo.gl/HcRElp>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

INGREDIENTES:

massa brisée:
70 ml de água gelada
200 g de farinha
100 g de manteiga

Ingredientes de recheio:
150 g de queijo parmesão ralado
2 gemas
50 ml de creme fresco
16 uvas brancas
16 miolo de nozes
pimenta a gosto

PREPARAÇÃO:

Massa brisée: amasse todos os ingredientes frios, primeiro para a água e a manteiga e depois adicione a farinha com uma pitada de sal (possivelmente numa prateleira de mármore), até obter um composto compacto e de aspecto

elástico. Depois de pronto, enrole a massa em um filme e guarde na geladeira por pelo menos 40 minutos. Após abra a massa fina (com uma espessura de 1 cm) e perceber disco de massa de pão para colocar em forma, tornando a aderir bem ao fundo com um garfo, para impedi-lo de subir durante o cozimento. Asse por 10/15 minutos a 200 °C.

Recheio: misture o parmesão ralado primeiro com as duas gemas e depois com o creme de leite fresco, cozinhando tudo em banho-maria, mexendo sempre. Deixe esfriar removendo o creme do fogo depois de engrossar e, em seguida, encha-o com barcos prontos; lave as uvas (descasque-as, se preferir) e fatie as uvas em 4 fatias, que, juntamente com as nozes, decorarão os barcos prontos. Sirva-os na mesa depois de tê-los descansado na geladeira.

- Crostini rustici di polenta

FIGURA 42 - CROSTINI RUSTICI DI POLENTA



FONTE: <<https://goo.gl/g13kue>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES:

50 g de farinha de milho
 1l de água
 160 g de fontina
 12 filetes de anchovas
 12 tomates pequenos
 1 ramo de manjerona
 Azeite extravirgem a gosto
 Sal a gosto

PREPARAÇÃO :

Leve a água para ferver, adicione sal e adicione uma colher de sopa de azeite extravirgem. Despeje a farinha de milho e misture com um batedor de mão até que todos os ingredientes tenham misturado. Após esta operação, transfira a polenta para uma massa untada com um pouco de óleo, alise a superfície com as costas de uma colher umedecida e deixe-a firme por cerca de uma hora. Quando a polenta estiver muito firme, transforme-a em uma tábua de corte e faça 12 fatias de cerca de 2 cm de espessura. Aqueça uma chapa de ferro fundido e queime as fatias de polenta, deixando que elas tomem cor dos dois lados. Transfira os crostons feitos em um prato e enfeite cada um deles com uma fatia de fontina do mesmo tamanho. Acima da fontina havia um filé de anchovas para cada torrada e um pequeno tomate cortado em pequenas fatias. Finalmente, enfeite cada pedaço com algumas folhas de manjerona e sirva imediatamente.

- Polpette di zucca

FIGURA 43 - POLPETTE DI ZUCCA



FONTE: <<https://goo.gl/TSPfkW>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

INGREDIENTES

500 g de abóbora
 100 g de queijo parmesão ralado
 Sal e pimenta
 Azeite extravirgem

PREPARAÇÃO:

Comece a preparar as bolas de abóbora limpando bem. Coloque-as em uma tábua de corte adequada e, com uma faca afiada, descasque-as. Remova também as sementes e filamentos internos. Agora corte em pedaços do mesmo tamanho, com cerca de 4 cm de comprimento. Coloque a abóbora no cesto de vapor. Operá-lo e cozinhe por cerca de 20 minutos, ou pelo tempo necessário para torná-lo mole. Faça um teste com os dentes de um garfo. Depois de cozido, retire-o da cesta e transfira-o para um prato. Esmagar com a ajuda de um garfo até que se torne um purê homogêneo. Deixe esfriar. Agora transfira para uma tigela e adicione os ovos, parmesão, sal, pimenta e alecrim. Mexa. Adicione a farinha de rosca, mas gradualmente, até obter uma mistura firme, mas suave. Ajuste a consistência adicionando mais ou menos migalhas de pão. Agora faça as almôndegas: tire da tigela pouca massa de cada vez para obter bolas do tamanho de uma noz, tudo mais ou menos o mesmo. Coloque-os em uma bandeja de forma ordenada. Continue com esta operação até que a mistura esteja cheia. Despeje o azeite grande (ou sementes) em uma panela grande. Acenda a chama em um fogão médio. Quando o óleo atingir a temperatura certa, submerja os pellets, mas poucos de cada vez. Frite-os por cerca de cinco minutos, virando-os pelo menos uma vez. Quando eles assumirem uma cor dourada uniforme, podem ser retirados da panela. Escorra em um prato grande forrado com papel de cozinha absorvente para absorver o excesso de graxa. Transfira para um prato e sirva quente na mesa, mas tome cuidado para não queimar a língua.

- Crostini con patè di funghi

FIGURA 44 - CROSTINI CON PATÈ DI FUNGHI



FONTE: <<https://goo.gl/tfkaZb>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

INGREDIENTES

14 crostons
 300 g de cogumelos champignon
 100 g de stracchino (ou crescenza)
 2 colheres de sopa de Brandy
 35 g de nozes
 Azeite (extravirgem)
 1 dente de alho
 1 tufo de salsa
 Sal a gosto
 Pimenta

PREPARAÇÃO:

Para preparar o crostini com patê de cogumelo champignon, comece a preparar o patê de cogumelo champignon: limpar os cogumelos do solo e cortar as extremidades dos caules. Corte os cogumelos em pedaços novamente e doure-os em um fio de azeite aromatizado com um dente de alho.

Quando os cogumelos estiverem prontos e resfriados, retire o dente de alho e transfira-os para o jarro de um misturador. Acrescente queijo, nozes, sal e pimenta e Brandy e misture tudo. Adicione um pouco de óleo para obter um creme suave. Fatie uma baguete e coloque as fatias em uma assadeira, deixe-as dourar em um forno quente (melhor ainda se estiver sob a grelha), virando-as quando estiverem douradas. Deixe os crostons esfriar, em seguida, espalhe o patê de champignon sobre eles. Seus crostons com patê de cogumelos champignon estão prontos, sirva-os com um pequeno tufo de salsa fresca.

- Teste di champignon ripiene

FIGURA 45 - TESTE DI CHAMPIGNON RIPIENE



FONTE: <<https://goo.gl/GSCm1T>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

INGREDIENTES

Cogumelos champignon: 12
 pedaços pequenos (270 g)
 Alho 1 dente de alho
 Azeite extravirgem 2 colheres de sopa
 Salsa 2 tufos
 Queijo parmesão (dos quais, 10 g
 para o gratinado) 40 g
 Pão ralado 30 g
 Caldo de legumes 50 ml
 1 pitada de sal
 Pimenta preta a gosto

PREPARAÇÃO:

Para preparar as cabeças de cogumelos recheados, comece limpando os cogumelos: remova o excesso de terra e enxágue-os rapidamente sob a água, depois seque-os delicadamente. Retire o caule da cabeça do cogumelo champignon segurando a tampa do cogumelo com uma mão e com a outra faça uma torção e puxe o caule, tendo o cuidado de não quebrar a tampa do cogumelo. Raspe as hastes com uma lâmina de faca e pique em seguida, despeje o óleo em uma panela e frite o alho descascado. Quando o alho estiver dourado, adicione os cogumelos picados e cozinhe por cerca de 5 minutos. Retire o alho no final da cozedura. Despeje em um misturador a farinha de rosca e pique finamente. Depois de cozidos os cogumelos, transfira-os para uma tigela e junte a farinha de rosca picada, queijo ralado, reserve um pouco para o gratinado, a farinha de rosca e a salsa picada, o caldo para obter uma massa densa e cremosa, sal e pimenta a gosto. Misture com uma colher de chá e finalmente adicione o caldo de legumes para obter uma massa bastante densa e cremosa. Esfrole os chapéus dos champignons (não antecipe esta operação muito tempo antes, porque eles escureceriam demais), encha as cabeças de champignon com a massa ajudando-o com uma colher de chá, depois pincele-os com o ovo e coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga, com o lado recheado voltado para cima. Polvilhar com queijo ralado parmesão com uma garoa de azeite extravirgem e um pouco de azeite no forno pré-aquecido a 180 °C durante 20-25 minutos (se numa estufa ventilada a 160 °C durante 10-15 minutos). Depois de cozidas as cabeças de champignon recheado, polvilhe com um fio de azeite e decore o prato com um raminho de salsa fresca!

- Baci di champignon

FIGURA 46 - BACI DI CHAMPIGNON



FONTE: <<https://loves.cucchiaio.it/wp-content/uploads/2017/02/baci-champignon.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES:

24 cogumelo pequeno
 200g Filadélfia tipo queijo
 100g de nata
 2 colheres de sopa de creme de azeitonas verdes
 1 colher de sopa de queijo ralado parmesão
 1 colher de sopa de nozes picadas;
 1 colher de sopa de salsa picada saladas mistas
 Suco de limão
 Óleo
 Sal
 Pimenta

PREPARAÇÃO:

Retire as hastes dos cogumelos, descasque as capelas, passe-as com uma toalha de cozinha úmida, polvilhe com suco de limão. Numa tigela, misture o queijo com o crème fraîche, o creme de azeitona, o parmesão, a salsinha, as nozes, a pimenta. Transfira a mistura em um saco de confeiteiro, pressione levemente e desenhe um pouco de queijo rosa no meio de 12 capelas, sobreponha as restantes, pressione-as sem exagerar. Arrume uma camada de salada mista no prato, tempere com azeite, limão, sal e pimenta, acima dos pares de champignon, servido.

