



★★★★★
**Istituto Italiano della
Cucina e Pasticceria**

LA TUA SCUOLA di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Master di Specializzazione Monotematico

*“La Pasta Secca e il
Riso”*



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 Diplomi 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, Direttore 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





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



La Pasta Secca Italiana

La pasta secca italiana chiamata anche «pasta asciutta» è oramai un piatto non solo tradizionale italiano, ma è diventato un pasto «icona» delle tavole di tutto il mondo.

È un piatto ricco che con l'abbinamento dei sughi diventa gustoso. Non esiste da ristorante semplice fino allo stellato che nel suo menù non contenga primi piatti.

Le paste alimentari prodotte industrialmente e destinate al commercio, secondo la legge italiana, possono essere solo di acqua e semola/semolati di grano duro nei tipi e con le caratteristiche riportate nella tabella sottostante, dove il grado di acidità è espresso dal numero di centimetri cubici di "soluzione alcalina normale" occorrente per neutralizzare 100 grammi di sostanza secca.



In Italia la pasta secca, che costituisce i tre quarti dei consumi totali, è ottenuta tramite l'unica e particolare tecnica italiana della estrusione attraverso filiere al bronzo, dalla laminazione e conseguente essiccamento di impasti preparati esclusivamente con semola o semolato di grano duro (di cui il 50% del fatturato nazionale è prodotto in Capitanata, cioè nel Tavoliere delle Puglie, in provincia di Foggia) e acqua. La legge ne stabilisce chiaramente le caratteristiche e le eventuali denominazioni con il Decreto del Presidente della Repubblica n.187 del 9 febbraio 2001. L'altro quarto dei consumi è rappresentato dalla pasta fresca, per cui, oltre a un più elevato livello di umidità e di acidità, è previsto anche l'impiego occasionale del grano tenero e la sfogliatura dell'impasto in alternativa alla trafilazione. **Il 27 settembre 2006, alla camera dei deputati** è stata presentata una proposta di legge per l'istituzione di un Festival nazionale itinerante della pasta italiana.

L'Italia è al primo posto nel consumo di pasta: stando al 2014 vengono consumati 25 kg annui pro capite, mentre Tunisia (16 kg), Venezuela (12 kg) e Grecia (11,2 kg) si situano subito dopo. L'Italia resta sempre leader nel mercato globale della pasta con 3,5 milioni di tonnellate prodotte nel 2014, di cui il 57% è esportato, in particolar modo in Germania (18,3%), Regno Unito (14,1%), Francia (14%), Stati Uniti (7,7%) e Giappone (3,5%) per un valore di circa 2 miliardi di euro, contro il 54% del 2010, il 48% del 2000 ed il 5% del 1955. Subito dopo seguono, stando a dati del 2007, gli Stati Uniti con 2 milioni ed il Brasile con 1,5 milioni di tonnellate prodotte.

Non ugualmente in relazione alla produzione di grano duro, da cui è fatta la pasta: sebbene fino al 2006 l'Italia fosse la prima produttrice (4,5 milioni di tonnellate), a causa della riduzione delle superfici coltivate nel 2014 ne vengono prodotte 4,1 milioni di tonnellate, a confronto delle 4,8 del Canada. Questa quantità non soddisfa le necessità delle aziende pastaie, che importano il 30-40% del loro fabbisogno di grano dall'estero, ossia 2,3 milioni di tonnellate nel 2015 (nel XIX secolo era il 70%), in particolare da Canada, USA, Australia, Russia e Francia ed in aumento per quanto riguarda Ucraina (600 milioni) e Turchia (50 milioni) (con variazioni aziendali, dal 25% di grano estero usato dalla Barilla al 40-50% di Divella). Questo, comunque, permette ugualmente alle aziende di definire la pasta prodotta in Italia come "made in Italy", sebbene esistano anche aziende che producono pasta utilizzando solo semola italiana, il che però fa sì che il prodotto costi circa il 15% in più della media, anche a causa di un contenuto proteico molto alto

Master di Specializzazione Monotematico

(generalmente superiore al 13%). Nel 2016 la produzione nazionale si alza a circa 5,5 milioni di tonnellate, che comunque non soddisfano i 5,8 milioni utilizzati solamente per produrre pasta.

Le paste alimentari prodotte industrialmente e destinate al commercio, secondo la legge italiana, possono essere solo di acqua e semola/semolati di grano duro nei tipi e con le caratteristiche riportate nella tabella sottostante, dove il grado di acidità è espresso dal numero di centimetri cubici di "soluzione alcalina normale" occorrente per neutralizzare 100 grammi di sostanza secca.

| Tipo e denominazione | Umidità massima % | Ceneri min. (%) | Ceneri max. (%) | Proteine min. (%) (azoto x 5,70) | Acidità massima in gradi |
|---|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------------------|--------------------------|
| Pasta di semola di grano duro | 12,50 | - | 0,90 | 10,50 | 4 |
| Pasta di semolato di grano duro | 12,50 | 0,90 | 1,35 | 11,50 | 5 |
| Pasta di semola integrale di grano duro | 12,50 | 1,40 | 1,80 | 11,50 | 6 |

Tutte le paste contenenti ingredienti diversi sono considerate paste speciali e devono essere messe in commercio con la dicitura "**pasta di semola di grano duro**" completata dalla menzione dell'ingrediente utilizzato e, nel caso di più ingredienti, di quello o di quelli caratterizzanti.

