



 **SABORES DA  
ITALIA**

**G**IRO D'ITALIA é um dos principais elementos de comunicação da campanha Sabores da Italia, lançada pela ITA - Italian Trade Agency, com o objetivo de promover no Brasil a rica enogastronomia italiana. Começa falando dos drinques clássicos da Itália, sucesso no mundo inteiro. A seguir, trata das 20 regiões do país, com textos ressaltando o que há de mais importante na gastronomia regional, em páginas ricamente ilustradas. Ao mesmo tempo, destaca pratos emblemáticos, com explicações e histórias das receitas e indicações de vinhos com as quais se harmonizam. Por último, o livro dedica um capítulo à excelência do café italiano.

[www.saboresdaitalia.com.br](http://www.saboresdaitalia.com.br)

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-65-81047-00-9



9 786581 047009



# GIRO D'ITALIA

UMA VIAGEM PELA RICA  
ENOGASTRONOMIA DAS  
20 REGIÕES DO PAÍS

J. A. DIAS LOPES



**J.A. DIAS LOPES** autor dos textos

Jornalista há cinco décadas, trabalhou na revista *Veja* como correspondente internacional em Roma, durante três anos. Recebeu diversos prêmios como jornalista, incluindo dois Esso, em 1982 e 1986. Especializou-se depois na história da gastronomia. Entre 1991 a 2009 foi diretor de redação da revista *Gula*. Dirige atualmente a *Revista Gosto*. Foi colunista gastronômico do caderno *Paladar*, do jornal *O Estado de S. Paulo*, e até recentemente da *veja.com*. Escreveu 12 livros de gastronomia histórica, entre os quais *Massa! Mangia Che ti Fa Felice*, *Arroz! Assim cozinha a humanidade*, *Sanduíche! Impossível resistir a essa tentação*, e *Bacalhau! As melhores receitas e suas histórias*, todos pela Editora Melhoramentos, de São Paulo. Recebeu o Prix de la Littérature Gastronomique Pour l'Année 2018, da Academie Internationale de la Gastronomie, com sede na França, por indicação da Academia Brasileira de Gastronomia-ABG, pelo conjunto da obra.



**MASSIMO FERRARI** preparador das receitas

Nascido em 1943, na pequena comuna de Premosello-Chiovenda, no Piemonte, veio para São Paulo com os pais, aos 5 anos de idade. Formou-se em economia e administração de empresas. O primeiro restaurante da família foi a Churrascaria Cabana, inaugurada em 1954. Mais tarde surgiu o Massimo, aberto em 1976, referência da autêntica cozinha italiana no Brasil. Na verdade, tratava-se de um projeto do pai de Massimo, o calabrés Felice Ferrari, ex-piloto da Força Aérea italiana, falecido dois anos antes. A qualidade da comida rendeu ao estabelecimento sucessivos prêmios. Em 2008, Massimo assumiu o comando do restaurante corporativo da Rede Globo. Recentemente, inaugurou a Felice e Maria – Rotisseria e Clube Gourmet, sempre em São Paulo. Amigo de Fausto Silva, o Faustão, apresentador de televisão, radialista e repórter, escreveu com ele o livro *Pizza do Faustão*, editado pela Globo Livros. Notabiliza-se como grande *restaurateur* e impecável anfitrião.



**A**ITA é a agência de governo que assiste as empresas italianas no processo de expansão em mercados internacionais e promove a atração de investimentos estrangeiros na Itália. Por meio de uma motivada e moderna organização e uma ampla rede de escritórios espalhados pelo mundo, fornece informações, assistência e serviços de consultoria, assim como realiza atividades promocionais e de formação voltadas para as pequenas e médias empresas italianas. Utilizando os mais modernos canais de promoção e ferramentas de comunicação, atua no sentido de divulgar a excelência do Made in Italy no mundo. [www.ice-sanpaolo.com.br](http://www.ice-sanpaolo.com.br)



# GIRO D'ITALIA

UMA VIAGEM PELA RICA  
ENOGASTRONOMIA DAS  
20 REGIÕES DO PAÍS

J . A . D I A S L O P E S

RECEITAS PREPARADAS  
POR **MASSIMO FERRARI**



ITALIA



ITALIA



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Agência Brasileira do ISBN - Bibliotecária Priscila Pena Machado CRB-7/6971

L864 Lopes, J. A. Dias.  
Giro d'Italia : uma viagem pela rica enogastronomia das 20 regiões do país / J. A. Dias Lopes. — São Paulo : Anfora, 2019.  
132 p. : il. ; 24 cm.  
  
ISBN 978-65-81047-00-9  
  
1. Itália - Descrição e viagens. 2. Gastronomia - História - Itália. 3. Itália - Usos e costumes. 4. Itália - História. I. Título.  
  
CDD 914.5

#### **EQUIPE**

PROJETO GRÁFICO E DESIGN **KEN TANAKA**

FOTOGRAFIA **LUIZ HENRIQUE MENDES**

PRODUTORA DE RECEITAS **ANDRÉA CARRION GONZÁLEZ**

PRODUTORA CULINÁRIA **ALESSANDRA CASILLO**

CHEF DE COZINHA **EDILSON BARRETO REIS**

HARMONIZAÇÃO COM VINHOS **JOSÉ MARIA SANTANA**

REVISORA **JAQUELINE KANASHIRO**

ASSESSOR COMERCIAL **SIDNEI LUBIANCO**

PUBLICIDADE **OSWALDO OTERO LARA FILHO**

IMPRESSÃO **PIFFER PRINT**

IMAGEM DA CAPA: PIXABAY

## ITALIA A TAVOLA

**E**ste livro destaca a riqueza da cozinha e da mesa das 20 regiões da Itália. Cada uma possui uma personalidade única, fruto de um percurso com raízes fincadas na história e nas tradições locais. Todas, porém, têm em comum o fato de verem a gastronomia como um meio, e não um fim. Um meio para festejar a vida, em família ou com os amigos, em casa ou num bom restaurante, mas sempre em torno de uma mesa.

Convido os leitores, portanto, a um giro pela Itália, de modo a conhecer um pouco sobre as peculiaridades de cada uma de suas regiões e ser apresentado a receitas típicas e curiosas, algumas mais e outras menos conhecidas, mas todas igualmente saborosas e que lhes despertarão uma irresistível vontade de festejar.

Há quem defina alta gastronomia como a arte de comer bem. Outros a consideram uma ciência capaz de combinar harmoniosamente sabores, aromas e texturas, de modo a provocar plena satisfação em todos os sentidos.

Ciência ou arte, o fato é que o sucesso de qualquer receita passa pela seleção de produtos de alta qualidade. Com uma ampla e variada seleção de produtos de primeira, uma pitada de criatividade e generosas doses de dedicação, não raro chega-se ao tão sonhado estrelato. Sem bons ingredientes, porém, nem mesmo os renomados chefs conseguem bons resultados.

Ocorre que essa tarefa é muito mais simples como fazem os italianos. Eles buscam a perfeição, o respeito pela terra

e o amor pela natureza. São insumos tão básicos quanto a água ou o solo, como ocorre na sua indústria de alimentos e bebidas, ampla e variada, artesanal e ao mesmo tempo tecnologicamente inovadora, com fortes ligações com o território, mas presente com seus produtos no mundo inteiro.

Trata-se de uma indústria de números expressivos, formada por mais de 6.850 empresas de pequeno, médio e grande porte, que emprega cerca de 390 mil profissionais, fatura anualmente 137 bilhões de euros e exporta 32 bilhões de euros.

É uma indústria consciente e orgulhosa de sua importância, que contribui em 8% para a formação do PIB da Itália e que muito bem representa as tradições e o saber fazer italiano, dos inúmeros tipos de queijos aos igualmente numerosos e saborosos produtos da charcutaria, das massas de formatos variados aos risotos de temperos inusitados, dos azeites extravirgens aos vinhos premiados, das conservas aos produtos frescos, dos pães aos doces e biscoitos, dos aperitivos ao café.

Com essa riqueza de bons produtos, os italianos instigam os mais exigentes paladares, propondo-lhes inesquecíveis sabores, em uma profusão de receitas que atravessam os séculos indenes, ainda que eventualmente renovadas.

Boa leitura e bom apetite!

**ERICA DI GIOVANCARLO**

*Diretora-Geral para o Brasil da ITA – Italian Trade Agency*

ITALIA

# SUMÁRIO

## 014 **QUARTETTO DI CAMPIONI**

- 016 NEGRONI
- 018 BELLINI
- 020 SPRITZ
- 022 AMERICANO

## 032 **LA TERRA DELLA CUCINA**

### ANTIPASTI

- 038 **EMILIA-ROMAGNA** / PIADINA ROMAGNOLA
- 042 **MARCHE** / OLIVE ALL'ASCOLANA FARCITE
- 046 **CALABRIA** / SARDELLA CALABRESE

### PRIMI PIATTI

- 052 **ABRUZZO** / MACCHERONI ALLA CHITARRA
- 056 **BASILICATA** / LAGANE E CECI
- 060 **LAZIO** / BUCATINI ALL'AMATRICIANA
- 064 **LIGURIA** / TRENETTE AL PESTO GENOVESE
- 068 **PIEMONTE** / RISOTTO ROSSO ALLA PIEMONTESE
- 072 **PUGLIA** / TIELLA BARESE
- 076 **SARDENHA** / MALLOREDDUS ALLA BOTTARGA
- 080 **VALLE D'AOSTA** / FETTUCCINE DI CASTAGNE CON VERZE E COSTINE
- 084 **VÈNETO** / PASTA E FAGIOLI IN BRODO

### SECONDI PIATTI

- 090 **LOMBARDIA** / COTOLETTA DI VITELLO ALLA MILANESE
- 094 **MOLISE** / AGNELLO CACIO E UOVA
- 098 **TOSCANA** / ANATRA ALL'ARANCIA
- 102 **UMBRIA** / FRICCÒ DI POLLO

### DOLCI

- 108 **CAMPANIA** / PASTIERA DI GRANO
- 112 **FRIULI-VENEZIA GIULIA** / GUBANA
- 116 **TRENTINO-ALTO ADIGE** / STRUDEL DI MELE
- 120 **SICILIA** / CANNOLI SICILIANI

## 124 **CAFFÈ, UNA PASSIONE ITALIANA**

Matera,  
Basilicata

ITALIA



Parque  
Nacional dos  
Lagos de  
Fusini, Friuli-  
Venezia  
Giulia



Manarola,  
Cinque Terre,  
Liguria



ITALIA



Trés Cumes de  
Lavaredo,  
Trentino-Alto  
Adige

ITALIA



San Gimignano,  
Toscana



ITALIA



# QUARTETTO DI CAMPIONI



IMAGENS: PIXABAY



Veneza,  
Vêneto

**A** Itália não precisou combinar bebidas proibidas ou de qualidade discutível para que se tornassem agradáveis de beber. Sempre teve os melhores ingredientes do mundo para a coquetelaria: *bitters*, vermute, destilados etc. Misturou-os apenas para engrandecê-los. Criou seus drinques com inteira liberdade e sublime inspiração. Hoje, tanto a coquetelaria como os bartenders italianos são prestigiados no país e no exterior. Os apreciadores de drinques os tratam como intercessores da felicidade. Os bartenders italianos correspondem a essa confiança. Eis as quatro receitas mais requisitadas da arte italiana do bar. Não por acaso, surfam na alta onda da moda internacional.

## NEGRONI

**P**reparado pela primeira vez em 1919, na esplêndida cidade de Florença, capital da Toscana, pelo bartender Fosco Scarselli, o Negroni é um drink que encanta pela cor alaranjada escura e também pelo aroma inebriante, os sabores amargo e doce, com um sedutor fundo alcoólico. Na verdade, foi criado a pedido do Conde Camillo Negroni, um aristocrata apaixonado por viagens, jogos de azar e cliente peso pesado do antigo Caffè Casoni: quando inspirado, era capaz de beber 40 drinques por dia.

Scarselli era um bartender clássico: além de mestre no ofício, virava confidente e psicólogo de quem sentasse à sua frente. “O profissional do bar tem que adivinhar o momento vivido pelo cliente ao lhe pedir um drink e, se for o caso, oferecer-lhe uma panaceia contra os infortúnios sentimentais, financeiros ou qualquer outro que o afete”, teorizava ele.

Em um final de tarde, o Conde Negroni contou a Scarselli sua viagem a Londres, onde se apaixonou pelo gim. No meio da conversa, solicitou-lhe um drink “mais forte” do que o habitual Americano. O bartender preparou, então, o Negroni número 1. No final, colocou no copo um enfeite de laranja, em vez do limão, usado no Americano inspirador. Indicava tratar-se de um trago diferente.

O conde sorveu a bebida suspirando. Outros clientes a experi-

mentaram e aprovaram. Antes do drink receber o nome atual, pediam “o do conde”. O Negroni virou moda na época. Um dos seus maiores adeptos foi o cineasta, ator, roteirista e produtor norte-americano Orson Welles, autor do genial *Cidadão Kane*.

Hoje, o drink passa por enorme *revival*. É um dos mais pedidos no mundo. Velhos e jovens o bebem. Existem pelo menos nove variações da receita original. Chamam-se Dutch Negroni, Negroni Sbagliato, Negroni Pivetta, Japane-se Negroni, Punt e Mes Negroni, White Negroni, Negroski, Bencini, Boulevardier e Old Pal. Todas são ótimas.

## NEGRONI

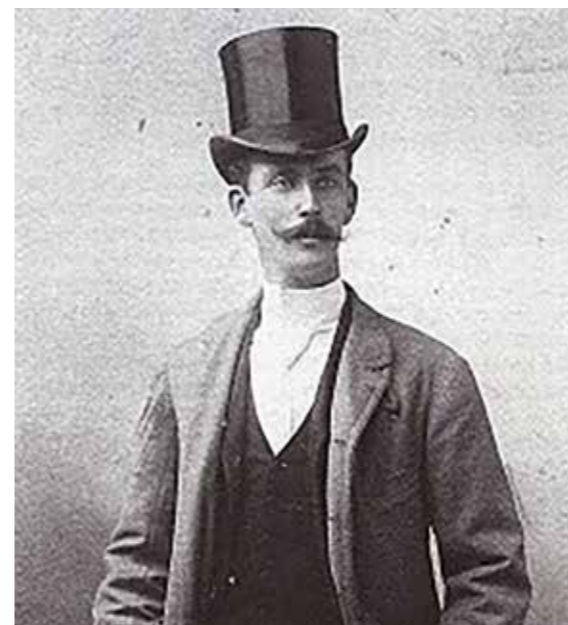
Rende 1 drink

### INGREDIENTES

- 30 ml de gim
- 30 ml de Campari
- 30 ml de vermute tinto
- Pedras de gelo
- 1 fatia de laranja para a decoração

### PREPARO

1. Em um copo *old-fashioned* com gelo, coloque o gim, o Campari e o vermute tinto.
2. Decore com a fatia de laranja e sirva com um mexedor de drinques.



Conde Camillo Negroni

WIKIMEDIA COMMONS



## BELLINI

Foi Giuseppe Cipriani, fundador e dono do Harry's Bar, de Veneza, quem teve a ideia de misturar purê ou suco de pêssego com prosecco, o vinho branco espumante italiano de dupla fermentação. Ele fez isso em 1948, no ano em que o Palácio Ducal, também conhecido como Palácio do Doge, obra-prima do gótico veneziano, expunha uma coleção de pinturas de Giovanni Bellini, o Giambellino.

O estilo policromático do grande artista renascentista, a combinação de ricos coloridos e as sombras detalhadas impressionaram Cipriani. Ele viu semelhança entre o rosa-alaranjado do drinque que acabara de inventar com o das obras exibidas no Palácio Ducal e o chamou de Bellini. Adorava pintura. Também batizou o carpaccio, prato que inventou, feito a partir de carne crua cortada em fatias finas, pelo mesmo motivo. Deu-lhe o sobrenome de Vittore Carpaccio, pintor italiano da Escola de Veneza, depois de ver uma exposição do artista. O tom vermelho de suas telas lembrou-o o do prato.

O Bellini era inicialmente feito na temporada da fruta na Itália, que vai de junho a setembro. Seus adeptos tinham que esperá-la para pedi-lo. Mas se descobriu que a polpa ou o suco de pêssego podiam ser congelados, preservando as características, e o drinque passou a ser feito o ano inteiro. Mas agora já existe até uma versão engarrafada. Um dos segredos do Bellini consiste em processar a fruta no ralador de queijo, para criar um purê com a densidade certa. Outro é usar pêssegos brancos, de polpa avermelhada junto ao caroço, e adicionar uma pitada de açúcar, se necessário.

O Bellini nasceu à base de prosecco, o famoso vinho branco espumante das colinas de Conegliano, Vittorio Veneto, Valdobbiadene, Soligo e outras comunas, todas da província de Treviso, na região do Vêneto. Mas alguns barmans usam champanhe. Aí entram em ação os fundamentalistas. Dizem que as características organolépticas (que impressionam os sentidos) da bebida francesa não combinam com a natureza leve do drinque.

O fato é que famosos apreciadores do Bellini, como o genial ator, diretor, produtor, humorista, empresário, escritor, comediante, dançarino, roteirista e músico britânico Charles Chaplin, exigem-no com prosecco e, para completar, à base de purê de pêssego feito na hora.



Entrada do Harry's Bar

WIKIMEDIA COMMONS

### BELLINI

Rende 1 drinque

#### INGREDIENTES

- 90 ml de purê ou suco de pêssego gelado
- 210 ml de prosecco gelado

#### PREPARO

1. Em uma flûte previamente gelada, coloque o purê (ou o suco de pêssego).
2. Finalize adicionando o prosecco, vagarosamente.
3. Sirva em seguida.



## SPRITZ

O Spritz surgiu no tempo em que o Império Austro-Húngaro dominou o nordeste e o noroeste da Itália, onde se encontram a região do Friuli-Veneza Giulia, cuja capital é Trieste. Teria começado com um hábito dos soldados estrangeiros. Eles adicionavam água gaseificada ao vinho, para reduzir o teor alcoólico, ou diluir o sabor. A região de Veneza passou a ser considerada seu berço. O hábito se espalhou pela Itália, com variações da receita original.

Trocou-se o vinho por bebidas de personalidade, como o Campari, *bitter* obtido pela infusão de 60 ingredientes, combinados e macerados em malte de água destilada e álcool; e o Aperol, aperitivo feito de laranja-azedada, genciana, ruibarbo e quinquina, entre outros ingredientes, criado em 1919 pela destilaria dos irmãos Barbieri, na cidade de Padova, Itália.

Há controvérsias sobre a receita original, que nunca foi oficializada. Atualmente, vale a inspiração do barista. Entretanto, a mais corrente é preparada com prosecco, Aperol, Club Soda e água com



Canal Grande, Trieste

gás ou de sifão. Outra questão discutida é a origem da palavra spritz. Aliás, também chamam o drinque de Spriz, Spriss e Sprisseto.

Uma explicação para a palavra spritz é derivar do verbo alemão spritzen, que significa borrifar. Refere-se ao ato de acrescentar a água no drinque. Mas também se diz que viria de um vinho típico do Spitzer Graben, Vale do Danúbio, na Áustria.

Apesar de antigo, o drinque só alcançou notoriedade mundial a partir do começo deste século, quando se redescobriu seu poder refrescante. “Adeus, cerveja, é tempo de Spritz”, festejou o jornal italiano *Corriere della Sera*, no auge do verão de 2010. Um ano antes, foi a vez do norte-americano *The New York Times* registrar o sucesso do Spritz.

“É extremamente bem gelado, refrescante e tem um tom de laranja que rivaliza com o pôr do sol do planeta Terra”, definiu o jornal. A seguir,

ainda atribuiu grande parte do seu sucesso à campanha de marketing de 2017, feita pelo Grupo Campari, de Milano, atual dono da marca Aperol. Tanto que o drinque mudou de nome. Muitos bartenders o chamam de Aperol Spritz.

### SPRITZ

Rende 1 drinque

#### INGREDIENTES

- 40 ml de Aperol
- 60 ml de prosecco
- 20 ml de água com gás
- 2 pedras de gelo
- Fatia de laranja para a decoração

#### PREPARO

1. Comece colocando as pedras de gelo em um copo *long drink*.
2. Junte o Aperol. Em seguida, o prosecco e a água com gás.
3. Com uma colher bailarina, misture os ingredientes.
4. Sirva imediatamente, com a fatia de laranja da decoração.



## AMERICANO

Combinando *bitter* Campari, vermute tinto, água com gás, ou Club Soda, o Americano estreou na década de 1860, no bar Caffè Campari, localizado na imponente Galeria Vittorio Emanuele II, em frente à catedral de Milão. O estabelecimento pertencia a Gaspare Campari, um homem que começou a vida como barman, aproveitando as horas livres para experimentar e testar novas receitas de bebidas e que acabou formando um império industrial de sucesso.

No começo, ele o servia com o nome de Milão-Torino. Afinal, vivia na capital da Lombardia, mas aprendera a preparar licores e outras bebidas finas na capital do Piemonte, para onde viajara jovem. Também usava o vermute Punt e Mes, criado em Turim no século 19. Depois, trocou o nome para Americano, pelo prestígio conquistado entre os turistas norte-americanos ao longo da década de 1910.

A seguir, o drinque se tornou popular nos Estados Unidos, sobretudo durante a lei seca, que vigorou naquele país entre os anos de 1920 a 1933. A razão era simples. O Campari tinha o privilégio de ser classificado pelo governo norte-americano

como um produto medicinal, não como bebida alcoólica.

O Americano foi o primeiro drinque pedido pelo agente secreto fictício do serviço de espionagem James Bond, criado em 1953 pelo escritor britânico Ian Fleming, no romance de estreia *Casino Royale*.

### AMERICANO

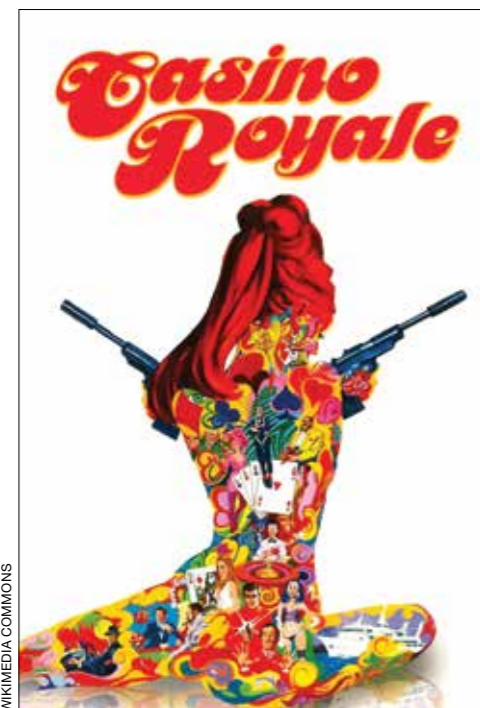
Rende 1 drinque

#### INGREDIENTES

- 30 ml de vermute tinto
- 30 ml de Campari
- 30 ml de Club Soda
- Pedras de gelo
- 1 fatia de limão

#### PREPARO

1. Em um copo *old-fashioned* ou *long drink*, comece colocando pedras de gelo, em seguida o vermute tinto e o Campari.
2. Complete com um lance de Club Soda e sirva com a fatia de limão.