- Scones alla zucca

FIGURA 47 - SCONES ALLA ZUCCA



FONTE: <<https://www.spignattando.it/scones-salati-alla-zucca/>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

INGREDIENTES

63 g de abóbora
 13 g de manteiga
 63 g de farinha
 25 ml de leite
 3 g de fermento em pó
 13 g de queijo de pasta mole para fazer lascas de especiarias (noz-moscada, gengibre, pimenta, sal)

PREPARAÇÃO:

Cozinhe a abóbora. Esmague a polpa com um garfo e espere esfriar. **Misture os ingredientes**, adicione o leite, a manteiga, o queijo, a farinha e o fermento à polpa de abóbora e, no final, salpique um pouco de especiarias. Com as mãos faça um pequeno pão e deixe descansar por meia hora. Abra a massa e pegue os scones. **Para esta operação há duas soluções:** se espalhar a massa fina, os scones permanecerão mais baixos e para compor, basta colocar um em cima do outro; em vez disso, se você espalhar menos a massa, os biscoitos ficarão inchados e altos o suficiente para serem cortados e recheados. Uma opção é colocar nos scones um pouco de queijo de cabra fresco e uma saborosa fatia de bacon.

3.3 PRIMO PIATTO

Um primeiro prato é um prato feito geralmente com arroz ou macarrão, especificamente diversos tipos de massas, risoto, nhoque ou caldos, que são consumidos no início da refeição, mas que às vezes pode ser precedido por um ou mais aperitivos.

Não necessariamente o que constitui o primeiro prato é seco, na verdade, muitas vezes, eles são servidos como preparações de primeiro caldo, como sopas, para serem consumidos com a colher e geralmente baseados no todo ou em parte em legumes e verduras.

Alguns pratos dependendo da quantidade e costumes locais podem ser servidos primeiro ou como um prato ao lado (por exemplo, arroz cantonês ou polenta).

- Spaghetti alla carbonara

FIGURA 48 - SPAGHETTI ALLA CARBONARA



INGREDIENTES

100 gramas de bacon
 Queijo 50 g
 50 g parmesão
 3 ovos grandes
 Espaguete 350 g
 2 dentes de alho rechonchudos,
 descascados e deixados inteiros
 50 g de manteiga sem sal
 Sal marinho e pimenta preta
 ralada na hora

FONTE: <<https://goo.gl/3F9ZNs>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

PREPARAÇÃO:

Coloque uma panela grande de água para ferver. Finamente cortar a pancetta 100g, tendo primeiro removido qualquer casca. Finamente rale 50g de queijo pecorino e 50g de parmesão e misture-os. Bata os ovos grandes em uma tigela média e tempere com um pouco de pimenta preta ralada. Deixe tudo de lado. Adicione uma colher de chá de sal à água fervente, adicione 350g de macarrão e quando a água voltar a ferver, cozinhe em fogo brando constante, coberto, por 10 minutos ou até al dente (apenas cozido). Esmague com a lâmina da faca e descasque, que fique somente machucado sem picar. Só para machucá-lo. Enquanto o espaguete estiver cozinhando, frite a pancetta com o alho. Coloque 50 g de manteiga sem sal em uma frigideira grande ou wok e, assim que a manteiga derreter, coloque a pancetta e o alho. Deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 5 minutos, mexendo sempre, até que a pancetta fique dourada e crocante. O alho já transmitiu seu sabor, então retire com uma escumadeira e descarte. Mantenha o calor sob a pancetta. Quando a massa estiver pronta, retire-a da água com um garfo ou uma pinça para macarrão e coloque-a na frigideira com a pancetta. Não se preocupe se um pouco de água cai na panela também (você quer que isso aconteça) e não jogue fora a

água da massa ainda. Misture a maior parte do queijo com os ovos, mantendo um pequeno punhado de volta para polvilhar mais tarde. Pegue a panela de espaguete e pancetta fora do fogo. Agora rapidamente despeje os ovos e queijo. Usando a pinça ou um garfo longo, levante o espaguete para que ele se misture facilmente com a mistura de ovos, que engrossa, mas não embaralha, e tudo é revestido. Adicione massa extra para cozinhar, água para mantê-lo picante (várias colheres de sopa devem fazê-lo). Você não quer molhado, apenas úmido. Tempere com um pouco de sal, se necessário. Use um garfo de longo alcance para torcer a massa para a travessa ou tigela. Sirva imediatamente com um pouco de salpicão do queijo restante e uma pimenta preta. Se o prato ficar um pouco seco antes de servir, coloque um pouco mais de água quente na massa e a aparência brilhante será revivida.

- Bucatini all'amatriciana

FIGURA 49 - BUCATINI ALL'AMATRICIANA



FONTE: <<https://goo.gl/dpWsvk>>. Acesso em: 25 jan. 2019.

INGREDIENTES

1/4 xícara de azeite extravirgem
 1 cebola média, finamente fatiada
 1/4 libra guanciale ou pancetta, corte em tiras de 1/2-por-1/4-inch (veja nota)
 1 1/2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
 1 1/2 colheres de sopa de vinho branco seco
 350g tomates pelados inteiros em lata com seus sucos, esmagados.
 Sal
 Pimenta moída na hora
 10 onças bucatini
 Queijo pecorino romano ralado na hora

PREPARAÇÃO:

Em uma frigideira grande e profunda, aqueça o óleo. Adicione a cebola e cozinhe em fogo moderadamente baixo até ficar bem mole, por 7 minutos. Adicione o guanciale e cozinhe até ficar translúcido, 3 minutos. Adicione o vinagre, vinho, tomate e 2 colheres de sopa de água e deixe cozinhar até engrossar, 30 minutos. Tempere com sal e pimenta.

Em uma panela de água fervente salgada, cozinhe o bucatini até ficar al dente; reserve 2 colheres de sopa da água de cozimento. Escorra o macarrão, adicione-o ao molho juntamente com a água de cozimento reservada e cozinhe em fogo moderado, mexendo por 1 minuto. Retire a frigideira do fogo e misture 3 colheres de sopa de queijo. Sirva imediatamente, passando mais queijo na mesa.

- Lasagna al forno

FIGURA 50 - LASAGNA AL FORNO



FONTE: <http://www.deliciousreasons.com/wp-content/uploads/2014/03/IMG_8905.jpg>. Acesso em: 25 jan. 2019.

INGREDIENTES

Ragu Bolognese:
 Azeite extravirgem
 3 cenouras
 3 aipo
 1 cebola
 3 dentes de alho picados
 1 quilo de carne moída
 100 g linguiça de porco italiano
 50 g pancetta, em cubos
 2 latas de tomates pelados
 1 xícara de vinho tinto
 Sal e pimenta preta moída na hora
 3 cs ervas italianas
 orégano, manjeriço, tomilho,
 ½ cs pimenta vermelha esmagados
 Molho bechamel:
 5 cs de manteiga
 4 cs de farinha
 3 xícaras de leite (integral)
 2 colheres de chá de sal
 ½ colher de chá de noz-moscada
 ralada
 pimenta preta
 Lasanha:
 Massa para lasanha
 Queijo parmesão ralado
 muçarela desfiada (ou tanto quanto
 desejar para cobrir a lasanha)

PREPARAÇÃO:

Prepare os legumes – Pique as cebolas, aipo e cenoura antes de colocá-los em um processador de alimentos. Pulverize os vegetais até que estejam bem picados. Aqueça um forno holandês grande em fogo médio, adicione azeite extravirgem. Quando o óleo começa a brilhar, adicione as cebolas, aipo e cenoura e tempere com sal, pimenta, flocos de pimenta vermelha e ervas secas. Cozinhe até que os vegetais comecem a dourar, aproximadamente 10 a 15 minutos. Adicione a vitela, carne de porco, carne, pancetta à panela em fogo alto para dourar a carne. Adicione o tomate, o tomate enlatado, o vinho e cozinhe em fogo médio-baixo por 90 minutos. Mexa ocasionalmente e tempere com sal e pimenta a gosto. Retire do fogo.

Para o molho bechamel – Coloque o leite em uma panela média em fogo médio-alto para aquecer até quase ferver. Enquanto o leite está aquecendo, em uma panela média, aqueça a manteiga até derreter. Adicione a farinha e bata até

ficar homogêneo. Em fogo médio, cozinhe até que a combinação de manteiga e farinha fique levemente dourada, 6-7 minutos. Deve cheirar como pipoca. Agora, adicione o leite à mistura farinha / manteiga, 1 xícara de cada vez, mexendo até ficar homogêneo. Continue até que todo o leite tenha sido adicionado, em seguida, leve o molho para ferver. Cozinhe por mais 30 segundos e tempere com sal, noz-moscada e pimenta moída, se desejar. Retire do fogo.

Montagem da Lasanha – Pré-aqueça o forno a 375 graus F. Em uma panela de lasanha, coloque um pouco do molho e espalhe uniformemente ao longo do fundo. Adicione uma camada de massa de lasanha, depois uma camada de ragu, uma camada de muçarela, uma pitada de queijo parmesão ralado. Repita conforme desejado, em seguida, a camada superior deve ser o macarrão, béchamel, queijo ralado e salsa picada. Polvilhe uma camada de queijo mozzarella ralado por cima da lasanha e depois asse por 35-40 minutos até que a parte superior fique levemente dourada. Retire do forno e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos antes de servir.