La pasta prodotta in altri Paesi (soggetti ad altri regolamenti), in tutto o in parte con sfarinati di grano tenero e posta in vendita in Italia, deve riportare una delle denominazioni di vendita seguenti:

- **pasta di farina di grano tenero, se ottenuta totalmente da sfarinati di grano tenero**
- **pasta di semola di grano duro e di farina di grano tenero, se ottenuta dalla miscelazione dei due prodotti con prevalenza della semola**
- **pasta di farina di grano tenero e di semola di grano duro, se ottenuta dalla miscelazione dei due prodotti con prevalenza della farina di grano tenero.**



Pasta all'Uovo

Si riporta il testo dell'art. 8 del citato decreto del Presidente della Repubblica n. 187 del 2001, 9 febbraio 2001, n. 187, in materia di pasta all'uovo. Qualora, nella preparazione dell'impasto siano utilizzate uova, la pasta speciale deve rispondere a ulteriori requisiti. La pasta all'uovo deve essere prodotta esclusivamente con semola e uova intere di gallina, prive di guscio, almeno 4 o comunque per un peso complessivo non inferiore a duecento grammi di uovo per ogni chilogrammo di semola. Le uova possono essere sostituite da una corrispondente quantità di Ovoprodotto liquido fabbricato esclusivamente con uova intere di gallina, rispondente ai requisiti prescritti dal decreto legislativo 4 febbraio 1993, n.65. Questa pasta deve essere posta in vendita con la sola denominazione pasta all'uovo e deve avere

le seguenti caratteristiche: umidità massima 12,50%, contenuto in ceneri non superiore a 1,10 su cento parti di sostanza secca, proteine (azoto x 5,70) in quantità non inferiore a 12,50 su cento parti di sostanza secca, acidità massima pari a 5 gradi, estratto etero e contenuto degli steroli non inferiori, rispettivamente, a 2,80 grammi e 0,145 grammi, riferiti a cento parti di sostanza secca. Il limite massimo delle ceneri per la pasta all'uovo con più di 4 uova è elevato mediamente, su cento parti di sostanza secca, di 0,05 per ogni uovo o quantità corrispondente di Ovoprodotto in più rispetto al minimo prescritto. Nella produzione delle paste, delle paste speciali e della pasta all'uovo è ammesso il reimpiego, nell'ambito dello stesso stabilimento di produzione, di prodotto o parti di esso provenienti dal processo produttivo o di confezionamento; è inoltre tollerata la presenza di farine di grano tenero in misura non superiore al 3 per cento.



Pasta Fresca

La legge italiana consente la preparazione di paste fresche secondo le prescrizioni stabilite per le secche, eccetto che per l'umidità e l'acidità, che non deve superare il limite di 7 gradi. Le paste alimentari fresche, poste in vendita allo stato sfuso, devono essere conservate, dalla produzione alla vendita, a temperatura non superiore a +4 °C, con tolleranza di 3 °C durante il trasporto e di 2 °C negli altri casi; durante il trasporto dal luogo di produzione al punto di vendita devono essere contenute in imballaggi, non destinati al consumatore finale, che assicurino un'adeguata protezione dagli agenti esterni e che rechino la dicitura "paste fresche da vendersi sfuse".

Il consumo del prodotto deve avvenire entro cinque giorni dalla data di produzione.

Le paste alimentari fresche, poste in vendita in imballaggi preconfezionati, devono possedere i seguenti requisiti:

- avere un tenore di umidità non inferiore al 24 per cento;
- avere un'attività dell'acqua libera (A_w) non inferiore a 0,92 né superiore a 0,97;
- essere state sottoposte al trattamento termico equivalente almeno alla pastorizzazione;
- essere conservate, dalla produzione alla vendita, a temperatura non superiore a +4 °C, con una tolleranza di 2 °C.



Per facilitare i trasporti e allungare la conservazione è consentita la preparazione di paste fresche stabilizzate, ossia paste alimentari che abbiano un tenore di umidità non inferiore al 20 per cento, un'attività dell'acqua libera (A_w) non superiore a 0,92 e che siano state sottoposte a trattamenti termici e a tecnologie di produzione che consentano il trasporto e la conservazione a temperatura ambiente. Negli ultimi anni, inoltre, le industrie alimentari hanno proposto la pasta in vari formati cotti, conditi secondo ricette tradizionali e poi surgelati che, come tali, sottostanno anche alle norme sulla surgelazione. È proposta, sempre precotta ma non surgelata, anche in confezioni sigillate utilizzabili a breve scadenza.



Le varie Tipologie di Pasta

In Italia ci sono diverse tipologie di Pasta. I diversi tipi di pasta italiana si distinguono soprattutto in base alla forma, al tipo di farina utilizzato, all'essere fresca o secca, al metodo di cottura preferibile (asciutta o in brodo) e alla presenza dell'uovo o del ripieno nell'impasto. Ciascun tipo è spesso associato a una preparazione speciale o a vari tipi di preparazioni, adeguati alla sua consistenza e capacità di trattenere i condimenti o, più semplicemente, alle tradizioni regionali a seconda della provenienza. Il sugo all'amatriciana, ad esempio, non è adatto ai capelli d'angelo bensì agli spaghetti, come da tradizione del luogo di cui è originario, Amatrice (Rieti), oppure, nella versione romanesca, ai bucatini.