Em *Casino Royale*, James Bond pede seu primeiro drinque: um Americano

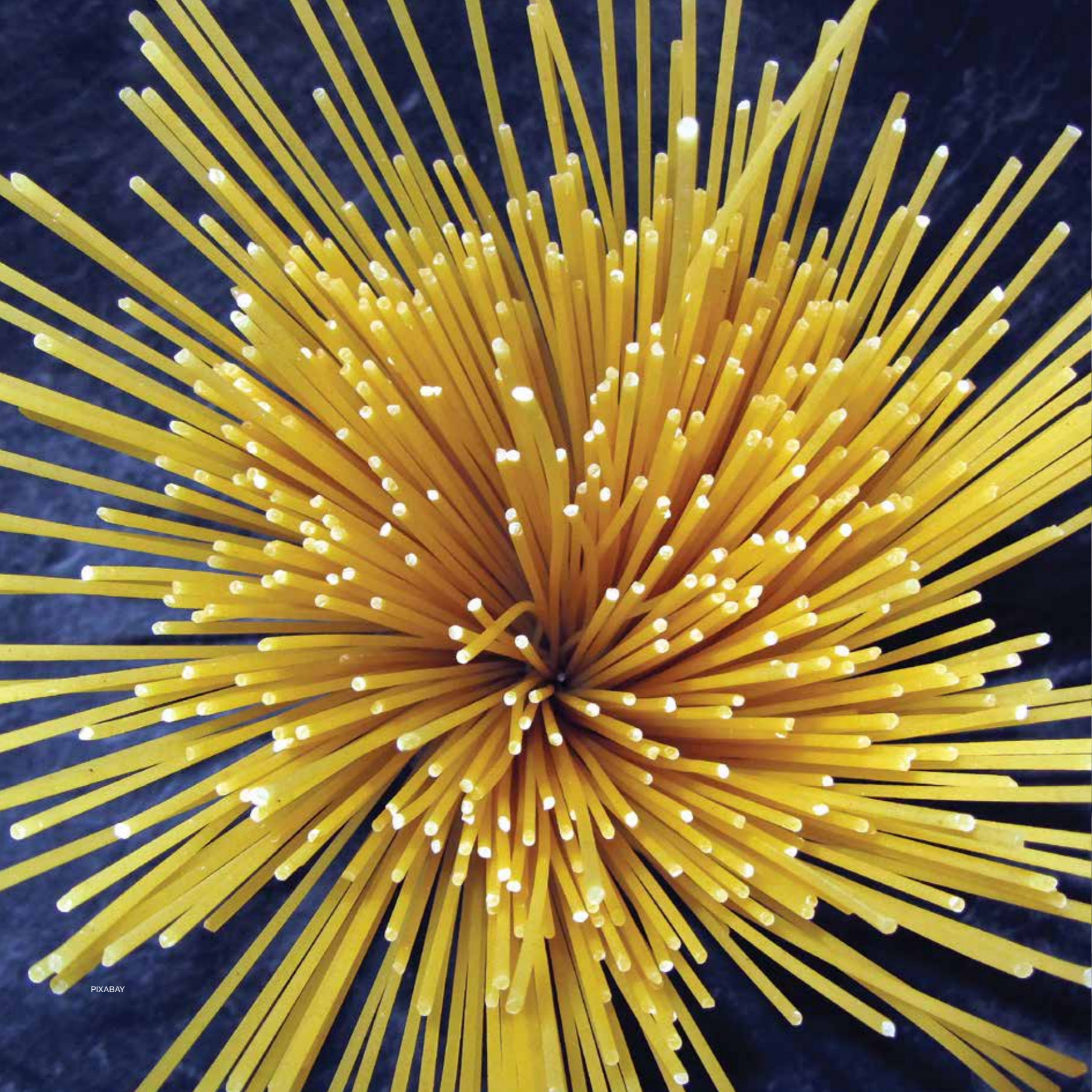


ITALIA



Coliseu, Roma





PIXABAY



ITALIA

David de Michelangelo, Florença

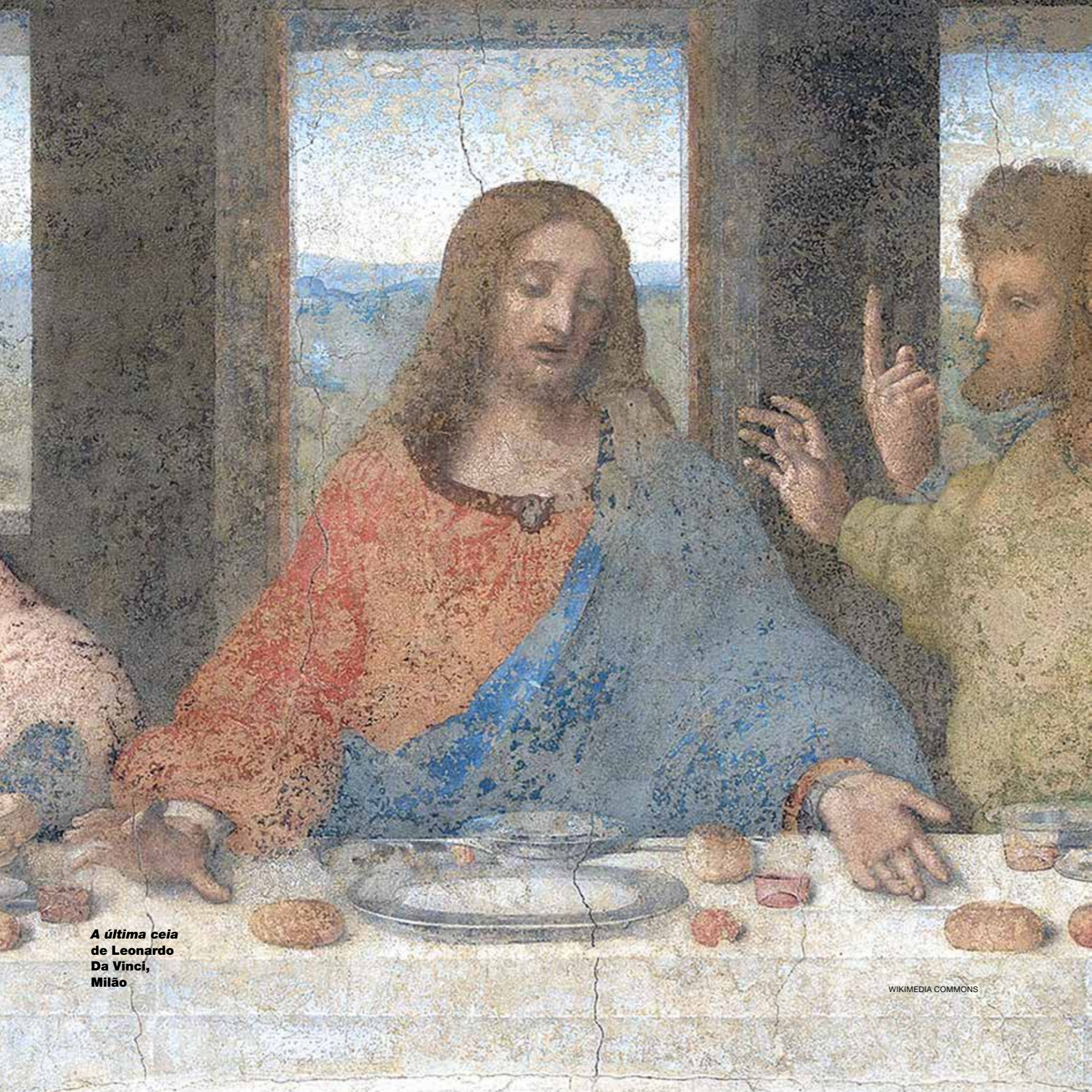


Siena,  
Toscana

UNSPLASH



UNSPLASH



**A última ceia  
de Leonardo  
Da Vinci,  
Milão**

WIKIMEDIA COMMONS



UNSPASH



PIXABAY



# LA TERRA DELLA CUCINA



UNSPLASH



**D**ifícil encontrar outra cozinha nacional que apresente tantas diversidades regionais como a italiana e preserve com igual fervor sua pluralidade. Explica-se o porquê dessa riqueza. A Constituição de 1948 subdividiu a Itália em 20 regiões político-administrativas. Concedeu-lhes estatutos próprios, para proteger e promover a autonomia de cada uma. Do ponto de vista gastronômico, nem era preciso. O país já tinha firmemente enraizadas na tradição receitas de comidas e formas de preparo que mudam de região para região, às vezes até de província para província, de comuna para comuna.

Foram criadas sob a influência dos povos que ocuparam ao longo dos séculos a sua península com 301.338 quilômetros quadrados de território, banhada pelos mares Mediterrâneo, Tirreno, Adriático e Jônico, dotada de duas grandes ilhas, a Sicília e a Sardenha, e favorecida por inúmeras terras férteis. Historicamente, a cozinha italiana recebeu contribuições dos etruscos, gregos e celtas, em diferentes lugares, antes de o seu território ser unificado, em 262 a.C., pelo domínio romano. Depois, vieram as contribuições dos ostrogodos, lombardos, francos, germanos, aragoneses e austro-húngaros, entre outros povos.

Essa formação deu origem a uma cozinha popular, de origem camponesa e casalinga, ou seja, com autoria das donas de casa, caracterizada pela simplicidade e preferência pelos ingredientes locais e, acima de tudo, genuínos. Se bem que alguns pratos com ascendência prosaica assumiram caráter nacional e a seguir conquistaram os paladares dos seis principais continentes. São exemplos ilustrativos a pizza napolitana, o risotto lombardo-piemontês e as massas em inúmeras modalidades, na saga aberta por sua excelência, o também napolitano spaghetti al sugo di pomodoro.



Não por acaso, a cozinha italiana se transformou em uma das mais populares do mundo, até porque soube evoluir e satisfazer o gosto universal. Poucos países aproveitaram tão bem os produtos descobertos no Novo Mundo, por exemplo. Os primeiros lembrados são o tomate, o milho e a batata. Queijo e vinho constituem itens fundamentais na gastronomia italiana; os presuntos e embutidos também; idem os peixes, moluscos e crustáceos; o mesmo se diga em relação aos legumes, às verduras, às frutas, aos cogumelos, ao vinagre e ao azeite espetacular.

O que mais chama a atenção na cozinha italiana, porém, é a antiguidade do respeito a esses elementos. Arquêstrato, que era grego, mas nasceu provavelmente em Gera ou Siracusa, na região da Sicília, considerado o primeiro crítico gastronômico da Itália, já enfatizava em um poema do século 4 a.C. a importância de se utilizar ingredientes frescos “da estação e de primeira qualidade”. Também ressaltava que os sabores dos pratos não devem ser mascarados pelos condimentos, dando ênfase ao preparo dos peixes mediterrâneos, desdenhados no passado, inclusive por Péricles, o célebre estadista, orador e estrategista (general) da Grécia Antiga – ele sabia o que perdia.

É verdade que no século 1 d.C. apareceu Marco Gávio Apício, gastrônomo romano autor da pioneira obra gastronômica *De re coquinaria*, com 470 receitas. Ele recomendava o contrário. Muitos pratos incorporavam especiarias e ervas que camuflavam o sabor natural dos ingredientes. Mas tratava da cozinha aristocrática romana – e a comida dos ricos, em qualquer tempo no mundo, costuma ser pretensiosa. Naquela época, julgava-se a importância de uma pessoa pelo luxo e pela prolixidade à mesa. Sem qualquer exagero, a cozinha da qual tratamos neste livro está mais para as lições de Arquêstrato do que Apício. É a do povo italiano, das suas regiões, autêntica, tradicional, sedutora e apetitosa.



IMAGENS: PEXELS

ITALIA



# ANTIPASTI

Catedral e  
Battistero de  
Parma, Emilia-  
-Romagna



# EMILIA-ROMAGNA

Localizada no centro do país, a região de Emilia-Romagna é assim batizada por originar-se em duas áreas que, no passado, já foram politicamente separadas: a Emilia, território entre o Vale do Pó e o norte da Toscana; e a Romagna, formada pelas províncias de Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Bologna – a histórica capital da região, aliás, chegou a ser ocupada por Napoleão Bonaparte, no século 19. Pelo fato de ter sua economia fortemente ancorada na agricultura e na manufatura e exportação de alimentos e bebidas, a Emilia-Romagna é saudada por não poucos que consideram estar ali a melhor comida de todo o país. Contribui para tanto a dupla formação: enquanto a Emilia fornece massas, carnes de primeira e derivados de leite, a Romagna oferece uma diversidade de ervas aromáticas e temperos e a qualidade dos peixes capturados no mar Adriático – e ainda carnes de caça.

Provas maiores? A mundialmente apreciada lasagne alla bolognese, cujo nome homenageia a capital da região; o tagliatelle al ragù, massa fresca de fios longos ao molho das carnes bovina e suína moídas grossas e cozidas lentamente com temperos, vinho e tomate; ou o tortellini in brodo, massa recheada com as carnes bovina, suína e de frango, além de presunto cru e mortadela, servida em caldo de carne ou de galinha. Popularíssima na Romagna é a piadina, pão redondo, achatado, servida com recheios variados, vendida em toda a parte, nos restaurantes e nas ruas.

Nota dez também para o vinagre balsâmico

de Modena, para a mortadella di Bologna e o presunto de Parma, referência imediata à cidade que ainda abriga gigantes do setor alimentício mundial. No quesito vinhos, a Emilia-Romagna forma, ao lado do Veneto e da Puglia, o tripé detentor de 55% da produção vinícola do país. Por sinal, seu espumante Lambrusco é simplesmente um campeão de vendas da Itália.



Portico da Basilica de Santa Maria dei Servi, Bologna

## PIADINA ROMAGNOLA

ANTIPASTO

Os habitantes da Romagna, ou seja, os romagnoli, orgulham-se ao dizer que a piadina ou piàda, como preferem os tradicionalistas, é a rainha do seu *food street*. Estão certos. Espécie de pão redondo, achatado, ligeiramente crocante e flexível, já saboreado pelos romanos, que o teriam assimilado dos bizantinos e palestinos, a piadina romagnola é encontrada em toda a Romagna, região histórica da Emilia-Romagna, onde é vendida sobretudo em quiosques urbanos. Por um regulamento de 2014, foi registrada como Indicazione Geografica Protetta (IGP) do território onde se encontram as províncias de Rimini, Forlì-Cesena, Ravenna e Bologna.

Leva farinha de trigo, bicarbonato de sódio, fermento para pão, banha de porco ou azeite, água e sal. Receita nascida pobre, originalmente era do tipo ázimo e foi aos poucos enriquecida. Tradicionalmente a preparam em uma teglia (tigela) plana de terracota, ultimamente substituída por uma chapa de metal antiaderente ou uma laje lisa de pedra refratária denominada testi. Depois de assada sem gordura, a piadina romagnola costuma ser dobrada ao meio, como uma espécie de sanduíche, embora os italianos rejeitem essa comparação.

Então, recheiam-na com presunto, embutidos grelhados, porchetta (porco desossado e recheado inteiro), feijão cozido e umedecido, tomate, salmão defumado, ervas, rúcula e verduras gratinadas ou cozidas etc; ou com os inovadores homos ou tofu. É antepasto, mas vale a imaginação. Pode ser prato único em uma refeição informal. Também aceita acolher creme de iogurte ou de chocolate e mesmo doces como Nutella, assumindo, nesse caso, a condição de lanche. Finalmente, ainda pode ser cortada em pedaços e servida sem recheio, para substituir o pão convencional à mesa.

Durante a festa da Madonna del Fuoco, padroeira de Forlì, repre-

sentada em uma das xilogravuras mais antigas do mundo, conservada na catedral da cidade, prepara-se uma deliciosa versão doce da piadina romagnola. Sua principal característica é ser aromatizada com sementes de anis. Além desse ingrediente, vão farinha de trigo, leite, manteiga ou azeite e fermento para pão, habitualmente o de cerveja.

Na verdade, a piadina dos antigos romanos era diferente da atual, pelo fato de usar farinha rústica e ainda ser ázima, ou melhor, sem fermento. Mas a primeira descrição conhecida da receita data de 1371 e foi escrita pelo prelado francês Anglic de Grimoard, deão do Sagrado Colégio dos Cardeais e arcebispo da Basílica de São João de Latrão, em Roma. “Faz-se com farinha de trigo empapada de água e temperada com sal. Pode-se amassar também com leite e colocar um pouco de banha de porco.” Nada de fermento, portanto.

A piadina dos quiosques da Romagna, chamados de piadinerie, é feita na hora. Entretanto, pode-se encontrá-la pré-cozida no comércio. Em Rimini, terra natal de Federico Fellini, um dos mais importantes cineastas italianos e seu fã ardoroso, é mais fina e ligeiramente maior; em Forlì-Cesena e Ravenna é mais alta e macia. Os quiosques da Romagna chamam a atenção à primeira vista por serem pintados por fora com listras verticais, amarelas e vermelhas

na província de Forlì-Cesena, por exemplo. Existe no mundo algum alimento semelhante? A piadina romagnola é única, mas os árabes têm uma preparação que a evoca ligeiramente: o pão sírio ou pita.

## PIADINA ROMAGNOLA

Rende cerca de 15 unidades

### INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo
- 6 g de bicarbonato de sódio
- 10 g de fermento biológico seco e instantâneo para pão
- 200 g de banha de porco (ou azeite, se preferir)
- 350 ml de água morna, aproximadamente
- 2 colheres (café) de sal

### PREPARO

1. Em uma bancada de trabalho, peneire a farinha de trigo com o sal, o bicarbonato de sódio e o fermento. Faça um espaço no centro e ali coloque a banha de porco.
2. Misture e vá amassando esse composto com as mãos, colocando a água morna aos poucos, até obter uma massa elástica e uniforme.
3. Faça uma bola com a massa,

cubra-a com um guardanapo de algodão e deixe-a levedar por cerca de 30 minutos.

4. Divida a massa em pedaços com cerca de 80 g cada um e estenda-os (usando o rolo ou a máquina de macarrão) em folhas de 3 mm de espessura.

5. Formateze essas folhas (use um molde, se for o caso) em discos de aproximadamente 20 cm de diâmetro.

6. Leve ao fogo uma chapa de ferro

ou de material antiaderente. Quando aquecer, coloque a piadina, deixe-a por 2 a 3 minutos, depois vire-a com a ajuda de uma espátula, mantendo-a por mais 2 a 3 minutos no fogo, até ficar ligeiramente dourada. Repita o procedimento com as demais.

7. Sirva a piadina quente, com recheios diversos, usando embutidos, queijos, saladas, ou outros, do seu agrado, ou como acompanhamento de pratos.

### HARMONIZAÇÃO

Simples, popular, massa fininha de pão, bem assada e crocante, a piadina romagnola traduz a sabedoria da culinária da Emilia-Romagna. Pode levar todo o tipo de recheio, embutidos, queijo, carnes, tomate, vegetais. Como entrada, vai bem com o Lambrusco, o vinho frísante típico da região, que pode ser seco ou amabile. Quando se prefere um branco ou tinto tranquilo, a escolha deve levar em conta o recheio. A receita clássica, com queijo ou salame e alguma verdura, casa, por exemplo, com o branco Albana di Romagna, seco, de corpo médio, ou o Trebbiano di Romagna, leve e com boa acidez, mais fácil de achar por aqui. Se na preparação entrar carne, a pedida pode ser um Sangiovese di Romagna, tinto ligeiro e fresco.





# MARCHE

**B**elas colinas, castelos medievais, localidades históricas e aprazível faixa litorânea espreado-se por quase 180 quilômetros: essas são apenas algumas das atrações de Marche, região da Itália central tra mare e monti, entre o mar e a montanha – Adriático e parte da cordilheira dos Apeninos. Terra que legou ao mundo a arte do compositor Gioacchino Rossini (1792-1868) e a genialidade do pintor Raffaello Sanzio (1483-1520), sua capital é a simpática Ancona, cidade portuária com pouco mais de 100 mil habitantes. Mas as pequenas Ascoli e Fermo, com seu mix irresistível de praias e construções antigas, rivalizam com a capital no Waze dos turistas que visitam Marche.

Como se poderia esperar, muito da tradição gastronômica da região vem do oceano. Que o diga o brodetto di pesce, apetitoso misto de peixes, camarões, lagostins e lulas, cozidos em azeite, cebolas, vinho branco e molho de tomates, a qual varia de cidade a cidade; ou a braciola all'urbinate, à base de carne bovina envolta em fritada de ovos com presunto cru e o famoso queijo pecorino, que enriquece a mesa da região, assim como o ciauscolo, salame cremoso, com consistência de patê.

Mas a grande estrela da gastronomia talvez sejam as olive all'ascolana farcite. São azeitonas da variedade ascolana

tenera, verdes e de mesa, grandes, carnudas e tenras, colhidas antes da maturação, recheadas com um misto de carnes, empanadas e fritas. Para beber, a região nos oferece o refrescante e aromático vinho branco Verdicchio dei Castelli di Jesi, na clássica garrafa em forma de ânfora.



Riviera de Conero, Marche

## OLIVE ALL'ASCOLANA FARCITE

ANTIPASTO

**U**t utilizada na elaboração do melhor azeite do mundo e também saboreada como aperitivo e utilizado como ingrediente de uma infinidade de pratos, a azeitona tem incontáveis apreciadores. Seria impossível relacionar todos os seus aproveitamentos. Há um, no entanto, que merece lembrança imediata. É o que resulta no imperdível aperitivo ou antepasto denominado olive all'ascolana farcite (azeitonas ascolanas recheadas). O nome saiu da pequena comuna de Ascoli Piceno, na região italiana de Marche. Leva azeitonas da variedade ascolana tenera, apreciadas desde a época romana. Vão inicialmente para um líquido, em cuja composição entra o potássio, para eliminar o sabor amargo. Lavadas em água, maturam em salmoura com erva-doce e temperos. Permanecem ali por algum tempo, curtindo e pegando sabor.

Liberadas dos caroços, são recheadas com variadas carnes moídas, ou seja, de boi, porco, frango ou peru (ou peixe, na variante litorânea), misturadas com farinha de pão, gema de ovo, queijo parmesão ralado e temperos. Depois, reconstitui-se a forma original das azeitonas e passa-se cada uma na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca. Por último, elas fritam em óleo de oliva muito quente. Está pronto uma apetitosa entrada ou um acompanhamento para as verduras e carnes fritas. Também vão bem como tira-gosto.

A azeitona da variedade ascolana é conhecida desde a Antiguidade. Os romanos a denominavam colymbades. A palavra veio do grego *colymbao*, que significa “eu nado”, em alusão ao seu método de conservação. Figuras históricas a elogiaram, entre as quais o escritor Petronio Árbitro (27-66 d.C.), que as citou no *Banquete de Trimalquião*, fragmento do clássico *Satyricon*, no

qual descreve um jantar luxuoso e extravagante oferecido por um novo-rico.

Outro fã histórico da azeitona ascolana foi o revolucionário italiano Giuseppe Garibaldi (1807-1882). Ele a provou em salmoura e já recheada ao passar por Ascoli Piceno, em 1849. Virou caso de amor à primeira vista. Pediu algumas mudas da oliveira que a produz ao seu anfitrião e amigo Candido Augusto Vecchi. Plantou-as na ilha de Caprera, junto à costa da Sardenha, onde residia. Mas, infelizmente, as árvores não vingaram.

Também o papa Sisto V (1521-1585), um dos pontífices mais implacáveis da Igreja católica, que, no tempo de cardeal, foi conselheiro da Santa Inquisição em Veneza e, após assumir o trono de São Pedro, convenceu o rei Filipe II de Espanha a empreender

uma guerra (desastrada, por sinal) contra a Inglaterra, apreciava demais a variedade ascolana. Saboreava-a sempre que possível, sem poupar elogios. Só não a conheceu recheada, porque a receita das olive all'ascolana farcite dataria do início do século 19, criada por cozinheiros das famílias nobres locais e, como exigia longa preparação, só elaborada em ocasiões especiais.

A lenda atribui a Sisto V uma homilia cujo conteúdo minimiza sua imagem de dignitário cruel – foi tão severo em Veneza que governo e católicos locais pediram ao então papa Pio IV para chamá-lo de volta a Roma. Ele teria afirmado que a oliveira adquiriu a reputação de “símbolo da esperança” após a narrativa do Dilúvio Universal, feita no Gênesis (8:11), segundo a qual a pomba que voltou à arca de Noé,

cessada a grande inundação divina, deu ao herói bíblico a certeza de que Deus cumprira Sua promessa. Era a esperança concreta de que a vida continuava. A tradição atribui a Sisto V a conclusão de que, nas agruras da vida, os cristãos esperaram de Deus uma folha de oliveira. Estaria pensando nos prodígios da azeitona da variedade ascolana?

## OLIVE ALL'ASCOLANA FARCITE

Rende 40 azeitonas

### INGREDIENTES

- 40 azeitonas verdes e grandes sem caroço
- 1/2 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 100g de lombinho de porco bem picado
- 100g de carne de vitelo bem picada
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- Salsinha picada a gosto
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 4 colheres (sopa) de

### queijo ralado

- 1 gema de ovo
- Farinha de trigo para empanar as azeitonas
- 3 ovos batidos
- Farinha de rosca para empanar as azeitonas
- Óleo abundante para a fritura
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### PREPARO

1. Em uma panela, sue a cebola e o alho no azeite quente. Quando a cebola começar a dourar, incorpore as carnes e doure-as levemente.
2. Junte o vinho, misture bem, espere evaporar e coloque a salsinha, a noz-moscada, o sal

e a pimenta. Cozinhe por mais alguns minutos, até as carnes ficarem macias, e passe-as pelo processador, sem o líquido do cozimento, até obter um composto consistente.

3. Deixe esfriar um pouco e misture o queijo ralado e a gema de ovo. Ajuste o tempero, se necessário.
4. Recheie cada uma das azeitonas com o composto de carnes, passe-as na farinha de trigo, em seguida nos ovos batidos e, na sequência, na farinha de rosca, para que fiquem totalmente empanadas.
5. Frite-as no óleo quente, deixando-as douradas e crocantes. Escorra-as sobre papel absorvente e sirva-as quentes.



### HARMONIZAÇÃO

As azeitonas, de modo geral, são pungentes, ácidas e levemente salgadas, fruto dos ingredientes utilizados na conserva. Mas, neste prato símbolo da boa tradição gastronômica de Marche, olive all'ascolana farcite, elas são recheadas com carnes de sabor leve e empanadas, tornando-se macias e crocantes. Ótimo antipasto, fazem casa-

mento perfeito com um branco de corpo médio, aromático e com boa acidez e frescor. Um deles é o Verdicchio dei Castelli di Jesi, produzido na região com a uva Verdicchio. Um vinho com algum peso na boca, marcado por acidez, por sabores cítricos e florais, muitas vezes sem passagem por madeira, preservando toda a fruta e o frescor.



# CALABRIA

**E**ncravada no sul da Itália, no bico da bota formada pelo mapa do país, a região da Calabria tem uma cozinha de base camponesa. Apesar da origem pobre e do gosto pelo picante, é extremamente apetitosa. Suas melhores receitas estão ligadas às festas religiosas. No Natal e na Epifania, vão à mesa 13 pratos; no Carnaval, os calabreses comem beringela curtida no vinagre e prensada, macarrões, Polpette (almôndegas) de carne ou berinjela e carne de porco; comemoram a Páscoa com os cudduraci, pães doces à base de um tipo de massa folhada, moldados de diferentes formas, revestidos de confeitos, com um ovo cozidos no centro; e o habitual l'arrosto d'agnello (cordeiro assado). Também preparam receitas para eventos familiares como casamento, batismo e crisma.

Além disso, os calabreses se deliciam com 'nduja, seu salame típico, semelhante à sobressada de Maiorca, na Espanha, feito com o ombro e a barriga do porco; e, naturalmente, nunca falta a sardella, cujo epicentro de elaboração se encontra na antiga comuna de Crucoli, província de Crotona, que conta hoje com pouco mais de 3 mil habitantes. Todos os

anos, no segundo domingo de agosto, é realizado ali a Sagra della Sardella, festa popular instituída na década de 1970. Os vinhos calabreses têm personalidade. Os tintos são encorpados e vigorosos, destacando-se o Cirò (do qual há uma versão branca) e o Pollino. Há ainda o Greco di Bianco, de sobremesa.