- Spaghetti cacio e pepe

FIGURA 51 - Spaghetti cacio e pepe



FONTE: <<https://goo.gl/rErc8F>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

1 pasta seca de bucatini
 1 colher de sopa de pimenta-do-reino moída na hora e mais para guarnecer
 5 colheres de sopa de manteiga sem sal, dividida
 4 colheres de sopa de azeite
 1 xícara de queijo parmesão ralado na hora
 1 xícara de queijo Pecorino Romano ralado e mais para enfeitar
 Sal kosher, a gosto

PREPARAÇÃO:

Leve uma panela grande com água salgada para ferver em fogo alto. Adicione o bucatini e cozinhe até ficar al dente, 8 a 9 minutos. Escorra reservando 1¼ xícara de água da massa. Enquanto isso, em uma frigideira grande, brinde a pimenta em fogo médio até perfumado, 30 segundos. Adicione 4 colheres de sopa de manteiga e azeite e cozinhe até que a manteiga derreta, de 1 a 2 minutos. Adicione o macarrão escorrido, 1 xícara da água da massa reservada, o Parmesão ralado e o Pecorino Romano. Misture bem a massa e tempere com sal. Adicione o restante ¼ xícara de água de massa reservada e colher de sopa de manteiga, jogando para incorporar. Transfira para um prato e decore com pimenta e queijo pecorino romano. Então sirva.

- Risotto-allo-zafferano

FIGURA 52 - RISOTTO-ALLO-ZAFFERANO



FONTE: <<https://goo.gl/rErc8F>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

300 gramas de arroz carnaroli
 250 gramas de salsicha
 1 cebola
 1 copo de vinho branco seco
 1 punhado de açafrão
 Caldo de carne caseiro
 70 gramas de manteiga
 Azeite extravirgem
 Sal

PREPARAÇÃO:

Corte a cebola em fatias finas. Pegue uma panela e coloque no fogão, adicione um pouco de óleo e doure a cebola por 2 minutos. Quando estiver dourado, brinde o arroz e misture com um copo de vinho branco. Neste ponto, coloque o sachê de açafrão e misture. Aos poucos, adicione o caldo de carne, mexendo com uma colher de pau para evitar que o arroz grude na panela. Após 15-18 minutos, retire do fogo e acrescente a manteiga e rale o parmesão. Enquanto cozinha o risoto, coloque outra panela no fogão com óleo e doure a salsicha adicionando sal e pimenta a gosto. Cozinhe até que a salsicha esteja cozida no interior. Para fazer isso, corte um pedaço no meio e verifique se a cor não está mais tendendo para o vermelho. Depois de cozido, adicione o arroz amarelo à salsicha e sirva o prato quente com um bom copo de vinho tinto.

- Trofie alla ligure

FIGURA 53 - TROFIE ALLA LIGURE



FONTE: <<https://goo.gl/F1Y2DB>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

300 gramas de Trofies (forma massas substituíveis com outros querendo gosto)
 4 batatas médias
 300 gramas de feijão verde já limpos;
 1 grande tufo de manjericão
 1 dente de alho
 1 punhado de pinhões
 Queijo Pecorino a gosto
 Azeite extravirgem

PREPARAÇÃO:

Descasque e corte as batatas em cubos, pique os grãos e ferva-os em água salgada por alguns minutos. No mesmo pote você vai cozinhar o macarrão também, então escolha bem grande! Enquanto isso, prepare o pesto, coloque no misturador as folhas bem lavadas e secas de manjericão, pinhões, 4-5 colheres de sopa de azeite de oliva, pecorino e alho. Os vegetais começarão a ferver por alguns minutos, adicione o trofie e cozinhe-os (em média 10-12 minutos) sem retirar os legumes da panela. Desta forma, os grãos atingirão o grau certo de cozimento e as batatas começarão a se desfazer um pouco. Escorra o macarrão deixando-o um pouco úmido (ou melhor ainda, mantendo de lado algumas colheres de água para cozinhar) e tempere com o pesto que você preparou anteriormente uma rodada de azeite, uma pitada de queijo pecorino e sirva.

- Gnocchi alla sorrentina

FIGURA 54 - GNOCCHI ALLA SORRENTINA



FONTE: <<https://goo.gl/wUodky>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

400 g de nhoque de batata
 400 g de purê de tomate pomilia
 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
 250 g de fiordilatte (mais seco que muçarela)
 1 colher de sopa de azeite de oliva pomilia
 Sal a gosto
 Alho em fatias

PREPARAÇÃO:

Frite os dentes de alho em uma panela com um pouco de óleo. Quando o alho estiver dourado, retire-o da panela, despeje o purê de tomate e metade do fiordilatte cortado em cubos. Misture com cuidado até que o fiordilatte esteja derretido, para evitar que grude ou permaneça muito grosso. Adicione sal e adicione o queijo parmesão ralado fresco. Deixe descansar e cozinhe o nhoque em abundância de água salgada, uma vez pronto, drene e mexa na panela com o molho. Adicione o fiordilatte à esquerda (sempre em pequenos cubos), mas desta vez não deixe que derreta completamente. Misture bem e sirva quente.

- Spaghetti allo scoglio

FIGURA 55 - SPAGHETTI ALLO SCOGLIO



FONTE: <<https://www.my-personaltrainer.it/thumbs/1140x1500/images/ricette/502/spaghetti-allo-scoglio.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

2-3 dentes de alho
 500 g de amêijoas
 250 g de lula
 1 tufo de salsa
 200 g de tomates
 Pimentão a gosto
 Espaguete: 200 g de massa
 150 g de passata de tomate
 3-4 colheres de sopa de azeite extravirgem
 200 g (4 grandes) de camarão
 500 g de mexilhões
 300 g de lula
 1 curto de conhaque
 Sal a gosto

PREPARAÇÃO:

Primeiro comece com a limpeza dos moluscos e limpe muito bem os mexilhões. Cozinhe os mexilhões em uma panela, mantendo uma chama sustentada. Ponha um pouco de alho, misture com o conhaque e cubra com a tampa para que eles choquem. Aromatize com muita salsa. Mantenha-se aquecido. Filtre o molho. Cozinhe as amêijoas em outra panela, mantendo uma chama viva. Sabor com alho, misture com o conhaque e cubra com a tampa para que eles choquem. Aromatize com muita salsa. Mantenha-se aquecido. Filtre o molho. Limpe o totano e divida as sacolas dos tentáculos. Remova as entranhas e a cartilagem dentro da bolsa. Lave o totano em água corrente, removendo a pele cinzenta que o cobre. Limpe a cabeça da lula, fazendo um corte sob os olhos. Corte a lula em fatias, obtendo tantos anéis finos. Aqueça duas colheres de sopa de azeite extravirgem e doure um dente de alho em uma camisa. Neste ponto, adicione as fatias de lula, mantendo uma chama viva. Após alguns minutos, misture com o conhaque e cozinhe por 15 minutos ou até que fiquem macios. Enquanto isso, limpe a lula como descrito para a lula. Então, depois de 5 minutos de cozimento da lula, adicione também os anéis de lula e os respectivos tentáculos. Cozinhe por mais 10 minutos. Prossiga com a cozedura dos camarões. Aqueça uma colher de sopa de óleo. Doure os camarões por um par de minutos por lado. Abaixar a chama, misture com conhaque e cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo. Enquanto isso, mergulhe o espaguete em uma panela grande com água ligeiramente salgada. Cozinhe por 11 minutos (ou pelo tempo recomendado na embalagem). Prepare o molho de tomate. Corte os tomates em pedaços pequenos. Leve ao fogo, adicionando uma colher de sopa de azeite extravirgem e chilli (alternativamente, você pode usar óleo picante). Em seguida, adicione o molho de tomate e cozinhe delicadamente por cerca de dez minutos. Combine o molho de tomate com a lula, que, entretanto, ficará macia.

Escorra o espaguete al dente e finalize o cozimento na panela com molho de tomate, lula e lula. Sal a gosto. Misture bem, também combinando o líquido de cozimento do marisco anteriormente reservado. Combine mexilhões e amêijoas e sirva com camarão e um punhado generoso de salsa fresca.

- Pasta e fagioli cannellini

FIGURA – 56 PASTA E FAGIOLI CANNELLINI



FONTE: <<https://goo.gl/LGFHWL>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

1 lata de feijão canelone
 Azeite extravirgem, conforme necessário
 Um dente de alho
 Uma cebola pequena
 Chilli
 Queijo parmesão, conforme necessário

PREPARAÇÃO:

Em uma panela, aqueça um pouco de óleo e adicione o feijão bem escorrido e um dente de alho.

Enquanto isso, cozinhe a massa em bastante água salgada.

Após cerca de 2 minutos, retire o dente de alho do molho e crie um creme com o auxílio de um misturador. Adicione algumas colheres de azeite extravirgem e água para cozinhar, a fim de tornar tudo mais macio.

Escorra a massa e cubra com o creme obtido. Sirva polvilhado com queijo parmesão.

3.4 SECONDI PIATTI

O segundo curso ou segundo prato, normalmente, é feito de carne, peixe, frutos do mar, aves, caça ou ovos, após o consumo do primeiro. Alguns pratos podem atuar de acordo com a quantidade servida ou os diferentes costumes locais.

