



Istituto Italiano della
Cucina e Pasticceria

LA TUA SCUOLA di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Master di Specializzazione Monotematico

“I Sughii di Terra”

Presentazione

ITCP - Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria è una **Scuola di Alta Specializzazione**, che si rivolge a chi desidera Acquisire la **Conoscenza, Competenza e l'Abilità necessaria a svolgere la Futura Professione** scelta, o per chi desidera migliorare le sue **Conoscenze e Capacità** ottenendo una certificazione riconosciuta a livello Nazionale, Europeo e Internazionale.

Opera in conformità **EUROPEA UNI ISO 9001:2015**, che ne garantisce qualità e alti standard in **Organizzazione e Amministrazione delle attività Formative**.

ITCP - Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria ha ideato Corsi di Specializzazione Altamente Professionalizzanti, progettati secondo la **Direttiva Europea di Formazione UNI ISO 29990:2015**. Questo significa che **ITCP** ha organizzato e progettato percorsi per l'apprendimento relativo all'**istruzione ed alla formazione che si conforma alle norme Europee**.

La scuola è stata fondata dal creativo **Chef e Imprenditore Simone Falcini**.

Simone Falcini con oltre 35 attività tra Ristoranti, Pizzerie e Pasticcerie aperte è uno tra i più longevi Chef Imprenditori di successo in Italia.

È stato ed è Fondatore, Presidente, Direttore Didattico di Scuole, Istituti, Accademie e Università in Italia ed in Europa nell'ambito della Formazione Professionale. Copre ruoli istituzionali nell'ambito della Enogastronomia e della Nutrizione. È ufficialmente incaricato in parlamento Europeo come Rappresentante di Interesse per vari settori.

Simone Falcini è Revisore dei conti per **Progettare Corsi di Formazione a Norma di Qualità Europea ISO 29990: 2015 e Auditor per sistemi di Gestione Qualità, Rispetto alla norma UNI EN ISO 19011:2012**.

Quello in cui **ITCP** vuole differenziarsi, e che è motivo di orgoglio della scuola, è avere ricreato la simulazione di un vero e proprio laboratorio di Pasticceria, di una Cucina Ristorativa e di una Pizzeria, dove si ricrea un ambiente lavorativo con le ordinazioni ed i clienti, che devono essere serviti a Tavola o nel caso della Pasticceria, bisogna produrre la produzione giornaliera. All'interno della Scuola si ricreano le attività con dei veri e propri clienti che si siedono e ordinano o di una pasticceria che ordinano Paste da colazione, Mignon, Biscotteria e Dolci.

Questo sistema conduce gli studenti da: *frequentare un corso pratico a "frequentare una vera e propria attività produttiva lavorativa."*, ricreando quelle che possono essere situazioni di difficoltà e problematiche legate ad un'attività, che è ben diversa da stare dietro un banco "da scuola e produrre un qualcosa". Gli ambienti lavorativi sono soggetti a "**condizionamenti emotivi**" che conducano in errore le persone, condizionando la produzione in negativo.

Si impara così a lavorare in sinergia con il Team al fine di migliorare l'aspetto emozionale dell'individuo e del gruppo di lavoro, con l'obiettivo di rendere la sua produzione stabile e di qualità.

Al termine di questo percorso i nostri studenti Diplomati avranno acquisito:

CONOSCENZA, COMPETENZA E ABILITA' PRATICA

...nello svolgere con pieno successo la Futura Professione.

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

Il benvenuto dal Fondatore, Drettore Didattico Chef Simone Falcini

Voglio personalmente dare il benvenuto a chiunque si presti a leggere questo manuale di studio.

Se sei in possesso di questo manuale è perché sei entrato a fare parte della nostra “famiglia”, preferisco definirti così, perché stai entrando in punta di piedi, affidandoti a noi per una tua crescita professionale, ed il compito della famiglia è quello di sostenere e supportare i membri nel processo evolutivo della loro vita. Personalmente mi piace considerarti così ed il mio desiderio è fornirti con la nostra Scuola quel sostegno, supporto e conoscenza che ti conducono nel mondo professionale lavorativo.

Ho fondato questa scuola cercando di differenziarmi dalle altre per la qualità e gli standard.

In un mondo che si muove veloce, c'è la necessità di apprendere solide basi di **Conoscenza** e di **Pratica**, al fine di possedere la **Competenza e Capacità** di svolgere la **Professione con Successo**.

Il mio consiglio è che tu, ti impegni al fine di raggiungere la Capacità necessaria nel fare di te un Professionista.

Per essere un Professionista occorrono 2 cose:

1. **Conoscenza**
2. **Manualità, delle materie inerenti alla professione**

Il **50%** è **Conoscenza** e l'altro **50%** è la **Manualità**, uniti questi 2 “ingredienti” il Professionista possiede la **Capacità** per svolgere la professione con successo.

La nostra scuola è organizzata secondo la norma **EUROPEA UNI ISO 9001:2015**, che ne garantisce qualità e alti standard in Organizzazione e Amministrazione delle attività Formative. I Programmi Formativi sono studiati e progettati a Norma di Qualità Europea **UNI & ISO 29990:2015**, per garantire un alto standard qualitativo che crei dei Professionisti, Competenti e abili nell'ambito Professionale.

Questo è un mestiere dove il fattore di base è

la Passione...

Fai del Tuo lavoro la Tua Passione e non dovrai lavorare un giorno nella Tua Vita!