Tropea, Calabria

## SARDELLA

ANTIPASTO

**A**ntiga, cremosa, aromática e picante, a sardella é um dos símbolos gastronômicos da Calabria, juntamente com a 'nduja, um salame típico, cor de vinho, que não endurece após o envelhecimento, decisivamente picante pela incorporação de peperoncino, uma variedade de pimenta vermelha apreciadíssima na região. Seu berço natal seria a comuna de Crucoli, na província de Crotona, autodenominada "il paese della sardella". Dali se espalhou por toda a região.

Tanto que os italianos a chamam de caviar de Crucoli. Dão-lhe também os nomes de caviar calabrés, caviar meridional ou caviar do sul; e, pela excelência e pelo baixo custo, de caviar dos pobres. Em algumas zonas da Calabria, ainda a denominam rosamarina. A palavra sardella é um dos nomes da sardinha em italiano; outro é sardina. Na sua elaboração, vão os bianchetti ou novellame di sardine (alevinos, filhotes do peixe), da espécie *sardina pilchardus*, encontrada no Mar Mediterrâneo e Atlântico Norte, que se reproduz de outubro a abril.

"Os bianchetti devem ter o tamanho de uma folha de oliveira", ensinam os calabreses. Sua captura é regulada por normas muito rígidas, que procuram preservar a reprodução da espécie. Lavados em água doce e secados, os filhotes de sardinha permanecem em cestas com um pouco de sal. A seguir, vão para recipientes de terracota, nos quais se alternam camadas de sal e do peixe, junto a sementes de erva-doce selvagem.

A água liberada se transforma na salmoura que os conserva. Os filhotes de sardinha maturam por seis a sete meses. Então, acrescenta-se novamente sementes de erva-doce selvagem e doses generosas de peperoncino. A sardella adquire o tom vermelho-escuro e uma consistência cremosa e homogênea de mousse. Dura meses a fio sem estragar. Também pode ser

feita com sardinhas adultas, mas, nesse caso, torna-se menos prestigiada. Pode ser encontrada já industrializada. Nesse caso, o rótulo informa que incorpora 50% de *sardina pilchardus*, 35% de óleo extravirgine di peperoncino, erva-doce e sal.

Os calabreses que imigraram para o Brasil criaram em São Paulo um sucedâneo para a sardella, por não encontrarem os ingredientes tradicionais (os bianchetti, principalmente) e lhe deram o mesmo nome. Obviamente, a receita pouco tem a ver com a original. Leva pimentão vermelho ligeiramente refogado ou totalmente cru; tomate maduro sem casca e sem sementes, ou seu extrato concentrado, que pode ser substituído por passata (polpa cozida); alice (filezinho da anchova curtido em sal e azeite); às vezes, alguns grammas de sardinha em óleo ou tomate;

pimenta calabresa ou dedo-de-moça; ocasionalmente salsinha, orégano e cebola; folhas de louro secas; alho; erva-doce seca; azeite; e sal. Bate-se tudo no liquidificador e leva-se ao fogo para cozinhar e encorpar.

Saboreia-se o caviar de Crucoli como antepasto, espalmada sobre fatias de pão, tostado ou não. Alguns acrescentam cebola picada ou em rodelas. Há quem dilua a sardella em azeite quente e a converta em molho de macarrão ou de pizza, aplicada pura na massa diluída em molho de tomate, tornando-se apreciadíssima pelos paladares estoicos! Também vai bem para enriquecer arancine, bolinhos de arroz fritos, recheados com molho de carne picada) e suppli (bolinhos de arroz com molho de tomate). Outra ótima combinação: ela e ovo frito.

Muitos sustentam que a sardella calabrese deriva do garum ou liquamen, o molho de peixe largamente utilizado na Antiguidade. Na Roma Imperial, condimentava uma infinidade de pratos, apesar do

cheiro forte e da fama desabonadora que chegou até nós. O naturalista romano Plínio, o Velho, aquele que morreu em Pompeia ao tentar observar a erupção do vulcão Vesúvio, no ano 79, e ao mesmo tempo procurar salvar as vítimas da catástrofe, qualificou-o de “líquido de peixe podre”. Nesse ponto, porém, o garum nada tem a ver com a sardella. No antepasto calabrês, sobressaem-se notas aromáticas da erva-doce selvagem; já o sabor é dominado pelo picante do peperoncino.

## SARDELLA CALABRESE

Rende 200 a 300 g

### INGREDIENTES

■ 1 kg de bianchetti (alevinos, filhotes de sardinha)

■ 250 g de sal

■ 50 g de peperoncino picante moído

■ 50 g de peperoncino suave moído

■ Raminhos de aneto (dill) picados a gosto

■ Azeite extravirgem de oliva o quanto baste

### PREPARO

**1.** Lave muito bem os peixinhos, deixando-os de molho em várias águas e escorrendo-os a cada troca de água, até que fique limpa e transparente.

**2.** Depois de bem escorridos, coloque-os em recipiente de vidro ou terracota, de boca grande, alternando camadas de peixinhos com as de sal.

**3.** Feche bem o recipiente, de preferência com uma tampa de madeira ou cortiça. Sobre a tampa, coloque um peso. Desta maneira, o sal vai derreter, formando um perfeito isola-

mento com a área externa.

**4.** O tempo necessário para a maturação da sardella é de cinco a seis meses. Passado esse tempo, escorra toda a salmoura, retire os peixinhos e esmague-os muito bem.

**5.** Tempere-os com os dois tipos de peperoncino, os raminhos de aneto e bata até obter um composto homogêneo.

**6.** Guarde a sardella em um recipiente de vidro e cubra toda a sua superfície com o azeite extravirgem.

**7.** Utilize-a como antepasto, acompanhamento ou da maneira que desejar.



### HARMONIZAÇÃO

A sardella calabrese não é para os fracos, para os que temem pratos de paladar pronunciado. Feita com filhotes de sardinha, sal e peperoncino, pimenta local, é curada durante meses, o que acentua o sabor. Salgada e picante. Esse antipasto simples e despretensioso, nascido em Crucoli, na província de Crotona, na Calabria, tem uma legião de admiradores por aqui, sobretudo na versão igualmente picante, adaptada em São Paulo pelos imigrantes vindos da região. Para acompanhar com vinho, haveria, na teoria,

alguma dificuldade, pois as pimentas podem inibir as papilas gustativas e o palato. Mas nada que não possa ser equilibrado. Acompanhada por uma fatia de pão levemente torrada, a sardella fica deliciosa com brancos calabreses elaborados com a uva Greco Bianco, que aparece por exemplo, no Cirò Bianco DOC. Tintos leves também valem, produzidos com a uva local Gaglioppo, que entra no Cirò Rosso. Na falta, tintos ligeiros, pouco tânicos, frescos e aromáticos, como o Bardolino, do Vêneto.



PRIMI PIATTI



# ABRUZZO

Incrustado no sul da Itália, o Abruzzo é uma região agraciada pela natureza com algumas das mais fascinantes paisagens, tamanha a beleza distribuída ao longo de parques, praias lindas, muitas reservas naturais e áreas de proteção ambiental. Chama a atenção o maciço Gran Sasso, no parque nacional homônimo, cujo pico mais alto, o Corno Grande, tem 2.912 metros de altitude. Tais características geográficas influenciam diretamente as tradições gastronômicas do Abruzzo, em grande parte baseadas em pescados do mar Adriático. Por conta da fertilidade de terras encravadas entre mar e montanha, as hortaliças também enriquecem a mesa da região. Destaca-se também o seu zafferano, o açafraão de excepcional qualidade, colhido da mesma forma há 500 anos e exportado para inúmeros países.

Qualquer tour gastronômico pelo Abruzzo é incompleto sem passar pela minúscula (apenas 2 mil habitantes) Fara San Martino, em Chieti, reduto de importantes fábricas de macarrão, cuja fama ganhou o mundo; igualmente obrigatórias são as pallotte cacio e uova, almôndegas à base de ovos batidos com queijo pecorino e pão dormido; e os calamaretti agli scampi, lulas recheadas com lagostins. Uma atração irresistível na

região é ainda o prato chamado maccheroni alla chitarra, massa fresca cortada em finas e longas tiras na chitarra, utensílio culinário que lembra um tear, cítara, violão ou guitarra – daí o nome. No quesito de Baco, reina solene o DOC Montepulciano d'Abruzzo, um dos três tintos mais bebidos na Itália.



Rocca Calascio, Abruzzo

## MACCHERONI ALLA CHITARRA

PRIMO PIATTO

Há pratos que nos fascinam tanto pelo sabor como pelo *mise-en-scène*. Este é um deles. Em sua preparação, folhas de pasta fresca all'uovo são colocadas sobre cordas de aço de uma espécie de tear, cítara ou chitarra. Daí o nome. As cordas, muito finas, acham-se estiradas lado a lado, a uma distância de 2 a 3 milímetros entre si.

Cada folha de massa estendida sobre eles é pressionada pelo mesmo rolo utilizado para estendê-la. Faz-se movimentos de vaivém. Tirinhas finas e longas caem embaixo, em uma falsa caixa de ressonância. Muitos as chamam de spaghetti alla chitarra, embora esse nome seja impreciso. Afinal, os fios de massa não ficam redondos,

mas quadrados, com uma consistência porosa na qual o molho adere apetitosamente.

Segundo a *Grande Enciclopedia Illustrata della Gastronomia* (Selezione dal *Reader's Digest*, Milano: 2000), o utensílio culinário chamado de chitarra (guitarra ou violão, em português), foi idealizado em Chieti, comuna italiana de Abruzzo, por volta do ano 1860. Ali passou a ser usado para fazer a massa que na região é chamada de maccheroni alla chitarra. Recebeu o nome do instrumento musical homônimo, embora ele se pareça mais com uma cítara, instrumento da música tradicional, com uma série de cordas esticadas sobre uma caixa de ressonância.

Receita antiquíssima, o maccheroni alla chitarra precede ao utensílio no qual o preparam desde meados do século 19. Originalmente,

cortava-se a massa com o denominado rintrocilo, um rolo dotado de sulcos que, ao ser rolado firmemente sobre suas folhas, fazia fios quadrados. Ainda é usado na cozinha doméstica de Abruzzo. Mas sua massa se distingue da que caracteriza a da chitarra pela pobreza de elementos: não costuma levar ovo, apenas farinha de grano duro, água e sal.

Uma dúvida frequente se refere ao molho. Qual o melhor para o maccheroni alla chitarra, depois de cozido em água fervente com sal? Ultimamente, escolhe-se também o molho de burro (manteiga) e sálvia. A velha tradição de Abruzzo, porém, recomenda o sugo di castrato d'agnello, ou seja, à base de carne do ovino jovem castrado; ou o ragù d'agnello e pepperoni. Na cidade de Teramo, faz-se a chitarra alla teramana, servida com pallottine de carne (pequenas almôndegas). Qualquer que seja a escolha, o prato continua teatral – e fica uma maravilha!

## MACCHERONI ALLA CHITARRA

Rende 4 porções

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 170 g de farinha de trigo
- 170 g de farinha de semolina
- 6 g de sal
- 120 g de gemas (6 gemas)
- 70 g de claras (2 claras)
- Farinha de semolina (para polvilhar a massa e a bancada)

#### MOLHO

- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (chá) de azeite extra-virgem de oliva
- 12 folhas de sálvia
- Pão italiano dormido ralado grosseiramente a gosto

### PREPARO

#### MASSA

1. Na batedeira, utilizando o batedor de massa, coloque os ingredientes

e misture em velocidade baixa por 2 minutos. Em seguida, aumente a velocidade da batedeira para média e deixe por mais 3 minutos.

2. Com o rolo, abra a massa em espessura média, sobre uma bancada polvilhada com farinha de semolina.

3. Corte a massa, já aberta, em 6 partes e polvilhe-as com semolina, para facilitar o corte.

4. Posicione cada uma das partes, separadamente, sobre a chitarra.

5. Com um rolo, faça pressão sobre a massa em cima das cordas da guitarra, em movimentos de vaivém, até que a massa fique cortada em tirinhas.

6. Repita o processo com as demais partes da massa.

7. Cozinhe essa massa fresca em água fervente, com sal, por 4 minutos, até ficar al dente.

#### MOLHO

8. Em uma frigideira, derreta a manteiga com o azeite, acrescente as folhas de sálvia e deixe fritar por 30 segundos.

#### FINALIZAÇÃO

9. Escorra a massa, coloque-a na frigideira com a manteiga, o azeite, a sálvia e misture rapidamente.

10. Distribua nos pratos, polvilhe com um pouco de pão ralado e sirva em seguida.

### HARMONIZAÇÃO

Massa é sempre agradável com vinho. No caso, o macarrão em si é neutro, do ponto de vista do sabor. Para a melhor combinação, é preciso levar em conta o molho, aqui uma preparação delicada, com alguma gordura da manteiga e o perfume dado pela sálvia. Um tinto passaria por cima do prato. Mais convidativo um branco. Para ficar na própria região da receita, uma boa alternativa é o Trebbiano d'Abruzzo DOC, delicado, seco, aveludado e harmônico.





# BASILICATA

**C**om montanhas que ocupam 70% do seu território, grandes reservas florestais e apenas uma dupla de pequenas faixas litorâneas, a Basilicata também é chamada de Lucania. Por sinal, era a denominação oficial da região de 1932 a 1947. Lucania e Brucio foi também uma das regiões criadas por Augusto, o fundador do Império Romano e seu primeiro imperador, que governou de 27 a.C. até 14 d.C.

Potenza, a capital da Basilicata, debruça-se sobre o rio Basento, que nasce nos Apeninos e desemboca 149 quilômetros adiante, no golfo de Taranto, do mar Jônico. Além dela, convém visitar Matera, à beira de um desfiladeiro, cidade habitada desde o Paleolítico, com arquitetura impressionante. Seus habitantes viviam em casas esculpidas nas rochas.

A gastronomia da Basilicata se parece um pouco com as das vizinhas regiões da Puglia e Campania, até porque elas também integravam a Lucania e Brucio do imperador Augusto. Da mesma forma, destaca-se pela excelência dos pães, azeites, queijos e embutidos, entre os quais se notabiliza a salsiccia lucana, linguiça típica feita com ingredientes naturais e genuínos. Leva carne do suíno lucano, pimentão em pó, pimenta em grão, sementes de erva-doce e sal. Um dos pratos emblemáticos da Basilicata é Lagane e Ceci, massa aparentada com fettuccine, ao molho de tomate e grão-de-bico.

Outras receitas afamadas da região são o baccalà e peperoni, bacalhau cozido, acompanhado de pimentões secos e crocantes; agnello in casse-

ruola ou cutturiddi, um cozido no qual a carne do cordeiro feita na panela é servida com molho de tomates maduros, ervas aromáticas e pimenta vermelha seca; e o sublime fusilli con la mollica, massa de fio fresca coberta por migalhas de pão tostadas no alho e óleo. Quanto ao vinho, quem for a Basilicata deve provar o Aglianico del Vulture, feito com uma uva tinta de origem helênica. Seu nome deriva da palavra Elleanico, que significa “o que vem da Grécia”.



Matera, Basilicata

## LAGANE E CECI

PRIMO PIATTO

**E**mbora seja uma pasta fresca bastante popular na Itália Meridional, ou seja, na Basilicata, Campania, Calabria e Puglia, a lagane tem um formato pouco conhecido no mundo. Rústica, feita sem ovos, com sêmola de grano duro e água, pode ser comparada a um tagliatelle mais largo, com fios de aproximadamente 4 cm de largura. É habitualmente usada em sopas tradicionais e saboreada com legumes cultivados na região.

A palavra lagane derivaria do grego antigo. Portanto, corresponderia ao tempo anterior a Cristo. Viria da Magna Grécia, a denominação recebida pelo sul da península Itálica, região de colonização helênica. Originalmente, lagane indicava um disco de pasta à base de farinha e água, assada em uma pedra ardente. A seguir, era cortada em tiras. Servia para sopas ou uma preparação como a atual lasanha. Foi levada da Magna Grecia para a Roma Imperial, onde o poeta e filósofo Horácio, que morreu no ano 8 a.C., evocou-a nas suas *Sátiras*.

Também figurou em *De re coquinaria*, obra-prima de Marco Gávio Apício, gastrônomo romano do século 1, fonte mais importante para se conhecer a gastronomia da época. Fala-se no livro em “lagani”, ou seja, em lâminas de massa ao molho de carne ou temperadas com garum – condimento largamente utilizado na Antiguidade, sobretudo na Roma Antiga, à base de sangue, vísceras e de outras partes do atum ou da cava-

la, curtidas no sal com outros peixes, crustáceos e moluscos. Finalmente, eram dispostas em camadas, de modo a criar um prato assemelhado à atual lasanha.

Portanto, a lagane e ceci (grão-de-bico, no Brasil) constitui receita de raízes ancestrais, transmitida de uma geração para outra. O grão-de-bico se integra perfeitamente à massa, gostosa de morder, reforçando o sabor de um tempo antigo. O tomate, acrescentado depois, confere-lhe um toque de modernidade.

No sul da Itália, lagane e ceci é chamada de prato dos “briganti”, nome pelo qual eram denominados os protagonistas do Brigantaggio Meridionale, sublevação popular ocorrida no final do século 19, assinalada pela rebelião e bandidagem social. A receita teria grande difusão entre eles. Daí receberem o apelido de “mangialagane”, ou seja, comedores de lagane.

## LAGANE E CECI

Rende 6 porções

### INGREDIENTES

- 300 g de grãos-de-bico
- 100 ml de azeite extravirgem de oliva
- 1 dente de alho grande e inteiro
- 200 g de tomates picados
- 6 folhas de manjeriço
- 400 g de lagane
- Sal a gosto

### PREPARO

**1.** Coloque os grãos-de-bico de molho em água por 12 horas. Após, escorra-os, lave-os em água corrente e cozinhe-os em uma panela com água, até ficarem macios. Escorra-os novamente.

**2.** Em uma frigideira grande, aqueça o azeite com o dente de alho. Deixe o alho ficar bem dourado, para soltar o sabor, e descarte-o. Incorpore os grãos-de-bico, os tomates, as folhas de manjeriço, tempere com sal e deixe um pouco

mais no fogo.

**3.** Enquanto isso, cozinhe a massa em abundante água fervente com sal, escorra-a al dente e misture-a ao molho com os grãos-de-bico. Sirva imediatamente.

### HARMONIZAÇÃO

Massa neutra do ponto de vista de sabor, que é dado pelos outros ingredientes, especialmente o grão-de-bico. O legume, de textura granulada, com bastante amido, tem bom peso na boca. Portanto, não é um prato leve, quanto à estrutura. Já o tomate agrega acidez e frescor. Para não sair da região, um casamento sempre lembrado é o de lagane e ceci com um tinto produzido com a uva local Aglianico, especialmente na zona de Vulture, de solos vulcânicos, onde há a denominação Aglianico del Vulture. Carregado na cor, intenso de aromas e sabores, tem boa estrutura, taninos amadurecidos no clima quente e potencial para guarda.





# LAZIO

**L**imitando-se ao norte com a Toscana e Umbria, a leste com Marche, Abruzzo e Molise, ao sul com a Campania e a oeste com o mar Tirreno, o Lazio tem 17.203 quilômetros quadrados de área. Vivem na região cerca de 6 milhões de pessoas, sendo quase 3 milhões em Roma, a cosmopolita capital da região e do país, com quase 3 mil anos de arte, arquitetura, cultura e gastronomia. Alguns dos seus pratos hoje fazem sucesso internacional.

São bucatini all'amatriciana, massa longa furada no meio com molho à base de guanciale (tipo de bacon não defumado, feito com as bochechas do porco), queijo pecorino (de ovelha), tomate e às vezes cebola; spaghetti alla carbonara, massa servida com ovos, queijo parmesão, queijo pecorino, guanciale, pimenta preta e banha, azeite ou manteiga; e tonnarelli cacio e pepe, massa tipo spaghetti, porém um pouco mais grossa, com ingredientes muito simples: apenas pimenta preta e queijo pecorino.

Há outras receitas que o mundo conhece: supplì al telefono, o bolinho recheado com arroz e frito; saltimbocca alla romana, escalopes fritos na manteiga e cobertos com fatias de presunto cru; e gnocchi alla romana, elaborado com semolina cozida ao leite e não com batata, por exemplo. Mas a pujança da cozinha do Lazio, com Roma na frente, parece ilimitada. Pratos e preparos ancestrais se convertem em apelo turístico. Gente

do mundo inteiro vai à capital italiana interessada em visitar o Coliseu, o Fórum e as demais ruínas antigas que evocam o poder do antigo Império Romano – e para comer nas típicas osterie e trattorie romane.

A mais autêntica cozinha da capital se encontra em bairros como Testaccio, Trastevere, Ghetto Ebraico e arredores da cidade. Processa ingredientes simples, originários do Lazio.



Piazza Navona, Roma

## BUCATINI ALL'AMATRICIANA

PRIMO PIATTO

Apresenta-se em três variantes. A primeira é a cozinha macellaia (açougueira), nascida em torno do antigo Mattatoio (matadouro) di Testaccio, bairro situado no rioni (sudivisão do centro histórico) que fica entre o Aventino e a pirâmide de Caio Cestio.

A segunda foi batizada de burina, de burino, o pastor das montanhas da vizinha região de Abruzzo que viajava até a capital para vender burro (manteiga). Fundamenta-se em receitas de ascendência camponesa, extremamente saborosas. A última linha de cozinha é a ebraico romana ou giudaico romanesca, surgida junto ao rio Tevere, no gueto instituído pelo papa Paulo IV, onde os judeus estiveram confinados do século 16 ao 19. Cada uma dessas linhas culinárias tem pratos saborosos. Quanto ao vinho, o Lazio, é conhecido principalmente pelos brancos de Frascati, caracterizados pelo frescor e charme.

**O**s italianos não chegam a um acordo sobre a origem de detalhes de algumas das suas receitas regionais. Este prato, clássico do Lazio, é um deles. Foi criado na cidadezinha italiana de Amatrice, não muito distante de Roma; ou teria sido na própria capital do país? A massa usada no seu preparo deve ser bucatini ou spaghetti? Leva pancetta (barriga de porco curada no sal previamente, salgada temperada e seca) ou guanciale (bochecha do porco defumada na lenha com sal e pimenta-do-reino)? Vai ou não cebola? Tomate San Marzano ou casalino? Eis as principais interrogações enfrentadas pelos chefs e amadores que o cozinham pela primeira vez, adverte o site *Giallo Zafferano* (Disponível em: <<https://ricette.giallozafferano.it/Spaghetti-all-Amatriciana.html>>. Acesso em: set. 2019).

A comuna de Amatrice, que lhe deu o nome, não abre mão da sua paternidade. Sustenta que o prato nasceu como alimento dos pastores de ovelha da região, bastante numerosos no passado, e descende de outra receita clássica da região: a pasta alla gricia, também chamada de cacio e unto. Utilizava os mesmos ingredientes do molho all'amatriciana, exceto o tomate e a cebola. Surge mais uma dúvida entre os gastrônomos italianos. Se massa se originou alla gricia, o prato não nasceu em Amatrice, porém na vizinha comuna de Accumoli, antes batizada de Graciano di Accumoli e teoricamente considerada seu berço.

Os romanos querem a sua parte chamando a receita de matriciana (dialeto romanesco) e não de all'amatriciana. Atribuem a criação e o aprimoramento, com a posterior incorporação do tomate, a um cozinheiro vindo do interior do Lazio e instalado na cidade. Ele teria batizado a receita em homenagem à terra natal. Já o inesquecível comilão e ator italiano Aldo Fabrizi (1905-1990), consagrado pelo papel de Don Pietro, o heróico sacerdote fuzilado pelos na-

zistas diante das crianças de sua paróquia, no filme *Roma, Cidade Aberta*, de 1945, defendia uma tese autóctone. Romano de nascimento, sustentava que até o nome vinha da sua cidade. Derivaria de guanciale, produto suíno conhecido no passado por matrice.

Os defensores do primado romano, porém, encontram-se divididos. Não chegam a um consenso sobre o tipo de tomate usado no prato. Aldo Fabrizi recomendava o San Marzano, cilíndrico, sumarento e doce, acrescentado sem a pele e as sementes; Secondino Freda, um dos fundadores da Accademia Italiana della Cucina, aconselhava o casalino, cheio de gomos, aquoso e levemente acre. Além disso, alguns julgam fundamental a cebola, utilizada no início da preparação, para fritar com guaciale; outros a recusam.

Finalmente, resta a questão do tipo de massa empregada. Em Amatrice, prefere-se spaghetti. Em Roma, bucatini (nome dado no Lazio aos spaghetti mais grossos, furados no meio). Outros vão de rigatoni. Entretanto, para a *Enciclopedia Illustrata della Gastronomia* (Selezione dal *Reader's Digest*, Milano: 2000), “é rigorosamente obrigatório o uso dos bucatini” ou dos perciatelli (semelhantes aos

bucatini, mas originários de Napoli)”.

O terremoto que arrasou quase totalmente Amatrice, em 2016, deu uma trégua nas discussões. Os restaurantes de cozinha italiana do mundo inteiro socorreram a comuna com uma parte do cobrado pelo prato que a homenageia. Na própria Itália, centenas de osterie, trattorie e ristoranti doaram dois euros para cada prato all'amatriciana que vendiam. Um dos prodígios da natureza humana é fazer com que, nessas horas, a comida também seja generosa.

tigela e por cima coloque o molho quente.