Os segundos cursos sempre desempenharam um papel importante na culinária. Seja para o almoço ou jantar, um bom segundo prato é considerado essencial para uma refeição completa, nutricionalmente equilibrada, o que permite satisfazer o paladar.

Divididos em quatro categorias, pratos principais à base de carne, à base de peixe, à base de legumes e à base mista, os segundos pratos são muito bons também para serem considerados pratos únicos, especialmente se combinados com um prato lateral (acompanhamento), e também são ideais durante dietas. São muitas receitas, variando de Schnitzel à milanesa para frango ao caçador ou pato com laranja, não faltam opções.

- Cotechino con lenticchie

FIGURA 57 - COTECHINO CON LENTICCHIE



FONTE: <<https://goo.gl/ef2fVs>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

1 cotechino
 250 g de lentilhas
 400 g de molho de tomate
 2 cebolas
 1 dente de alho
 1 costa de aipo
 Alecrim
 1/2 litro de caldo de legumes
 Óleo
 Sal

PREPARAÇÃO:

Primeiro, mergulhe as lentilhas por pelo menos 24 horas em água fria. Após esse tempo que você colocou no fogo baixo, adicione uma colher de sopa de azeite, um dente de alho com casca, 2 chalotas limpas, o aipo e um raminho de alecrim amarrado com corda, de modo a não deixar que as folhas caem.

Frite por alguns minutos, em seguida, adicione o tomate, sal e cozinhe por 10 minutos. Escorra as lentilhas e junte-as com os outros ingredientes, adicione o caldo, mexa, cubra com uma tampa e cozinhe por 20 minutos. Agora adicione o cotechino, cubra novamente e cozinhe por mais 25 minutos, tomando cuidado para virar o cotechino após 10 minutos. Neste ponto, prove as lentilhas para sentir se estão cozidas e, se necessário, adicione sal. Corte o cotechino e sirva junto com as lentilhas.

- Gamberoni al forno

FIGURA 58 - GAMBERONI AL FORNO



FONTE: <<https://goo.gl/o7o4aR>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

1 kg de camarão
 2 dentes de alho
 Sal e pimenta
 10 azeitonas pretas
 10 tomates cereja
 2 limões
 Azeite extravirgem
 Salsa
 2 copos de vinho branco seco

PREPARAÇÃO:

Toma os camarões, lave em água corrente e seque com um tovagliolo. Lave esfregando os tomates secos e cortados em fatias, corte o alho em fatias finas, tome um limão e também cortado em fatias ou cunhas, em seguida, dividido em metade. Pique a salsa fresca.

Em uma tigela grande, coloque os camarões, salgue-os bem e salpique-os. Adicione azeitonas, azeite, alho, tomate picado e fatias de limão, polvilhe com salsa e mexa delicadamente para misturar tudo. Na panela do forno estenda um véu de azeite e coloque os camarões com seus condimentos, polvilhe com o vinho branco seco e o suco de meio limão e coloque no forno a 200 °C por 15-20 minutos no máximo.

Sirva na mesa os seus camarões cozidos ainda quentes com o molho e polvilhados com sumo de limão.

- Insalata tiepida di polpo e patate

FIGURA 59 - INSALATA TIEPIDA DI POLPO E PATATE



FONTE: <<https://goo.gl/yXLfM3>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

1 kg de polvo
 1 kg de batatas
 15 tomates cereja (opcional)
 1 cenoura
 1 talo de aipo
 1 cebola
 3 folhas de louro
 Algumas bagas de zimbro
 1 colher de sopa de vinagre branco
 azeite extravirgem
 1 dente de alho
 Salsa
 Sal

PREPARAÇÃO:

Coloque uma panela grande no fogão com água, cenoura, aipo, cebola descascada e cortada em pedaços pequenos, louro, zimbro, vinagre de vinho branco e sal. Deixe ferver. Limpe o polvo abrindo o bolso lateral e esvazie-o. Com a ajuda de uma pequena faca, retire os olhos e o bico que estão entre os tentáculos. Enquanto a água ferve, segurando o polvo por sua cabeça, mergulhe seus tentáculos na água fervente três vezes para que eles enrolem.

Despeje o polvo inteiro na água e cozinhe por cerca de 40 minutos até ficar rosado. Na metade da cozedura (após cerca de 25 minutos), lave bem as batatas e mergulhe-as inteiras com a casca na panela com o polvo. Após 25 minutos, verifique o cozimento do polvo e batatas com os dentes de um garfo. Retire o polvo e as batatas cozidas no pote e na tábua corte o polvo em pedaços de cerca de 2 ou 3 cm e as batatas em cubos grandes. Coloque-os juntos em uma tigela, tempere com óleo, salsa e alho picadinho, acrescente os tomates cereja cortados em fatias, tempere com sal e pimenta. Sirva o polvo quente e frio e salada de batata.

- Calamari ripieni

FIGURA 60 - CALAMARI RIPIENI



FONTE: <<https://goo.gl/pDdwPq>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

500 g de lula
 50 g de alcaparras
 50 g de pão ralado
 3 colheres de sopa de azeite extravirgem
 100 ml de vinho branco seco
 1 tufo de salsa
 1 dente de alho
 Pimenta a gosto
 Sal a gosto
 200 g de anéis de lula

PREPARAÇÃO:

Primeiro, limpe a lula. Corte os tentáculos e os anéis de lula em pedaços muito pequenos. Despeje um pouco de óleo na panela e refogue os cubos de lula. Adicione um dente de alho (integral ou picado), sal e pimenta. Espere a fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 15 a 20 minutos, até que os moluscos estejam macios. Transferir $\frac{3}{4}$ do molho para uma tigela. Coloque o pão ralado na panela do molho e brinde por alguns minutos, tomando cuidado para misturá-lo com frequência. Misture o molho de lula com farinha de rosca, adicione a salsa fresca, as alcaparras picadas e as raspas de limão: você terá que obter uma massa bem seca. Encha a lula com o recheio até $\frac{3}{4}$ do saco. Sele as bordas com um pedaço de pau. Despeje um pouco de óleo em uma panela e doure as lulas. Misture com vinho branco seco, feche com a tampa e cozinhe. Cozinhe lentamente por 15-20 minutos. Alguns minutos antes do final da cozedura, adicione o molho à parte. Desligue o fogo, deixe esfriar e corte a lula recheada em anéis de alguns centímetros de espessura. Sirva imediatamente com salada fresca, batatas, purê de batatas ou molho de ervilha.

- Vitello tonnato

FIGURA 61 - VITELLO TONNATO



FONTE: <<https://goo.gl/PoeYtT>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

Para a carne
 700 g de vitela
 150 ml vinho branco
 2 Folhas de louro
 $\frac{1}{2}$ cc Pimenta preta
 $\frac{1}{2}$ cc Sal
 2 Cenouras
 1 Cebola
 Para o molho
 1 lata Atum
 2 Gemas de ovo
 2 cs Alcaparras
 1 cs Suco de limão
 100 ml óleo vegetal
 Sal, pimenta moída na hora

PREPARAÇÃO:

Temperar carne de vitela, 1 litro (aproximadamente 4 xícaras) de água, vinho branco, folhas de louro, pimenta e sal em forno holandês. Descasque as cenouras e corte em pedaços. Descasque a cebola e pique grosseiramente, junte as cenouras à carne. Coloque em panela com tampa e refogue a carne no forno pré-aquecido a 80 °C por cerca de 3 a 4 horas.

Para o molho, escorra o atum e amasse com 1 colher de sopa de óleo, gema de ovo e alcaparras. Adicione o suco de limão e gradualmente incorporar o restante do óleo até que o molho fique espesso e cremoso. Tempere com sal e pimenta. Corte a carne em fatias finas e organize em lâminas. Regue com molho e decore com alcaparras e rodela de limão.

- Brasato al Barolo

FIGURA 62 - BRASATO AL BAROLO



FONTE: < <https://goo.gl/fqg1yf> >. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

1 kg carne pedaço
2 cenouras
2 cebolas
70gr bacon
aipo
salsa
sálvia
1 alho
alecrim
louro
2 cravos
3 zimbro
1 canela
1L barolo
azeite extravirgem
30g farinha
noz-moscada
sal e pimenta

PREPARAÇÃO:

Limpe todos os legumes e aromas, lave-os. Pique as cebolas com cenoura, aipo, salsa, sálvia, louro, alecrim e alho, e junte-as em uma tigela grande. Corte o bacon (ou banha de porco) em tiras e coloque-o na carne, onde você terá feito alguns cortes profundos. Amarre a carne com uma corda de cozinha para mantê-la em forma e coloque-a na tigela com os odores esmagados. Despeje o barolo, para que a carne fique completamente imersa, perfumada com noz-moscada ralada, pimenta, cravo, canela e bagas de zimbro trituradas. Deixe marinar por 24 horas na geladeira, girando-a ocasionalmente. Escorra a carne, seque com uma folha de papel de cozinha e adicione sal. Farinha e doure em fogo alto em uma panela alta com azeite extravirgem, até que a peça fique dourada. Adicione a marinada com todos os legumes, levante o fogo para ferver, abaixe a chama e cozinhe o assado por cerca de 2 horas, virando de vez em quando. Verifique o cozimento da carne inserindo um palito de dente, que deve penetrar facilmente no interior. Escorra a carne e fatie-a, passe a base de cozimento para o moinho e, em seguida, despeje-a sobre a carne e leve-a para a mesa.