Il mio augurio è che da questo momento Tu “non sia più lo stesso/a”, ma che diventi un Professionista!

E che Tu possa intraprendere una Carriera ricca di Soddisfazioni e Successo.

Non smettere mai di Sognare e di Credere in Te!

Simone Falcini





Master di Specializzazione Monotematico

Introduzione al mondo della cucina

La ristorazione è il meraviglioso mondo di un'arte composta di Creatività che unisce l'Estetica alla Capacità di dare vita a piatti che ci regalano momenti di Emozione.

Questo è ciò che penso della cucina, la mia filosofia è quella di mettere Passione in ciò che produco. Ritengo che questo modo di operare quotidianamente dia vita a prodotti unici e di eccellenza.

Per dare vita a piatti di eccellenza, che si differenziano da un mercato sempre più esigente dobbiamo conoscere e sapere manipolare la materia prima. Questo libro vuole fornirvi le conoscenze che stanno alla base della cucina.

Ogni Magnifico palazzo ha delle solide fondamenta, come ogni ricetta deve avere "solide basi".

Il Cuoco Professionista deve possedere la Conoscenza dei prodotti, delle materie prime e della Scienza degli Alimenti al fine di produrre piatti stellati.

Ogni piatto è costruito con criterio, affinché si abbia un risultato finale di qualità. Se osserverai bene ci saranno degli equilibri ottenuti con l'unione di ingredienti, che messi in quantità diverse ci danno risultati diversi.

Ti ricordo che l'esercitazione è la chiave del professionismo, più ti eserciti e più competente diventi.



La Cucina è Passione, Conoscenza, Responsabilità, Timing, Matematica e Controllo, se unite questi "Ingredienti" avrete una carriera ricca di Successo.

Simone Falcini



CUCINA: LE BASI DEI SUGHI DI TERRA.

I SUGHI DI TERRA CLASSICI

La **salsa** come guarnizione ha una storia antica e piena di rivoli che si perdono in leggenda. Quello che è certo è che una salsa **può variare completamente l'esperienza di un cibo, valorizzandolo o completandolo**. Per questo alcuni amanti delle salse considerano questa come un'arte a parte, simile alla musica. In effetti la salsa offre al creativo un campo in cui cimentarsi che è simile all'alchimia: quantitativi, ingredienti e metodologie di lavorazione sono a volte meticolosamente precise per ottenere esattamente quello specifico sapore. Le ricette delle salse sono anche tra gli aspetti della cucina uno di quelli con più segreti: non è facile estorcere ad uno chef le ricette delle sue salse.

Alla base delle diverse preparazioni delle salse principali ci sono **i fondi di cucina** e i **Roux**.

I fondi di cucina (da non confondere con i fondi di cottura, che sono quanto rimane in una casseruola o teglia dopo aver cotto un alimento). Sono una preparazione fatta a regola d'arte dagli specialisti delle salse, denominati salsieri. Sono **delle riduzioni di minestre con base di soffritto a cui viene dato un maggior risalto in termini di sapore grazie all'inserimento di ossa di animale** (preferibilmente giovane) precedentemente spezzate e tostate in forno, successivamente sfumate con vino e cotte a lungo con acqua finché l'ebollizione trasforma il collagene delle ossa in gelatina e conferisce alla preparazione una consistenza densa. I fondi di cucina vengono utilizzati come **base per la realizzazione di salse, vellutate e creme** e si distinguono in fondi chiari (a base di ossa di pollo e vitello o di lisce di pesce) e fondi scuri o bruni (a base di ossa e carni di manzo o di selvaggina).

Il Roux (deriva dal francese e significa "rossiccio") si ottiene scaldando il **burro** in una padella, aggiungendo la **farina** e mescolando fino a quando la farina è completamente incorporata nel burro scaldato. Si ottiene un composto fluido di colore variabile a seconda del tempo di cottura:

- ✓ **Roux bianco**, è la base per addensare il ragù;
- ✓ **Roux biondo**, è la base per la salsa besciamella e le sue varianti salsa Mornay, salsa Villeroy e salsa Nantua;
- ✓ **Roux bruno**, è la base per una salsa per insaporire una pietanza.

Il Roux è la **base per numerose salse** usate nella cucina, come le quattro salse madri (vellutata, besciamella, il fondo bruno legato o salsa spagnola, la salsa di pomodoro) da cui derivano le salse di base (salsa alemanna o salsa parigina, la salsa suprema, la salsa al vino bianco, la salsa alla crema e la salsa demi-glacé). Da queste salse di base derivano tutte le altre, le salse bianche composte e le salse brune composte.



