

**Maurizio Pinzani
Riccardo Piancastelli**

L'italiano in cucina



*Ricette originali della cucina italiana
con note linguistiche,
esercizi e chiavi*

*Annexo dizionario della cucina
con traduzioni in
inglese, francese, tedesco, spagnolo*

**Progetto Lingua
Firenze**

Indice

Parte prima:

Le ricette di Maurizio Pinzani

1. La pasta

<i>Introduzione</i>	10
Spaghetti aglio olio e peperoncino	13
Spaghetti alla puttanesca	14
Spaghetti alla bolognese	16
Spaghetti alla carbonara	18
Spaghetti alla pommarola	20
Spaghetti alle vongole	22
Linguine al pesto genovese	24
Penne rigate all'arrabbiata	26
Bucatini all'amatriciana	28
Tagliatelle ai funghi	32
Tortellini alla panna	34

2. Gli gnocchi, il riso e le minestre

<i>Introduzione</i>	36
Gnocchi di patate con burro e salvia	39
Gnocchi ai quattro formaggi	40
Gnocchi in salsa di zucca	42
Risotto alla milanese	44
Risotto alle seppie	46
Risotto ai carciofi	48
Pappa al pomodoro	50
Pasta e fagioli	52
Ribollita	54

3. La carne

Salsicce e fagioli all'uccelletto	58
Saltimbocca alla romana	60
Fettine alla pizzaiola	61
Ossobuco alla toscana	62
Vitello tonnato	64
Arista al forno	66
Scaloppine al marsala	68

4. Il pesce

Baccalà alla livornese	70
Seppie in zimino	72
Totani ripieni	74
Cacciucco	76
Pesce spada alla pizzaiola	78

5. Le verdure

Carote saltate	80
Patate arrosto	81
Cavolfiore in tegame	82
Piselli alla fiorentina	83
Pomodori ripieni	84
Carciofi alla romana	85
Pinzimonio	86

6. La pizza

Preparazione della pasta base	88
Pizza Margherita	91
Pizza alla marinara	91
Pizza alla napoletana	92
Pizza alla romana	92
Pizza capricciosa	93
Pizza ai quattro formaggi	93
Pizza al prosciutto	94
Pizza alla salsiccia	94

Pizza quattro stagioni	95
Pizza ai peperoni	95
Pizza ai funghi	96
Pizza al tonno	96

7. I dolci

Panna cotta alle fragole	98
Salame al cioccolato	100
Cantuccini di Prato	102
Mousse di melone	104
Tiramisù	106
Cenci	108
Pere al forno	110

Parte seconda:

<i>Gli esercizi e le chiavi</i> <i>di Riccardo Piancastelli</i>	111
--	-------	-----

Parte terza:

<i>Il dizionario della cucina italiana</i> <i>con traduzioni in:</i> <i>inglese, francese,</i> <i>tedesco, spagnolo</i>	137
--	-------	-----

Introduzione alla pasta

La pasta è il piatto nazionale italiano e si trova in forme e qualità varie nelle diverse regioni d'Italia. Può essere di due tipi:

- a) la pasta di semola¹ di grano duro²
- b) la pasta fresca all'uovo

La prima è soprattutto di fabbricazione industriale e si trova confezionata³ in sacchetti o pacchi da 500 grammi o 1 chilo e anche più. Ha numerose forme, contrassegnate⁴ da numeri che ne indicano la grossezza.

Le forme più famose sono gli spaghetti, i maccheroni, le penne, le farfalle, le linguine, i bucatini ecc...

La seconda è fatta preferibilmente in casa con farina e uova. La proporzione per la preparazione di questa pasta è di 100 grammi di farina e un uovo per persona. Viene impastata a mano e lavorata con il matterello o con una macchina che comprime⁵ l'impasto fra due rulli, lo riduce a strisce e lo taglia nelle forme desiderate.

I primi piatti che ho riassunto in questo capitolo sono quelli più famosi. Molti li sanno preparare. Tutti, grandi e piccoli, li conoscono e tutti li mangiano!

Ho dato maggiore spazio allo spaghetti, il vero re della pasta italiana, senza però sottovalutare gli altri formati di pasta nati successivamente. A

¹**semola**: farina grossa che si ottiene con la macinazione del grano duro.

²**grano duro**: grano di alta qualità, usato per la preparazione delle paste alimentari.

³**confezionare**: impacchettare; imballare; incartare.

⁴**contrassegnare**: indicare; contraddistinguere.

⁵**comprimere**: schiacciare; pressare; restringere.

questo straordinario alimento che è la pasta ho abbinato⁶ delle salse eccellenti e di facile preparazione.