- Gateau di patate

FIGURA 63 - GATEAU DI PATATE



FONTE: <<https://ricetta.it/Uploads/Imgs/gateau-di-patate.jpg>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

1,5 kg de batatas
 300 g de muçarela
 300 g de presunto cozido
 80 g de queijo parmesão ralado
 sal e pimenta a gosto
 azeite extravirgem
 4 ovos
 pão ralado a gosto

PREPARAÇÃO:

Cozinhe as batatas na água fervente por 25-30 minutos (dependendo do tamanho), até que estejam macias o suficiente. Descasque e esmague com um espremedor de batatas. Separadamente, bata os ovos com um batedor de mão por alguns segundos e adicione-os às batatas. Misture bem sal e pimenta, em seguida, adicione o parmesão ralado, o presunto cozido cortado em tiras (ou em cubos), a muçarela cortada em cubos e misture com uma espátula ou uma colher. Unte uma forma com manteiga no fundo e espalhe a farinha de rosca e transfira a mistura, nivelando-a bem.

Cubra a superfície com algumas migalhas de pão, um pouco de óleo, e leve ao forno a 190 graus por 30 minutos em um forno ventilado. Quando a superfície estiver crocante, o Gateau está pronto para ser provado.

- Baccalà mantecato alla veneziana

FIGURA 64 - BACCALÀ MANTECATO ALLA VENEZIANA



FONTE: <<https://goo.gl/A7BYyF>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

800 g de Bacalhau
 200 ml de leite
 200 ml de azeite extravirgem
 1 dente de alho
 salsa a gosto
 sal e pimenta preta

PREPARAÇÃO:

Para preparar o bacalhau veneziano, você precisa começar a partir da fase de imersão, que deve ocorrer em água fria por pelo menos um dia, durante a qual você deve trocar a água pelo menos três vezes e deixar o bacalhau um pouco abaixo da água corrente.

Uma vez decorrido o tempo, cortar o peixe em pedaços e colocá-lo em uma panela de cobertura com água fria e com 150 ml de leite, ajuste o sal e leve a ferver, tendo o cuidado de eliminar ocasionalmente: cozinhar a espuma bacalhau durante cerca de 30 minutos até que esteja bem cozido e macio.

Escorra o bacalhau e limpe-o, removendo os ossos e a pele, corte-o em pedaços pequenos e coloque-o em uma tigela: para o próximo passo você precisa decidir se trabalha com uma colher de pau, planetário ou mesmo um misturador, depende muito do resultado final que deseja obter.

Pessoalmente, nós tentamos todos os métodos e desta vez usamos um mixer sem reduzir o bacalhau muito e finamente como às vezes vemos em algumas receitas. Basicamente deve ser de certa forma batido com o óleo como a preparação de uma maionese clássica: o resultado deve ser um creme mais ou menos homogêneo, compacto e brilhante.

Adicione o alho picado e salsa, tempere com sal e pimenta e sirva com croutons ou polenta frita ou grelhada.

- Saltimbocca Ripieni

FIGURA 65 - SALTIMBOCCA RIPIENI



FONTE: <<https://goo.gl/pjGMXh>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

12 sardinhas
 100 g de farinha de semolina de trigo
 50 g azeitonas pretas
 40 pequeno almoço
 1 cebola
 1 albume
 saborear leite inteiro
 qb óleo para frigorífico
 qb venda
 qb pimenta

PREPARAÇÃO:

- 1) Comece a preparar o **saltimbocca** abrindo as sardinhas como livro e removendo as entranhas, a cabeça e o osso (tendo o cuidado de não separar os filés). Em seguida, lave-os e seque-os.
- 2) Amoleça o pão com um pouco de leite, esprema bem e misture com o aipo (previamente lavado, limpo e cortado em pequenos pedaços), a cebola cortada e as azeitonas. Recolher a mistura dentro de uma tigela, incorporar a clara de ovo, sal e pimenta a gosto.
- 3) Distribua a mistura para o seu *saltimbocca recheado* nas sardinhas e feche-as em si.
- 4) Passe o peixe empalhado na farinha, pressionando levemente para enfaixá-lo homogeneamente. Frite o **saltimbocca** em ambos os lados em bastante óleo fervente. Quando estiverem douradas, pegue-as com a ajuda de uma espátula perfurada, enxugue-as em papel de cozinha, sal e sirva ainda quentes.

3.5 CONTORNO

Contorno, ou "prato lateral", serve como um acompanhamento ao segundo prato (prato principal) e pode ser uma salada ou legumes cozidos. Um menu tradicional apresenta salada, juntamente com o prato principal, pode ser apresentado de diversas formas, dependendo de sua região.

- Patate novelle al forno

FIGURA 66 - PATATE NOVELLE AL FORNO



FONTE: <<https://goo.gl/xipUyn>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

500 g de batatas
100 g de bacon
Tomilho
Azeite extravirgem
Sal e Pimenta

PREPARAÇÃO:

Limpe as batatas (se você não usar as já descascadas) raspando-as rapidamente em água corrente.

Secá-las perfeitamente e coloca-las em uma panela com 4 colheres de sopa de óleo, virando-as para cobrir bem.

Polvilhe com folhas de tomilho, picadas à mão, sal e pimenta. Faça rolinhos com bacon, coloque-os gentilmente no meio das batatas ou simplesmente corte em tiras. Passe a panela no forno, já aquecida a 200 graus.

Cozinhe por cerca de 25 minutos. Sirva batatas crocantes imediatamente.

- Crocchette di patate al forno

FIGURA – 67 CROCCHETTE DI PATATE AL FORNO



FONTE: <<https://goo.gl/WiYv17>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

800 g de batatas
sal
2 ovos de galinha
50 g de queijo parmigiano reggiano
Noz-moscada
1 ovo de galinha
1 colher de sopa de leite
Pimenta preta moída no momento
200 g de pão ralado
50 g de queijo parmigiano reggiano

PREPARAÇÃO:

Cozinhe as batatas no vapor ou ferva-as em abundância com água salgada por 30 minutos. E amasse bem. Adicione os ovos, o parmesão ralado e uma noz-moscada ralada. Misture bem os ingredientes. Pegue uma colherada da mistura e forme croquetes cilíndricos. Coloque-os em uma tábua de madeira.

Coloque a tábua de cortar com os croquetes na geladeira por cerca de dez minutos.

Enquanto isso, prepare o que é necessário para o empanado.

Em um prato, bata o ovo com leite e pimenta.

Em outro prato, despeje a farinha de rosca e misture com ralado parmigiano reggiano.

Passes os croquetes no ovo, depois no pão ralado e coloque-os em um prato.

No final do primeiro *breeding*, se você gosta, pode fazer outro.

Em uma frigideira, aqueça bastante óleo de fritura, de preferência azeite. Quando está quente pode mergulhar os croquetes. Não encha demais a panela para não diminuir muito a temperatura. No caso, execute mais cozimento consecutivo.

Quando a superfície da farinha de rosca ficar bem dourada, escorra os croquetes e coloque-os em um prato com papel de cozinha, secando-os cuidadosamente e ajustando o sal.

Sirva quente.

- Frittelle di patate

FIGURA 68 - FRITTELLE DI PATATE



FONTE: <<https://goo.gl/uZoFgF>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

500 g de batatas (limpas)
75 g de farinha
50 g de leite
qb salgar

PREPARAÇÃO:

Lave bem as batatas, seque-as e reduza-as com um ralador de tamanho grande. Coloque-as em um coador para fazê-las perder a água da vegetação. Rale as cebolinhas e adicione-as no coador às batatas.

Misture os dois legumes, coloque-os em uma tigela e adicione o amido de milho, tempere com sal e pimenta e mexa. Com as mãos molde as panquecas e frite-as em abundância de azeite extravirgem, de preferência em uma panela antiaderente. Escorra em papel absorvente e sirva-as acompanhado de salada com tomates frescos aromatizados com manjeriço.

- Zucca al forno

FIGURA 69 - ZUCCA AL FORNO



FONTE: <<https://goo.gl/jxV5HF>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES:

600 g de abóbora amarela já limpa
2-3 raminhos de alecrim
Azeite extravirgem, conforme necessário
Sal a gosto

PREPARAÇÃO:

Primeiro lave a abóbora, abra-a ao meio com uma faca e retire as sementes internas. Em seguida, corte a abóbora em pedaços e corte em cada uma das fatias de 2 mm de espessura. Para esta operação, você pode usar uma faca afiada ou as ferramentas de cozinha adequadas. Tente fazer as fatias de abóbora do mesmo tamanho, para que o cozimento seja homogêneo.

Pré-aqueça o forno a uma temperatura de 180 °C. Forre uma assadeira com papel manteiga e arrume as fatias de abóbora bem próximas, tomando cuidado para não se sobrepor. Pincele os chips de abóbora assada com o azeite extravirgem e tempere com o alecrim picado. Asse a abóbora no forno por 25-30 minutos, até que as fatias estejam bem tostadas. Retire os chips da panela e polvilhe com sal. Sirva como um aperitivo ou um prato crocante.