UNA RICETTA BASE PROFESSIONALE PER OGNUNO DEI ROUX

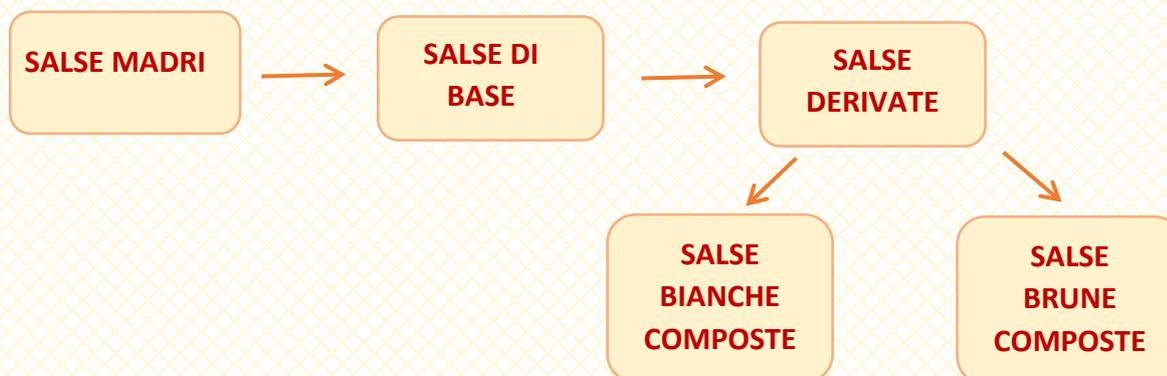
Roux bianco	Roux biondo	Roux bruno
75 g di burro, 75 g di farina setacciata	75 g di burro, 75 g di farina setacciata	75 g di burro, 75 g di farina setacciata
In pentolino scaldate il burro senza che prenda colore, aggiungete la farina, mescolate con una spatola e lasciate cuocere qualche minuto a fuoco moderato, per far scomparire l'amarognolo della farina; quindi lasciate raffreddare	In pentolino scaldate il burro senza che prenda colore, aggiungete la farina, mescolate con una spatola e lasciate cuocere qualche minuto a fuoco moderato, proseguite la cottura fino a quando il composto assume una tonalità giallo pagliarino; quindi lasciate raffreddare.	In pentolino scaldate il burro senza che prenda colore, aggiungete la farina, mescolate con una spatola e lasciate cuocere qualche minuto a fuoco moderato, proseguite la cottura oltre la tonalità giallo pagliarino fino a raggiungere un colore marrone rossiccio; quindi lasciate raffreddare.



Le salse madri

La loro catalogazione è oggetto di discussione da secoli e questa non è una esagerazione. Cerchiamo di affrontare l'argomento utilizzando dati da fonti accreditate ma lasciamo la porta aperta a possibili variazioni ed interpretazioni.

Il concetto chiave: unendo un fondo con un Roux si ottiene una salsa madre: il fondo fornisce un sapore e il Roux fornisce un legante, ossia un addensante.



Secondo un folto numero di esperti le salse madri sono cinque:

- salsa vellutata comune;
- salsa vellutata di pesce;
- fondo bruno legato o salsa spagnola;
- salsa besciamella;
- salsa di pomodoro.

Le prime tre hanno per base i rispettivi fondi di cucina, mentre le ultime due vengono approntate direttamente con le materie prime (latte, pomodori).

Altri esperti ne citano solo 4 accorpando le 2 vellutate, altri arrivano a 12 salse madri combinando i vari Roux con vari tipi di fondi. Quello che è importante da sapere è che sono salse: il suggerimento è di lasciare la catalogazione agli "scienziati" per dedicarci ai principi base, gli unici che poi possiamo usare materialmente in cucina.

Ci sono anche salse che non sono salse derivate dalle salse madri e che si suddividono in altre categorie come le cotte e le crude, dolci e salate e così via. Solo contando le voci principali si superano le 100 tipologie di salse catalogate come principali di qualche tipologia.

Alcuni esempi di Salse Base prodotte dalle Salse Madri

Dalla salsa vellutata comune	Dalla salsa di pomodoro	Dalla salsa besciamella	Dal fondo bruno
<ul style="list-style-type: none"> ▪ salsa alemanna, chiamata salsa parigina dai tedeschi ▪ salsa suprema ▪ salsa al vino bianco 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ salsa bolognese ▪ salsa all'amatriciana ▪ salsa arrabbiata ▪ salsa puttanesca ▪ salsa norma ▪ salsa napoletana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ salsa alla crema ▪ salsa Mornay ▪ salsa Villeroy ▪ salsa Nantua o nantese 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ salsa demi-glace

Ricapitolando, il mondo delle salse è veramente esteso e variegato e meriterebbe un corso professionale a parte. In questo ambito cerchiamo di familiarizzare con questo settore attraverso l'approfondimento di alcuni campioni di queste preparazioni toccando alcune delle principali categorie.



Le basi culinarie

Le **Basi Culinarie della Cucina Italiana** generalmente sono fatte con gli odori, che danno vita alle a sua volta alle salse. Dal Ragù ai primi di pesce, fino alle cotture della selvaggina si utilizzano gli odori, ed il suo primo procedimento si chiama “soffritto”.

Anche il brodo è una base della cucina italiana. Le basi conferiscono un gusto migliore nelle pietanze.

Vediamo riassunte le principali basi

- Il soffritto
- Le salse
- Il brodo di pesce
- Il brodo vegetale



Il soffritto all’Italiana

Solitamente il Soffritto è composto da delle Verdure chiamate in Italia “Odori”, questi sono la Carota, il Sedano, La Cipolla. Sono la Base di quasi tutte le Salse Sughì, Spezzatini e Stufati, variabili in quantità.

Ingredienti

- 1 gamba di sedano
- 1 carota
- ½ cipolla dorata
- Olio evo q.b.