Prima, però, di provare a cucinare qualche piatto, cerchiamo di fissare bene nella mente due cose importanti, e cioè la cottura della pasta (come si cuoce? Quanta acqua ci vuole? Quanto sale? ...) e il modo di condirla, cioè le salse (quali sono i tipi principali di salse italiane? Si può mangiare la pasta senza condimento? ...)

Ecco le cose principali che dobbiamo ricordare.

La cottura della pasta

La pasta di grano duro si cuoce in abbondante acqua bollente salata (100 grammi di pasta per 1 litro di acqua e 10 grammi di sale) per un tempo che varia⁷ a seconda della forma. Le migliori ditte indicano sulla confezione il tempo di cottura. Ricordiamoci, comunque, che la pasta in generale non va cotta troppo: nessun italiano, nessun esperto o appassionato di pasta vuole mangiare la pasta *scotta*, cioè troppo cotta. Si preferisce, al contrario mangiarla *al dente*, cioè cotta moderatamente, in modo che mantenga una certa consistenza, che si deve sentire sotto i denti, appunto.

Appena messa in acqua, e anche durante la cottura, la pasta deve essere mescolata varie volte. A fine cottura si scola⁸ versandola nel colapasta e si condisce⁹ con il sugo preferito. Per questo tipo di pasta la porzione per una persona è di circa 100 grammi.

La pasta fresca all'uovo si cuoce in abbondante acqua bollente salata, con le stesse proporzioni della pasta di semola di grano duro. Attenzione, però, perché il tempo di cottura di questo tipo di pasta è molto più breve! È cotta quando sale in superficie, spinta dall'ebollizione dell'acqua.

A questo punto va scolata immediatamente, in modo che non continui a cuocere e perda di consistenza.

⁶**abbinare**: unire; associare; accostare.

⁷**variare**: cambiare; diventare diverso; mutare.

⁸**scolare**: eliminare l'acqua della cottura.

⁹**condire**: insaporire; dare un buon sapore.

Le salse

Nessuno mangia la pasta senza condimento. Esistono tantissimi modi per condirla. I più comuni sono:

- . con olio o burro più parmigiano grattugiato¹⁰
- . con un sugo a base di pomodoro
- . con un sugo a base di carne e aggiunta di pomodoro
- . con un sugo a base di pesce
- . con vari ingredienti come uova, verdure, pancetta, prosciutto, ecc...

Ogni regione italiana, poi, ha i suoi condimenti tipici. I più famosi sono il *pesto* ligure, il *ragù* emiliano, la *pommarola* (o *pummarola*) napoletana, ecc... : tutte ricette che troveremo in questo capitolo, dedicato alla regina della cucina italiana: la pasta.

Adesso prepariamoci a provare qualcuna di queste buonissime ricette e... buon appetito a tutti!

¹⁰**grattugiato**: fatto in pezzi piccolissimi con la grattugia; grattato.

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Ingredienti per quattro persone:

- . 400 grammi di spaghetti
- . quattro spicchi¹ di aglio
- . sei peperoncini secchi piccoli
- . 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- . un cucchiaino di prezzemolo tritato²
- . sale a piacere

Attrezzatura:

- . una padella grande
- . un mestolo di legno
- . una pentola grande
- . un coltello a lama alta
- . un tagliere
- . un colapasta

La ricetta: sbucciate³ gli spicchi d'aglio; prendete il tagliere e appoggiatevi sopra gli spicchi interi. A questo punto prendete il coltello a lama alta e appoggiate la lama sugli spicchi, in modo da schiacciarli; quindi prendete la padella e mettetela su un fuoco medio basso. Versateci l'olio, fatelo scaldare e, appena è caldo, aggiungete tutto l'aglio e i peperoncini interi. Fate cuocere il tutto finché l'aglio non è dorato⁴.

Ora togliete la padella dal fuoco e lasciate l'aglio e il peperoncino nell'olio per qualche minuto. Nel frattempo, cuocete la pasta al dente, come descritto nel paragrafo «cottura della pasta» e quando questa è pronta, togliete l'aglio dalla padella e mettete la pasta insieme all'olio e i peperoncini. Saltate⁵ il tutto in padella e aggiungete a piacere del peperoncino tritato e del prezzemolo, che serve per colorare e profumare la pietanza⁶.

Un consiglio di Maurizio: accompagnate questo piatto con un buon vino rosso.

¹ **spicchio:** parte, segmento di un'arancia, di un limone o di un aglio.

² **tritato:** ridotto in piccoli pezzi; sminuzzato; tagliato; macinato.

³ **sbucciare:** togliere la buccia; pelare.

⁴ **dorato:** di colore giallo oro.

⁵ **saltare:** cuocere a fuoco vivo (alto) e per poco tempo, mescolando frequentemente.