- Finocchi gratinati

FIGURA 70 - FINOCCHI GRATINATI



FONTE: <<https://goo.gl/iZCgya>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

2 colheres de pão grelhadas
200 g besciamella
30 g de manteiga
30 grammi groviera (gruyere)
4 cebolas
4 fennels
qb venda
qb pimenta
qb noce moscata

PREPARAÇÃO:

Limpe a erva-doce, corte em pedaços pequenos e cozinhe por 15 minutos em água fervente com sal. Descasque as cebolas, corte-as em quartos e cozinhe por 20 minutos em outro recipiente com água salgada. Escorra erva-doce e cebola e deixe esfriar.

Derreta a manteiga em uma panela, de preferência antiaderente, adicione os legumes e deixe-os dourar. Adicione sal e pimenta moída. Aqueça o molho béchamel em banho-maria, junte o queijo ralado e tempere-o com uma noz-moscada ralada. Unte uma assadeira com manteiga, faça uma camada de erva-doce e cebola, despeje sobre metade do béchamel, faça outra camada de vegetais e termine com o molho béchamel. Polvilhe a superfície com a farinha de rosca e passe a panela em um forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos, até formar uma crosta dourada.

- Insalata di carciofi, pecorino e pancetta

FIGURA 71 - INSALATA DI CARCIOFI, PECORINO E PANCETTA



FONTE: <<https://goo.gl/pa2w5c>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

2 alcachofras;
1 limão
40 g pecorino
Bacon 1 fatia
O azeite extravirgem
Salsa
Sal
Pimenta

PREPARAÇÃO:

Limpe as alcachofras olhando-as externamente e verifique-as. Retorne à base com uma faca afiada removendo a haste e corte em duas partes. Retire os pelos internos e coloque-os em água acidificada com um pouco de suco de limão. Cortar o bacon em tiras muito finas e marrons em uma panela antiaderente em fogo alto sem adicionar gordura para torná-lo crocante e saboroso. Corte o pecorino em tiras removendo a crosta externa. Fatie as alcachofras finamente cortadas e misture-as com uma leve emulsão de um pouco de suco de limão, sal, pimenta, salsa picada e óleo. Coloque as alcachofras temperadas no prato e complete com a pancetta crocante e as tiras de pecorino.

- Insalata di quinoa rossa e fagioli neri

FIGURA 72 - INSALATA DI QUINOA ROSSA E FAGIOLI NERI



FONTE: <<https://goo.gl/vjnNMM>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES**PARA O TEMPERO**

5 colheres de sopa suco de limão
 Sal 1 colher de chá
 1 Alho
 50g Coentro fresco
 1 colher de chá cominho
 80 ml azeite extravirgem

PARA A SALADA

300g quinoa
 Sal
 250g feijão preto
 150g pimentões
 Pimenta
 Coentro fresco picado 50 g
 Cebolinha picada 100 g
 50g grão de milho cozido

PREPARAÇÃO:

Em uma tigela, misture o suco de limão, o sal, o alho picado, o coentro picado e o cominho e adicione o óleo durante a mistura. Adicione pimenta a gosto. Salada de quinoa vermelha e feijão preto em uma tigela grande, lave a quinoa mudando pelo menos 5 vezes a água fria, esfregando os cereais e deixando-os assentar no fundo da tigela antes de remover a água; repita essa manobra até que a água esteja limpa. Salada de quinoa vermelha e feijão preto. Em uma panela de tamanho médio, adicione o sal grosso e cerca de 2 litros de água fervente e ferva a quinoa por 10 minutos. No final do cozimento, drene a quinoa usando um pano limpo como peneira. Salada de quinoa vermelha e feijão preto. Despeje a quinoa em uma tigela, adicione o feijão e todos os vegetais picados, misture um pouco antes de adicionar o tempero, misture novamente e sirva à mesa à temperatura ambiente.

3.6 FORMAGGIO E FRUTTA

Um grande elogio ao final de qualquer refeição italiana é formaggio e frutta e vino (queijo, fruta e vinho). Todos amam as ricas sobremesas cremosas, mas, às vezes, uma simples combinação de gorgonzola com peras ou Stracchino com pêssegos e uvas seria igualmente gratificante. Queijos artesanais produzidos na Itália possuem sabores e aromas sofisticados. Ao combiná-las com frutas e vinhos, você deve considerar cuidadosamente o equilíbrio de sabores para criar uma experiência de sabor perfeita.

Então, considere o Formaggio e o Frutta e Vino ao preparar sua próxima refeição italiana ou experimente um pouco e você pode encontrar sozinho algo de que goste.

3.7 DOLCE

Não há melhor maneira de terminar o jantar do que com uma sobremesa. Seja um bolo para jantar com amigos e familiares ou o clássico deleite depois do jantar para terminar o dia da maneira certa. Para não se apresentar de mãos vazias quando os amigos convidam você para jantar, para oferecer jantares deliciosos a seus convidados ou simplesmente satisfazer seus desejos, siga algumas dicas para preparar a sobremesa certa para cada ocasião.

Há uma abundância de receitas italianas que você encontrará, creme catalão em todas as suas variações originais (com castanha cristalizada, cal, com queijo e muesli) a cheesecake em uma jarra com iogurte e framboesa, mousse de chocolate no vidro, a torta com pistache, leite e bagas.

- Tiramisu al limone

FIGURA 74 - TIRAMISU AL LIMONE



FONTE: <<https://goo.gl/txuzCw>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

1 Pacote bolacha champagne
 220 g mascarpone
 110 g creme de leite
 4 ovos
 200 g açúcar
 1 Cc limoncello
 4 limões não tratados (suco)
 Para a decoração:
 folhas de hortelã

PREPARAÇÃO:

Separe as gemas e bata-as com 140 g de açúcar até a mistura ficar macia e fofa. Rale a casca de limão e adicione ao mascarpone. Bata o creme até ficar firme e adicione ao mascarpone. Adicione a mistura de gemas e açúcar ao creme de mascarpone e misture. Bata as claras até ficarem firmes e adicione-as à mistura de mascarpone. Em uma tigela, despeje um pouco de água, licor de limão, suco de limão e o restante do açúcar e misture bem. Mergulhe as bolachas na mistura, em seguida, coloque-as lado a lado em uma bandeja não muito baixa (alternativamente, você pode cortar os biscoitos ao meio e encher os copos). Despeje uma camada de creme de mascarpone sobre os biscoitos, em seguida, espalhe outra camada. Cubra com o creme restante. Deixe repousar por três horas na geladeira. Antes de servir, enfeite com rodela de limão e folhas de hortelã.

- Pere al vino

FIGURA 75 - PERE AL VINO



FONTE: <<https://goo.gl/2D5BKv>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

4 peras
4 figos
150 g de açúcar
Um l vinho vermelho
1 pau de canela
Anis de 6 estrelas

PREPARAÇÃO:

Descasque 4 peras verdes e remova os núcleos com a ferramenta especial. Descasque 4 figos não muito maduros. Dissolva 150 g de açúcar em vinho tinto em uma panela e leve para ferver. Adicione 1 pau de canela e 6 estrelas de anis e divida a calda em duas panelas separadas. Cozinhe as peras em uma das duas panelas por cerca de 15 minutos (verifique o cozimento perfurando as peras com uma faca: as peras são cozidas quando a faca entra facilmente). Quando cozido, deixe as peras esfriar em sua calda. Na segunda panela, ferva a calda, desligue o fogo, coloque os figos e deixe-os de molho até que a calda tenha esfriado.

- Mousse all'arancia

FIGURA 76 - MOUSSE ALL'ARANCIA



FONTE: <<https://goo.gl/bp5CgV>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

200 ml de suco de laranja
1 laranja (casca ralada)
3 Ovos (gemas separadas e claras de ovo)
8 g de gelatina em folhas
80 g de açúcar
Creme 200 ml

PREPARAÇÃO:

Em uma tigela, bata as gemas, o açúcar e as raspas de laranja até obter uma mistura espessa, espumosa e quase branca. Enquanto isso, coloque o suco de laranja em uma panela e adicione a geleia, mexendo bem para que não se formem grumos. Deixe descansar por 5 minutos. Após esse tempo, coloque a panela sobre o fogo e derreta a gelatina em fogo baixo, certificando-se de que não ferva. Retire o suco do fogo e adicione a mistura de ovos um pouco de cada vez e mexendo com um batedor. Em seguida, monte o creme e as claras até ficarem firmes e gentilmente incorporá-los à espuma. Despeje em copos ou xícaras e deixe esfriar na geladeira por pelo menos 12 horas. Ao servir, você pode decorar com fatias finas de laranja, com entusiasmo.

- Granita di anguria, fragoline di bosco e Vodka

FIGURA 77 - GRANITA DI ANGIURIA, FRAGOLINE DI BOSCO E VODKA



FONTE: <<https://goo.gl/92Q8pi>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

600 g de polpa de melancia
100 g de morangos silvestres
30 g de vodka
180 g de açúcar
40 g de suco de limão

PREPARAÇÃO:

Corte a melancia em duas partes, depois em fatias e, finalmente, em pequenos pedaços. Coloque a melancia cortada, os morangos silvestres e o suco de limão filtrado em uma batedeira. Despeje a vodka e o açúcar e comece a misturar até que a mistura esteja fluida. Despeje em uma sorveteira e trabalhe por cerca de 30 minutos. Sirva gelado.