Le Fasi della Preparazione del Soffritto

1. PREPARARE IL SOFFRITTO
2. INSERIMENTO DEGLI INGREDIENTI PRINCIPALI
3. LA SFUMATURA
4. LA COTTURA



Procedimento

1° Fase – Preparare il Soffritto

- lavate ed asciugate le verdure e tagliatele a pezzi piccoli dopo aver tolto la pelle alle carote

2° Fase – Inserimento degli ingredienti principali

- in una padella scaldare un filo d'olio evo ed adagiatevi le verdure e fatele tostare per bene
- fare soffriggere stando bene attenti a non farlo imbrunire troppo, poiché diventerebbe amaro

3° Fase – La sfumatura

- quando le verdure avranno soffritto senza imbrunirsi si prosegue
- si inserisce il Vino, la scelta Bianco o Rosso sarà determinata dal tipo piatto che dovremo realizzare. Un vino bianco ci donerà una salsa più delicata, un Vino Rosso ci darà più struttura ed una salsa più saporita



4° Fase – La Cottura

- questa fase potrebbe avere un processo lungo poiché dobbiamo portare ad "Appassire" le verdure, ovvero che non risultino più dure ma che siano cotte in maniera ottimale
- in questa ultima fase si utilizza acqua se necessario aggiungendola fino a cottura ultimata, poiché troppo vino potrebbe risultare troppo predominante, almeno che non sia richiesto nella ricetta



Il brodo vegetale, di carne e di pesce

Il Brodo è una componente essenziale della Cucina Italiana e viene impiegato in quasi tutti i piatti. Lo Scopo del suo utilizzo è quello di “rafforzare” il Sapore e Intensificare il Gusto alle Pietanze

Ricetta per la preparazione del brodo vegetale

Il brodo vegetale è più facilmente digeribile del brodo di carne, ed è infatti utilizzato come primo alimento nello svezzamento dei neonati. Si ottiene dalla cottura di diverse verdure: sedano, carota, cipolla, zucchina e talvolta patata cotte in acqua calda. Possono essere utilizzati, in aggiunta agli ingredienti indicati, anche cannella, alloro, chiodi di garofano, pepe, aglio e pomodori pelati.

Ingredienti

- 1 lt di Acqua
- 100 gr di Sedano
- 100 gr di Carota
- 100 gr di Cipolla Bianca
- 10 gr di Sale



Procedimento

1. Mettere l'acqua sul fuoco
2. Inserire le Verdure spezzate in 4 e aggiungere il sale
3. Portare all'ebollizione per 20 min circa

Nota: Se aggiungiamo la patata il brodo risulterà più denso

Nota storica: Si dice che un Cuoco non avrebbe mai iniziato la sua giornata in cucina se prima non avrebbe messo sul fuoco la pentola per la preparazione del Brodo.

Master di Specializzazione Monotematico

Per la preparazione del brodo di pesce

Il Brodo di Pesce viene comunemente chiamato **“Fumetto”** o **“Fumé di Pesce”**.

Il fumetto di pesce è uno dei fondi di cucina tradizionali della cucina classica.

Consiste in una sorta di brodo molto ristretto e saporito che si ottiene facendo bollire le parti non commestibili del pesce, le teste, le lisce, i carapaci dei crostacei insieme a limone a fette, sedano, carota, porro (in alternativa, scalogno o cipolla) erbe aromatiche (cerfoglio, alloro, salvia, timo), pepe in grani e vino bianco secco.

È poi utilizzato per la preparazione di alcune zuppe, di salse o anche da solo per insaporire i piatti di pesce.

Ingredienti

- 1 cipolla bianca
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 5 rametti di prezzemolo
- 5 gr di sale grosso
- 1 pizzico di pepe nero in grani
- 400 gr di gallinelle oppure teste e lisce di qualunque tipo di pesce
- 2 lt di acqua



Procedimento

1. Mettere l'acqua sul fuoco
2. Inserire le Verdure spezzate, il Pesce e aggiungere il sale
3. Portare all'ebollizione per 20 min circa

Nota: Se aggiungiamo la patata il brodo diventerà più denso

Nota storica: Il Fumé di Pece veniva fatto dai pescatori e dal popolo più povero con gli scarti dei Pesci o con le rimanenze dei pesci “non venduti” al mercato. Oggi invece è anche un piatto ricercato poiché ricco di sostanze nutritive e di intenso sapore.

Ricetta per la preparazione del brodo di carne

Il **brodo di Carne** può essere preparato usando diversi tipi di carne. Solitamente si usano tagli di carne non eccessivamente magri e di un solo tipo, in genere manzo o pollame, ma in altri casi possono anche essere mescolati. Nel caso in cui si utilizzi un solo tipo di carne si parla di brodo di prima, nel caso in cui se ne utilizzino due di brodo di seconda e così via

Ingredienti

- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 5 rametti di prezzemolo.
- 1 cipolla bianca di medie dimensioni
- 1 kg di manzo taglio di carne con l'osso
- 4 l di acqua
- 10 g di sale grosso (1 cucchiaino sono 10 grammi circa)



Procedimento

1. Mettere l'acqua sul fuoco
2. Inserire le Verdure spezzate, le carni spezzate e aggiungere il sale
3. Portare all'ebollizione per 20 min circa

Nota: Se aggiungiamo la patata il brodo risulterà più denso

Nota storica: Il Brodo è il più antico dei preparati. Il Brodo era un piatto povero che mettendo “nella pentola” ciò che avanzava o meglio dire ciò che talvolta la famiglia aveva come unici ingredienti nella dispensa e nel frigo di casa di casa. Qualsiasi cosa andava bene purché insaporisse “il preparato”. Era anche in molti casi un ricostituente, ossia ricco di nutrienti dati dai vegetali e dalle carni, apportava vitamine e sali minerali.