**4.** Polvilhe com o queijo ralado, a pimenta-do-reino e sirva imediatamente.

#### HARMONIZAÇÃO

Neste molho, que junta ingredientes simples para formar um conjunto delicioso, há a gordura e o sal da pancetta e do queijo pecorino. O tomate não pode ser esquecido, porque traz algo doce e ácido ao prato. A pimenta dá um toque especial, picante. Para juntar tudo isso de maneira agradável, poderia ser escalado um tinto jovem do Lazio, por exemplo, das apelações Castelli Romani ou Cerveteri, não muito fáceis de encontrar no Brasil. Tintos elaborados na região com uvas internacionais, como Merlot, são mais visíveis. Mas a receita de bucatini all'amatriciana dá outra pista, ao incluir um dedo de vinho branco na lista de ingredientes. Os brancos são o ponto forte do Lazio, que tem bons exemplares no segmento, como o curioso (no nome, não na qualidade) Est! Est! Est! di Montefiascone. Corte de Trebbiano Toscano, Trebbiano Giallo e Malvasia Bianca, é levemente aromático, frutado e fresco, seco e dotado de muito boa acidez.



## BUCATINI ALL' AMATRICIANA

Rende 4 a 6 porções

### INGREDIENTES

- 150 g de pancetta cortada em pequenos cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem de oliva
- 1 cebola picada
- 1/2 colher (chá) de pimenta bem esmagada
- 50 ml de vinho branco seco
- 500 g de tomates San

**Marzano maduros, sem pele, picados grosseiramente**

- 500 g de bucatini
- 4 colheres (sopa) de queijo pecorino ralado
- 2 colheres (sopa) de sal grosso para a água do cozimento da massa
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### PREPARO

**1.** Em uma panela, doure a pancetta no azeite, por 2 a 3 minutos,

mexendo, até soltar a gordura.

Incorpore a cebola, a pimenta picada e deixe no fogo por mais 2 a 3 minutos, mexendo sempre.

**2.** Misture o vinho e espere evaporar o álcool. Adicione os tomates e cozinhe em fogo médio por cerca de 15 minutos. Tempere com sal, pimenta-do-reino e desligue o fogo.

**3.** Leve ao fogo alto uma panela grande, com bastante água. Quando ferver, coloque o sal grosso, disponha a massa e cozinhe-a al dente. Escorra-a, passe-a para uma



# LIGURIA

**C**apital da região italiana da Liguria, no noroeste da Itália, Gênova tornou-se mundialmente famosa pelo seu porto comercial, seus palácios, suas igrejas, suas praças seus museus e um cemitério tão grande que foi necessário dotá-lo de um sistema de ônibus interno. Também é lembrada por ser a terra natal do navegador Cristóvão Colombo, descobridor oficial da América, embora alguns historiadores sustentem que ele nasceu em Savona, 15 quilômetros a oeste. Entretanto, para celebrizá-la internacionalmente, bastaria a invenção do pesto genovês, ocorrida há muito tempo.

Minúscula e estreita, comprimida no norte entre a terra e o Mediterrâneo. No mapa da Itália, a dimensão geográfica da Liguria diz tudo: a vocação ligure é o mar, fator de enorme influência em sua cultura, historicamente falando. Simplesmente porque nunca é demais lembrar que, num passado remoto, foi de Gênova, sua lendária capital, que zarparam heroicos navegadores, entre eles, um certo Cristóvão Colombo.

Ainda assim, é curioso notar que, no quesito comida, algumas das mais significativas contribuições ligures não vêm do oceano. É o caso, por exemplo, do seu famoso pesto. Espécie de filho dileto da região, é o condimento mais conhecido da Liguria. Simples na execução, sua fama vem da qualidade dos ingredientes. E é aí que entra em campo outro prodígio ligure: o manjericão, que na Liguria tem certificação DOC. Junto aos pinoli e ao alho, o manjericão é

pilado e, a seguir, recebe azeite e queijos (pecorino e parmigiano reggiano), gerando um clássico genovês. Outro de seus autênticos manás é a clássica focaccia e suas derivações, como a farinata, feita com farinha de grão-de-bico. Já o bianchetti, antepasto ligure que leva aliches e sardinhas, deixa-se harmonizar com o Riviera Ligure di Ponente, branco de grande expressão produzido em Gênova e arredores.



Porto e Aquário de Gênova

## TRENETTE AL PESTO GENOVESE

PRIMO PIATTO

**F**az-se pesto no mundo inteiro, mas nenhum se compara em perfume e sabor ao preparado no seu berço natal, a cidade de Gênova, capital da Liguria, no noroeste da Itália. O cantor norte-americano Frank Sinatra sabia disso. Passou a consumi-lo regularmente depois de saboreá-lo no restaurante Zeffirino, da Via XX Settembre, 20, em Gênova. Tornou-se seu cliente à distância. Quando queria impressionar os convidados em um almoço ou jantar nos Estados Unidos, encomendava o pesto do Zeffirino, enviado de avião. Um amigo disse que ele se orgulhava dos aplausos recebidos dos comensais, como se estivesse no palco.

Frank Sinatra conhecia o pesto desde a infância, nos Estados Unidos, vivida na pequena cidade de Hoboken, em Nova Jersey, onde nasceu. Sua mãe, a genovesa Natalie Della Garavante, mais conhecida como Dolly, sempre lembrada porque, mesmo depois da fama do filho único, tratava-o como um banana, sabia preparar o molho. Faltava-lhe, no entanto, os ingredientes autênticos. O pai também era imigrante italiano, o boxeador Anthony Martin Sinatra, que nasceu na Sicília.

Quando se apresentava na Europa, Zeffirino Belloni, dono do restaurante mais famoso de Gênova, ia ao seu encontro. Isso acontecia sobretudo em Monte-Carlo. Os dois se tornaram amigos. Zeffirino Belloni se transferia ao estrelado Hotel de Paris, na Place du Casino, 98000. Assumia a cozinha e fazia para Frank Sinatra trenette al pesto, lasagne al pesto e um raviolino exclusivo, à base de ervas da Liguria, que chamava de paffutelli alla Frank.

O pesto genovês é um molho verde e cremoso, de aroma e sabor sedutores, à base das folhas perfumadas do manjericão ou basilico, também chamado no Brasil de alfavaca, alfavaca-cheirosa ou basilicão. Ainda incorpora alho, pinoli (sementes de pinheiro), queijos parmesão e pecorino, azeite extravirgem e sal. É pisado no almofariz de mármore,

com mão de madeira. Tempera o trenette, um tipo de massa seca e estreita de Gênova, semelhante ao linguine e ao fettuccine; e igualmente os gnocchi de batata, trofie (gnocchetti) lasanha e o minestrone regional.

Sua receita comporta variações, pois cada genovês guarda um segredo ao prepará-la e reivindica sua legitimidade. *A Grande Enciclopedia Illustrata della Gastronomia* (Selezione dal *Reader's Digest*, Milano: 2000), distingue dois tipos de pesto: o “di ponente”, mais simples e forte; e o “di levante”, com menos alho.

Orgulhosos do seu molho, os genoveses não abrem mão da procedência dos ingredientes. O manjericão deve ser da região – e aí começa a diferença, pois não existe outro igual. O azeite também, no caso, o frutado verde. O queijo, no entanto, é o parmigiano reggiano, com sua consistência dura, textura compacta, sabor adocicado e ligeiramente

picante, produzido na Emilia-Romagna. Já o pinoli, delicados e oleosos, procedem da Toscana. O mesmo acontece com o pecorino, queijo duro, aromático e saboroso, também feito na Sicília e no Lazio, com o nome de romano, embora seja produzido quase todo na Sardenha.

Quando se faz o pesto em casa, ele dura pouco tempo, mesmo na geladeira, porque mudam a cor e o sabor. O mesmo sucede quando é industrializado, depois de aberta a embalagem. Enfim, a maior exclusividade do pesto genovês se deve ao manjericão lígure ou *Ocimum basilicum*. Oriundo das regiões tropicais da Ásia e África, espalhado há muito tempo na bacia do Mediterrâneo, tem exclusivas características organolépticas (que impressionam os sentidos). O mais cobiçado se cultiva no quartiere de Pra, na periferia de Gênova, sede do Parco del Basilico, aberto em 2006. O clima adequado e o solo ideal conferem-lhe perfume elegante e sabor persistente. Segundo os genoveses, o pesto de outros lugares exala “aromas inadequados”, tipo perfume de menta.

Na verdade, os genoveses cultivam o manjericão até em casa, nos lugares mais improváveis, como janelas e banheiros. Aliás, os lígures, fundadores da cidade, povo que até o século 6 a. C. ocupava extenso território na Península da Itália, entre a Etrúria e a fronteira da Gália, já o dependurava em vasos diante das residências, para afugentar bruxas e maus-olhados. As mulheres de virtudes discutíveis faziam o mesmo, porém como camuflagem. Queriam ser confundidas com pacatas cozinheiras.

Em um vaso no qual vicejava manjericão, Lisabetta da Messina, protagonista de uma novela do *Decameron*, de Giovanni Boccaccio, esconde a cabeça do amado Lorenzo, de Pisa. Ele havia sido morto por seus irmãos, para os quais trabalhava. Todos os dias, Lisabetta da Messina chorava sobre a planta e a regava com suas lágrimas. Escrito entre 1348 e 1353, o *Decameron* é considerado o clássico da literatura universal que assinalou o fim da moral medieval espiritualizada e lançou o realismo na literatura.

No verão, os genoveses colhem o manjericão 17 ou 18 dias após a semeadura; no inverno, fazem isso um mês depois. A altura da planta vai de 20 e 40 centímetros, mas em alguns casos chega a 60 ou 70 centímetros. A lenda diz que a planta nasceu pela primeira vez no

Monte Gólgota, no qual Jesus foi crucificado, na época fora da cidade de Jerusalém.

A imperatriz Helena, mãe do imperador romano Constantino (274-337), o teria conhecido ali e levado para Roma. A italiana Catarina de Médici (1519-1589) o transportou no enxoval para a França, em mudas e sementes, quando casou com o então futuro rei daquele país, Henrique II. Aparentemente, o manjericão já se destinava ao preparo do pesto e teria originado o pistou, molho típico da Provença.

Os dois molhos são aparentados, porém diferem. Ao contrário do pesto, o pistou não usa pinoli e, às vezes, incorpora tomate como diluente; e o queijo parmigiano reggiano é facultativo. Na Idade Média, talvez por uma confusão semântica, o manjericão, que os italianos conhecem por basilico, era considerado antídoto do basilisco, lagarto ou serpente fantástica cujo olhar e bafo teriam o poder de matar. Frank Sinatra sabia que se pode preparar o pesto genovês em qualquer lugar, até na casa da mãe dele, mas em nenhum caso se compara ao da capital da Liguria.

## TRENETTE AL PESTO GENOVESE

Rende 4 porções

### INGREDIENTES

- 400 g de trenette
- 2 xícaras (chá) de folhas frescas de manjericão
- 2 colheres (sopa) de pinoli
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara (chá) de queijo pecorino ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmigiano ou grana padano ralado
- 1/2 xícara (chá) de azeite extravirgem de oliva
- 1 colher (café) de sal grosso, para o pesto
- Sal grosso, a gosto, para a água da massa
- Folhas de manjericão e pinoli dourados no forno

### PREPARO

1. Em um pilão de pedra, coloque as folhas de manjericão, os pinoli, o alho, uma colher (café) de sal grosso e, aos poucos, os queijos ralados.
2. Amasse esses ingredientes no pilão, até obter uma pasta densa. Passe tudo para uma tigela e vá derramando o azeite, lentamente, mexendo com uma colher de pau, até obter um composto cremoso. Se necessário, use mais azeite.



3. Leve ao fogo uma panela grande, com bastante água. Assim que ferver, coloque o sal grosso e, em seguida, a massa. Escorra-a quando estiver al dente e passe-a para uma tigela. Reserve um pouquinho da água do cozimento, para misturá-la

ao molho, caso fique muito denso.

4. Misture o pesto na massa, delicadamente, com a ajuda de um garfo e de uma colher, até os ingredientes ficarem bem incorporados.

5. Decore com o manjericão e os pinoli. Sirva imediatamente.

### HARMONIZAÇÃO

Folhas de manjericão, pinoli, queijos, alho, sal e azeite amassados no pilão formam esta pasta simples e deliciosa, que dá vida a inúmeras preparações. Aqui, forma esta massa clássica. O sabor puxa para o herbáceo e a textura retém a gordura e untuosidade dos queijos e do azeite. O peso, leve, pede um vinho branco para acompanhar. Com pouca – ou nenhuma – madeira, jovem e com boa acidez para limpar o palato. O parceiro poderia ser um vinho com características semelhantes, como o Sauvignon Blanc, que mostra herbáceos e boa acidez. Mas nada melhor do que uma dobradinha da terra. A Liguria é uma das regiões italianas onde brilha a casta Vermentino, proporcionando brancos secos, com toques minerais e cítricos, além de estrutura e frescor na boca.



Giovanni Boccaccio



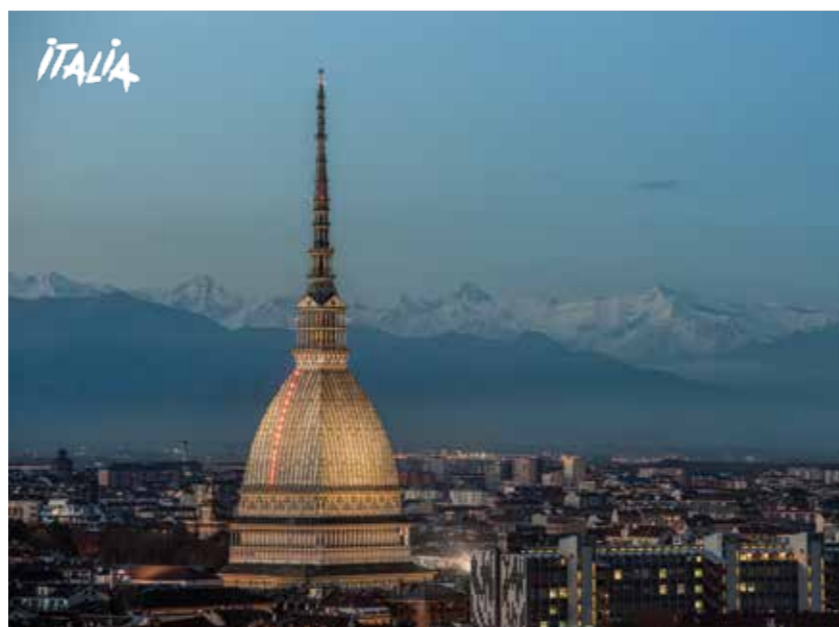
# PIEMONTE

A primeira referência que o Piemonte nos traz à mente são os grandes vinhos da região. Aliás, seu nome significa etimologicamente “aos pés dos montes”. Refere-se ao espetacular anfiteatro natural de vinhedos ao sopé das colinas que antecedem as montanhas alpinas, onde são produzidos totens universais como os tintos Barbaresco e Barolo. Mas o Piemonte também é terra de risotto (Vercelli e Novara), junto com a Lombardia e áreas do Vêneto (Verona). Tem algumas receitas notáveis. Vão do risotto rosso alla piemontese ao risotto al barolo.

O Piemonte se localiza no noroeste do país e faz fronteira a norte com a Suíça e o sul da França, além das regiões italianas da Lombardia, Emilia-Romagna e Liguria. Partes do seu atual território já configuraram o Ducado de Savoia, antigo estado que chegava aos arredores da cidade francesa de Nice. Sua capital, Turim, com pouco menos de um milhão de habitantes, atrás apenas de Roma, Milano e Napoli, é uma cidade multicultural, berço da Fiat e do mais vitorioso time de futebol italiano, o Juventus.

Do ponto de vista gastronômico, porém, a principal atração do Piemonte se encontra em Alba: as preciosas e caras trufas brancas. Ali, esses fungos subterrâneos têm aroma e sabor inigualáveis. Mas existem na região outros objetos de desejo dos gourmets. São a carne cruda all'albese (picada na ponta da faca, temperada com azeite, limão e, na temporada, trufa branca), o agnolotti del plin

(massa recheada com carne e verduras) e o bonet, sobremesa tradicional à base de cacau, leite, ovos e biscoitos amaretti. Sem esquecer dos queijos de montanha: o castelmagno e o robiola di roccaverano, por exemplo. Vinhos, além do Barbaresco e Barolo, os igualmente tintos Dolcetto e o Gattinara, assim como o branco e doce Moscato d'Asti.



Mole Antonelliana, Turim

## RISOTTO ROSSO ALLA PIEMONTESE

PRIMO PIATTO

Símbolo mundial da gastronomia italiana, juntamente com as massas e a pizza, o risotto é uma preparação cujo nome teve origem nos dialetos da área lombardo-piemontesa (arrozinho, em português). Assim o descreve a credenciada *Grande Enciclopedia Illustrata della Gastronomia* (Selezione dal *Reader's Digest*, Milano: 2000). Trata-se de uma preparação pastosa e com a consistência all'onda, cremosa e nunca fluída como uma sopa. Para se alcançar esse resultado, mexe-se continuamente a preparação, em um movimento que vai do centro da panela para a borda, a fim de soltar o amido, controlando-se o cozimento dos grãos, que precisam ficar al dente, ou seja, cozidos, porém oferecendo certa resistência ao serem mordidos.

Acrescenta-se aos poucos caldo de carne, galinha, peixe ou vegetal. O risotto geralmente permanece no fogo entre 14 e 17 minutos, dependendo do tipo de arroz escolhido. São recomendadas seis variedades, porém as mais consumidas são arborio, carnaroli e vialone nano que tem o menor tempo de cozimento de todos, entre 13 e 15 minutos. O arborio, mais conhecido, dá origem a um risotto bastante cremoso. O carnaroli apresenta maior teor de amido e textura mais firme, além do grão mais longo. Já o vialone nano resulta em um risotto mais cremoso.

Muitos países têm ótimas receitas à base de arroz, obviamente de outros tipos, mas nenhum desenvolveu, como a Itália, um método tão original de preparar as suas variedades particulares. Segundo a inglesa Elizabeth David, no livro *Cozinha Italiana* (São Paulo: Companhia das Letras, 1998), o risotto é a mais extraordinária comida de arroz. Em sua opinião, trata-se de

“um prato de natureza completamente diferente e única.

Mas sempre que se fala em risotto, pensa-se inicialmente na receita do alla milanese. Leva açafrão em pistilos ou pó, de cor amarelo-avermelhado, retirado dos estigmas de flores de *Crocus sativus*, utilizado desde a Antiguidade como especiaria, sobretudo na culinária do Mediterrâneo. Como se percebe, o risotto alla milanese foi batizado com o nome de Milano, capital da Lombardia, mas se transformou em emblema culinário da região, a Lombardia, a mesma da bresaola, do minestrone, da cotoletta alla milanese, do ossobuco alla milanese e de outras joias gastronômicas.

Massimo Alberini, escritor e estudioso de antigos textos de cozinha, recuperou uma receita antológica: o riso alla



Silvana Mangano

WIKIMÉDIA COMMONS

ciciliana (com c mesmo), datada de 1549. Mandava cozinhar o arroz em “caldo grosso reforçado com ovo e enriquecido com açúcar (a culinária renascentista adorava o agridoce); no último momento, incorporava queijo ralado e açafrão. A ascendência siciliana se evidenciaria pelo uso do arroz e do açafrão: ambos são da herança árabe. Está aí uma possível explicação para a ascendência das atuais receitas italianas do prato.

O berço do risotto, porém, é mais amplo. Localiza-se na Planície Padana, também conhecida como Vale do Pó – o rio que percorre uma extensão de 652 quilômetros de oeste para leste, ao longo do norte do país, até desaguar no mar Adriático, cerca de 50 quilômetros a sul de Veneza. Trata-se de uma extensa região natural que abrange a Lombardia, as áreas do Piemonte (Vercelli e Novara) e do Vêneto (Verona). Ali estão os arrozais que começaram a ser plantados em larga escala no século 19. A Itália descobriu que a Planície Padana se prestava admiravelmente ao cultivo dos grãos da planta da família das gramíneas que alimentam mais da metade da população do mundo. Construiu enormes canais de água para regar, um dos quais, o Cavour, de 1852, tem quase 83 quilômetros de extensão. Hoje, a plantação se estende por aproximadamente 250 mil hectares.

Não por acaso, a comuna de Vercelli, na província piemontesa de Vercelli, com menos de 50 mil habitantes, é a capital do arroz para risotto. Considerada uma “città d’arte”, graças ao seu rico patrimônio arquitetônico e artístico, tornou-se uma ilha cercada por um mar de plantações. Curiosamente, o nome do arroz arborio vem de uma comuna situada na província de Vercelli: a pequena Arborio, com pouco mais de mil habitantes. Receitas preparadíssimas foram criadas na região, unindo os dois pilares da sua cozinha – a manteiga e o vinho. Primeiro exemplo: o clássico Risotto rosso alla piemontesa. Existem ainda o risotto bianco alla piemontese, o risotto al barolo, o risotto con le rane e o risotto con tartufi alla piemontese.

Para cultivar os arrozais a perder de vista da Planície Padana, surgiram grandes grupos econômicos, que até a primeira metade do século 20 contratavam sem vínculo empregatício uma

população mal remunerada, dividida em dois grupos. Um era o dos risaroli, diaristas do arroz; outro, o das mondine, mulheres que arrancavam as ervas daninhas da plantação. As condições miseráveis de trabalho de ambos originaram canções populares, peças de teatro e um célebre filme do neorealismo italiano dirigido por Giuseppe de Santis, em 1949, intitulado *Riso Amaro* (*Arroz Amargo*).

No elenco, a belíssima atriz Silvana Mangano, no esplendor dos seus 19 anos, fazia o papel de uma “mondina”, contracenando com Vittorio Gassman, que vivia um ladrão infiltrado no arrozal. Ilustrativamente, as mulheres embarcadas no filme, na estação ferroviária de Turim são conduzidas até a região de Vercelli. Além de ser considerada a dona das pernas mais lindas do mundo e do desempenho dramático, Silvana Mangano fez o mundo saber que o Piemonte, a Lombardia e as áreas do Vêneto colhiam um arroz incomparável, apropriado a certas preparações culinárias, especialmente para o risotto.

## RISOTTO ROSSO ALLA PIEMONTESE

Rende 4 porções

### INGREDIENTES

- 1/2 cebola picada
- 60 g de manteiga
- 350 g de arroz italiano superfino (carnaroli)
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 litro (ou mais, se necessário) de caldo de carne
- 40 g de queijo parmesão ralado

### PREPARO

1. Em uma panela, faça suar a cebola em metade da manteiga.
2. Junte o arroz e misture muito bem, cuidando para não queimar.
3. Incorpore o vinho branco, em fogo alto, mexendo sempre, até o álcool evaporar.
4. Dissolva o extrato de tomate em um pouco (uma concha) do caldo de carne quase em ponto de fervura e misture-o rapidamente ao arroz, agora em fogo médio.
5. Continue mexendo e sempre colocando mais caldo, uma concha por vez, à medida que o arroz for secando. Quando ficar al dente, desligue o fogo, acrescente a manteiga restante e o queijo ralado.
6. Misture delicadamente e sirva quente.



### HARMONIZAÇÃO

Arroz, cebola, manteiga, queijo, um pouquinho de extrato de tomate, só para dar cor, e nada mais. Cremoso, pede um vinho para completar o sabor e limpar a boca. Poderia ser um branco que tenha alguma passagem por madeira, para dar a estrutura necessária e acidez correta. Mas, no Piemonte, o que não faltam são tintos. No sotaque da terra, o risotto rosso alla piemontese é bem acolhido por vinhos feitos com a uva Dolcetto, presente por exemplo nas denominações Dolcetto d’Alba, Dolcetto d’Asti e Dogliani. Nos bons exemplares, a acidez é equilibrada e na boca se mostram secos (apesar de o nome sugerir doçura), macios e frescos. Não têm a imponência de um Barolo, mas nem querem. São vinhos leves, alegres e joviais.



# PUGLIA

Situada no sul da Itália e formando o salto da bota que o mapa do país desenha, a Puglia apresenta uma série de atrações. Tem uma agricultura poderosa, planta legumes e grãos, sobretudo trigo, com o qual faz o pane di altamura, à base de sêmola de grano duro, muito rico em glúten, reconhecido como D.O.P. (denominação de origem protegida), e massas como orecchiette con cime di rape (com as folhas comestíveis do nabo). Além disso, cultiva muitas oliveiras, que resultam em azeites de enorme qualidade, e vinhas que a tornam grande produtora de vinhos.

Suas principais cidades, Bari, Lecce e Taranto, são importantes centros comerciais, além de se destacarem pela arquitetura e pelos traços que lembram a ascendência grega. Na comuna de Alberobello, província de Bari, há um conjunto intrigante de trulli, considerado Patrimônio da Humanidade pela Unesco. Tratam-se de antigas construções de pedra calcária, pintadas de branco, com telhados cônicos. Trulli, plural de trullo, vem do grego cúpula. Seriam utilizados para os habitantes escaparem da cobrança de impostos sobre as casas. Quando os fiscais do governo se aproximavam, os tetos podiam ser facilmente desmontados, fazendo uma casa passar por um depósito ou construção abandonada.

Voltando à gastronomia, a Puglia também se notabiliza pelo preparo da tiella barese, que leva arroz, batatas, cebolas, tomatinhos e mexilhões, e revela provável influência da espanhola paella; pelo spaghetti con le cozze, massa típica ao molho de mexilhões inteiros; pelos embutidos, como o capocollo e soppressata; e pelos queijos, notadamente o canestrato, feito com leite de ovelha. Sem esquecer da burrata, hoje difundidíssima no mundo, queijo recheado com massa fresca de mozzarella e creme de leite fermentado, moldado no formato de peque-

nas bolas por meio do processo conhecido como “filagem”. Inicialmente produzida com leite de búfala, à medida que a receita foi se espalhando pelo mundo, também passou a ser utilizado o de vaca. Vinho emblemático da Puglia: o tinto Primitivo di Manduria, aveludado, macio e saboroso, originário da comuna de Manduria e localidades vizinhas, na província de Taranto.