Alcune varietà (come gli spaghetti o diversi tipi di pasta campana, emiliana e ligure) sono conosciute in tutto il mondo, mentre altre sono popolari nella sola zona d'origine (è il caso, ad esempio, dei pizzoccheri) o in diverse zone ma con nomi diversi (come succede nel caso dei tonnarelli, chiamati anche, in altre zone d'Italia, spaghetti alla chitarra o chitarrine).

Un Cuoco Professionista deve conoscere le varietà principali della pasta, al fine di proporre piatti alternativi nel proprio menù. Non dimentichiamoci che spesso il Cuoco “migra in altre regioni o all’estero” ed è qui che viene richiesta la sua competenza e conoscenza. Il mio consiglio è quello di migliorarti sempre nelle conoscenze dei prodotti, metodi e tecnologie



Simone Falcini

Paste Lunghe – Sezione Tonda

| Immagine | Tipo | Descrizione | Regioni |
|---|----------------------------------|---|----------|
|  | Bigoli, Bigoi | Rudimentali spaghetti spesso di farina integrale. | Veneto |
|  | Busiate | Pasta simile ai Fusilli ma più allungata. | Sicilia |
|  | Capellini | Pasta secca non all'uovo con diametro molto ridotto. Prendono il nome dai Capelli fini. | Liguria |
|  | Fedelini, Fidelini, Fidei | Sottilissimi spaghetti a volte all'uovo. | Liguria |
|  | Fusilli lunghi | Pasta Lunga. Assomigliano a delle viti lunghe. | Campania |
|  | Pici | Grossi spaghetti tirati a mano. | Toscana |

| | | | |
|--|----------------------------|---|----------|
|  | Spaghetti | Pasta secca non all'uovo. | Sicilia |
|  | Tròccoli | Rustici tagliolini a sezione ovale di grana ruvida. | Puglia |
|  | Vermicelli | Il termine vermicelli denota in Italia un formato di pasta secca di grano duro lunga a sezione circolare con diametro maggiore degli spaghetti. | Campania |
|  | Spaghetti scanalati | Spaghetti di sezione ovale con una scanalatura sulla superficie superiore ed una su quella inferiore. | Campania |

Paste Lunghe - Sezione Quadra



| Immagine | Tipo | Descrizione | Regioni |
|---|--|--|-------------------|
|  | Spaghetti alla Chitarra alias Tonnarelli alias Chitarrine | Come gli spaghetti, ma con sezione quadrata anziché rotonda. | Abruzzo, Campania |
|  | Ciriole, Manfricoli | Più spesse degli spaghetti alla chitarra. | Umbria |

Paste Lunghe - Sezione rettangolare o lenticolare


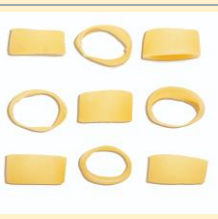

| Immagine | Tipo | Descrizione | Regioni |
|---|----------------------------------|--|---|
|  | Bavette | Piccola versione di tagliatelle. | Liguria |
|  | Linguine | Tipo di spaghetti piatti. | Liguria |
|  | Mafalde | Corta striscia di pasta. | Campania |
|  | Sagne | Listelli piatti (vengono chiamati anche tagliolini) o sotto forma di piccoli quadrati, al massimo di 1 cm di lato. | Abruzzo, Molise, Provincia di Frosinone |
|  | Scialatelli o Scialatelli | Spaghetti fatti in casa, a sezione rettangolare irregolare. | Campania |
|  | Trenette | Striscia di pasta con una riga sul lato. Assomigliano a delle linguine schiacciate o ai tagliolini. | Liguria |

Paste in Nidi o Matasse

| Immagine | Tipo | Descrizione | Regioni |
|---|---|---|---------------------------------------|
|  | Capelli d'angelo, Capelvenere | Pasta secca all'uovo a sezione tonda molto ridotta. | Liguria, Campania, Lazio |
|  | Fettuccine | Strisce di pasta all'uovo alte circa 1 cm. | Lazio |
|  | Lagane | Pasta larga, simile alle Tagliatelle ma più di spessore più robusto. | Calabria, Basilicata |
|  | Lasagne | Larga striscia di pasta. | Antica Roma, Campania, Emilia-Romagna |
|  | Pappardelle | Pasta Lunga. Assomiglia alle Tagliatelle ma sono di forma più larga. | Toscana |
|  | Pizzoccheri | Pasta di grano saraceno. Assomigliano a delle tagliatelle tagliate. Sono a forma di rettangolo allungato. | Lombardia |
|  | Stringozzi, Strangozzi, Strongozzi | Pasta lunga a sezione quadrata, non all'uovo. | Umbria |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
|  | Tagliatelle | Pasta lunga. Più fini che le fettuccine. | Emilia-Romagna |
|  | Tagliolini in piemontese tajarin | Tagliatelle più sottili. | Piemonte |