⁶ **pietanza:** piatto; portata; qualsiasi vivanda servita in tavola.

Penne rigate all'arrabbiata

Ingredienti per quattro persone:

- . 350 grammi di penne rigate*
- . tre spicchi d'aglio*
- . quattro peperoncini secchi piccoli*
- . cinque cucchiaini di olio extra vergine di oliva*
- . 10 pomodori perini¹ (500 grammi di pomodori pelati già pronti in scatola)*
- . un cucchiaino di prezzemolo tritato fine*
- . sale a piacere*

Attrezzatura:

- . una padella grande con coperchio*
- . un mestolo di legno*
- . un tagliere*
- . un coltello*
- . una pentola media*
- . un coltello piccolo*
- . un colapasta*
- . due ciotole piccole*
- . una ciotola grande*
- . un batticarne*
- . una schiumarola*

La ricetta: prendete la pentola media, riempitela fino a 3/4 di acqua e mettetela sul fuoco, copritela e aspettate che l'acqua bolla.

Nel frattempo lavate i pomodori perini, sbucciate² gli spicchi³ d'aglio, tagliateli a pezzetti (circa 8 pezzetti per spicchio) e metteteli nella prima ciotola; prendete i peperoncini, metteteli sul tagliere, schiacciateli con il batticarne e metteteli nella seconda ciotola.

¹**pomodori perini:** pomodori di forma allungata, simili a una pera; sono i migliori per le salse.

²**sbucciare:** togliere la buccia; pelare.

³**spicchio:** parte, segmento di un'arancia, di un limone o di un aglio.

Appena l'acqua nella pentola bolle, aggiungetevi due cucchiaini di sale e metteteci i pomodori perini; fateli scottare⁴ nell'acqua per circa 8 minuti. Toglieteli con la schiumarola e metteteli nel colapasta, sotto l'acqua fredda per raffreddarli un po'. Ora appoggiate i pomodori sul tagliere, sbucciateli e incideteli⁵ per levare i semi; tagliateli a pezzetti e metteteli nella ciotola grande.

Prendete la padella e mettetela sul fuoco medio con l'olio extra vergine d'oliva, l'aglio, i peperoncini e il prezzemolo. Fateli soffriggere⁶ per due o tre minuti, poi aggiungete i pomodori perini (o 500 grammi di pomodori pelati) e mescolate con il mestolo di legno, infine coprite con il coperchio. Aggiungete del sale in piccole dosi⁷, in modo da potervi rendere conto con il vostro palato⁸ del gusto della salsa; aggiungete, se desiderate, del peperoncino macinato.

Cuocete il tutto per 15/20 minuti, girando la salsa di tanto in tanto.

A questo punto dovete cuocere la pasta come descritto nel paragrafo «cottura della pasta» e farla saltare⁹ in padella con la salsa. Se volete, per aggiungere un po' di colore, metteteci del prezzemolo tritato, prima di servirla.

Un'osservazione: a differenza della ricetta «aglio, olio e peperoncino», in questa ricetta si aggiungono i pomodori.

Sono molto popolari anche gli spaghetti all'arrabbiata, ma io ho preferito consigliarvi le penne, perché la salsa rimane più attaccata¹⁰ alla pasta. Aggiungo, inoltre, che sui libri di cucina si trovano tante versioni di questa ricetta, ma quella che avete qui è la più semplice e di facile realizzazione.

Una curiosità: il nome di questa salsa ("all'arrabbiata") deriva dal fatto che essa è molto piccante e irrita la bocca.

⁴**scottare:** far cuocere per pochi minuti; sbollentare.

⁵**incidere:** tagliare.

⁶**soffriggere:** fare friggere a fuoco basso e per poco tempo; rosolare.

⁷**dose:** quantità.

⁸**palato:** senso del gusto.

⁹**saltare:** cuocere a fuoco vivo (alto) e per poco tempo, mescolando frequentemente.

¹⁰**attaccata:** unita.

Capitolo 1

La pasta

1. Completate il brano con le parole seguenti:

chilo; fabbricazione; famose; farina; forme; fresca; grano; grossezza; impastata; impasto; matterello; piatto; sacchetti; strisce; tipi.

«La pasta è il (1) nazionale italiano e si trova in (2) e qualità varie nelle diverse regioni d'Italia.

Può essere di due (3) diversi, la pasta di semola di (4) duro e la pasta (5) all'uovo.

La prima è soprattutto di (6) industriale e si trova confezionata in (7) e pacchi da 500 grammi o un (8) e anche più. Ha numerose forme, contrassegnate da numeri che ne indicano la (9)

Le forme più (10) sono gli spaghetti, i maccheroni, le penne, le farfalle, le linguine, i bucatini, ecc... .