Baia delle Zagare, Mattinata, Puglia

## TIELLA BARESE

PRIMO PIATTO

Prato de terra e mar, a tiella barese ou de Bari, capital da região da Puglia, ainda é conhecida por riso, patate e cozze (arroz, batata e mexilhões). Cozinha no forno em uma tigela de terracota, alta e circular. O nome tradicional desse recipiente é tiella. Deriva do latim *tegella*, diminutivo de *tegula*. Trata-se de utensílio antigo e regional, ainda conhecido por teglia, no centro e no sul italiano. Por extensão, ou mais precisamente metonímia, batizou a tiella barese.

Como surgiu o prato? Muitos o creditam exclusivamente à tradição rural da Puglia, porém, não se pode afastar a influência da espanhola paella, embora as receitas sejam diferentes. Afinal, os Bourbon fundaram na região, em 1738, o Reino das Duas Sicílias,

que perdurou até 1860, exceto por um breve intervalo sob Napoleão. Eram justamente do ramo espanhol, o mesmo que ocupa hoje o trono de Madri. Bari e toda a Puglia foram inevitavelmente influenciadas, inclusive na alimentação.

Coincidentemente, tanto a tiella como a paella receberam o mesmo nome do recipiente na qual são feitas. Também se aplica a designação em outros lugares da Itália para receitas de diferentes regiões. Em Gaeta, comuna da província de Latina, no Lazio, existe uma

tiella, espécie de pastelão de massa de pizza, recheado com inúmeras variantes: polvo, alici, escarola, espinafre etc.

Mas a receita de Bari se destaca entre todas. Prevendo arroz, batata e mexilhões no mesmo prato, simboliza a magia da Puglia, que mistura um território plano e altamente fértil, com boa parte da população dedicada ao trabalho do mar e outra aplicada no mar ou aguardando a chegada dos seus frutos.

O conhecido ator, diretor de teatro e televisão Vito Signorile, nascido ali, conhecido pelo interesse na tradição popular da sua região, tem um conselho repetidíssimo para quem vai fazer a tiella barese pela primeira vez: “Naturalmente, é necessário que todos os ingredientes sejam de primeira: mexilhões de lua cheia, batatas de polpa amarela, arroz de boa resistência ao cozimento, azeite de frantoio (lagar) e mão de ouro na preparação”.

**TIELLA BARESE**

Rende 4 a 6 porções

**INGREDIENTES**

- 600 g de mexilhões com as conchas

- 50 ml de azeite extravirgem

- 4 cebolas médias picadas

- 2 dentes de alho picados

- 1 maço pequeno de

- folhas de salsa picadas

- 700 g de batatas

- descascadas e cortadas

- em rodela de 1/2 cm de

- espessura

- 300 g de tomates cortados

- em rodela de 1/2 cm de

- espessura

- 150 g de arroz arborio

- 600 ml da água do

- cozimento dos mexilhões

- 40 g de queijo pecorino

- ralado

- 4 colheres (sopa) de pão

- dormido ralado

- Sal a gosto

**PREPARO**

1. Lave os mexilhões com as conchas, limpando-as muito bem, com uma escovinha e removendo

possíveis resíduos.

2. Cozinhe os mexilhões em uma panela de fundo grosso, com água fervente, até as conchas se abrirem.

Se alguma delas permanecer fechada, deve ser descartada.

3. Retire os mexilhões das conchas e reserve-os. Passe o líquido do cozimento dos mexilhões em uma peneira bem fina, mais de uma vez, para que fique bem filtrado, sem vestígios de areia. Reserve esse líquido para o cozimento do arroz.

4. No fundo de uma tigela de terracota (argila), coloque o azeite e distribua um pouco da cebola, do alho e da salsa.

5. Sobre esses ingredientes faça uma camada com metade das batatas em rodela, cobrindo toda a superfície. Polvilhe com sal.

6. Em seguida, cubra as batatas com os mexilhões.

7. Em cima, distribua um pouco mais da cebola, do alho, da salsa e disponha o arroz de modo uniforme.

8. Faça mais uma camada com as batatas que sobraram e polvilhe com sal.

9. Disponha em cima uma camada com os tomates e adicione a cebola, o alho e a salsa restantes.

Tempere com sal.

10. Polvilhe a superfície com o queijo pecorino e o pão ralado.

11. Finalize colocando por cima, delicadamente, cerca de 600 ml da água (já fria) do cozimento dos mexilhões.

12. Leve ao forno médio (180 °C) por uns 40 minutos, ou até o arroz ficar cozido. Sirva quente.

**HARMONIZAÇÃO**

O prato representativo da cozinha da Puglia traz ingredientes com peso, texturas e sabores diferentes, a saber, mexilhão, arroz e batata. Mas o modo de preparo, que os faz cozinhar juntos, também os integra, formando um conjunto delicioso. Para completar, nada melhor que um vinho da própria região. Poderia ser um branco, elaborado com as uvas Verdeca, Malvasia Bianca, Bombino Bianco ou mesmo Chardonnay (a casta francesa, sozinha ou em mescla, é autorizada em várias zonas da Puglia). Ou, talvez melhor ainda, um rosé, vinho versátil, seco e fresco.





# SARDENHA

**C**ercada por um mar paradisíaco, a Sardenha constitui uma grande ilha italiana no centro do Mediterrâneo, com quase 2 mil quilômetros de litoral, dotado de praias arenosas. O interior é montanhoso, tem paisagem escarpada que apresenta milhares de nuraghi – cerca de 7 mil ruínas misteriosas de torres defensivas em pedra, no formato de colmeias, da Idade do Bronze. Sua vocação culinária, igualmente notável, lida com ingredientes do mar e da terra. Seus pescadores capturam peixes que se transformam em pratos deliciosos e na prestigiadíssima bottarga, ova salgada e seca da tainha e do atum, por exemplo; seus pastores criam ovelhas, caprinos e suínos.

Muitos dos seus pratos misturam essas origens, como malloreddus alla bottarga, pequenos gnocchi feitos com sêmola de trigo e água, servido com bottarga; ou vêm só da terra, tipo porceddu, leitãozinho assado em espeto na brasa, com temperos e tocinho; e pecora in cappotto, carne de ovelha cozida com batatas, cebolas e ervas aromáticas. Há também culurgiones, massa fresca recheada muitas vezes com ricota, espécie de ravioli cilíndrico.

Nos bares e cafés de Cagliari, a aprazível capital da região, saboreia-se seada, sobremesa típica. Trata-se de um preparado fritando um bolinho de semolina frito, com recheio de queijo pecorino azedado e casca ralada de limão em

azeite ou banha. Servem-no coberto de mel, açúcar e, às vezes, sal. Combinam com o Vernaccia di Oristano, vinho de sobremesa sardo à base da uva Vernaccia. Já o Vermentino, da casta homônima, é o branco de maior prestígio na Sardegna, sendo o de Gallura, no nordeste da ilha, considerado o melhor de todos, o único sardo a receber denominação DOCG.



La Pelosa, Stintino

## MALLOREDDUS ALLA BOTTARGA

PRIMO PIATTO

**M**assa tradicional da Sardenha – a grande ilha italiana no mar Mediterrâneo, cercada por praias arenosas e o interior montanhoso –, malloreddus são pequenos gnocchi feitos com sêmola de trigo e água. Podem levar açafrão, uma das riquezas D.O.P. (denominação de origem protegida) da região. O nome é dialetal. Malloreddus deriva de malloru, ou seja, touro, e significa vitelinhos, obviamente, em sardo. Conforme o imaginário dos pastores de antigamente, teria a forma da pequena barriga dos bovinos nascidos há pouco.

Também lembra uma conchinha alongada, aberta no meio, com o dorso cheio de sulcos paralelos. Tem 2 centímetros de comprimento. Hoje, esse formato de massa pode ser encontrada industrialmente. No passado, só existia artesanalmente. A forma deriva do preparo manual. As bolinhas de massa eram comprimidas contra o ciulire, um cesto de palha regional.

Compreensivelmente, ainda a chamam de gnocchetti sardi, além de ciciones, aidos ou cravaos. Pode ir à mesa com manteiga e queijo pecorino ralado ou com um básico molho de tomate. Mas comporta várias combinações. Vai bem, por exemplo, com ragù de cordeiro e o famoso ragù de linguça, denominado malloreddus alla campidanese. Refere-se à Campidano, a vasta planície localizada no sudoeste da Sardenha, cobrindo cerca de 100 quilômetros entre Cagliari e Oristano. Incorpora molho de tomate enriquecido com linguça e um creme de pecorino que lhe confere sabor particular. Servem-no

no almoço de domingo, Natal, Páscoa e nas comemorações de casamento.

Malloreddus ainda se harmoniza divinamente com bottarga – a ova de certos peixes salgada e seca, especialidade de vários países do Mediterrâneo. Resulta em um prato simples e original, com grande sabor. Excelência gastronômica, a bottarga é feita na Itália com ovas de tainha (muggine, cefalo) ou de atum. Impossível calcular há quantos séculos a preparam na Sardenha. Já foi alimento barato, agora virou de luxo, pelo aumento da procura. Depois da elaboração, revestem a bottarga com cera, a fim de conter sua maturação e conservá-la. Retiram-na dessa proteção e a servem laminada como antipasto, com gotas de limão ou algum suco cítrico, ralada sobre torradas amanteigadas ou no molho de massas, na condição de primo piatto, com spaghetti e malloreddus. Melhor impossível.

## MALLOREDDUS ALLA BOTTARGA

Rende 6 porções

### INGREDIENTES

- 200 g de bottarga de tainha (adquira em delikatessens ou em bons mercados municipais). Para usá-la, retire a cera protetora que habitualmente a reveste
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho grande picado
- 5 folhas de sálvia
- 2 filés de anchova em conserva picados
- 500 g de malloreddus (massa em formato de pequenos gnocchi). Adquira em bons supermercados
- Sal para a água do cozimento da massa

### PREPARO

1. Rale finamente metade da bottarga. A outra metade corte em finíssimas lâminas.
2. Em uma panela, aqueça o azeite, junte o alho picado, as folhas de sálvia, as anchovas e misture bem, em fogo baixo, para os aromas se expandirem.

3. Enquanto isso, cozinhe a massa em abundante água fervente com sal, escorra-a al dente e coloque-a na panela das anchovas, com o fogo já apagado.

4. Acrescente em seguida a bottarga ralada e misture tudo delicadamente. Passe para os pratos ou para uma tigela e finalize distribuindo por cima as lâminas da bottarga.

5. Sirva imediatamente.

### HARMONIZAÇÃO

No prato típico da Sardenha, a ova de tainha (a preferida na ilha), salgada e seca, determina o sabor, já que a massa é neutra. Sal, maresia, algo de iodo. Para combinar, não há dúvida: um vinho branco perfumado, seco, com alguma acidez para limpar a boca, dotado de boa estrutura. E na grande ilha da Itália no Mediterrâneo existem bons exemplares, especialmente os feitos com a uva Vermentino. Há mais de uma DOC baseada na casta. A Vermentino di Sardegna dá brancos mais leves. Mais apropriado, por ter estrutura e volume, seria o Vermentino di Gallura.





# VALLE D'AOSTA

**E**ncravado no extremo noroeste da Itália, fronteira com Suíça e França, o Valle D'Aosta é a menor região do país. Por conta da proximidade geográfica, a região é oficialmente bilíngue, sendo o francês sua segunda língua. Nela se destaca, além da belíssima capital, Aosta, com apenas 35 mil habitantes, a incrível paisagem alpina que a circunda, na qual reina o Monte Bianco e seus imponentes 4.800 metros de altitude.

A temperatura, baixa na maior parte do ano, é a senha para uma cozinha voltada a cozidos e sopas, muitas das quais gratinadas. Nesse aspecto, desempenha importante papel o polivalente queijo fontina, tipicamente valdostano. Apresenta sabor suave e a consistência é macia. Derrete-se facilmente quando colocado sobre algo quente, à semelhança do queijo mozzarella.

Uma receita apreciadíssima no Valle d'Aosta é a fonduta, fondue de queijo fontina, que leva leite, manteiga e gemas de ovos. Também se destacam a polenta grassa, fatiada, igualmente com o fontina, gratinada no forno; a zuppa paesana, na qual pedaços de pão amanhados são cobertos com os queijos fontina e toma, regados a caldo de carne e levados ao forno.

Há também a carbonade, cozido de carne bovina feito com

cebola e vinho tinto; e o antológico fettuccine di castagne con verze e costine, comentado mais adiante. Os melhores vinhos do Valle d'Aosta são brancos, elaborados inclusive com a uva Chardonnay. Mas existem tintos de Pinot Nero e o Chambave Rouge, com a uva Petit Rouge. Destaque-se, ainda, a produção de vinhos de sobremesa, com o selo D.O.C.



La Thuile, Valle d'Aosta

## FETTUCCINE DI CASTAGNE CON VERZE E COSTINE

PRIMO PIATTO

**P**elo fato de combinar três ingredientes festivos – uma massa à base de farinha de trigo e castanha, repolho em tiras e costeletas de porco –, este prato é uma das estrelas gastronômicas do Valle d'Aosta. Muitos turistas aparecem para saboreá-lo, junto com receitas assemelhadas.

Tanto quanto se sabe, surgiu na cozinha da minoria *walser*, a população de origem germânica que habita a região alpina em torno do Maciço do Monte Rosa, no cantão do Valais, que faz parte dos Alpes Apeninos e se localiza de um lado e do outro da fronteira Suíça-Itália.

Fettuccine, como se sabe, é uma massa de fio achatado e longo, mais larga do que tagliatelle, que comporta molhos

generosos. A castanha (*Castanea sativa*) é uma semente que se desenvolve no interior de um ouriço e, embora possa ser equiparada à noz, apresenta muito menos gordura e muito mais amido, o que favorece seu uso na alimentação.

Verza, singular de verze, é sinônimo de repolho. Alguns pretendem que seja couve galega. Mas é mesmo repolho, subespécie da

*Brassica oleracea*. Trata-se de uma variedade peculiar de couve e constitui uma das hortaliças mais utilizadas na cozinha. Já costine, designação de um corte suíno, significa costeleta em português. Em italiano, ainda recebe os nomes de costine, costolette, spuntature e puntine.

Nas regiões de montanha e de frio da Itália, muitos dos primi piatti são sopas, polentas, arrozes e gratinados. O Valle d'Aosta prepara todas essas receitas. Mas abriu espaço no cardápio para pratos de massa. É o caso do fettuccine di castagne con verze e costine. Antigamente, fazia-se mistura diferente. Combinava-se a farinha de castanha com a de trigo-sarraceno. Agora, utiliza-se a de trigo branca. Com essa composição, o prato foi redescoberto com sucesso por muitos restaurantes do Valle d'Aosta.

## FETTUCCINE DI CASTAGNE CON VERZE E COSTINE

Rende 4 porções

### INGREDIENTES

#### MOLHO

- 1 repolho de tamanho médio
- 300 g de costelinhas de porco
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem de oliva
- 1 ramo de alecrim
- 1 maço de sálvia
- 1 folha de louro
- 200 ml de vinho branco seco
- 1/2 litro de caldo de vegetais
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### MASSA

- 150 g de farinha de castanhas. Para obter a farinha, coloque as castanhas em forno médio, dentro de uma assadeira, mexendo de vez em quando, até ficarem crocantes. Retire, deixe esfriar e passe-as no processador, poucas por vez, até resultar em uma farinha bem fina. Se preferir, adquira a farinha em bons supermercados, delikatessens ou em mercados municipais. Na falta, use farinha de amêndoas.
- 100 g de farinha de trigo branca

- 2 ovos inteiros
- 1 gema
- 1 pitada de sal
- Farinha de trigo para polvilhar

### PREPARO

#### MOLHO

1. Abra o repolho e desfolhe-o, descartando as folhas externas mais duras e também o miolo central. Lave as folhas, corte-as em tirinhas e reserve-as.
2. Em uma panela, leve ao fogo o azeite, o alecrim, a sálvia e o louro. Incorpore as costelinhas, banhe com o vinho branco, espere o álcool evaporar e junte o caldo de legumes. Tampe a panela e deixe as costelinhas cozinharem, até ficarem macias.
3. Incorpore as tirinhas de repolho à panela e misture bem. Retire as costelinhas e desosse-as. Corte a carne em cubos e junte-os à panela, com o

repolho. Tempere com sal, pimenta e cozinhe por mais alguns minutos, para os sabores se mesclarem.

#### MASSA

4. Sobre uma superfície de trabalho, misture as duas farinhas, faça um espaço no centro e, nesse espaço, junte os ovos inteiros e a gema. Coloque o sal e em seguida amasse bem com as mãos, até obter uma massa lisa.
5. Abra a massa com um rolo (ou na máquina de macarrão) em folhas finas, coloque-as em superfície polvilhada com farinha de trigo e corte-as em tiras para obter o formato de fettucinne.

#### FINALIZAÇÃO

6. Cozinhe a massa em abundante água fervente com sal e escorra-a al dente. Misture o molho de repolho e carne à massa, polvilhe pimenta e sirva imediatamente.

#### HARMONIZAÇÃO

A carne de porco pode ser acompanhada por tintos ou brancos. Aqui, bem temperada, e na presença do repolho, os sabores são equilibrados. As vinícolas do Valle D'Aosta oferecem vinhos que fazem bom casamento com o prato. Na ala tinta há, por exemplo, Pinot Nero e Chambave Rouge. Mas não se deve esquecer que a receita leva quase um copo de vinho branco seco. Melhor ficar então com um branco local, como os feitos com Pinot Bianco, embora os valdostanos recomendem o tinto Chambave Rouge. O problema é que na menor região vinícola italiana as produções são bastante limitadas, daí serem vinhos difíceis de encontrar. Na falta, pode-se optar por um Pinot Bianco ou brancos de outras regiões da Itália.





# VÊNETO

**O**Vêneto, no nordeste da Itália, uma das regiões mais populosas do país, com 4,9 milhões de habitantes, tem uma capital originalíssima. É formada por mais de cem pequenas ilhas em uma lagoa no mar Adriático. Sujeita a marés, acaba regularmente atingida por enchentes. Entretanto, resiste a todas as adversidades, atraindo turistas do mundo inteiro com seus monumentos históricos, especialmente do período renascentista, canais percorridos por gôndolas, carnaval, festival de cinema, museus, galerias, eventos artísticos e cozinha ancestral.

O Vêneto se notabiliza pela vitalidade de sua cultura gastronômica. Por conta de uma vigorosa produção agrícola, alguns dos mais tradicionais pratos da região levam vegetais. Um dos seus ingredientes mais característicos é o radicchio rosso, variação de cor vermelha da chicória, com sabor ligeiramente amargo. O mesmo se diga do arroz, largamente produzido no Veneto. Tanto que o risotto e os pratos de arroz desfrutam de status particular em toda a região. Típica receita veneziana, o risi e bisi junta na mesma panela arroz e ervilhas ao sabor de caldo de galinha, enquanto o alle seppie harmoniza os grãos brancos com lulas. Impossível deixar de lembrar um prato de outra natureza: a pasta e fagioli

in brodo, preparação caldosa que, como o nome indica, combina massa e feijão.

No quesito sabores marítimos, o grande destaque é o bacalhau, que aportou no Vêneto em 1432, vindo da Noruega, trazido pelo navegador veneziano Piero Querini. O ingrediente deu origem a pratos como o baccalà alla vicentina, empanado e cozido com

leite, cuja caramelização lhe confere um leve gosto doce, e o baccalà mantecato, cozido e reduzido a creme com abundante alho e salsa.

A produção de queijo também é forte na região. Inclui o delicioso asiago, de leite de vaca, cuja textura vai do suave, quando fresco, ao esfarelado, se envelhecido. O mesmo acontece com os embutidos, sobressaindo-se no caso, a sopressa vicentina, salame com pouca gordura, e a luganega, linguiça fresca de carne suína. Quanto aos doces, embora a Toscana e o Piemonte reivindicuem a autoria do popularíssimo tiramisù, os vênegos não abrem mão da sua paternidade. Já no campo do vinho, sendo a região da Itália que mais os elabora, sobram ícones da enologia. Basta citar o tintos Valpolicella e Amarone, e o espumante branco Prosecco.

## PASTA E FAGIOLI IN BRODO

PRIMO PIATTO

**T**ípica da cozinha popular da Itália, a pasta e fagioli é preparada em muitas regiões do país. Impossível determinar onde surgiu. As diferenças estão nos tipos de feijão e massas incorporadas, no modo de cozimento e na apresentação do prato. Destacam-se sobretudo as versões da Emilia-Romagna, da Puglia, do Lazio, da Campania e especialmente do Vêneto, onde as temperaturas caem muito no inverno e favorecem seu consumo. Afinal, embora possa ser saboreada no verão, a pasta e fagioli consiste em um prato altamente nutritivo, rico em carboidratos e proteínas.

No Vêneto, cozinha-se a massa no feijão, e não à parte, em água, fazendo com que todo o amido dos grãos dessa leguminosa seja aproveitado. Outra característica é levar cotenna ou cotica, a pele de porco, ingrediente da cozinha camponesa, do tempo em que não se colocava nada fora do suíno, que aporta calorias e gordura. Vai também pancetta, a barriga do porco curada no sal, salgada, temperada e maturada por cerca de três meses. E, de quebra, três ingredientes de reputação mais salutar: cebola, cenoura e salsa. O resultado é uma sopa densa, “da reggere il cucchiaino in piedi” (“que detém a colher na posição vertical”), como dizem os italianos, aromática e saborosíssima.

Afirma-se que a receita da pasta e fagioli in brodo tem ascendência medieval e, no Vêneto, onde mais a apreciam é em Verona, a cidade sempre lembrada pelo precioso bairro antigo às margens do rio Adige e por ter sido cenário da peça *Romeu e Julieta*, de William Shakespeare. Não se contesta, porém, que nasceu entre os camponeses. Trata-se de um prato pobre e econômico, com milhares de apreciadores. Hoje, encontra-se em muitas trattorie e mesmo em restaurantes refinados, que a propõem aos clientes



Arsenal de Veneza

como primo piatto. Sem falar nas versões industrializadas encontradas nos supermercados.

O feijão se tornou um ingrediente de primeira necessidade na Itália em torno de 1530, quando os grãos americanos dessa planta da família *Fabaceae* aportaram em seu território. Em pouco tempo, reforçou a dieta de inúmeras pessoas, graças à facilidade de cultivo e às propriedades alimentares. Além de enriquecer sopas, foi empregado como contorno de carnes. Antigamente, os italianos o chamavam de fasselo ou fasolo – de onde saíram as variantes

dialetais fasioi, no Veneto, e fasul, na Campania, ou melhor, em Nápoles. O nome nacional é fagiolo. Já a massa tem história bem mais antiga, que não precisa ser lembrada aqui. A combinação dos dois ingredientes resultou em um prato gostoso e genuíno.

## PASTA E FAGIOLI IN BRODO

Rende 4 porções

### INGREDIENTES

- 200 g de feijão-rajado
- 100 g de cotenna (pele de porco) fresca e limpa
- 40 g de pancetta em cubinhos
- 50 g de cebola picada
- 1 cenoura picada
- 1 talo de salsa picado
- 150 g de tagliatelle
- 1 fio de azeite de oliva para regar
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



### PREPARO

1. Coloque o feijão de molho em bastante água, durante toda a noite.
2. No dia seguinte, mergulhe a pele de porco em uma panela com água

em ebulição, deixe-a ferver por 5 minutos, depois escorra-a, raspe-a com uma faca, lave-a e corte-a em cubos.

3. Descarte a água em que o feijão ficou de molho e passe os grãos para uma panela grande e de fundo grosso. Incorpore a pele de porco, a pancetta, a cebola, a cenoura e o salsa.

4. Junte bastante água (cerca de 2 litros e meio), tempere com sal, pimenta e leve ao fogo alto até ferver.

5. Nesse momento, diminua o fogo, tampe a panela e cozinhe em fogo brando, para obter um caldo denso e os grãos ficarem macios. Se o caldo estiver muito líquido, engrosse-o com alguns grãos passados em uma peneira.

6. Retorne com a panela ao fogo, espere ferver e coloque a massa. Misture bem e, quando estiver al dente, desligue o fogo, deixe repousar por alguns minutos e sirva a sopa polvilhada com pimenta e regada com um fio de azeite de oliva.

### HARMONIZAÇÃO

Nesta receita italiana clássica, há o toque vegetal certa rusticidade do feijão e a gordura e untuosidade da pancetta. Um prato robusto. A combinação, também tradicional, é com um tinto de bom corpo. E, no Veneto, isso não falta. Valpolicella, Classico ou Superiore, constitui uma opção. Na região, porém, muita gente prefere tintos com um pouco mais de corpo e escolhe Cabernet Sauvignon ou Merlot feito lá mesmo.



ITALIA



## SECONDI PIATTI

Crete Senesi,  
Toscana



# LOMBARDIA

**E**conomicamente a mais beneficiada das regiões da Itália, a Lombardia, no noroeste do país, apresenta várias peculiaridades. Em Milão, sua capital, onde vivem 1,4 milhão de pessoas, a população tem a fama da extrema dedicação ao trabalho. É também um dos principais centros de moda e design do mundo.