- Torta Pistocchi

FIGURA 78 - TORTA PISTOCCHI



FONTE <<https://goo.gl/q6oeC9>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

200 g chocolate amargo 75%
200 g creme fresco
17 g cacau amargo
um punhado de pistache

PREPARAÇÃO:

Derreta o chocolate em banho-maria. Quando a massa é fluida em cerca de 48 graus para fazer a têmpera, despeje-a sobre o mármore e com uma espátula de aço eleve a temperatura para 34/36 graus. Então leve em banho-maria novamente e aqueça a 48 graus. Enquanto isso, em outra panela grande leve

o creme ao fogo e quando estiver morno adicione o cacau em pó (peneirada) e aqueça até 90 graus. Deixe esfriar a 50 graus e adicione o chocolate previamente temperado, ainda mexendo. Quando tudo estiver bem misturado coloque nos moldes. Coloque os moldes na geladeira. Polvilhe com cacau e pistache picado.

- Panna cotta

FIGURA 79 - PANNA COTTA



FONTE: <<https://goo.gl/DN9MBm>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

INGREDIENTES

2 xícaras ou 500 ml creme de leite fresco
 1/2 xícara de leite
 1 colher de sopa de gelatina em pó sem sabor
 2 colheres de sopa de água
 1 fava de baunilha ou 1/2 colher de chá de extrato ou essência de baunilha
 5 colheres de sopa rasas de açúcar
 Óleo para untar as forminhas
 8 moldes de alumínio de 100ml (você também pode optar por não desenformar, neste caso use copos de vidro ou acrílico, potes de compota, potes de sobremesa)

PREPARAÇÃO:

Coloque a água em uma tigela pequena, polvilhe a gelatina por cima e misture bem. Deixe amolecer por pelo menos 2 a 3 minutos. Abra a fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento com a ajuda de uma faquinha de ponta. Retire as sementes do interior da fava raspando com o outro lado da lâmina. Reserve. Unte o interior dos moldes com uma leve camada de óleo e reserve. Não unte caso esteja usando outros recipientes e não queira desenformar. Em uma panela pequena, misture o creme de leite, o leite, o açúcar e as sementes de baunilha. Leve ao fogo médio/baixo e cozinhe sem deixar ferver, apenas até o açúcar diluir completamente. Retire do fogo e misture a gelatina amolecida. (Espere o líquido esfriar para misturar o extrato ou essência de baunilha, se estiver usando). Com uma concha, encha as forminhas untadas e leve à geladeira por 6 horas ou durante a noite. Se for fazer com mais de 24 horas de antecedência, esteja ciente de que o resultado pode ser uma panna cotta um pouco mais firme. Cerca de 10 minutos antes de servir, passe uma faca de ponta redonda e lâmina fina em torno do molde e vire no prato de servir. Caso não desenforme, coloque um pouco de água fervente em um recipiente e coloque o molde dentro por alguns segundos para esquentar o fundo e tente desenformar outra vez. A Panna cotta também pode ser servida sem desenformar dentro de potes de sobremesa, copos de vidro, taças ou potinhos de compota. Neste caso, cubra com a calda já fria e depois da panna cotta ter se firmado completamente.

3.8 CAFFÈ

O italiano com café é uma história de amor única, cujo início remonta há quase cinco séculos. De fato, desde então, o café na Itália se tornou um culto.

A seguir serão mencionados alguns aspectos e hábitos que os italianos possuem com café, que enfatizam a ideia de quanto o café está enraizado na cultura italiana e deixam mais evidente porque se tornou um dos símbolos da Made in Italy.

FIGURA 80 - CAFFÈ



FONTE <<https://goo.gl/eiWZra>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

Café é símbolo de hospitalidade na Itália. O primeiro e mais simples gesto de hospitalidade quando você recebe alguém em casa ou em seu escritório é precisamente oferecer um café. É uma maneira de mostrar ao convidado que não é demais, que queremos deixá-lo à vontade, que queremos compartilhar uma experiência com ele. O ato de tomar café juntos é uma experiência que quebra paredes e cria a empatia necessária para um relacionamento pessoal ou profissional entre duas ou mais pessoas. Um italiano que chega à casa de um conhecido, a um escritório ou uma empresa, espera que lhe perguntem se ele quer um café. A tal ponto que se isso não acontecer, ele pode se perguntar se há algo errado.

Não há tempo certo para o café, enquanto na Inglaterra há o ritual do chá das cinco, na Itália sempre é hora de tomar café, no início da manhã, no meio da manhã, depois do almoço, à tarde, à noite. Você pode não saber que horas são, mas ninguém nunca vai olhar para você mal se propor um café. A única exceção,

pouco antes das principais refeições, almoço e jantar. Na verdade, geralmente, os italianos preferem consumir café depois de uma refeição e não apenas antes.

Em cerâmica ou vidro, não em descartável. Toda vez que um italiano vê tomar café em um copo de papelão, ele bebe outro café na xícara para se consolar. Nem sempre é assim, mas uma coisa é certa, na Itália, o café é servido em xícaras de cerâmica ou, em alguns casos, em vidro. Existem copos de papel para máquinas de venda de café localizadas em escritórios, lojas ou estações, mas são considerados apenas se não houver alternativas. Os italianos querem café preparado e servido à perfeição.

Sem leite no café após as refeições, este hábito de beber cappuccino ou café com leite após as refeições não é italiano. Na Itália, café após as refeições é consumido amargo, com adição de açúcar ou corrigido com uma colher de chá de álcool duro. Quando os italianos pedem um café ao barista e não especificam, eles esperam uma xícara de expresso, que é uma máquina de café que enche cerca de meia xícara. Quem quer o copo cheio deve especificar, pedindo "um café longo". A dose máxima de café ainda é uma xícara, ao contrário da americana, que tem um sabor menos intenso e é servida em copos amplos.

Café não pode ser consumido andando na rua, se você está com pressa, consome café no balcão do bar, em pé. Afinal, os italianos bebem café em um ou dois goles, então nenhum café está lotado. É diferente se o café é acompanhado por um croissant.

"Vamos tomar um café em um dia desses?" O café é tão enraizado na cultura italiana que muitas vezes duas pessoas que querem se encontrar para conversar ou se conhecer não são convidadas a "sair para conversar", mas para "tomar um café". O café está presente em todos os lugares e é usado para não fazer referências específicas a programas ou horários da reunião: a única certeza é que pararemos para tomar um café juntos.

Café antes de tudo, na Itália, você tenta conversar com um colega assim que começar a trabalhar de manhã, é possível que você responda: "Vou tomar um café primeiro e depois conversar sobre isso". E não importa quão urgente ou importante seja o que você tem a dizer, se uma pessoa afirma precisar de um café, ninguém se atreve a objetar. Na Itália há uma regra não escrita de modo que, diante da necessidade dos outros por um café, você não pode deixar de aceitar e esperar, como se fosse um remédio!

Imperdível depois de uma refeição, o café será servido, naturalmente quente e feito no local, e em uma etiqueta extremamente clássica, será levado para a sala de estar, usando uma bandeja e um serviço coordenado, juntamente com açucareiro e laticínios. Todos terão que segurar seu copo com a mão esquerda, enquanto com a mão direita se usará a colher de chá, mas tenha cuidado, isso não tem que fazer o clássico movimento giratório, mas misturar o açúcar é bom, gentilmente, trazer a bebida de baixo para cima, coloque os talheres na borda do pires (nunca lamba!).

3.9 DIGESTIVO

A refeição, especialmente quando abundante, geralmente termina com um copo de licor amargo ou digestivo. “L’ammazzacaffè”, assim definido precisamente porque elimina a mistura de sabores dos vários pratos e, por último, do café, é servido na crença de promover a digestão.

Os digestivos, por assim dizer, são aqueles preparados com ervas e raízes, picadas e colocadas para macerar em uma solução alcoólica ou obtidos por destilação. Antigamente, os frades e monges se dedicavam à produção de amargos, usando as melhores plantas medicinais e zelosamente guardando as velhas receitas. Junípero, absinto, muscat achillea, ruibarbo, anis, alcaçuz, canela e cravo são apenas alguns ingredientes possíveis dessas poções extraordinárias.

Provar um "digestivo" é um hábito típico da tradição italiana. No rico portfólio de produtos, você pode encontrar uma seleção refinada e de qualidade "depois do jantar", o ritual após o jantar, concebido como um momento social e de convívio onde, depois de um jantar saudável em torno da mesa com os amigos, é apreciado o que é chamado no jargão de "digestivo", está entre os costumes italianos mais difundidos, especialmente durante as férias.

Como de costume, muitos amargos e grappas são propostos, típicos da tradição italiana, muitos dos quais são conhecidos apenas localmente. No rico portfólio de produtos como licores, grappa, amaro, limoncello, sambuca, por vezes referido como L’ammazzacaffè, "matador de café".