Pasta Tubolare

| Immagine | Tipo | Descrizione | Regioni |
|---|--------------------|---|--------------------------|
|  | Bucatini | Pasta lunga che assomiglia agli Spaghetti. Sono cavi all'interno. | Lazio |
|  | Calamarata | Pasta di forma anulare, simile ad un anello tagliato di Calamaro. | Napoli |
|  | Calamaretti | Calamarata più piccola. | Napoli |
|  | Cannelloni | Pasta corta. Assomiglia a dei grossi tubi ripieni. | Romagna, Marche e Umbria |





| | | | |
|---|-------------------------------------|---|--------------------------------|
|  | Cavatappi o Cellentani | Pasta a forma del cavatappi. | Parma |
|  | Chifferi | Pasta corta a forma di Maccheroni grossi. | Lazio Toscana |
|  | Chioccioline | Pasta a forma di guscio di chiocciola. | Lazio Toscana |
|  | Fileja | Pasta corta tipica della Calabria, lavorata col ferro e arrotolata. | Calabria |
|  | Garganelli | Pasta corta, a forma di quadretti arrotolati. | Emilia-Romagna |
|  | Maccheroni, Maniche da frate | Pasta corta, semicurva, vuota all'interno. | Campania, Sicilia e Liguria |
|  | Maccheroncini | Hanno la forma dei Maccheroni, ma più corti. | Campania, Sicilia e Liguria |
|  | Paccheri | Forma corta che assomiglia a dei Tubi larghi. | Campania |
|  | Mezzi Paccheri | Pasta corta, derivata dai Paccheri, ma più corti. | Campania |

Master di Specializzazione Monotematico

| | | | |
|---|---------------------------------------|--|----------------------|
|  | Pasta al ceppo | Pasta lunga arrotolata. Assomiglia ad un bastoncino di Cannella. | Abruzzo |
|  | Penne | Pasta corta assomiglia a dei Tubi tagliati in diagonale. Possono essere di forma liscia o rigata. | Liguria |
|  | Perciatelli | Pasta semi-lunga che assomiglia a dei Bucatini più spessi ma più spessi. | Campania |
|  | Rigatoni | Pasta di taglio corto, vuota e rigata. | Campania |
|  | Sagne 'ncannulate | Lunghe e larghe strisce di pasta non all'uovo, avvolte in una stretta spirale. | Salento |
|  | Sedani, Sedanini, Chiocciolini | Pasta corta, leggermente curva e vuota. Prendono il nome dal caratteristico aspetto scanalato delle coste di sedano. | Sicilia e Basilicata |
|  | Torchietti | Pasta corta, leggera. Una pasta a forma di ricciolo. | Sardegna |
|  | Tortiglioni | Pasta corta. Sono dei Rigatoni ma di forma più corta. | Campania |
|  | Tuffoli | Pasta corta, sono dei Rigatoni ma più corte. | Tipici di Napoli |

| | | | |
|---|-------------|---|----------|
|  | Ziti | Pasta corta. Sono dei Tubi lunghi, lisci e sottili. | Campania |
|---|-------------|---|----------|

Pasta Corta

| Immagine | Tipo | Descrizione | Regioni |
|---|--------------------|---|----------|
|  | Anelletti | Pasta corta. Ha una forma ad anello, adoperata per timballi al forno. | Sicilia |
|  | Anelloni | Pasta corte e tubulare. | Abruzzo |
|  | Campanelle | Pasta corta sotto forma di cono con un bordo arruffato, che è simile a piccole campanelle musicali, fiori di giglio diventata simbolica e fortemente associata alla cucina di tutta la Toscana. | Toscana |
|  | Casarecce | Sono tipi di fusilli in doppia "S". Hanno una punta ricurva e forma arricciolata. | Campania |
|  | Cataneselle | Pasta corta. Assomigliano a dei Maccheroni grossi e corti. | Sicilia |
|  | Cavatelli | Pasta di forma tubolare irregolare. | Puglia |

| | | | |
|---|--|--|---|
|  | Cencioni | Pasta corta schiacciata a forma di fiore. Simili alle Orecchiette ma più lunghe e schiacciate. | Puglia |
|  | Conchiglie | Pasta corta a forma di valva di conchiglia. | Campania |
|  | Creste di gallo | Pasta corta, assomigliano a della creste di Gallo. | Sicilia |
|  | Farfalle, Nastrini a Galano, Colzetti | Pasta corta a forma di Farfalla. Sono di pasta liscia o rigata. | Liguria |
|  | Fricelli | Pasta corta, semi-arrotolata. | Puglia |
|  | Fusilli o Eliche (chiamati Busiata in Sicilia e Busa in Sardegna) | Pasta corta di forma elicoidale. | Abruzzo, Molise, Campania, Sicilia, Basilicata e Calabria |
|  | Gemelli | Pasta corta, arrotolata. | Marche, Umbria e Toscana |
|  | Gigli | Pasta a forma di fiore di giglio | Toscana |
|  | Girandole | Tipo di Fusilli. | Non definita |