Como em toda grande metrópole, a vida agitada influencia os hábitos alimentares dos seus cidadãos – e com os milaneses não poderia ser diferente. A pressa em voltar ao serviço os faz trocar o almoço nos restaurantes, durante a semana, por lugares onde se come em pé. Não por acaso, contentam-se em saborear panini, sanduíches feitos com pão italiano, recheados com frios e queijos, que muitas vezes substituem as refeições. Mas a efervescência da vida na capital contrasta com a tranquilidade na zona rural, onde se multiplicam fazendas de gado e plantações.

A fama do risotto lombardo, em suas muitas variações, justifica-se pela excepcional qualidade do arroz colhido no interior da região, saboreado com cogumelos, linguiça, rã ou açafrão, destacando-se a receita que leva o nome da capital. Referimo-nos ao risotto alla milanese, com manteiga, vinho branco seco, caldo de carne, tutano de boi, cebola e queijo parmesão ralado. Em Mantova, a 170 quilômetros de Milão, localiza-se um importante cinturão agrícola no qual a zucca (abóbora) representa papel de protagonista e ingrediente de fundamental importância no preparo de uma receita tradicional da região.

Trata-se do tortelli di zucca, massa recheada com abóbora mantovana, mostarda mantovana de pera, biscoitos amaretti, mostarda e queijo parmesão. As polentas, como a bergamasca, típica da cidade de Bergamo, configuram outro símbolo culinário lombar-

do. Assim como os afamados queijos, notadamente os apreciadíssimos gorgonzola e grana padano, junto com a agri-doce mostarda di Cremona, espécie de compota de frutas com essência de mostarda, coadjuvante de muitas comidas italianas, a começar pelo bollito misto, um cozido de carnes em peças só cortadas no momento de servir. Se não bastassem esses e outros sabores da mesa da região, toda a reverência é pouca ante dois totens lombardos: o ossobuco alla milanese e, principalmente, a cotoletta di vitello alla milanese. O primeiro é o corte transversal do músculo da canela do vitelo, incluindo o osso, preservando o tutano, frito e refogado com vinho branco, acompanhado de gremolata, condimento tradicional à base de alho e salsa bem picados e a raspa da casca de limão.

Já o segundo prato, clássico supremo, apresenta o carré do vitelo, empanado e frito na manteiga. Ainda convém falar

na bresaola della valtellina, carne bovina secada ao ar livre, envelhecida por dois ou três meses, até enrijecer e adquirir um tom vermelho-escuro. Quanto aos vinhos brancos e tintos de relevância da Lombardia, basta citar os espumantes de Franciacorta, de muito renome, que fazem as honras da região.

## COTOLETTA DI VITELLO ALLA MILANESE

SECONDO PIATTO

**A**s receitas de carnes à milanesa, preparadas no mundo atual, têm origem na Itália ou pelo menos foram batizadas no país. Como o nome indica, referem-se a Milão, capital da Lombardia. A mãe de todas é a cotoletta di vitello alla milanese – o carré do novilho novo, batido para ficar plano e fino, temperado com sal e pimenta, passado em ovos batidos, no pão ralado e, a seguir, dourado em manteiga quente. Assim foi inventada séculos atrás por alguém que gostava de carne frita, mas a achava seca demais. O procedimento a tornou macia. A palavra cotoletta seria corruptela de costoletta, como se diz no sul da Itália; ou, então, veio do francês *côtelette*. A descendente mais famosa da cotoletta di vitello alla milanese é austríaca. Chama-se *Wiener Schnitzel* ou

escalope à moda de Viena, em alemão. Mas os austríacos contestam o primado italiano. Sustentam o contrário, afirmam que a cotoletta deriva do Wiener Schnitzel. Dizem que a receita se originou no Império Bizantino e a ensinaram aos milaneses entre os séculos 18 e 19, quando ocuparam a Lombardia.

Entretanto, dois documentos antigos confirmam a precedência da cotoletta. O primeiro é o livro *Storia di Milano*, publicado no século 18 pelo iluminista lombardo Pietro Verri (1728-97). O autor se refere a um almoço oferecido em Milão pelo abade de Santo Ambrósio, em 1134. No cardápio, havia lombulos cum panitio, ou seja, lombi-



Catedral de Milão

nhos empanados.

O outro documento é uma carta do marechal de campo Johann Joseph Franz Karl, conde de Radetzky (1766-1858), na qual o comandante supremo do exército austríaco que controlava as repúblicas da Lombardia e Veneza se declarava encantado com a cotoletta. Enviou-a ao conde Attems, ajudante de campo do imperador Francisco José I. Se fosse uma receita já conhecida na Áustria, impossível que a ignorasse.

O conde de Radetzky era um apaixonado por comida, mulheres, guerras, cavalos e jogos de azar. Segundo a *Grande Enciclopedia Illustrata della Gastronomia* (Selezione dal *Reader's Digest*, Milano: 2000)", parece evidente que os austríacos assimilaram a receita dos milaneses.

O schnitzel difere da cotoletta em certos detalhes. A carne da cotoletta di vitello alla milanese procede do lombo bovino jovem. Utiliza-se somente as seis primeiras costelas, por não serem nem muito gordas nem muito magras. Preserva-se o osso. O animal é abatido na Itália aos seis meses, com 250 quilos de peso. Já no caso do Wiener Schnitzel, sai da perna traseira do vitelo, quando não a substituem pela do porco ou a carne do peru. Outra diferença fundamental: a cotoletta di vitello alla milanese não constitui uma fritura clássica, pois nunca mergulha na gordura.

Essa técnica não a deixa encharcar, torna-a delicada, saborosa e dotada de uma leve crosta que impede a eliminação do suco e preserva a textura. No fogo, a gordura natural da carne e sua cumplicidade com o osso fazem a cotoletta di vitello alla milanese desenvolver o sabor característico. Alguns a preferem baixa e crocante; outros, alta e com a carne ligeiramente rosada.

Um cuidado importante consiste em, antes de colocá-la na frigideira, batê-la sem furar a carne, passá-la no ovo ligeiramente batido e depois no pão ralado. No Wiener Schnitzel acontece o contrário. Passa-se o escalope na farinha antes do ovo. Frita-se até ficar dourado. Também se pode utilizar a carne de porco. Nesse caso, o nome do prato muda para Schnitzel nach Wiener Art (escalope ao estilo vienense). Ultimamente, popularizou-se o uso do peru. As autoridades obrigam os restaurantes e as lanchonetes

a declarar no cardápio que a receita usa a carne dessa ave.

A cotoletta tem um descendente no Brasil. É o bife à milanesa, em cujo preparo o livro *Dona Benta-Comer bem* (ed. 70. São Paulo: Companhia Editora Nacional.) manda bater filés de alcatra (pode ser filé), temperar com alho, pimenta, sal, salsinha e vinagre, passar os bifés na farinha de rosca, depois nos ovos batidos, novamente na farinha de rosca e fritar em óleo bem quente. Aliás, no Brasil, usa-se indiscriminadamente a palavra milanesa.

Com ela se designa até salsicha empanada com farinha de rosca e peixe com farinha de mandioca. Sem esquecer a receita curiosíssima cantada por Adoniran Barbosa no samba "Torresmo à milanesa": "Que é que você troxe na marmitta, Dito?! Troxe ovo frito, troxe ovo frito/ E você beleza, o que é que você troxe?! Arroz com feijão e um torresmo à milanesa/ Da minha Tereza!" Mas nenhuma receita da linhagem se compara à cotoletta alla milanese.

## COTOLETTA DI VITELLO ALLA MILANESE

Rende 4 porções

### INGREDIENTES

- 4 costeletas de vitelo com os ossos
- 4 ovos
- 1 pão dormido ralado
- 100 ml de óleo de milho
- 45 g de manteiga sem sal
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Rúcula para acompanhar

### PREPARO

1. Bata as costeletas para aumentarem de tamanho e também para ficarem com a altura mais uniforme, cuidando para que não se rompam. Tempere-as com sal e pimenta
2. Bata os ovos.
3. Passe as costeletas nos ovos batidos, depois no pão ralado, apertando para que o pão grude na carne.
4. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo com a manteiga, depois junte as costeletas e frite-as em fogo médio, dos dois lados, até dourarem.
5. Cuide para que não mergulhem no óleo durante a fritura.
6. Retire-as e sirva-as em seguida, com a rúcula.



### HARMONIZAÇÃO

Crocante por fora, macia por dentro. Nem gordurosa nem muito seca. A cotoletta di vitello alla milanese é par perfeito para um tinto seco, de médio a bom corpo, não muito tânico. E com boa acidez, para limpar a boca, pois a fritura faz parte da preparação. A Lombardia tem muitos vinhos com esse perfil. Entre eles, os tintos das DOC Rosso di Valtellina, produzidos com Chiavennasca, nome que a Nebbiolo tem por lá, e Oltrepò Pavese, feitos com Barbera e Croatina. Outra boa pedida são os vinhos da appelação Curtefranca Rosso, mescla de Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc e Merlot.



Conde de Radetzky

WIKIMEDIA COMMONS



# MOLISE

**P**raias encantadoras, belas montanhas, pistas de esqui e natureza generosa em paisagens de intenso verde – de certa forma, pode-se afirmar que o Molise, localizado no centro da Itália, ainda permanece como um dos mais bem guardados “segredos” do país, por ainda não integrar suas fervilhantes rotas turísticas. Por outro lado, além das belezas naturais, reserva experiências gastronômicas enriquecedoras a partir de Campobasso, a capital, de apenas 50 mil habitantes.

A mais jovem unidade política do país, desmembrada do Abruzzo em 1963, é pródiga na produção de azeites de alta qualidade e de massas renomadas. Abriga em seu território pastifícios centenários. Outra força econômica da região é a criação de cabras e suínos, sendo estes a base de muitos embutidos tradicionais. Exemplos: a ventricina feita na comuna de Montenero di Bisaccia, província de Campobasso, embutido de formato cilíndrico, preparado com a carne magra da coxa, temperada com aromas naturais e produzido no período invernal; e o capocollo ou coppa, elaborado com a carne do cachaço de porco, marinada

em vinho ou vinagre, com uma variedade de condimentos, curada em salmoura e, depois de colocada na tripa, deixada a secar durante vários meses.

Como em todo o sul da Itália, o Molise ainda tem um rebanho de ovinos que resultam em pratos tipo agnello cacio e uova, cuja receita, por dividirem com o Abruzzo,

chamam também de agnello alla molisana. Na verdade, as duas regiões têm em comum outros pratos, criados no tempo em que estiveram juntas. Outro prato importante é cavatelli al sugo di maiale, massa fresca de sêmola sem ovo, que parece miniatura de cachorro-quente, coberta por um molho de carne, linguiça e costeletas de porco, mais tomate e vinho branco.

A região se notabiliza igualmente pelos queijos cacciocavallo di agnone, scamorza do ato Molise e fior di latte di Bojano. Entre os vinhos, os molisanos costumam beber o Molise, selo DOC conferido a todos os rótulos da região, espumantes inclusos, que mesclam cepas autóctones com uvas internacionais; o tinto Biferno, da província de Campobasso, com as uvas Montepulciano e Aglianico; e o Tintilia, à base de casta tinta homônima.

## AGNELLO CACIO E UOVA

SECONDO PIATTO

**O**s três ingredientes que dão nome a este prato explicam por que ele é obrigatório na Páscoa Cristã do Molise. Primeiro: o agnello, ou seja, o cordeiro. Trata-se de herança do judaísmo. Jesus Cristo, ao morrer, ofereceu-se como Cordeiro de Deus, que veio tirar os pecados do mundo. Foi um dos animais mais importantes nos ritos do cristianismo primitivo. Segundo: o cacio, o queijo. Não por acaso, usa-se o pecorino, produzido com leite de ovelha, a mãe do cordeiro. Terceiro: uova, os ovos, símbolos da fecundidade e da regeneração. Expressam a Ressurreição de Jesus, o redentor do gênero humano. Mas foi só a partir dos séculos 12 e 13 que se firmou para sempre a tradição do ovo na Páscoa cristã. Em quase todas as civilizações antigas ele já simbolizava a vida. Na gala acoplada à clara, que o faz germinar e perpetuar a espécie, escondia-se o seu encanto.

Outro nome do prato é agnello alla molisana, embora o vizinho Abruzzo também o prepare. São regiões agrícolas e pastoris. Muitos dos seus pastores ainda cuidam dos ovinos como no passado, na forma tradicional da transumância. Fazem-nos migrar periodicamente. Passam o verão na montanha e descem à planície no inverno. Isso os obriga a ficar meses inteiros separados das suas famílias. Em compensação, os animais ganham a fama de ter uma carne de melhor qualidade e de fornecer um leite mais aromático e saboroso.

Agnello cacio e uova é um prato de caráter marcante, no qual o sabor do cordeiro se harmoniza com temperos aromáticos: alecrim, louro, tomilho e zimbro. Um diferencial na sua elaboração são os ovos batidos no final com o queijo pecorino e misturados na panela com o cordeiro. A combinação parece, à primeira vista, exótica. Alguém também já a definiu como rústica; outros a consideram “camponesa requintada”. O fato é que o Agnello Cacio e Uova é muito mais do que uma simples receita regional.



Santuario di Maria Santissima Addolorata, Molise

## AGNELLO CACIO E UOVA

Rende 8 porções

### INGREDIENTES

- 1 kg de carne de cordeiro (prefira a coxa) limpa e cortada em cubos
- 1 cebola picada
- 50 ml de azeite de oliva
- 1 baga de zimbros
- 1 raminho de alecrim
- 1 folha de louro
- 1 raminho de tomilho
- 100 ml de vinho branco
- 7 ovos
- 150 g de queijo pecorino ralado
- 1 fio de azeite extravirgem de oliva para regar
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### PREPARO

**1.** Em uma panela, faça murchar lentamente a cebola no azeite com o zimbros. Depois, aumente o fogo e junte os pedaços de cordeiro, o alecrim, o louro e o tomilho.

**2.** Misture muito bem, tempere com sal, pimenta, incorpore o vinho e deixe o álcool evaporar. Complete com água, o suficiente para cobrir a carne.

**3.** Tampe a panela e prossiga o cozimento, em fogo médio, por cerca de 30 minutos. No final, descarte os aromas.

**4.** Em uma tigela, bata os ovos com o queijo ralado e misture-os à panela, com o cordeiro, em fogo muito baixo, sem parar de mexer, até ficarem ligeiramente coagulados.

**5.** Sirva o cordeiro bem quente, com a mistura de ovos e um fio de azeite extravirgem de oliva.

### HARMONIZAÇÃO

Prato simples e rústico, com uma carne de sabor forte, o cordeiro, perfumada pelos muitos temperos. Tem a umidade do cozimento, alguma untuosidade trazida pela mistura de ovo e queijo, e gosto intenso. Tudo caminha para a escolha de um tinto de bom corpo e agradável acidez. Na pequena Molise, os melhores são os Riserva da DOC Biferno, vindos da uva Montepulciano, redondos e sem excessos. Pela produção pequena, não são encontrados facilmente. Uma alternativa é escolher um tinto de outras regiões, com a mesma uva, como o Montepulciano d'Abruzzo ou o Rosso Conero, do Marche.





# TOSCANA

**A** Toscana tem uma das gastronomias mais antigas da Itália, mantendo, segundo os especialistas, inclusive certa influência do povo etrusco, que viveu ao sul do rio Arno e ao norte do Tibre, quase 3 mil anos atrás; e dos romanos, que vieram depois. Sua cozinha não se caracteriza pelo extremo refinamento, apesar de a capital da região, Florença, ter sido a capital da Renascença – o período que compreende o fim da Idade Média e o início da Idade Moderna, caracterizado por avançadas transformações econômicas, artísticas e demais refinamentos culturais. Tanto que sobrevive da época a anatra all'arancia, cuja receita é comentada neste capítulo.

A cozinha toscana mantém o estilo camponês – daí utilizar fartamente os legumes, as verduras e as frutas. Há igualmente o pão, coadjuvante dos crostini, da salada panzanella ou de sopas como a ribollita, à base de pão e legumes, e a pappal pomodoro, à base de tomates, pão, azeite, alho, manjeriço e vários outros ingredientes. Alguns pratos harmonizam com o forte, compacto e salgado do queijo pecorino e os embutidos nos quais a região é rica, com destaque para a finocchiona, salame de grosso calibre, de paleta e pernil suínos, condimentado com erva-doce, e a versão chamada sbriciolata, da zona do Chianti. Outras riquezas gastronômicas toscanas: as carnes de caça, especialmente as de lebre

e javali; de aves, como pato; e de suínos, tipo o porco senese. Tanta prodigalidade fez a culinária da região ser chamada de ricca cucina povera, ou seja, rica cozinha pobre. Mas sua prodigalidade não para aí. As carnes de caça ainda vão à mesa em pratos famosos de massa, como o pappardelle alla lepore e o pici al ragù di cinghiale.



Chianti, Toscana

## ANATRA ALL'ARANCIA

SECONDO PIATTO

A Toscana também costuma ser lembrada pelo preparo de cortes bovinos, originários do gado do vale de Chiana, sobretudo pela bistecca alla fiorentina. Ainda produz apreciadíssimo azeite, presunto de origem protegida e o lardo mais famoso do mundo, preparado no vilarejo de Colonnata. E, como seu território avança até a costa mediterrânea – a ilha de Elba, que abrigou Napoleão Bonaparte em seu exílio em 1814, integra a região –, tem uma das mais deliciosas caldeiradas de frutos do mar da Itália, chamada cacciucco alla livornese. Uma riqueza da Toscana são os tintos e brancos. A relação é longa, mas basta lembrar dos antológicos Brunello di Montalcino, Chianti, Supertoscans, Bolgheri Rosso, Vermentino e Vin Santo de sobremesa.

**O**s italianos dizem que a receita da anatra all'arancia, pato com laranja em português, foi levada do seu país para a França no início do século XVI, pela sua conterrânea Catarina de Médici, quando se casou com Henrique II, futuro rei do país vizinho. Nascida em Florença, capital da Toscana, em uma das mais ilustres famílias da região, ela era filha de Lourenço II de Médici, duque de Urbino, e sobrinha do papa Clemente VII. Apelidada pelo povo de Duchessina (Duquesinha), tinha na ocasião apenas 14 anos de idade. Mas era uma jovem muito inteligente, educada, elegante e refinadíssima. O embaixador de Veneza em Roma (separadas politicamente até a reunificação italiana) descreveu-a como uma mulher “pequena de estatura, magra e sem feições delicadas, mas com os olhos salientes peculiares da família Médici”.

O casamento foi realizado após a chegada da noiva em Marselha, em 28 de outubro 1533, assinalado pela troca de presentes luxuosos e por um enorme bolo, de vários andares, cuja decoração suntuosa deslumbrou a nobreza presente. A tradição italiana conta que Catarina de Médici desembarcou naquela cidade portuária do sul da França, importante centro comercial desde a fundação pelos gregos, por volta de 600 a.C., levando dama de companhia, inúmeros serviçais e um séquito de cozinheiros e confeitores, além de arquitetos, decoradores e pintores que transmitiram aos parisienses o bom gosto florentino.

Também transladou para a França um arsenal de receitas salgadas e doces. As mais emblemáticas seriam a anatra all'arancia, derivada do antigo papero (marreco) all'arancia; e o frangipane, creme cozido de amêndoas que os pâtissiers franceses passaram a usar largamente no recheio de sobremesas. Parece que a noiva florentina ganhou a receita como presente de casamento do seu inventor, o príncipe romano Cesare Frangipane. Saboreava-se anatra all'arancia na Toscana desde o século XV, quando o suco de frutas, sobretudo os cítricos,

eram empregado para temperar ou preservar carnes. Os franceses rebatizaram o prato de canard à l'orange, hoje assíduo no cardápio dos seus restaurantes pelo mundo. Um dos chefs da atualidade que o preparam com talento é o estrelado e polivalente Alain Ducasse, que tem endereços espalhados por quatro continentes. Boa de garfo e apreciadora de comidas adocicadas, Catarina de Médici tinha o anatra all'arancia entre seus pratos favoritos.

A ave é temperada na Itália com sal e pimenta-do-reino, marinada no suco de laranja e vinho branco e assada no forno; vai à mesa com o molho do fundo do cozimento, coberta por zestes (tirinhas da casca, sem a pele branca) e licor à base dessa fruta; por último, decoram-na com pedaços de laranja. Na França, como registra a *Grande Enciclopedia Illustrata della Gastronomia* (Selezione dal *Reader's Digest*, Milano: 2000), é preparada em numerosas variantes, “também porque, na origem este prato se fazia só com laranja amarga, a bigarde dos franceses, de sabor particular”.

Os italianos acrescentam que, secundada por sua brigada de cozinha, a mulher de Henrique II e rainha consorte da França de 1547 até 1559 levou a Paris o hábito de comer fundos de alcachofra, quenelles de peixe e ave, crepes de fígado, croquetes de miolos, ris de veau (timo), carne de vitelo, galinha d'angola recheada com castanhas, trufas e escargot, o caracol terrestre que até então os franceses consideravam comida de pobre. Ainda estimulou o consumo de alface, cenoura e rabanete e o costume de servir frutas no final das refeições. Sem contar a introdução de doces do seu agrado, como o macaron, biscoitinho crocante ou elástico, feito de pasta ou de amêndoas picadas, com açúcar e claras batidas em neve, batizado na Itália de maccheroni; e o profiterole, elaborado com uma massa açucarada, recheado com cremes, sorvetes ou caldas. Se non è vero, è ben trovato...

Alguns autores franceses, porém, minimizam a influência gastronômica de Catarina de Médici. Um deles foi o jornalista e ensaísta francês Jean-François Revel, autor de *Um banquete de palavras – Uma história da sensibilidade gastronômica* (São Paulo: Companhia das Letras, 1996). Ele contestou a versão de que a noiva florentina revolucionou a cozinha do Palácio do Louvre, em Paris, onde viviam os soberanos, banindo receitas medievais e introduzindo pratos renascentistas. Jean-

-François Revel sustentou não haver prova do que chamou de “presumida revolução de 1533”, referindo-se ao ano do casamento. Em sua opinião, a cozinha francesa só começou a mudar após a metade do século XVII, ou seja, cem anos mais tarde, “e mesmo assim timidamente”. Entretanto, apesar das objeções, Jean-François Revel fez uma concessão.

Admitiu que a sofisticação florentina espalhou na Europa as boas maneiras à mesa; que mostrou a importância da higiene pessoal, o hábito de lavar as mãos antes das refeições, a conveniência de usar o garfo, utensílio por muito tempo limitado ao ato de capturar as carnes nas travessas comunitárias; que convenceu os europeus da importância das pessoas se servirem nos pratos colocados à frente e não mais atropelarem grosseiramente os vizinhos; que evitassem soprar as carnes quentes, enfiar o rosto no prato, falar com a boca cheia, limpar as mãos na toalha ou nas costas dos demais convivas, nem assoar ruidosamente o nariz ou voltar para casa com restos de comida nos bolsos. Convenhamos, Jean-François Revel fez uma boa concessão.

## ANATRA ALL'ARANCIA

Rende 4 porções

### INGREDIENTES

- 1 pato com cerca de 2 kg
- 1 cenoura em pedaços
- 1 cebola em pedaços
- 1 l de vinho branco
- Suco de 3 laranjas
- Algumas tirinhas de casca de laranja cortadas, sem a pele branca, aferventadas em água e escorridas
- 1 alho-poró (parte verde) em rodelas
- 2 talos de salsa em pedaços
- 2 talos de salsinha
- 1 raminho de tomilho
- 1 folha de louro
- 50 ml de azeite de oliva
- 50 g de manteiga
- 125 ml de licor de laranja
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Fatias de laranja sem casca, para a decoração



### PREPARO

1. Limpe bem o pato, interna e externamente. Tempere-o com sal, pimenta e reserve-o.
2. Em uma tigela, coloque a cenoura, a cebola, o vinho branco, o suco das laranjas, o alho-poró, os talos do salsa e da salsinha, o tomilho e o louro.
3. Misture bem, junte o pato e deixe-o marinar nesses temperos por cerca de 6 horas.
4. Após, coloque o pato em uma assadeira e regue-o com o azeite de



oliva. Passe o molho da marinada por um coador.

5. Asse o pato em forno médio (180 C°), ou moderado (160 C°), por cerca de 1 hora, até ficar macio e dourado, regando de vez em quando com o molho da marinada.

6. Retire o pato e deglace o fundo da assadeira, no fogo, com um pouco de água, mexendo com uma colher de pau para que se soltem os

resíduos que ficaram na assadeira. Passe pelo coador.

7. Em uma frigideira, aqueça a manteiga e faça um molho colocando a mistura coada do fundo da assadeira, as cascas em tirinhas e, por fim, o licor de laranja. Deixe por alguns minutos no fogo para o álcool evaporar.

8. Sirva o pato com esse molho quente, decorado com fatias de laranja.

### HARMONIZAÇÃO

Pato tem carne delicada, mas de gosto acentuado. O molho de laranja agrega acidez cítrica e algo agridoce. Um conjunto com aromas intensos, reforçados pela presença do licor de laranja na fase de cozimento. Não é carne magra, há gordura especialmente sob a pele. A laranja ajuda a equilibrar o prato, e esse também pode ser um papel do vinho de acompanhamento. Escolher um tinto é ficar na zona de conforto. Estrutura e acidez devem fazer parte do estilo. A Toscana tem muitos vinhos assim. Por exemplo, um Chianti Classico ou um Bolgheri Rosso. Para ousar, a escolha poderia ser um branco encorpado, feito com Vermentino ou Chardonnay, dos muitos que brilham em toda a região.