Oggi è nella cucina di un ristorante indispensabile al fine di migliorare e intensificare il gusto di un determinato piatto.



Il ragù alla bolognese

Il **primo cuoco** che riporta la ricetta del timballo di maccheroni in crosta è **Vincenzo Corrado** ne *“Il cuoco galante”* del **1773** ed è lo stesso che nomina probabilmente per la prima volta in Italia il ragù. Con questo nome, dichiara derivazione francese, non si intende affatto un condimento per la pasta, ma **una vivanda a sé stante** che oggi potremmo paragonare a uno spezzatino o a un brasato. Il Corrado ne descrive diversi, dal ragù di petto di vitello a quello di animelle, fino al ragù di gamberi o uova. Il piatto in genere prevedeva una prima rosolatura in burro, lardo o olio, poi una cottura in brodo o vino con ortaggi ed erbe aromatiche. Spesso, ma non è una regola universale, a fine cottura si aggiungeva succo di limone, o più raramente aceto, per aumentare l'acidità del piatto. Il ragù era una preparazione molto versatile e utilizzata per insaporire altre vivande, oppure per formare un ripieno, ma non veniva ancora associato alla pasta.

Mentre il **ragù alla napoletana** era già pienamente affermato sulla scena culinaria, quello alla bolognese non dava ancora segni di vita. Nel *“Cuciniere italiano moderno”* di metà Ottocento si trova però una ricetta molto interessante per ricostruirne i primordi, quella dei Maccheroni alla famigliare. In questo caso il sugo di braciole o stufato viene arricchito con un battuto di midollo e prosciutto a cui si aggiunge il pomodoro. La vera novità sta nel suggerimento di **prendere la carne avanzata dalla cottura, tritarla e aggiungerla al condimento**: anche se il piatto principale continua ad essere la carne da sola, la pastasciutta nella sua dimensione più domestica sta lentamente acquistando un proprio peso specifico all'interno del pasto ed emerge l'esigenza di condirla adeguatamente.

A partire da questo momento nei ricettari faranno capolino altre preparazioni che utilizzano la medesima logica per i propri condimenti di cui appare chiara la derivazione meridionale. Il primo è il torinese **Francesco Vialardi** nella *“Cucina borghese”* del **1863** con gli immancabili **Maccheroni alla napoletana**, che vengono serviti insieme a piccoli involtini di carne di vitello ripieni e i Maccheroni alla sarda, per i quali prevede un condimento a base di carne di vitello tagliata a dadini, soffritta nel burro con la cipolla e pomodoro fresco.

In quest'ultima ricetta ci sono ormai tutti i presupposti per il ragù **“alla bolognese”**: **la carne entra direttamente nel piatto**, superando la logica che la voleva consumata a parte, e il sugo di carne viene sostituito completamente dal solo soffritto di cipolla e dai pomodori. Ma se ci si fermasse qui, probabilmente oggi si parlerebbe del ragù alla sarda e non di quello bolognese.



I maccheroni alla bolognese di Pellegrino Artusi

Sarà **Pellegrino Artusi**, con il celebre *“La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene”*, a descrivere i Maccheroni alla bolognese (l'autore ancora non parla di ragù perché il termine all'epoca doveva generare ancora ambiguità), in cui compare un vero e proprio **“proto-ragù”** a base di pancetta di maiale salata e carne di vitello insaporite con sedano, carota e cipolla, il tutto tirato a cottura con brodo di carne. Artusi suggerisce anche alcune aggiunte per arricchire questo condimento: funghi secchi, tartufo, fegatini di pollo e panna che, insieme al latte, avrà fortune alterne all'interno del ragù fino ai giorni nostri. Un ragù bianco in cui non trova posto il pomodoro, ma ricco e saporito, come voleva la tradizione bolognese.

Master di Specializzazione Monotematico

Dopo una fase instabile durata quasi un ventennio, la trasformazione definitiva avviene allo scadere del primo decennio del Novecento quando quasi tutti gli autori opteranno per la sostituzione delle tagliatelle al posto dei maccheroni (variante già suggerita da Artusi) e per l'inserimento costante del pomodoro. A completare gli ingredienti del ragù, infine la carne di maiale fresca, ma solo nel secondo dopoguerra, come riporta il celebre *"Il cucchiaino d'argento"* proponendo una ricetta che è rimasta sostanzialmente invariata fino ad oggi. Ricetta che però non corrisponde con quella depositata nel 1982 alla **Camera di Commercio di Bologna** dalla **Delegazione di Bologna dell'Accademia Italiana della Cucina**.



Ricetta del Ragù alla bolognese

Questa è la ricetta "attualizzata" del vero Ragù alla bolognese, **gli ingredienti ed il procedimento si attengono alla vera ricetta originale**, depositata nel 1982 dalla delegazione bolognese dell'Accademia Italiana della Cucina presso la Camera di Commercio di Bologna.