Master di Specializzazione Monotematico

| | | | |
|---|---|--|----------------|
|  | Gnocchi alla romana | Dischi di semolino. Da non confondere con gli Gnocchi di patate. | Lazio |
|  | Gnocchi, Gnocchetti sardi, Mallorèddus | Pasta simile alle Conchiglie, ma più stretta e serrata. Da non confondere con gli Gnocchi di patate o con gli Gnocchi alla romana. | Sardegna |
|  | Lanterne | Pasta corta. Simili a Lanterne tagliate a metà. | Puglia |
|  | Lorighittas | Pasta a forma di treccina chiusa ad anello. | Sardegna |
|  | Lumache Lumaconi (di forma più grande) | Pasta corta. Hanno una forma di lumaca, quelle grandi (Lumaconi) sono adatte per contenere il ripieno. | Marche |
|  | Maltagliati, Malfatti | Pasta tagliata non accuratamente. | Emilia-Romagna |
|  | Maniche, Mezze maniche (più piccole) | Di forma circolare a tubo, possono essere lisce o rigate. | Lazio |
|  | Orecchiette | Di forma circolare irregolare | Puglia |





Master di Specializzazione Monotematico

| | | | |
|---|--------------------------------|--|---------------------|
|  | Passatelli | Imitazione di segmenti del cordone marino | Romagna-Marche |
|  | Pipe | Imitazione del guscio della chiocciola | Lazio |
|  | Radiatori | Tipo di pasta la scelta è caduta sui radiatori, una pasta corta il cui aspetto ricorda molto da vicino quella dei fusilli; la loro struttura, più complessa, ha preso ispirazione dal mondo della meccanica – soprattutto dai vecchi termosifoni industriali e dai radiatori delle automobili. | Non definita |
|  | Riccioli | Pasta corta. Assomiglia ai Riccioli di capelli. | Campania |
|  | Rotelle, Ruote o Rotini | Pasta aperta dal contorno a forma di ruota raggiata. | Non definita |
|  | Sagnarelli | Rettangoli di pasta all'uovo con bordi ondulati. | Toscana |
|  | Spighe | Pasta corta. Sembrano delle vere spighe di grano. | Non definita |
|  | Spirali | Pasta corta. La forma li fa assomigliare a delle spirali. | Centro Italia e Sud |
|  | Strascinati | Di forma circolare irregolare, un po' più grandi delle orecchiette | Puglia, Basilicata |

Master di Specializzazione Monotematico

| | | | |
|---|---|--|----------------------------------|
|  | Strozzapreti, Strangolapreti | Pasta di media lunghezza e affusolata, particolarmente buona che la leggenda narra che i preti la mangiassero velocemente tanto da "strozzarsi". | Emilia-Romagna |
|  | Testaròli (toscano), Testaièu (ligure) | Pasta rustica a forma di losanga | Toscana Lunigiana, Liguria |
|  | Trofie | Pasta lunga e sottile | Liguria |

Pasta Minuta


| | | | |
|---|--------------------------|---|----------|
|  | Acini di Pepe | Pasta di semola di grano duro in forma di grani. | Liguria |
|  | Casca | Pasta di semola di grano duro in granelli. | Sardegna |
|  | Cuscussu o Cuscus | Pasta di semola di grano duro in granelli. | Sicilia |
|  | Ditali e Ditalini | Pasta di semola di grano duro avente forma minuta, tronca e cava. | Campania |

Master di Specializzazione Monotematico









| | | | |
|---|----------------------|--|-------------------------|
|  | Fregula | Pasta di semola di grano duro in forma di piccole palline tostate. | Sardegna |
|  | Orzo e Risoni | Pasta di semola di grano duro in forma di chicco di riso. | Toscana |
|  | Stortini | Pasta di semola di grano duro in forma di piccoli maccheroncini ricurvi e cavi. | Campania |
|  | Manfrigoli | Pasta da brodo tipica della Romagna sfregata fra le mani fino a ridurla nelle dimensioni di un chicco di riso. | Emilia-Romagna |
|  | Mondellini | Pasta di semola di grano duro all'uovo in granelli. | Emilia-Romagna e Marche |

Alcune paste dove non è indicata la sua provenienza possono essere paste concepite di *“design”*, ovvero che sono *paste moderne* e che non hanno radici storiche o tradizionali.

Pasta Ripiena

| | | | |
|---|------------------|-------------------------|-----------|
|  | Agnolotti | Pasta all'uovo ripiena. | Lombardia |
|---|------------------|-------------------------|-----------|

Master di Specializzazione Monotematico

| | | | |
|---|--------------------|---|------------------------|
|  | Anolini | Pasta all'uovo ripiena. | Emilia-Romagna |
|  | Agnolini | Pasta all'uovo ripiena. | Lombardia |
|  | Cappelletti | Pasta all'uovo ripiena. | Emilia-Romagna |
|  | Cappellacci | Pasta all'uovo ripiena. | Emilia-Romagna |
|  | Casoncelli | Pasta all'uovo ripiena. | Lombardia |
|  | Cjarsons | Pasta all'uovo e patate ripiena. | Friuli |
|  | Culurgionis | Pasta all'uovo e patate ripiena. | Sardegna |
|  | Ravioli | Pasta all'uovo ripiena. I Ripieni e le forme possono variare. | Varie regioni d'Italia |