La seconda è fatta preferibilmente in casa, con 100 grammi di (11) e un uovo per persona. Viene (12) a mano e lavorata con il (13) o con una macchinetta che comprime l'(14) tra due rulli, lo riduce a (15) e lo taglia nelle forme desiderate.»

Chiavi:

(1) *piatto* (2) *forme* (3) *tipi* (4) *grano* (5) *fresca* (6) *fabbricazione* (7) *sacchetti*
(8) *chilo* (9) *grossezza* (10) *famose* (11) *farina* (12) *impastata* (13) *matterello*
(14) *impasto* (15) *strisce*.

2. Completate il brano con le parole seguenti:

appassionato; bollente; condisce; consistenza; cotta; cottura; dente; denti; ditte; duro; grammi; mescolata; messa; porzione; scola; scotta; varia.

«La pasta di grano (1) si cuoce in abbondante acqua (2) salata per un tempo che (3) a seconda della forma.

Le migliori (4) indicano sulla confezione il tempo di (5) Ricordiamoci comunque che la pasta in generale non va (6) troppo: nessun italiano, nessun esperto o (7) di pasta vuole mangiare la pasta (8), cioè troppo cotta. Si preferisce, al contrario, mangiarla al (9), cioè cotta moderatamente, in modo che mantenga una certa (10), che si deve sentire sotto i (11), appunto.

Appena (12) in acqua e durante la cottura, la pasta deve essere (13) varie volte.

A fine cottura si (14), versandola nello scolapasta e si (15) con il sugo preferito: per questo tipo di pasta la (16) per una persona è di circa 100 (17)

Chiavi:

(1) duro (2) bollente (3) varia (4) ditte (5) cottura (6) cotta (7) appassionato (8) scotta (9) dente (10) consistenza (11) denti (12) messa (13) mescolata (14) scola (15) condisce (16) porzione (17) grammi.

O

Oca: goose; oie; Gans; ganso. **Oliera:** cruet; huilier; Ölkännchen; aceitera. **Olio:** oil; huile; Öl; aceite. **Orata:** gilthead seabream; daurade; Goldbrasse; dorada. **Orecchiette:** fresh pasta from Apulia; pâtes fraîches des Pouilles; frische Nudeln aus Apulien; pasta fresca de la región Puglia. **Origano:** oregano; origan; Oregano, Origano; Orégano. **Orzata:** orgeat; orgeat; Mandelmilch; orchata. **Orzo:** barley; orge; Gerstengraupen; cebada. **Ossobuco:** braised veal shank slice; tranche de jarret de veau braisée; geschmorte Kalbshaxenscheibe; rodaja de jarrete de ternera. **Ostriche:** oysters; huîtres; Austern; ostras.

P

Padella: frying-pan; poêle; Pfanne; sartén. **Pagello:** red bream; pagel; Rotbrasse; pagel. **Paglia e fieno:** yellow and green tagliatelle; tagliatelles blanches et vertes; weisse und grüne Bandnudeln; tallarines blancos y verdes. **Pan di Spagna:** sponge cake; pain de Gênes; Biskuitkuchen; tarta de bizcocho. **Pan grattato:** breadcrumbs; chapelure; Semmelbrösel; pan rallado. **Pancetta:** bacon; lard; Bauchspeck; tocino. **Pandoro:** Christmas yeast cake; gâteau de Noël levé; Weihnachtshefekuchen; dulce de Navidad. **Pane:** bread; pain; Brot; pan. **Pane raffermo:** stale bread; pain rassis; altbackenes Brot; pan duro. **Panettone:** Christmas yeast cake with raisins and candied fruits; gâteau de Noël levé avec fruits confits et raisins secs; Weihnachtshefekuchen aus Hefeteig mit Rosinen und kandierten Früchten; dulce de Navidad de pasta leudada con pasas y fruta confitada. **Panforte:** hard cake with dried and candied fruits; pain aux fruits secs et confits; Kuchen mit getrockneten und kandierten Früchten; dulce de fruta seca y confitada. **Panino:** roll; petit pain; Brötchen; panecillo, bocadillo, bollo. **Panna cotta:** cream pudding; crème cuite; Sahnepudding; pudin de nata. **Panna:** cream; crème; Sahne, Rahm; nata. **Pannocchia di granoturco:** corn on the cob; Épi de maïs; Maiskolben; mazorca de maïs. **Papavero (semi di):** poppy seeds; graines de pavot; Mohn; semillas de adormidera. **Pappardelle:** large tagliatelle; tagliatelles larges; breite Bandnudeln; tallarines anchos. **Parmigia-**