Ingredienti della ricetta originale

- 300 g di polpa di manzo (cartella o pancia o Fesone di spalla o fusello)
- macinata grossa, 150 g di pancetta di maiale
- 50 g di carota gialla
- 50 g di costa di sedano
- 50 g di cipolla
- 300 g di passata di pomodoro o pelati
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- ½ bicchiere di latte intero
- poco brodo
- olio d'oliva o burro
- sale, pepe
- ½ bicchiere di panna liquida da montare (facoltativa)



Procedimento della ricetta originale

Preparazione

- *Sciogliere, in un tegame possibilmente di terracotta o di alluminio spesso, di circa 20 cm, la pancetta tagliata prima a dadini e poi tritata fine con la mezzaluna*
- *Unire 3 cucchiaini d'olio o 50 g di burro e gli odori tritati fini e far appassire dolcemente.*
- *Unire la carne macinata e mescolare bene con un mestolo facendola rosolare finché non "sfrigola".*
- *Bagnare con il vino e mescolare delicatamente sino a quando non sarà completamente evaporato.*
- *Unire la passata o i pelati, coprire e far sobbollire lentamente per circa 2 ore aggiungendo, quando occorre, del brodo, verso la fine unire il latte per smorzare l'acidità del pomodoro.*
- *Aggiustare di sale e di pepe. Alla fine, quando il ragù è pronto, secondo l'uso bolognese, si usa aggiungere la panna se si tratta di condire paste secche.*
- *Per le tagliatelle il suo uso è da escludere.*



CUCINA: APPROFONDIMENTI SULLE BASI DEI SUGHI. I SUGHI DI TERRA TRADIZIONALI

Molti **piatti della tradizione** vengono considerati immutabili nel tempo, ideati in un lontano passato e rimasti identici fino a oggi, testimoni del gusto dei nostri antenati. Ricette come quella dell'amatriciana, per esempio, possiedono un'aura eterna e sfidano il susseguirsi delle generazioni come veri e propri monumenti della gastronomia. Fin da piccoli ci siamo abituati al loro sapore e alla ricetta di famiglia, tramandata di generazione in generazione, secondo una precisa formula tradizionale sospesa nel tempo. In realtà non è così.

La tradizione evolve nel tempo

Tutte le ricette, anche quelle più tradizionali si evolvono nel tempo e, a volte, ci si accorge delle variazioni solo a distanza di anni. Iniziamo dicendo che l'amatriciana non è citata da nessun autore antico: non se ne trova menzione in nessuno dei grandi ricettari composti tra la fine del Settecento e l'inizio del Novecento.

Ancora, la ricetta dei **Maccheroni con la pancetta o col prosciutto** riportata nel *"Manuale pratico di cucina, pasticceria e credenza"* del 1904 di **Giulia Lazzari Turco** non può essere considerata un'amatriciana vera e propria, anche se si possono riscontrare alcune somiglianze. Infine, non viene registrata nemmeno dalle pubblicazioni esplicitamente dedicate alle specialità regionali di inizio secolo: **tra il 1908 e il 1910** vengono dati alle stampe i primi tre ricettari in cui sono descritti i piatti delle grandi città italiane. Alla voce **"Roma"** mancano **l'amatriciana, la carbonara e la gricia**, e non è registrato nemmeno un piatto di pastasciutta propriamente detto. Vengono unicamente descritti primi piatti al forno, come gnocchi e pasticcio di maccheroni, oppure minestre in brodo: di Pasqua, di gnocchi, di semolino e di fave.



La prima ricetta dell'amatriciana

La prima ricetta dell'amatriciana viene invece riportata da **Ada Boni** nel celebre *"Il talismano della felicità"* del 1927 e la preparazione rivela più di una differenza da quella attuale: **il guanciale viene tritato** (e non tagliato a cubetti), **messo a soffriggere con strutto e cipolla a cui vengono aggiunti pomodori freschi spellati**. Gli spaghetti conditi con questo sugo sono serviti con pecorino (oppure parmigiano, o un misto tra i due formaggi) e abbondante pepe. Prima del **1927** sono rare anche le semplici citazioni del piatto e le prime appaiono sulla carta stampata: nel **1916** nella rivista mensile **"Noi e il mondo"** (supplemento del quotidiano "La Tribuna") e l'anno successivo all'interno di un articolo de **"La Stampa"**, e in entrambi i casi è riportata l'antica denominazione di "spaghetti alla matriciana". È molto probabile, dunque, che questo piatto dovesse essere già diffuso nel periodo immediatamente precedente alla Grande Guerra, quantomeno nella Capitale, ma considerando l'assenza di altre notizie possiamo stabilire che la sua creazione risalga al massimo agli inizi del secolo.

Nell'800, nel rione Ponte (zona di piazza Navona area ponte Sant'Angelo), esisteva un vicolo chiamato de' Matriciani (dopo il 1870 vicolo degli Amatriciani) e una piazza (oggi Piazza Lancellotti tenevano mercato, vendendo pane, salumi e formaggi dei **monti Sibillini**; sostavano poi nei pressi di una locanda chiamata **"L'Amatriciano"**. Questo sugo è figlio quindi della gricia (o griscia), piatto di spaghetti o maccheroni conditi

Master di Specializzazione Monotematico

con olio, pepe e barbozzo o guanciale, nato in un paese reatino di nome Grisciano. Cosa certa è che l'aggiunta della salsa di pomodoro risale alla fine del diciassettesimo secolo.



Pancetta o Guanciale? Tritato o a cubetti?

A partire dalla **pubblicazione del 1927 l'amatriciana** conoscerà la propria fortuna e sarà replicata in diversi ricettari con altrettante varianti, segnandone una **lenta ma costante evoluzione**. Se si esclude quella di **Adolfo Giacchino del 1931**, che riporta praticamente la stessa ricetta del Talismano della felicità, le successive fino al 1948 sostituiscono il guanciale con la più comune pancetta, riducendola di solito a cubetti anziché tritarla. Ancora **Felix Dessì ne "La signora in cucina"** del 1955 (tra l'altro il primo ricettario italiano a riportare la ricetta della carbonara) propone una versione con un battuto di pancetta, aglio e cipolla, in aggiunta a pomodori spellati e parmigiano o pecorino, a scelta.