Catarina de Médici

WIKIMÉDIA COMMONS



# UMBRIA

**A** cozinha da Umbria, região localizada no centro da Itália e que se destaca pela atividade agropastoril, altas montanhas e belas cidades medievais em suas colinas, prima pelo uso de legumes, cereais, carnes e outros produtos da terra. Além de simples, segue receitas pouco elaboradas, mas com absoluto respeito aos aromas e sabores dos ingredientes incorporados.

O porco é seu rei, sem esquecer do javali. A maestria dos que trabalham com carne desses animais em Norcia, pequena comuna na província de Perugia, é respeitada em toda a Itália. Eles produzem embutidos famosos: o prociutto di Norcia, a coppa, o capocollo e o barbozzo, por exemplo. Não por acaso, norcino designa, por antonomásia, tanto o habitante de Norcia como o abatedor de animais, o açougueiro e que faz embutidos – e isso em todo o país.

Outros produtos notáveis da Umbria são as lentilhas de Casteluccio, a coleção de peixes de água doce e as trufas pretas da zona de Norcia, mais versáteis do que as brancas, porque podem ser comidas cruas, como condimento, ou em molhos e patês, sem perder o aroma no calor. Quanto aos vinhos, os melhores procedem das áreas de Orvieto, Montefalco, Torgiano e Lago Trasimeno, recebendo honrosas

denominações protegidas. O mais conhecido sai da primeira. O branco Orvieto, feito com as uvas Procanico ou Trebbiano Toscano e Grechetto, entre as províncias de Terni e Viterbo, caracteriza-se pelo sabor delicado e agradavelmente seco.



**Catedral de São Francisco, Assis**

## FRICCÒ DI POLLO

**SECONDO PIATTO**

**P**rato pobre, oriundo da tradição camponesa da Umbria, com elaboração simples e notável sabor, o friccò di pollo encontra grande difusão na região. Preparam-no tanto para consumo diário como em eventos comemorativos e festas paroquiais. É um ensopado de pedaços de pollo (frango) que também pode ser feito com coelho, lebre e cordeiro. A receita mais popular incorpora tomate, mas também pode ser in bianco, ou seja, sem o fruto do tomateiro. Aliás, cada família da Umbria tem o seu jeito de preparar.

Outro nome dado à receita: friccò all' Eugubina. Refere-se especificamente ao lugar onde ela surgiu. Foi na área de Gubbio, uma comuna italiana da região da Umbria, província de Perugia, com pouco mais de 30 mil habitantes. Muitos turistas vão até lá para saboreá-lo. Trava-se inclusive uma disputa. A Osteria Del Bottaccione, na Via Giove Pennino, 25, de D. Rosita Merli, anuncia ser “o único lugar no mundo em que se come o autêntico friccò com a crescina (espécie de piadina) em Gubbio, como fazia minha avó”.

Friccò viria de *fricot*, palavra com a qual os franceses designam guisado, que por sua vez deu origem ao *fricassée*. Com esse nome eles chamam um guisado de frango (ou carne bovina) partido em pequenos pedaços, temperado e cozido em molho farto. O termo aparece no receituário de François Pierre de la Varenne, cozinheiro nascido na Borgonha, autor do clássico *Le Cuisinier François*. É bom lembrar que ele rompeu com as tradições italianas que revolucionaram a culinária francesa medieval e renascentista. Essa influência estrangeira aconteceu entre os séculos XVI e XVII.

Outras receitas italianas revelam a mesma raiz etimológica. Há

um prato ilustrativo no Friuli-Veneza Giulia. Trata-se do Frico (com um c e sem acento no o) friulano, típico de Cárnia, zona histórico-geográfica que se estende pela parte ocidental e central dos Alpes Cárnicos, na província de Udine, e faz fronteira com o Vêneto e o estado austríaco da Caríntia.

Leva o queijo regional montasio frito na manteiga, azeite ou banha de porco, até virar uma espécie de torna de consistência firme; ainda pode ser feito com batata e outros ingredientes. Já na Sicília se prepara um fricassê cuja receita atual nada tem a ver com a ancestral francesa. Frango, cebola, salsinha, tudo em pequenos pedaços, mais ervilha, cozinham primeiro em molho de tomate com queijo picado, depois assam no forno entre dois discos de massa fresca. Em síntese: nada como o autêntico friccò di pollo da Umbria.

**FRICCÒ DI POLLO**

Rende 6 porções

**INGREDIENTES**

- 1 frango com cerca de 1 kg
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 boa fatia de guanciale cortada em cubinhos
- 3 ramos de sálvia picada
- 4 dentes de alho picados
- 200 ml de vinho branco seco
- 500 ml de caldo de frango
- 400 g de tomates maduros em pedaços
- Sal e pimenta vermelha picada a gosto

**PREPARO**

1. Lave o frango e corte-o pelas juntas.
2. Em uma panela de ferro, coloque o frango no azeite previamente aquecido e mexa bem. Assim que começar a dourar, junte o guanciale, a sálvia, o alho e a pimenta picada.
3. Depois de ficar bem dourado, pegando o sabor dos temperos, banhe o frango com o vinho branco, misture bem, espere o álcool evaporar e tempere com um pouco de sal.
4. Incorpore então o caldo de frango, cozinhe por mais uns 30 minutos e introduza os tomates. Levante nova fervura e sirva bem quente.

**HARMONIZAÇÃO**

De carne e sabor delicados, o frango da receita ganha mais força com os temperos e os tomates, que também dão acidez ao prato. Para acompanhar, é bom um vinho que junte tudo isso, que não passe por cima do frango nem se perca com o molho. Pensando nos vinhos da Umbria, um Rosato a partir de Sangiovese faz bem esse papel, por sua versatilidade. Pelo ponto de vista da carne, a alternativa é escolher um branco, aliás, especialidade da região. Um deles é o Orvieto Classico, que tem como base as uvas Procanico (nome local da Trebbiano Toscano) e Grechetto.



ITALIA



DOLCI



# CAMPANIA

**N**em só de pizza vivem os habitantes da Campania, a região meridional da Itália que tem Nápoles como capital. Eles também preparam algumas clássicas receitas de massa seca, sobretudo de fio. São elas: spaghetti al sugo di pomodoro que, como o nome indica, é coroado por extraordinário molho de tomate; spaghetti alle vongole, no qual esse molusco pode ser preparado in bianco, ou seja, com azeite, alho e salsinha, ou então com incorporação de tomate; spaghetti ou vermicelli alla puttanesca, molho picante pela combinação de peperoncino (pimenta), alcaparra, anchova e azeitona preta, supostamente criado na zona boemia de Nápoles; e pasta al ragù napoletano, à base de molho de tomate e carne de vitelo, que cozinham horas na panela.

A pizza, palavra italiana mais pronunciada e escrita no mundo, é um caso à parte. Herança romana, tem em Nápoles como capital. Já foi doce. Do jeito que a conhecemos, firmou-se a partir do século XIX, ou seja, salgada, com molho de tomate e habitualmente incluindo algum tipo de queijo, carnes preparadas ou defumadas e ervas, tipo orégano ou manjericão, tudo assado em forno. As receitas consideradas mais tradicionais são marinara ou napolitana, com tomate, azeite de oliva, orégano e alho; margherita, com tomate, azeite, mozzarella e manjericão; calzone, recheada com ricotta, mozzarella, azeite e salame.

A Campania ainda se orgulha de fazer mozzarella, um dos queijos mais consumidos no mundo, tradicionalmente à base de leite de búfa-

la; e uma salada que alcança igual difusão, a insalata caprese. Como a pizza margherita, ostenta as cores da bandeira italiana: branco (mozzarella), verde (manjericão) e vermelho (tomate). Foi criada na belíssima ilha de Capri, segundo a lenda, depois da Segunda Guerra Mundial, por um pedreiro patriótico; outros sustentam que debutou na década de 1920, no menu do Hotel Quisisana, de Capri, e fez parte de um jantar futurista, organizado por Filippo Tommaso



Capri

## PASTIERA DI GRANO

DOLCE

Marinetti, fundador do célebre movimento histórico-cultural.

Em matéria de sobremesas, Nápoles e a Campania oferecem receitas memoráveis. Uma é o babà al rum napoletano, bolo individual de massa leve, em forma de cogumelo, regado com a calda desse destilado e servido com chantilly; outra, a pastiera di grano ou pastiera napoletana, comentada neste capítulo. Harmonizam-se com os vinhos licorosos da região, como o Moscato Passito di Pantelleria e o Malvasia delle Lipari Passito. Depois da comida, pode vir um licor, outra especialidade da Campania. A região produz o Limoncello, na Costa Amalfitana e nas ilhas de Capri e Ischia, mas também elaborado na Sicília e na Sardenha, que leva limão, álcool, água e açúcar; e o Strega, licor de ervas da província de Benevento. Ainda no item vinhos, ponto para os brancos secos Greco di Tufo e Fiano di Avellino.

**C**ombinando o vigor da fé com evocações ancestrais, a pastiera di grano ou pastiera napoletana, torta doce à base de grãos de trigo, ricota fresca, ovos, açúcar, água de flor de laranjeira e outros ingredientes, é uma receita preparadíssima na Páscoa cristã, a festa que celebra a ressurreição de Jesus Cristo. Originária de Nápoles, espalhou-se pelo mundo, carregando seus ingredientes simbólicos. O branco da ricota representa a piedade; os grãos de trigo que, enterrados na escuridão da terra, germinam e ressurgem em espigas douradas, evocam o poder da natureza; o ovo, associado ao renascimento, o mistério da existência; o açúcar, a doçura do amor a Deus; e a água de flor de laranjeira, o perfume da primavera, estação na qual se festeja a Páscoa na Europa. Antigamente, era preparada com a antecedência de três dias – o tempo que, segundo a Bíblia, o fundador do cristianismo levou para voltar à vida após a crucificação. Além da referência a esse fato, a torta podia liberar no domingo de Páscoa, devidamente amalgamados, os aromas que congrega. Hoje, encontramos a pastiera di grano o ano todo.

Simpática, gulosa e imaginativa, a tradição napolitana recorre a uma história fantasiosa para explicar a invenção da torta. Como não conseguisse encantar o grego Ulisses e seus companheiros, a sereia Partênope, da mitologia greco-romana, precipitou-se no mar. Seu corpo, levado pelas ondas, alcançou a Itália. Perto do lugar onde afundou surgiu uma cidade que recebeu seu nome. Até hoje, os napolitanos são chamados de partenopeus. Todos os anos, na primavera, fascinada com a beleza da paisagem do golfo desenhado entre a colina de Posillipo e o vulcão Vesúvio, Partênope ressurgia das águas para saudar a população litorânea, homenageando-a com canções de amor e alegria.

Certa vez, foi tão melodiosa, que a população, para agradecer-

-lhe o privilégio, ofereceu o que tinha de mais precioso. Mandou sete belas moças locais presenteá-la com farinha de trigo, a riqueza dos campos; ricota; ovo; trigo em grão; água de flor de laranjeira, o perfume da terra; especiarias, representando os povos distantes; e açúcar, em tributo à maviosidade do canto. Sensibilizada, a sereia depositou os ingredientes aos pés dos deuses do mar. Estes reuniram e misturaram os presentes, “criando uma pastiera diferente das demais, que superou em doçura o canto da sereia”.

A trama mitológica faz alguns autores acreditarem que a pastiera di grano descende de receitas imemoriais, saboreadas nas festas pagãs da primavera, quando as sacerdotisas de Ceres, deusa romana da agricultura, carregavam em triunfo produtos usados na torta contemporânea. Outros associam sua receita com as focacce, rituais do tempo de Constantino I, o Grande, o imperador romano que se converteu ao cristianismo, proclamou a liberdade religiosa, aboliu o suplício da cruz e deu paz à Igreja no ano 313.

Os catecúmenos de então, ou seja, aqueles que se preparavam para o batismo, recebiam na noite de Páscoa ingredientes com os quais se poderia fazer uma pastiera rudimentar. A versão moderna do doce surgiu provavelmente em um mosteiro não identificado de Nápoles. As freiras do suntuoso convento de San Gregorio Armeno, no centro histórico da cidade, por exemplo, sempre se notabilizaram pelo seu preparo. Hoje, os napolitanos sustentam que a melhor torta é elaborada em casa.

Toda família local possui uma receita secreta, transmitida através das gerações. Prepararam-na em fôrmas redondas de várias dimensões. Acreditam que saboreá-la “traz boa sorte e alegria”. Lembram um episódio envolvendo Maria Teresa da Áustria, mulher de Fernando II de Bourbon, rei das Duas Sicílias na primeira metade do século XIX. Os súditos a chamavam de “a rainha que nunca sorri”. No final de um banquete de Páscoa, ofereceram-lhe uma fatia de pastiera di grano. Tocada pelo prazer gustativo, Maria Teresa abriu um sorriso. “Essa torta deliciosa faz milagres”, teria afirmado Fernando II, glutão notável. “Pena que terei de esperar a próxima Páscoa para ver a minha mulher sorrir novamente.”

## PASTIERA DI GRANO

Rende cerca de 8 porções

### INGREDIENTES

#### MASSA

- 400 g de farinha de trigo
- 100 g de açúcar
- 200 g de manteiga
- 4 gemas
- 1 clara

- Manteiga para untar a fôrma

#### RECHEIO

- 150 g de trigo integral em grãos (lave os grãos de trigo e coloque-os de molho em água, durante toda a noite, na geladeira)
- 50 g de manteiga
- Casca ralada de 1 limão
- 1 l de leite

- 1/2 kg de ricotta fresca

- 200 g de açúcar

- 6 ovos

- 50 g de frutas cristalizadas em cubinhos

- 2 gemas levemente batidas para pincelar a massa

- Açúcar de confeiteiro para polvilhar a pastiera (finalização)

### PREPARO

#### MASSA

1. Bata os ingredientes da massa na batedeira, até obter um composto homogêneo.
2. Dê à massa o formato de uma bola, cubra com um guardanapo e deixe-a descansar por cerca de 1 hora.
3. Abra a massa com um rolo (ou na máquina de macarrão) na espessura aproximada de 30 mm e estenda-a no fundo e na borda de uma fôrma com cerca de 25 cm de diâmetro, de aro removível, untada com manteiga.
4. Corte algumas tiras de massa com cerca de 1 cm de largura e reserve-as para a finalização da receita.

#### RECHEIO

5. Escorra o trigo e coloque-o em uma panela, com a manteiga, as raspas de limão e o leite. Deixe no fogo por aproximadamente 45 minutos, até os grãos ficarem macios, porém com uma boa textura. Escorra e espere esfriar.
6. Na batedeira, bata a ricotta com o açúcar e os ovos. Retire da batedeira e adicione o trigo, as frutas cristalizadas e misture bem.

#### FINALIZAÇÃO

7. Coloque o recheio na forma, sobre a massa crua, apertando-o delicadamente. Distribua as tiras de massa sobre o recheio, formando um trançado. Reforce a borda da fôrma com mais uma tira de massa e pincele as tiras com as gemas.
8. Asse em forno médio, preaquecido a 180 °C, por cerca de 1 hora, ou 1 hora e meia, até dourar.
9. Sirva a pastiera levemente morna, ou em temperatura ambiente, polvilhada com açúcar de confeiteiro.



### HARMONIZAÇÃO

O doce emblemático da mamma napolitana e cheio de simbologia – leva ovo, que lembra fertilidade; trigo, símbolo de abundância; o perfume do limão, tão presente na primavera local. Mais que uma torta de trigo e ricota bastante perfumada, não demasiadamente doce. Para combinar, um branco ou tinto doce. Há os aromáticos vinhos de colheita tardia, o passito, o frisante doce e até o licoroso. Para ficar em sua terra de origem, existe o Moscato Spumante da zona de Castel San Lorenzo; o tinto Ischia DOC Piediroso ou Per'e Palummo Passito; o Spumante e o Passito da área de Sannio; o Spumante de Sant'Agata dei Goti; e, especialmente, os licorosos da DOC Lacryma Christi del Vesuvio bianco. Nenhum deles é fácil de achar por aqui. Na falta, há alternativas em outras regiões italianas, como os espumantes Moscato d'Asti, do Piemonte, ou, para ficar no sul do país, os deliciosos Moscato Passito di Pantelleria e o Malvasia delle Lipari Passito.



# FRIULI-VENEZIA GIULIA

**S**e cada região da Itália emana uma história que se confunde com a trajetória política da Europa, o Friuli-Venezia Giulia, no nordeste do país, fronteira com a Áustria, a Eslovênia e o mar Adriático, não fica atrás. Basta dizer que a bela cidade portuária de Trieste, sua capital, já foi parte do império austro-húngaro. Obviamente, desse contato advém características únicas à mesa dos friulanos (também julianos ou giuliani, outro gentílico aceito pelos seus habitantes). Como exemplo, a imensa popularidade do goulash, cozido de carnes bovinas, húngaro até a alma. Idem para uma torta de chocolate de DNA comprovadamente vienense, chamada sacher.

A identidade da região revela-se por meio de alguns antepastos, como o conhecido por frico, de origem camponesa, um clássico à base de batatas cozidas com outro produto típico do Friuli-Venezia Giulia, o queijo montasio. Outro ás do orgulho friulano é o prosciutto crudo San Daniele, de renome internacional, que rivaliza com o afamado presunto de Parma. De influência adriática, preparo curioso e assinatura friulana, a granseola alla triestina é uma espécie de torta de polpa de caranguejos temperada com alho, limão e azeite, antes de ir ao forno coberta por farinha de pão. Como sobremesa, prepara-se a típica gubana, destaque deste capítulo.

Na região, consome-se muito o vinho Picolit, à base da rara casta homônima, cuja

colheita tardia torna-o o mais nobre do Friuli-Venezia Giulia. Há ainda o seco e branco Friulano, antigo Tocai, e o premiado Pinot Bianco. Sem falar na grappa, em cuja estirpe destaca-se a famosa Nonino, originária da província de Udine. Em 1973, sua destilaria se tornou a primeira a produzir essa bebida, feita a partir do bagaço da uva, utilizando uma única variedade, no caso, a Picolit.



Piazza Unità d'Italia, Trieste

## GUBANA

DOLCE

**O** originária do Vale do Natisone, cujo nome se deve ao importante rio do Friuli, a gubana é doce típico de uma área da Itália que recebe forte influência da vizinha Eslovênia. Preparam-na na área de Udine, que seria seu berço, e igualmente em Gorizia e Trieste. Jamais falta no Natal e na Páscoa, bem como em celebrações camponesas e comemorações de casamentos.

Classificam a gubana em dois tipos. A friulana, com massa levedada, no Vale do Natisone, ou seja, em Udine, e a giuliana, com massa folhada, preparada em Gorizia e Trieste. O recheio continua igual: entre outros ingredientes, recebe uva-passa, nozes, figos e ameixas secas, frutas cristalizadas, pinoli, chocolate, pão dormido e vinho branco.

A gubana tem origem muito antiga. Foi servida no ano de 1409, em Cividale del Friuli, comuna da província de Udine, ao papa Gregório

XII, nascido Angelo Correr, eleito o 206º sucessor de São Pedro, com mais de 80 anos de idade. Seu papado foi assinalado pela divisão da Igreja católica, com dois antipapas. Gregório XII adorou o doce diferente, com nome de ascendência eslava. Gubana deriva de guba, que significa dobra, em alusão à forma de montá-lo.

Segundo uma hipótese, porém, seria a versão friulana da putizza ou putica, sobremesa tradicional da Eslovênia. Estaria conformada pelo fato de, em certas partes do país vizinho, chamarem-na de guban'ca. Ao mesmo tempo, em Prekmurje, região situada entre o rio Mur, na Eslovênia, e o vale de Rába, na parte mais ocidental da Hungria, faz-se um doce denominado Gibanica (o Gubanica). Mas, para os italianos, a Gubana friulana é sobremesa autóctone do Vale do Natisone e só o nome teria ascendência eslovena. Está reaberta a discussão, portanto.

## GUBANA

Rende cerca de 6 a 8 porções

### INGREDIENTES

#### MASSA

■ 400 g de massa folhada congelada (compre pronta)

■ Gema de ovo batida para pincelar

■ Açúcar de confeitiro para polvilhar

#### RECHEIO

■ 150 g de uvas-passas

■ Vinho branco doce o quanto baste para colocar as passas de uva de molho

■ 100 g de nozes

■ 4 figos secos

■ 4 ameixas secas

■ 50 g de frutas cristalizadas

■ 50 g de pinoli

■ 50 g de chocolate (próprio para derreter) ralado

■ Casca ralada de 1 limão

■ Casca ralada de uma laranja

■ 3 colheres (sopa) de pão dormido (rale o pão e doure-o em uma frigideira com 50 g de manteiga)

■ 1 gema de ovo

■ 1 clara de ovo batida em neve

### PREPARO

#### MASSA

1. Degele a massa folhada com antecedência.

#### RECHEIO

2. Coloque as uvas-passas de molho no vinho branco.

3. Enquanto isso, pique as nozes, os figos, as ameixas, as frutas cristalizadas e passe tudo para uma tigela. Junte os pinoli, as uvas-passas retiradas do vinho e escorridas, o chocolate ralado, as cascas do limão e da laranja, o pão ralado dourado na manteiga.

4. Incorpore ainda a gema de ovo e em seguida coloque a clara batida

em neve. Misture tudo muito bem e use as mãos, mexendo, para obter um recheio bem ligado.

#### FINALIZAÇÃO

5. Depois da massa degelar, estenda-a com um rolo no formato de um retângulo e distribua o recheio. Partindo do lado mais longo do retângulo, enrole a massa como se fosse um rocambole, dando ao rolo obtido um formato em espiral.

6. Pincele a superfície com a gema batida e pulverize com o açúcar de confeitiro. Coloque delicadamente sobre uma placa forrada com papel manteiga e leve ao forno baixo (160 °C) por cerca de 40 minutos.

7. Desenforme, deixe esfriar e sirva em fatias grossas.

#### HARMONIZAÇÃO

Há muitos ingredientes na receita, até um toque de chocolate e cítricos, mas as frutas secas dão o tom neste doce que celebra festas no Friuli. Sobremesa e vinhos do mesmo local: não há casamento mais perfeito. No caso, as sugestões são os brancos doces do Friuli-Venezia Giulia, a saber, Ramandolo, bem fresco, feito com a uva local Verduzzo Giallo ou, mais conhecido por aqui, o Colli Orientali del Friuli Picolit, um colheita tardia produzido com a uva Picolit.





# TRENTINO-ALTO ADIGE

**E**nriquecido por duas culturas diferentes – o Trentino é italiano e o Alto Adige, alemão –, eis uma região cuja gastronomia continua a utilizar produtos rurais genuínos. Notabiliza-se por queijos típicos, vezzena e puzzone di Moena; salames defumados e pelo speck, presunto com sabor zimbro; a mortadela sanguinacci; as sopas de cevada; o gulasch; os canederli ou knödel, grandes gnocchi servidos com molho ou como guarnição, ou pequenos, chamados de spatzli, fervidos e passados na manteiga; e o imperdível strudel di mele (maçãs).

Outra riqueza do Trentino-Alto Adige são as frutas. Além das maçãs, a região produz peras, damascos, ameixas e frutas do

bosque. Frescas, convertem-se em deliciosas marmeladas, tortas, doces em pedaços ou em caldas. Tem ainda vinhos de grande qualidade, sobretudo brancos muito aromáticos: Gewurztraminer, Sauvignon, Pinot Grigio e Chardonnay. Entre os tintos, destacam-se Lagrein e Schiava. Sem falar na famosíssima grappa da região.



Madona di Campiglio, Trento

## STRUDEL DI MELE

DOLCE

**T**erra de passagem e ponto de encontro entre o mundo latino e o nórdico, o Trentino-Alto Adige tem um doce que reflete sua formação histórica: o strudel di mele (de maçãs). O nome é alemão, língua da vizinha Áustria. Strudel significa vórtice, redemoinho. Deve-se ao fato de ser um bolo enrolado, assado em tabuleiro e enrolado com recheio. A maçã, cultivada no Val di Non, localizado no Trentino, de onde sai a metade da produção italiana dessa fruta, não encontra paralelo em perfume e sabor.

Até prova em contrário, porém, o strudel tem origem turca. Derivaria da baclava, doce elaborado com uma pasta de nozes trituradas, envolvida em massa filo e banhada com xarope ou mel; também pode ser de pistache,

avelã e semente de sésamo, papoula etc. Acredita-se que foi introduzido na Hungria, vizinha da Áustria, por Solimão I, conhecido como Solimão, o Magnífico, sultão do Império Otomano. Ele comandou seu exército na conquista dos redutos católicos de Belgrado e Rodes, além da maior parte da Hungria, até terminar suas conquistas em 1529, no Cerco de Viena – e adorava saborear a baclava.

Evidentemente, o doce turco se adaptou ao gosto ocidental, transformando a antiga receita e virando strudel. Da Hungria passou para a Áustria e de lá alcançou o Trentino-Alto



Solimão, o Magnífico

Adige, tornando-se típico da região. Tanto que recebeu o reconhecimento P.A.T., que o identifica como produto tradicional italiano. Também se difundiu no Vêneto e Friuli-Venezia Giulia. No Val di Non, leva a maçã do tipo golden delicious, de casca amarelo-pálido dourado com pequenas manchas, dotada de açúcar na porcentagem certa e textura macia, graças ao teor de pectina. Mais delicioso, impossível.