Master di Specializzazione Monotematico

| | | | |
|---|--|--|---|
|  | Marubini | Simile al Tortello ma con ripieno a base di brasato, di pistöm (impasto di salame cremonese), grana padano, noce moscata, dalla forma tonda e spessa (vedi foto) o quadrata. | Lombardia |
|  | Pansotti | Pasta all'uovo ripiena. I Ripieni e le forme possono variare. | Liguria |
|  | Mezzelune | Pasta all'uovo ripiena. | Alto Adige |
|  | Tortelli | Pasta all'uovo ripiena tipica Emiliana. | Tipici dell'Emilia e altre regioni d'Italia |
|  | Tortelli Maremmani | Pasta all'uovo ripiena. | Toscana |
|  | Tortelli Mugellani o Tortelli del Mugelli | Pasta all'uovo ripiena di Patata. | Toscana |
|  | Tordelli Lucchesi | Pasta all'uovo ripiena di Patata. | Toscana |
|  | Tortelloni | Pasta all'uovo ripiena. I Ripieni e le dimensioni possono variare. | Emilia-Romagna |



La Farina

Conoscere le Farine

La farina alimentare (dal latino *farīna*, derivato da *far* «farro») è il prodotto della macinazione dei frutti secchi o dei semi di varie piante: si ha farina di mais, di orzo, di farro, di riso, di avena, di segale, di castagne, di ceci, di mandorle, di grano saraceno. Comunemente però indichiamo col nome di farina, senza specificarne l'origine, quella ottenuta dal grano tenero (*Triticum aestivum*) e usata per la panificazione, in pasticceria e in cucina. La farina di grano duro, usata per la panificazione e la produzione di pasta alimentare, prende il nome di "semola".



L'ingrediente più importante di un preparato per pane o di un preparato per dolci è la farina.

Esistono diversi tipi di farina, quelle più conosciute, perlomeno per sentito dire, sono le classiche farine di grano tenero tipo "0" (zero) e tipo "00" (doppio zero), eventualmente la farina manitoba (che è sempre un tipo di grano tenero) ed infine la semola rimacinata di grano duro.

Grano duro (*Triticum durum*) e grano tenero (*Triticum vulgare*) sono 2 varietà di frumento ma molto diverse tra loro. Strutturalmente sono

simili ma hanno un diverso numero cromosomico (28 per il grano duro, 42 per il grano tenero). Si tratta quindi in realtà di 2 due specie ben distinte. Il grano duro viene coltivato in zone argillose e dove c'è poca umidità, quello tenero viene coltivato in terreni fertili, con clima mite e ricco di precipitazioni.

Il Grano Duro e la Semola

Il grano duro è un cereale dalle spighe più allungate rispetto al grano tenero, ha un colore giallognolo, poiché ricco di carotenoidi, un po' traslucido, e quando viene macinato ha un aspetto granuloso, simile ad una sabbia sottile per intenderci. Lo sfarinato ottenuto dalla sua macinazione è conosciuto con il nome di semola. L'espressione "farina di grano duro" è quindi inesatta. Poiché dalla macinazione del grano duro si ottiene una granulosità abbastanza grossolana, la semola è sottoposta ad un ulteriore passaggio di molitura: è ridotta a una granulosità più sottile e per questo viene chiamata "semola rimacinata". Pur essendo utilizzata anche per la produzione di pane (con tipici accorgimenti, poiché altrimenti si ottiene un prodotto abbastanza pesante) il suo tipico utilizzo è per la produzione della pasta.

Il Grano Tenero e la Farina

Dalla macinazione del grano tenero si ottiene una resa in farina che oscilla tra il 70 e l'82%; il rimanente 18-30% è costituito da crusca, cruschetto, germe, farinaccio. La percentuale di farina estratta dal chicco dipende dal tipo di grano e dai parametri chimico-fisici desiderati e impostati nella macinazione.

Per farina si intende il prodotto della macinazione del grano tenero e non del grano duro. La farina è una polvere quasi impalpabile ed ha una grande capacità di assorbimento dell'acqua ed unita alla sua capacità di formare la maglia glutinica è molto usata per produrre pane e dolci. Da come poi viene macinata e quante volte viene macinata (si parla di grado di raffinazione) si possono ottenere diversi tipi di farina che ora vedremo.

Generalmente la macinazione viene effettuata in tre passaggi con tre diversi tipi di cilindri: di rottura (i cilindri presentano scanalature non molto vicine tra loro), di svestimento (con scanalature più ravvicinate) e di rimacina (la superficie del cilindro è liscia).

Ciascun passaggio da un tipo di cilindro all'altro è intervallato da una fase di setacciatura al fine di separare la farina dalla crusca (la parte più esterna del chicco di grano) e dal cruschetto (crusca minuta mista a farina, che si ottiene nel secondo e terzo passaggio di macinazione).

Detto questo, la farina è stata catalogata nei seguenti tipi:

- farina tipo "00"
- farina tipo "0"
- farina tipo "1"
- farina tipo "2"
- farina "integrale"

Questa catalogazione, definita dalla legge, non riguarda tanto le caratteristiche di panificabilità e di utilizzazione ma riguardano le caratteristiche di purezza. In altre parole, la legge nulla dice a proposito della quantità di glutine che essa deve contenere e della sua composizione proteica.

In rete si legge spesso che la farina di tipo "00" è più ricca di glutine e per questo la migliore da usare in panificazione. Niente di più errato poiché il tipo "0" o "00" indicano soltanto quante "ceneri" sono contenute nella farina ma non la sua quantità di glutine!