Per il piccante in questa ricetta è ammesso anche il peperoncino, una strada aperta **nel 1937 da H.P. Pellaprat**, che avrà sempre maggiore fortuna e sostituirà il pepe in quasi tutte le preparazioni. La pancetta tende a scomparire a partire dai primi anni '60 lasciando spazio al **guanciale** e, nello stesso periodo, il **pecorino** diventa protagonista, senza più varianti o tagli con il più popolare parmigiano. La prima ricetta che si avvicina maggiormente a quella considerata oggi **"tradizionale"** la troviamo ne **"La cucina familiare"** del già citato **Pellaprat del 1965** e prevede guanciale a cubetti, la polpa di pomodori spellati, pecorino grattugiato, peperoncino oltre all'immane cipolla, presente in quasi tutte le ricette fino allo scadere degli **anni '90**.



Amatriciana



Master di Specializzazione Monotematico

Ingredienti per 4 persone (500 gr di spaghetti)

- 400 gr di Pomodori San Marzano o Pelati
- 125 gr di guanciale di amatrice
- peperoncino fresco a piacere
- pecorino romano
- olio evo
- un goccio di vino bianco secco
- sale e pepe q.b.



Procedimento originale dal comune di Amatrice

1. Mettere in una padella, preferibilmente di ferro, l'olio, il peperoncino ed il guanciale tagliato a pezzetti, la proporzione di un quarto, rispetto alla pasta, è tradizionale e sacra per gli esperti e, o si mette il guanciale, vale a dire la parte della ganascia del maiale, o non sono spaghetti all'**AMATRICIANA**, solo con esso avranno una delicatezza e una dolcezza insuperabili.
2. Rosolare a fuoco vivo. Aggiungere il vino. Togliere dalla padella i pezzetti di guanciale, sgocciolare bene e tenerli da parte possibilmente in caldo, si evita il rischio di farli diventare troppo secchi e salati e resteranno più morbidi e saporiti.
3. Unire i pomodori tagliati a filetti e puliti dai semi (meglio prima sbollentarli, così si toglierà più facilmente la pelle e poi tagliarli). Aggiustare di sale, mescolare e dare qualche minuto di fuoco.
4. Togliere il peperoncino, rimettere dentro i pezzetti di guanciale, dare ancora una rigirata alla salsa.
5. Lessare intanto la pasta, bene al dente, in abbondante acqua salata. Scolarla bene e metterla in una terrina aggiungendo il pecorino grattugiato. Attendere qualche secondo e poi versare la salsa.
6. Rigrirare e per chi lo desiderasse, passare a parte altro pecorino.



Variazioni

- Per una versione moderna, leggera e più digeribile dell'amatriciana, si potrebbe "sgrassare" il guanciale, quindi farlo rosolare in padella e poi eliminare il grasso in eccesso.
- Anziché utilizzare la carne di maiale si potrebbe utilizzare solo la carne di manzo, così da ottenere un risultato più leggero.
- Per dare una nota croccante al piatto si potrebbero fare delle chips di guanciale, tagliandolo sottilmente e poi essiccandolo in forno.
- Il sugo dell'Amatriciana può anche diventare un sugo di condimento a prescindere dal carboidrato, quindi condimento per carne o pesce, oppure può, a sua volta, arricchirsi di altri tipi di proteine a seconda del gusto dello Chef (astice, gamberi, rana pescatrice, salsiccia, funghi, spezie e aromi freschi, ecc.).
- Può anche essere utilizzata la cipolla che renderà più dolce il sugo.



Sugo alla Puttanesca Moderno

Tant'è vero che i napoletani la chiamano semplicemente **"pasta aulive e cchjapparielle"** (olive e capperi). Ci sono interpretazioni discordanti su quale sia il tipo di pasta da utilizzare: spaghetti, vermicelli o linguine a Napoli, e penne a Roma (oltre ai classici spaghetti). Anche l'origine del nome sembra incerta e molti illustri esperti gastronomi si sono cimentati in una probabile interpretazione, tutte comunque abbastanza colorite...



Ingredienti per 4 persone (500 gr di penne rigate secche):

- 700 gr pomodori pelati
- 10 gr di capperi freschi
- ½ mazzetto di prezzemolo da tritare
- 30 gr di acciughe sott'olio
- 100 gr di olive nere denocciolate
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino secco
- 15 gr di olio evo
- Sale fino q.b.



Master di Specializzazione Monotematico

Procedimento originale

1. In una casseruola abbastanza capiente inserite un filo d'olio e uno spicchio di aglio, fatelo rosolare e poi toglietelo;
2. inserite acciughe, olive e capperi e i pelati;
3. fate cuocere per circa 20 minuti mescolando di tanto in tanto;
4. nel frattempo, tritate il prezzemolo che inserirete durante la procedura di amalgama con la pasta aggiustando di sale e pepe.



Variazioni

- Per una versione moderna de sugo, si possono mettere alcuni ingredienti in versione "croccante":
 - olive essiccate, chips di buccia di pomodoro, oppure anche capperi essiccati o in polvere. Il sapore sarà notevolmente concentrato e più intenso, dando anche una nota croccante al piatto;
- Potete aggiungere e sfumare anche con del Prosecco, renderà il vostro sugo più caratteristico;
- Anche aggiungere dei funghi Champignon può essere una idea per un'ottima variante.