**STRUDEL DI MELE**

Rende 6 porções

**INGREDIENTES****M A S S A**

- 200 g de manteiga
  - 100 g de açúcar
  - 2 ovos inteiros
  - 300 g de farinha de trigo peneirada
  - Casca ralada de 1 limão
  - 1 colher (café) de baunilha de Bourbon moída (adquira em delikatessens ou bons supermercados)
  - 1 pitada de sal
- R E C H E I O**
- 6 maçãs médias (de preferência ácidas)
  - 50 g de pão dormido ralado (ou biscoitos triturados)
  - 100 g de passas de uva deixadas previamente de molho em vinho branco doce
  - 50 g de pinoli
  - Raspas da casca de 1 limão
  - 1 ovo ligeiramente batido para pincelar
  - Açúcar de confeitiro para polvilhar

**PREPARO****M A S S A**

1. Em um recipiente, misture a

manteiga, o açúcar, o sal, as raspas de limão, a baunilha, os ovos e a farinha. Amasse bem, trabalhando a massa, até os ingredientes ficarem totalmente incorporados.

2. Faça uma bola com a massa, enrole-a em filme plástico e deixe-a descansar na geladeira, por cerca de 1 hora.

**R E C H E I O**

3. Lave as maçãs, descasque-as e remova o núcleo com as sementes. Pique as maçãs e coloque-as em uma tigela. Incorpore os demais ingredientes e misture bem.

**F I N A L I Z A Ç Ã O**

4. Retire a massa da geladeira, amasse-a por alguns instantes e abra-a com o rolo de macarrão

no formato de um retângulo de aproximadamente 25 por 35 cm com 3 mm de espessura.

5. Coloque o recheio no centro do retângulo de massa, enrolando-a sobre o recheio, como se fosse um rocambole. Pincele com o ovo ligeiramente batido e disponha o strudel dentro de uma assadeira forrada com pape-manteiga.

6. Aqueça o forno em temperatura quente (200 °C), diminua para 190 °C, coloque o strudel no forno e asse-o por cerca de 40 minutos.

7. Retire do forno, polvilhe com açúcar de confeitiro e sirva morno.

**H A R M O N I Z A Ç Ã O**

Sobremesa clássica, simples, delicada e aromática. Sem ser excessivamente doce, traz a doçura da uva-passa e a gordura da massa, equilibradas pela acidez das maçãs (mele). Não é preciso sair desta área do norte da Itália para acompanhar a sobremesa. Suas duas zonas vinícolas mais importantes, Alto Adige e Trentino, trazem boas alternativas. No Alto Adige, na zona do Tirol Sul, destacam-se os brancos Moscato Giallo Passito e os também passificados produzidos sempre com mescla de duas uvas, que podem ser Chardonnay, Pinot Grigio, Riesling, Sauvignon Blanc, Traminer, Silvaner ou Moscato Giallo. No Trentino, há igualmente brancos licorosos a partir de Moscato Giallo ou colheitas tardias com mistura de castas brancas. Se não forem encontradas, a saída são vinhos de sobremesa de outras regiões, como colheitas tardias da Toscana, Veneto, Umbria ou Friuli-Venezia Giulia.





# SICILIA

**B**ela, eclética e acolhedora, a região da Sicília, localizada no extremo sul da Itália, na maior ilha do Mediterrâneo, foi dominada ao longo dos séculos por diversas civilizações, dos fenícios aos franceses, passando por árabes e germânicos. Portanto, recebeu influências até hoje refletidas em sua rica e multifacetada cultura. Elas se aplicam também à mesa da região. Do mar Mediterrâneo vêm algumas das receitas mais celebradas, graças aos pescados de suprema qualidade. Merecem aplausos pratos como o *pesce spada*, grelhado e temperado com azeite, salsinha, anchovas, tomate cereja e vinho branco; e o *tonno alla siciliana*, filé de atum grelhado e temperado com limão, orégano e pimenta-do-reino. Outra herança siciliana é a *pasta con le sarde*, massa longa ao molho de sardinha fresca e erva-doce selvagem.

O macarrão tem forte tradição na ilha. Uma receita famosa é a *pasta alla Norma*. Homenageia um siciliano ilustre, o compositor Vincenzo Bellini. Ele deixou várias óperas, sendo *Norma*, em dois atos, sua obra-prima. O molho *alla Norma* combina alho, tomate pelado, manjerição fresco, ricota salgada e curada, feita com leite de cabra, e beringela frita. Vai no *spaghetti* de calibre grosso e também em *penne rigate*, *rigatoni*, *tortiglioni* e *cavatelli*, massa em formato de tubinhos abertos no meio. São também imperdíveis dois antepastos sicilianos: os *arancini*, bolinhos fritos de arroz, recheados com carne picada e, às vezes, também com tomate e queijo *mozzarella*; e a *caponata*, berinjela salteada em refogado de tomate, cebola e azeite, temperada com *alcaparras*, vinagre e açúcar.

As terras férteis, inclusive as que cercam o vulcão Etna, situado na parte oriental da ilha, entre as províncias de Messina e Catania, geram produtos excepcionais. Destacam-se as berinjelas e *alcaparras*, os to-

mates e azeitonas, com destaque para a carnuda azeitona *nocellara del Belice*. Entram nas mais antigas receitas da região. Já a influência árabe vai à mesa em pratos tipo *cous cous alla trapanese*, preparado com peixe e tendo no condimento *páprica*. Famoso em todo o mundo, o limão da Sicília também deve seu status à qualidade do clima e solo em terras da região. Além de servir para pratos, compotas, geleias, sorvetes e sucos, dá vida a licores.

Quanto ao receituário de doces sicilianos, trata-se de um dos mais festejados da Itália. Basta mencionar o mais dileto: os universais *cannoli*, conhecidos internacionalmente, comentados neste capítulo. Brilham igualmente a *cassata*, torta de pão de ló, ricota de ovelha, *marzipã* e frutas cristalizadas; a *pasta di mandorla*, biscoito de amêndoas; a *granita*, espécie de raspadilha com sabor de limão, amêndoas ou café, acompanhada de brioche. No ramo dos vinhos, o primeiro

lembrado é o fortificado *Marsala*, elaborado nos arredores de cidade que lhe dá nome, aparentado com o português Vinho do Porto. Depois, alinham-se o *Passito di Pantelleria*, o *Malvasia delle Lipari*, o *Moscato di Siracusa* e o *Moscato di Noto*. Sem esquecer dos tintos *Cerasuolo di Vittoria*, único selo *DOCG* siciliano, feito na região de Vittoria, e dos *Nero d'Avola*, elaborados com a uva do mesmo nome, uma das variedades autóctones mais importantes da Itália.



Templo de Concórdia, Agrigento

## CANNOLI SICILIANI

DOLCE

**O**s *cannoli* (plural de *cannolo*) sicilianos ganharam notoriedade mundial depois de aparecerem em duas cenas dramáticas da genial trilogia cinematográfica norte-americana *The Godfather* (*O poderoso chefão* ou *O padrinho*). Na primeira da série, o gordo e submisso Peter Clemenza (vivido no cinema pelo ator Richard Salvatore Castellano), braço direito do chefão mafioso D. Vito Corleone (Marlon Brando), recolhe do automóvel usado no assassinato do motorista executado por suspeita de traição, falando ao pistoleiro que acabara de cometer o crime frase antológica: “Leave the gun, take the Cannoli” (“Deixe a arma, pegue os *cannoli*”). No último filme da trilogia, Connie Corleone (Talia Shire) oferece *cannoli* envenenados a outro traidor, que os come sem desconfiar. O homem acaba morrendo, enquanto a irmã do chefão Michael Corleone, uma das raras pessoas capazes de convencer seu irmão a mudar de ideia, assiste a cena de longe, de binóculo.

Hoje, os *cannoli* são populares internacionalmente, inclusive no Brasil, onde chegaram com os imigrantes sicilianos instalados em São Paulo entre os séculos XIX e XX. Entretanto, já eram saboreados há séculos da Sicília, a ponto de se tornarem um dos símbolos da sua rica gastronomia. Nunca se consumiu tanto esses docinhos em formato de tubinhos, à base de farinha de trigo 00, banha de porco ou *strutto*, vinho *Marsala*, açúcar, gemas de ovos e fritos em óleo. No recheio, vão ricota de ovelha, gotas de chocolate amargo e açúcar de confeitiro, raspas de laranja cristalizada, avelã ou pistache picado como finalização. Há

variações que usam canela, mas é essa a receita tradicional da Sicília.

Os cannoli também são populares na Calabria, onde seguem receita parecida, tendo baunilha, mais frutas cristalizados e chocolate no recheio; e na Campania, especialmente na comuna de Castellabate, província de Salerno, na qual se faz o cannolo cilentano, recheado de um lado com creme de confeitiro e tendo do outro creme de chocolate. Mas os cannoli siciliani são de longe os mais antigos e notáveis. Segundo o duque italiano Alberto Denti di Pirajno, no livro *Siciliani a Tavola: Itinerario Gastronomico da Messina a Porto Empedocle* (Milão: Longanesi, 1970), a receita da região surgiu no tempo da ocupação pelos árabes, que estiveram ali do século IX ao XI.

“O cannolo não é um doce cristão, a variedade dos sabores e a faustosidade da composição denunciam uma indubitável origem muçulmana”, sustenta. O duque Pirajno conta que a fórmula foi aperfeiçoada em um convento de Caltanissetta, em cuja comuna também existiu um harém. Como se sabe, todo emir (título de nobreza islâmico) era polígamo. Coincidentemente, o nome Caltanissetta deriva do árabe. Viria de *kalt el nissa*, que significa castelo das mulheres.

As odaliscas faziam doces para receber o emir. Uma das receitas seria um primitivo cannolo. Não por acaso, apresentava formato fálico. Conforme o duque Pirajno, depois da expulsão dos árabes da Sicília, uma das mulheres do emir se converteu à fé cristã e levou o doce para

o convento no qual se internou. Posteriormente, os cannoli passaram a ser feitos para o Carnaval. Hoje, são saboreados no Natal, réveillon e no ano inteiro, às vezes com variações. Em Catania e Messina levam creme de confeitiro ou chocolate; em Palermo, eram famosos os cannoli gigantes, preparados no convento de Santa Caterina, no coração histórico da cidade.

A versão do duque Pirajno pode ser procedente, mas enfrenta um contratempo. Vários séculos antes dos árabes invadirem a Sicília, Marco Tulio Cícero (106-43 a.C.), célebre orador e intérprete da alma e da cultura latinas, referiu-se a um docinho semelhante. Se non è vero, è ben trovato.

trigo com a gordura vegetal, o açúcar, as gemas e o sal.

2. Acrescente o vinho branco aos poucos e trabalhe a massa até ficar bem lisa e homogênea.
3. Deixe a massa descansar por 1 hora, coberta com um guardanapo. Abra-a com o rolo na espessura de 2 mm e corte-a em quadrados de 12 cm de lado.
4. Enrole os quadrados de massa em cilindros de madeira (os melhores são feitos com cabo de vassoura) ou de metal, usando a clara de ovo para sobrepor e fechar as extremidades da massa em torno dos canudos.
5. Frite os cannoli, poucos por vez (sem retirar os canudos), em óleo bem quente e abundante. Depois de fritos, deixe-os esfriar em papel absorvente e, cuidadosamente, puxe os canudos que serviram de molde.

#### CREME DE RICOTA

6. Misture bem a ricota com o açúcar, a essência de baunilha e a canela em pó, até obter um creme homogêneo.
7. Deixe descansar por 2 horas e passe esse creme duas ou mais vezes por uma peneira bem fina.
8. Misture então o chocolate picado, um pouco de frutas cristalizadas e um pouco de pistache.

#### FINALIZAÇÃO

9. No momento de servir, recheie os cannoli com o creme de ricota e polvilhe-os com o açúcar de confeitiro.



## CANNOLI SICILIANI

Rende cerca de 20 unidades grandes

### INGREDIENTES

#### TUBINHOS DOS CANNOLI

- 500 g de farinha de trigo
- 50 g de gordura vegetal
- 150 g de açúcar
- 3 gemas de ovos
- 1 pitada de sal

- 1/2 a 1 copo de vinho branco
- Clara de ovo para pincelar
- Óleo para a fritura
- Açúcar de confeitiro para polvilhar

#### CREME DE RICOTA

- 1 kg de ricota de leite de ovelha
- 300 g de açúcar
- 1 colher (café) de essência de baunilha

- 5 g de canela em pó
- 100 g de chocolate meio amargo picado
- Frutas cristalizadas picadas a gosto
- Pistache picado a gosto

### PREPARO

#### TUBINHOS DOS CANNOLI

1. Misture muito bem a farinha de

### HARMONIZAÇÃO

Doce típico, rico, cremoso, com aromas intensos. A massa frita é recheada com uma mistura de ricota, chocolate e frutas cristalizadas. O ideal é ser acompanhado por um vinho de sobremesa que ofereça estrutura e untuosidade, mas também com boa acidez e frescor. E a Sicília é generosa nessa área. Apenas para lembrar alguns vinhos doces sicilianos: Moscato Passito di Pantelleria, Passito di Pantelleria (mais denso), Malvasia delle Lipari Passito ou Liquoroso, Moscato di Siracusa, Moscato di Noto ou o fortificado Marsala Dolce.



# CAFFÈ, UNA PASSIONE ITALIANA

**A** Itália nunca se destacou na produção do café, pois lhe faltam condições naturais para isso. Em compensação, projetou-se internacionalmente no trato do grão originário das terras altas da Etiópia, com culturas primitivas no Sudão e Quênia, introduzido no Egito pelos muçulmanos do norte da África e levado a seguir para a Turquia e, finalmente, para a Europa.

O país aprimorou exemplarmente a técnica de seleção do grão, aperfeiçoou a torra, que realça sua acidez e sabor, preservando os fundamentais óleos aromáticos, criou milhares de *blends* com seu pó, cada um diferente do outro. Também inventou aquele que muitos consideram o melhor método de transformá-lo em uma grande bebida e virou inclusive padrão internacional para todos os cafés.

Trata-se do encorpado espresso, cuja superfície, quando bem tirado, ostenta um creme suave, de cor marrom-claro. É feito em uma máquina na qual a água quente atravessa os grãos moídos impulsionada por alta pressão, que vai de 9 a 10 atmosferas (ou bars). O nome do método veio da palavra italiana espresso. Tem o sentido

de pressionar ou espremer – e não de rapidez, como muitos acreditam.

A data oficial para a chegada à Europa dos grãos do café é 1683, quando 150 mil soldados turcos, ou 300 mil, conforme outras fontes, sob o comando de Kara Mustafá, o Negro, grão-vizir do Império Otomano, tentaram ocupar Viena, capital da Áustria. Já haviam conquistado parte da Hungria e todos os países cristãos ao longo do rio Danúbio. Faltava Viena, último baluarte. O exército turco cercou a cidade durante 58 dias.

Apesar de inferiorizados numericamente, os habitantes locais, que não passavam de 15 mil pessoas, ofereceram-lhes tenaz resistência. Eram comandados pelo conde Ernst Starhemberg. Então, os turcos mudaram a tática. Começaram a abrir um túnel que alcançaria o centro da cidade. Só cavoucavam-no de noite, enquanto a população dormia, para não serem descobertos. Entrando por ele, atacariam a retaguarda adversária e os habitantes capitulariam.

Por dever de ofício, os padeiros vienenses, como os do mundo inteiro, trabalhavam de madrugada. Ouvindo o barulho das picaretas, pás e dos carrinhos que revolviavam a terra, avisaram a resistência. Surpreendidos, os invasores sofreram pesadas baixas. Ao mesmo tempo, chegou o socorro de 76 mil soldados polacos e alemães, sob o comando de Jean III Sobieski, último grande rei da Polônia. Na batalha campal que se seguiu, os turcos foram derrotados e expulsos definitivamente.

Quando se retiraram, abandonaram sacos repletos de grãos escuros que ninguém conhecia, nem sabia como utilizar, exceto um nobre polonês chamado Jerzy Kulczycki. Por suas ações antes da derradeira batalha, conseguindo sair da cidade sitiada para buscar ajuda, foi considerado um herói pelo povo vienense. Ele tinha vivido na Turquia, onde aprendera a beber café.

Interessando-se pelo produto, conseguiu ficar com ele. Então, teria aberto na capital austríaca, em 1683, a cafeteria número 1 da Europa. Mas não obteve sucesso inicial. A clientela achou a bebida muito escura e amarga demais. Kulczycki não esmoreceu. Coou o café, adoçou com mel e acrescentou leite, criando a variação ancestral do cappuccino italiano (espresso com leite vaporizado). Até hoje, serve-se o denominado café vienense com um creme doce. No entanto, fontes mais recentes atribuem a abertura da primeira cafeteria de Viena, talvez com os mesmos grãos deixados pelos turcos, ao

armênio Johannes Theodor, em 1685. De Viena o café teria chegado a Veneza. Mas a história não é aceita por muitos.

Segundo os italianos, eles já conheciam a bebida desde 1570, graças a Prospero Alpini, um médico e botânico nascido no Vêneto. Sua paixão pelas plantas exóticas o fez mudar para o Cairo, capital do Egito, como clínico pessoal do cônsul veneziano no país. Quando voltou à região natal, teria trazido alguns quilos de café. Foram os venezianos, de fato, os primeiros italianos que aprenderam a gostar da bebida.

No início, como custavam caro, os grãos do cafeeiro eram vendidos em farmácia e com-

prados pelas pessoas abonadas.

No final do século XVII, as autoridades de Veneza precisaram limitar a 206 as cafeterias locais, sendo que dez tinham sido abertas na Praça de São Marcos. O café desembarcava em grande quantidade no porto da cidade. O mesmo passou a acontecer adiante nos de Gênova, Livorno e Nápoles.



Prospero Alpini

WIKIMEDIA COMMONS

Entretanto, havia um problema. O café era considerado “bebida dos muçulmanos”, que o consumiam no lugar do álcool, proibido no Alcorão. Portanto, seria “demoníaco” no julgamento da ortodoxia católica e devia ser interdito aos cristãos. Mas o papa Clemente VIII, que reinou de 1592 a 1605 e, apesar do nome, nada tinha de condescendente – foi durante seu pontificado que o frade dominicano Giordano Bruno morreu na fogueira sob a acusação de defender erros teológicos –, resolveu a questão. Provou o café e gostou tanto do aroma, sabor e das propriedades estimulantes, que o liberou aos fiéis. Anos depois, Benedito XIV, papa de 1740 a 1758, mandou construir uma cafeteria nos jardins da sua residência, em Roma.

O primeiro método de preparação do café usado pelos italianos foi o chamado à moda turca, no qual grãos moídos finamente são fervidos em água. A bebida é consumida sem filtrar, quando o pó se deposita no fundo de uma panelinha de latão ou cobre, com cabo comprido, chamada *cezve* (ou *ibrik*). Mas eles o mudaram posteriormente. Descobriram o conforto da filtragem e criaram, por exemplo, a cafeteira chamada de *cuccumella*, em Nápoles, inspirados na invenção feita em 1691, pelo francês Du Belloy; e a revolucionária moka, lançada em 1933, pelo piemontês Alfonso Bialetti, cuja empresa com seu sobrenome continua a fabricá-la até hoje.

Quanto ao espresso, sua trajetória saborosa começou em Torino, no ano de 1884, quando outro piemontês, Angelo Moriondo, inventou e patenteou uma máquina de café instantâneo, que acelerava o trabalho do barista (profissional especializado na bebida). Entretanto, não chegou a comercializá-la. Em 1901, o milanês Luigi Bezzera conseguiu aperfeiçoá-la. No ano seguinte, outro milanês, Desiderio Pavoni, adquiriu a patente e a equipou com uma caldeira mantida a pressão por um fogareiro a gás, começando a produzi-la industrialmente. Era uma cafeteira vertical, feita de latão cromado e produzida pela La Pavoni s.p.a., com o nome de Ideale.

Multiplicaram-se os fabricantes de máquinas similares e, em 1938, o barista milanês Achille Gaggia modificou radicalmente a máquina que até então funcionava a vapor. Introduziu-lhe um mecanismo a pistão que fazia o café ser

atravessado pela água em alta temperatura. Estava criada a primeira máquina do espresso a pressão.

Hoje, a novidade é o café de cápsula, desenvolvido pela suíça Nestlé, cuja extração tem o mesmo princípio da máquina de espresso. O segredo da sua eficiência consiste na pressão de 15 atmosferas, contra os 9 a 10 da máquina de espresso. Isso permite até economia. A máquina de cápsulas faz um cafezinho com apenas 5 gramas de pó, contra os 7 do espresso tradicional. Como o mundo inteiro, os italianos assimilaram a novidade, porém sem renunciar à sua máquina tradicional.

Afinal, gostam do café de todos jeitos, quente ou frio, na coquetelaria, na doçaria ou na cozinha, como ingrediente de pratos de sal. São loucos pela bebida preparada com os grãos que os turcos largaram em Viena e o médico do Vêneto trouxe do Oriente. O café é indiscutivelmente um dos símbolos do *made in Italy*.



Primeira máquina de espresso fabricada em série, na cidade de Milão, pela La Pavoni

WIKIMEDIA COMMONS

## VOCABOLARIO DEL CAFFÈ

Os italianos inventaram variações ou derivações do café que acabaram formando um vocabulário à parte. São tão expressivas, que foram incorporadas por diversas línguas, sem necessidade de tradução. Eis as principais:

### ■ CAFFÈ RISTRETTO

Ristretto é um café espresso feito com a quantidade normal de grãos moídos, mas extraído com cerca de metade da quantidade de água, no mesmo tempo. Resulta em uma bebida mais concentrada e com menos extratos totais. Sua composição química e o sabor diferem do café de extração completa.

### ■ CAFFÈ LUNGO

Um espresso normal leva de 18 a 30 segundos para ser tirado e rende de 25 a 60 mililitros, enquanto um lungo (demorado ou comprido, em português) pode levar até 1 minuto e resultar em 130 a 170 mililitros. A passagem mais demorada da água pelo pó do café carrega mais princípios amargos.

### ■ CAFFÈ MACCHIATO

Café com leite típico italiano. Consiste em um espresso misturado a um pouco de leite quente com espuma. Macchiato significa manchado. Refere-se à mancha branca do leite no café.

### ■ CAFFÈ CORRETTO

Consiste em uma dose de café espresso com pequena quantidade de álcool. No norte da Itália, prefere-se a grappa; no sul, vai uma bebida com aroma e sabor de anis. A palavra corretto corresponde à corrigido, no sentido de corrigir.

### ■ CAFFÈ CON PANNA

É o espresso servido coberto por creme de leite fresco e no final pulverizado com chocolate em pó. Tem receita rápida. Leva uma dose única ou dupla de café, creme de leite e por último o chocolate. Na França e no Reino Unido, também o chamam de Café Viennois; nos Estados

Unidos, muda para Café Vienne.

### ■ CAFFÈ AFFOGATO

Apesar de ser classificado na Itália como sobremesa, no resto do mundo é muitas vezes classificado como bebida. Mas realmente está mais para doce. A receita manda colocar sorvete de baunilha ou creme em uma taça ou copo de boca larga e derramar espresso quente em cima, ou seja, "afogando-a", acrescentando ou não, a seguir, lascas de chocolate. Algumas variações incluem também uma dose de Amaretto ou de outro licor.

### ■ CAFFÈ SHAKERATO

Muito popular na Itália, é uma bebida na qual cubos de gelo, xarope de açúcar e café espresso são colocados na coqueteleira e batidos até o líquido adquirir uma consistência espumosa. A seguir, coa-se para uma taça pequena ou um copo alto para espresso. Às vezes, adiciona-se gotas de licor, tipo o de café, para dar um toque alcoólico.

### ■ CAPPUCCINO

Prepara-se o cappuccino tradicional combinando um terço de café espresso, um terço de leite vaporizado e um terço de espuma de leite. Variações da receita, como o caffè macchiato alteram essas proporções. A adição de chocolate em pó sobre a espuma de leite definitivamente faz parte da receita italiana de cappuccino O que é usado no Brasil e não existe na Itália é a adição de canela. O termo cappuccino (capuchinho, em português) deriva da Ordine dei Frati Minori Cappuccini, pois a cor da bebida lembraria a do hábito dos religiosos.



## CAFFÈ SHAKERATO

Rende 1 drinque

### INGREDIENTES

- 50 ml de xarope de açúcar
- 100 ml de café espresso
- 8 a 10 cubos de gelo

### PREPARO

1. Comece resfriando uma taça pequena ou um copo de espresso no freezer, por alguns minutos.
2. Enquanto resfria, coloque os cubos de gelo em uma coqueteleira, junte o xarope de açúcar e o espresso, nesta ordem.
3. Feche a coqueteleira e agite vigorosamente, por cerca de 10 a 15 segundos, para formar espuma.
4. Coe diretamente na taça pequena ou no copo alto para espresso já frio e sirva em seguida.

### DICA

Se gostar, aromatize a bebida com cerca de 6 gotas de licor, que pode ser o de café, colocando-o na coqueteleira, antes de juntar o espresso.

## COLABORAÇÃO



[www.alitalia.com](http://www.alitalia.com)



[www.costacruzeiros.com](http://www.costacruzeiros.com)

## PATROCÍNIO



[www.vinicolalbano.com](http://www.vinicolalbano.com)



[www.coppini.com](http://www.coppini.com)



[www.coppolafoods.com.br](http://www.coppolafoods.com.br)



[www.salov.com](http://www.salov.com)



[www.fontanaformiello.com](http://www.fontanaformiello.com)



[www.lapastina.com](http://www.lapastina.com)



[www.mistral.com.br](http://www.mistral.com.br)



A Enit é a agência nacional de turismo que tem como principal missão a promoção da Itália no Exterior. Entre suas atribuições, destaca-se cuidar da imagem turística da Itália fora do país e das várias tipologias de oferta turística; promover os recursos turísticos das regiões italianas e das províncias autônomas do Trento e Bolzano; selecionar, organizar, promover e comercializar os serviços turísticos e culturais italianos; promover a marca Itália no setor do turismo; e favorecer a comercialização dos produtos enogastrômicos, típicos e artesanais italianos na Itália e no exterior. [www.italia.it](http://www.italia.it)