Il processo di macinazione del grano tenero ha inizio con la pulitura del grano. Esistono tre fasi di pulitura e la fase di bagnatura o condizionamento:

La prima fase si chiama pre-pulitura ed è quella che si esegue subito al ricevimento del prodotto presso il mulino prima di immagazzinarlo nei silos o depositi. Questa pre-pulitura ha la caratteristica di dover lavorare in modo veloce una grande quantità di prodotto e serve a migliorarne la conservazione fino alla lavorazione successiva.

La pulitura, che si esegue prima della macinazione. In questa fase la pulizia deve essere molto accurata e sono necessarie più macchine. Ogni macchina serve a togliere impurità specifiche, tra le quali la più importante è la spazzola grano, che serve a una pulizia più profonda del frumento spazzolando la sua parte esterna e rimuovendo polvere, terra e altre impurità possibili come muffe.

La bagnatura del grano e il suo tempo di riposo (chiamato anche "condizionamento") permettono di ammorbidire la parte esterna di crusca che in questo modo, durante la macinazione, non si frantuma

Master di Specializzazione Monotematico

rimanendo più morbida e di dimensioni maggiori e facilitando quindi la sua perfetta separazione tramite la setacciatura.

Dopo bagnatura e riposo è quasi sempre prevista una seconda pulitura, per migliorare ulteriormente la pulizia del prodotto. Questo processo, insieme con la bagnatura, è suddiviso in altre fasi nel caso in cui il soggetto della lavorazione sia il grano duro e non quello tenero.

Successivamente il frumento viene indirizzato alla macinazione: negli impianti industriali ci sono più fasi di macinazione in sequenza da minimo 8 a 14 o più, le progressive macinazioni servono ad aprire con delicatezza i chicchi e poi spogliarli delicatamente dalla farina contenuta cercando il più possibile di non frantumare la crusca e il cruschetto. Da ogni passaggio di macinazione il prodotto è normalmente aspirato da sistemi pneumatici e inviato a un passaggio di setacciatura con macchinari chiamati Plansichter. Il risultato finale è una farina con caratteristiche fisiche conformi alla lavorazione attesa. I prodotti di scarto, come il cruschetto, la crusca e il farinaccio possono essere usati per scopi zootecnici se non trattati secondo i termini di legge, altrimenti per scopo umano.

Spesso si utilizzano farine di cui alcune additivate volontariamente, mediante l'aggiunta di: agenti di trattamento, agenti antiagglomeranti, coadiuvanti tecnologici (enzimi come le xilanasi, le lipasi, le transglutaminasi, le alfa-amilasi, le glucosio-ossidasi, ecc.) o "glutine vegetale secco", acido ascorbico (E300), L-cisteina, per migliorarne le caratteristiche tecnologiche. Gli additivi consentiti dall'attuale normativa sono pertanto: glutine secco, acido ascorbico (E300), L-cisteina (E920), biossido di silice e silicati (E551 - E559), acido fosforico di - tri - polifosfati (E338 - 452), oltre chiaramente a tutti gli enzimi.

Le farine derivate da basse estrazioni (abbruttamento del 70-75%) provengono principalmente dalla parte centrale del chicco e si contraddistinguono a occhio nudo per la loro purezza e candore; sono denominate in Italia farina tipo 00. Al contrario, una farina ad alto tasso di estrazione (circa 80%) sarà meno chiara in quanto contiene anche la farina proveniente dalla parte esterna del chicco (strato aleuronico); in relazione al contenuto in ceneri (minerali) possono essere denominate farina tipo 0, tipo 1 o tipo 2.

La farina integrale non è composta dal 100% del frumento macinato, proprio perché la legge italiana fissa dei limiti di presenza di ceneri quindi una parte di crusca viene rimossa; questo per due motivi: 1) rientrare nei limiti di legge 1,3%-1,7% di ceneri; 2) La crusca, che è più esterna, si differenzia dal cruschetto che è più aderente allo strato aleuronico per essere meno ricca di vitamine e dal gusto meno gradito.

Farine a confronto: farina 00 e farina integrale

Sempre parlando di farina di grano tenero, nella tabella sottostante sono presenti le caratteristiche dei due tipi di farina. La farina 00 è quella più raffinata e priva di particelle di crusca e cruschetto. La farina integrale è quella con la più alta percentuale di cruschetto e crusca, la legge italiana impone dei limiti che sono 1,3%-1,7% di presenza di ceneri (nella tabella qui sotto il valore delle ceneri corrisponde al valore di sali minerali). Il grano tenero macinato veramente in modo integrale possiede mediamente una percentuale di ceneri (sali minerali) che varia dal 2 al 2,2%, quindi nella farina integrale normalmente commercializzata una parte della crusca è asportata.