La Ribollita

La Ribollita, o minestra di pane, è un piatto che deriva dalla tipica zuppa di pane raffermo e verdure che si prepara tradizionalmente in alcune zone della Toscana, in particolare nella zona di **Firenze, Prato e Arezzo e nella Piana di Pisa.**

È un tipico piatto "**povero**" di **origine contadina**, il cui nome deriva dal fatto che un tempo le contadine ne cucinavano una gran quantità (soprattutto il venerdì, essendo piatto magro) e quindi veniva "**ribollito**" in padella nei giorni successivi, da qui che prende il nome di ribollita, perché la vera zuppa si riscalda due volte, altrimenti sarebbe una banalissima zuppa di pane e verdure (da non confondersi dunque con la minestra di pane).

Le prime tracce di questa preparazione risalgono al **1910** nel libro **L'arte culinaria in Italia** di **Alberto Cougnet.**

Gli ingredienti fondamentali sono **il cavolo nero e i fagioli (borlotti, toscanelli o cannellini).** La ribollita è un piatto invernale di aspetto semisolido. Per rendere migliore la zuppa è necessario che il cavolo nero abbia "**preso il ghiaccio**", che sia passato cioè da una o più gelate invernali che ne ammorbidiscano le foglie.

La cosa migliore è "**ribollire**" **la zuppa nel forno a legna** comunque in un tegame con un fondo spesso oppure un doppio fondo acciaio-rame o acciaio-alluminio per evitare che si attacchi e si bruci.

Si usa aggiungere alla "ribollita" un filo d'olio extravergine e affettarci una cipollina fresca. Come tutte le altre minestre di verdura anche la ribollita diventa sempre più gustosa ogni volta che viene "ribollita" sul fuoco.

Nella **cucina toscana** vi era anche una zuppa di pane estiva, oggi meno diffusa, nella quale il cavolo nero era sostituito dalle patate, mentre l'aspetto finale, decisamente più liquido, la rendeva più simile ad un minestrone.



Ingredienti per 4 persone:

- cavolo nero 700 gr
- erbe (bietole) 500 gr
- fagioli cannellini secchi 310 gr
- cavolo verza 150 gr
- 100 g carota
- 100 g sedano
- 100 g cipolla d'orata
- 150 gr pane casareccio
- brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe



Procedimento originale

1. per preparare la ribollita ammolate i fagioli in acqua per 12 ore, sciacquateli, scolateli e lessateli (partite da acqua fredda) facendoli sobbollire per 45';
2. tagliate a fette non troppo grandi sedano, carota e cipolla; pulite le erbe dividendo le foglie dai gambi, poi tagliate entrambi a strisce;
3. pulite il cavolo nero e la verza e tagliateli a strisciole;
4. mettete in una pentola di coccio 3-4 cucchiai di olio, sedano, carota e cipolla e i gambi delle erbe; rosolate tutto insieme per 10', finché le verdure non si ammorbidiscono, quindi unite le foglie delle erbe, il cavolo e la verza; fatele insaporire bene nel soffritto per 10', poi coprite con il brodo e cuocete con il coperchio per 15 20';
5. aggiungete 4 mestoli dell'acqua di cottura dei fagioli, ricca di amidi, per legare un po' la zuppa;
6. frullate un terzo delle verdure in cottura insieme a metà dei fagioli, poi rimettete la crema ottenuta nella pentola di coccio, insieme con i fagioli rimasti;
7. fate degli strati con del pane raffermo di verdura, zuppa e pane;
8. aggiustate di sale e cuocete ancora per 40';
9. servite la ribollita in cocotte di coccio con 2 fette di pane casareccio ciascuna, bene inzuppate, completando con un filo di olio crudo e pepe;

Nota bene:

A Firenze si usa riscaldarla in olio evo facendola "un po' soffriggere", in modo che il pane si "abbrustolisca" un po'.



Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

LA TUA SCUOLA di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Master di Specializzazione Monotematico



Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

LA TUA SCUOLA di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Master di Specializzazione Monotematico



Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

LA TUA SCUOLA di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Master di Specializzazione Monotematico

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria©

Tutti i diritti sono riservati

I Sughì di Terra

Nuova Edizione 2023

Manuale di Studio per il corso di Cuoco Professionista



Il mestiere del **Cuoco della Cucina Italiana** è un'arte ricercata in tutto il mondo, chi ne possiede le conoscenze e le maestrie avrà sempre la possibilità di collocarsi nel mercato ristorativo mondiale.

Questo è un mestiere che deve essere svolto con passione, ma la sola passione non è sufficiente.

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria, attraverso i suoi percorsi formativi, si pone come obiettivo quello di valorizzare, promuovere e tutelare prodotti d'eccellenza di aziende Italiane.

ITCP fornisce **Conoscenza, Capacità e Abilità** per esercitare la futura professione con successo. In un mondo dove la formazione implica "troppe facilitazioni", la conseguenza è che lo studente non riceva la corretta formazione necessaria ad affrontare una ristorazione professionale.

Al giorno d'oggi, il mondo lavorativo necessita di "*personale qualificato*", semplici corsi non forniscono gli standard adeguati.

Prendi questo percorso "*di petto*", applicati, studia e svolgi regolarmente la tua pratica.

L'esercizio è la chiave del professionismo!
Diventa un professionista della Cucina!

Chef Simone Falcini