FIGURA 81 - LIMONCELLO



FONTE <<https://goo.gl/QrMCqP>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

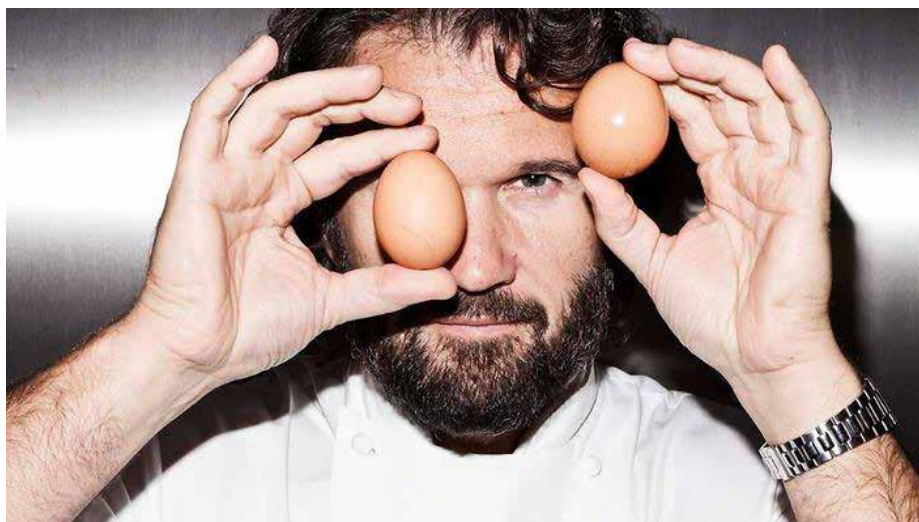
LEITURA COMPLEMENTAR

ENTREVISTA A CARLO CRACCO

"Você trabalha assim uma vez na sua vida, e fica bom porque isso vai ser como a minha casa. De fato, Carlo Cracco ignora sacos de cimento e vigas de aço, enquanto patrulha o quintal que se tornará seu novo restaurante: mil metros quadrados com vista para a sala de estar de Milão, a Galleria Vittorio Emanuele II, que neste mês comemora 150 anos.

Em dezembro, o chef abrirá o novo espaço e a corrida contra o tempo é agitada. Os quatro andares com vista para o octógono foram redesenhados para se adaptar às necessidades de um restaurante, preservar o que é valioso, recriar o que foi perdido, desenvolver novas soluções.

FIGURA 1 - CARLO CRACCO



FONTE: <<https://goo.gl/6GBBWa>>. Acesso em: 28 jan. 2019.

No piso principal, uma grande entrada leva ao salão de recepção, anteriormente lar do Cai, como uma reminiscência do teto de estuque com o escudo azul, a águia e a estrela do clube alpino. No interior há três salas de jantar menores e dois salões privados com vista para o calçadão mais elegante de Milão, completo com entrada semi-independente para garantir o máximo de privacidade para os hóspedes. Há também um *fumoir* com um balcão do século XIX recuperado em Paris.

"Ambientes recolhidos, quase como um apartamento, para 50 pessoas no máximo, e luzes projetadas para criar uma atmosfera íntima, sem penalizar a experiência gastronômica".

"De mim o prato é príncipe e deve ser iluminado na melhor das hipóteses", explica Cracco, cético sobre uma certa propensão aos restaurantes crepusculares contemporâneos. O segundo andar é um grande espaço aberto para eventos, com um piso veneziano e uma varanda a um passo da cúpula aberta ao céu: fácil imaginar que a indústria da moda, ao longo dos anos frequentando a Galeria, elegeu como um lugar favorito para jantares e festas. No térreo, um charmoso café, no mezanino, na confeitaria e no porão da loja de vinhos, com mais de dois mil rótulos. "Eu fiz a minha maturidade cozinhar no subsolo", ele sorri referindo-se ao restaurante na Via Victor Hugo, onde ficou 18 anos, "agora eu quero aproveitar a luz".

E a visão: única, de toda vista. O chef ganhou o concurso para ganhar este espaço pertencente à cidade de Milão com o projeto do arquiteto e filósofo Roberto Peregalli e a interiorista Laura Sartori Rimini: "Quem melhor do que eles são capazes de retornar a mais bela galeria de antes?"

"O exterior da arquitetura dos edifícios do octógono tem um impacto, mas os interiores foram sempre modestos", diz Peregalli: "Então, nós tentamos dar-lhes a democracia, trazer o estilo da galeria." Isto significava projetar estuque e elaborar pisos como se estivessem sempre lá: "Nós temos sonhado em voltar para os quartos as formas originais, estávamos interessados em criar harmonia para transmitir emoção, sem necessariamente compreender o que estava ou não estava lá antes".

Para Cracco, é o desafio de uma vida, tanto que ele deixou de lado, por enquanto, sua carreira televisiva. O projeto é desafiador, mas as regras do jogo não mudam: "O chef é patrono, aqui eu não faço nada diferente do meu trabalho". Por outro lado, hoje um profissional de seu alcance deve ser multifacetado: artesão, inventor, designer, alquimista, acima de tudo, empreendedor.

Se para o público o restaurante é um lugar de escape e alimento para o corpo e a alma, para ele é antes de tudo uma empresa, ainda que um pouco especial: "Não há outro restaurante tão perto do topo que produza tudo *in loco*, também o panetone, os chocolates ... Cheguei a Milão há mais de 30 anos para trabalhar com Gualtiero Marchesi, é uma cidade que tanto me ensinou. Agora eu quero devolver um pouco do que ela me deu".

Nicola Scevola, Vogue Italy, setembro de 2017, nº 805, p. 221.

FONTE: <<https://www.vogue.it/news/notizie-del-giorno/2017/09/06/intervista-carlo-cracco-vogue-italia-settembre-2017>>. Acesso em: 28 jan. 2019.



RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, você viu:

- Uma pequena introdução sobre a cozinha italiana e as diferenças de cozinha de memória e cozinha de história.
- Alguns chefes italianos da atualidade, como se estabeleceram na gastronomia e uma ideia de como deve ser o futuro culinário.
- Uma ideia do clássico funcionamento de serviços de refeições italianas, suas etapas e diferenças.
- Alguns pratos clássicos da Itália e seus modos de preparo, divididos em suas características de serviço de refeição.

AUTOATIVIDADE



1 Tradicionalmente, as refeições na Itália são combinadas em quatro ou cinco pratos, principalmente nos finais de semana, onde as refeições possuem um objetivo de união de familiares. Descreva qual é o contexto do Primo Piatto (Primeiro prato).

2 “Secondi Piatti”, ou segundo curso, ou ainda segundo prato, normalmente, é feito de carne, aves, peixe, frutos do mar, seguindo logo após o consumo do primeiro, quando pode acompanhar o “Contorno”. O que é contorno e cite dois exemplos.

REFERÊNCIAS

- ALBERT, Aguinaldo Zácia. **O admirável novo mundo do vinho e as regiões emergentes**. Senac São Paulo: SENAC, 2004.
- BASSOLEIL, Emanuel. **Os sabores da Borgonha**. São Paulo: SENAC, 2007.
- BIRLOUEZ, Éric. **Histoire des grands plats qui ont fait la gastronomie française**, Paris: Place des Victoires, 2015.
- BOCUSE, Paul. **Bocuse's Regional French Cooking**. Flammarion, 1997.
- BOCUSE, Paul. **The Complete Recipes**. Nova York: Rizzoli, 2012.
- CAPATTI, Alberto. **Storia della cucina italiana**. Milão: Guido Tommasi Editore, 2014.
- ARLUCCIO, Antônio. **Cozinha italiana completa**. Rio de Janeiro: Globo, 2006.
- CERUTTI, Franck. **Grand livre de cuisine d'Alain Ducasse**. Méditerranée, Editions Alain Ducasse, França, 2004.
- CHAIGNON, Alain. **La France de nos terroirs**. Solar, França, 2006.
- COMBIER, Nathalie. **Mes tatins salées et sucrées**, Minerva, Suíça, 2003.
- CRACCO, Carlo. **L'utopia del tartufo bianco**. Casalnoceto, Folini2002.
- DAVID, Elizabeth. **French provincial cooking**. Penguin Classics, Nova York, 1999.
- DOMINÉ, André. **Culinaria france, h.f.** Ullmann, 2008.
- DUCASSE, Alain. **Grand livre de cuisine d'Alain Ducasse**. Editions Alain Ducasse, França, 2003.
- FRANCE, Benoît. **Grand Atlas des Vignobles de France**. França: Solar, 2008.
- FUCK, Cassiano. **Entrevista concedida a Mauricio Astigarraga**. Itajaí, 9 jun. 2018.
- GALVÃO, Saul. **Tintos e brancos**. São Paulo: Conex, 2006.
- HAZAN, Marcella. **Fundamentos da cozinha italiana**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- LAROUSSE DO VINHO. 2. ed. São Paulo: Larousse do Brasil, 2007.

- LEWIS, Paul. **Alain Ducasse: histoire d'un succès mondial**. Paris: St Honoré, 2005.
- MAGNO, Alessandro Marzo. **IL Genio Gusto**. Milão: Garzanti Linguistica, 2016.
- MONTANARI, Massimo. **Il cibo come cultura**. Bari: Laterza Editore, 2006.
- MONTANARI, Massimo. **L'identità italiana in cucina**. Bari: Laterza Editore, 2013.
- ROBERT, Frédéric. **Grand livre de cuisine d'Alain Ducasse**. Pâtisseries et Desserts, Editions Alain Ducasse, França, 2005.
- ROMITO, NIKO. **10 lezioni di cucina**. Florença: Giunti Editore, 2015.
- ROSENBLUM, Mort. **Um ganso em Toulouse**. São Paulo: Rocco, São Paulo, 2003.
- TROISGRO, Pierre. **Cuisine de famille chez les Troisgros**. Paris: Flammarion, 2006.
- WELLS, Patrícia. **Cozinha de bistrô**. Ediouro, 4. ed. Rio de Janeiro, 1997.