La tabella seguente (D.P.R. 9 febbraio 2001, n. 187) riassume le principali caratteristiche delle farine di grano tenero in commercio in Italia, e le equivalenti classificazioni statunitensi, tedesche e francesi:

Master di Specializzazione Monotematico

| Denominazione del prodotto (in Italia) | Umidità max | Ceneri | | Proteine min | Denominazione del prodotto | | |
|---|----------------|--------|-------|-----------------|----------------------------|----------|---------|
| | | min | max | | USA | Germania | Francia |
| Farina di grano tenero tipo 00 | 14,50% | – | 0,55% | 9,00% | pastry flour | 405 | 45 |
| Farina di grano tenero tipo 0 | 14,50% | – | 0,65% | 11,00% | all-purpose flour | 550 | 55 |
| Farina di grano tenero tipo 1 | 14,50% | – | 0,80% | 12,00% | high gluten flour | 812 | 80 |
| Farina di grano tenero tipo 2 | 14,50% | – | 0,95% | 12,00% | first clear flour | 1050 | 110 |
| Farina integrale di grano tenero | 14,50% | 1,30% | 1,70% | 12,00% | white whole wheat | 1600 | 150 |

| Componenti | Farina integrale (100g) | Farina 00 (100g) |
|----------------------|----------------------------|---------------------|
| PROTEINE (g) | 11,9 | 11,0 |
| Sali minerali (%) | 2,2 | 0,5 |
| Fibra alimentare (g) | 9,6 | 2,4 |
| CALCIO (mg) | 28 | 17 |
| FOSFORO (mg) | 300 | 76 |
| MAGNESIO (mg) | 150 | 50 |
| POTASSIO (mg) | 337 | 126 |
| Vitamina B1 (mg) | 0,4 | 0,1 |
| Vitamina B2 (mg) | 0,16 | 0,03 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,7 | 0,2 |



La foto vuole essere solo dimostrativa



Le Varie Tipologie di Farine

Nota bene: Tutte le foto che seguiranno delle farine, vogliono solo essere a scopo illustrativo.

LA FARINA MANITOBA



La farina "Manitoba", di cui abbiamo accennato all'inizio, è una farina simile al tipo "00" caratterizzata però da un'alta percentuale di proteine e quindi di glutine.

Questa alta percentuale di proteine, ovvero di glutine, la rende adatta a lavorazioni particolari come la preparazione del panettone e di simili prodotti da ricorrenza.

Il perché contenga un'alta percentuale di glutine è dovuta al fatto che trattasi una diversa varietà di grano rispetto al grano tenero (*Triticum Aestivum*) coltivato essenzialmente in Canada e nell'America settentrionale. Questo tipo grano riesce a resistere molto bene alle basse temperature di quei luoghi proprio perché trattasi di un grano molto proteico (la cui percentuale proteica può arrivare fino al 18%).

Attualmente in commercio si trovano farine con le stesse caratteristiche della farina "Manitoba" ma che non provengono dal Canada o e dall'America settentrionale e quindi si preferisce chiamarle farine "forti" anziché identificarle con il termine di "Manitoba" poiché questo contraddistingue una precisa e definita regione geografica.

Oltre le comuni farine utilizzate per il pane, la pasticceria e la pastificazione di grano tenero o duro ce ne sono molte in commercio che negli ultimi anni vengono utilizzate per dare vita a produzioni diversificate, sia per scelta strategica che per produzioni derivate alle intolleranze alimentari. Le continue esigenze derivate dalla sempre maggiore richiesta ha dato vita a prodotti diversi e/o farine miscelate. Alcune vengono chiamate farine, ma nella realtà il termine è scorretto, perché sono "farinacei". Da considerare anche che alcune di queste "farine" (farinacei) sono privi di glutine.



FARINA 0

La Farina tipo 0, ha una forza media. Consente di ottenere un impasto resistente che abbia maggiore elasticità. Ideale per tutte le preparazioni.

Contiene Glutine.



FARINA 00

La Farina tipo 00 è indicata per tutte le preparazioni che richiedono più semplicità ed una resistenza elastica minore.

Contiene Glutine.

Master di Specializzazione Monotematico



FARINA DI SEMOLA

La Semola di grano duro è una farina “grossolana” che può essere anche rimacinata. Ha più gusto della farina comune ed ha un suo aroma. Ideali per preparazioni che richiedono più carattere all’impasto.

Contiene Glutine.



FARINA INTEGRALE

Con la Farina Integrale scopri il piacere di preparare impasti dal sapore rustici e gustosi, arricchendo l’impasto con fibre.

Contiene Glutine.



FARINA DI KAMUT

La farina di Kamut apporta valori nutrizionali, facile digeribilità, e dona un dolce sapore cremoso di nocciola. Rispetto alla maggior parte del grano moderno, contiene più proteine, aminoacidi, vitamine e molti minerali, soprattutto selenio, fosforo e magnesio.

Contiene Glutine.



FARINA DI SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO

La Semola Rimacinata consente di ottenere un impasto resistente a lunghe lievitazioni, adatta alla preparazione dei pani della nostra tradizione cui dona fragranza, sapore e sofficità.

Adatta anche per la preparazione di pasta fresca fatta in casa.

Contiene Glutine.



FARINA AI 5 CEREALI

La farina ai 5 CEREALI è una dal gusto unico e particolare, una farina pensata

per i palati più raffinati e delicati. Un mix di 5 cereali antichi ideali per rendere unico l'impasto di pane, pizza e focacce, ma anche per le preparazioni dolci. Dona un sapore unico all'impasto della Pasta.

Contiene Glutine.



FARINA DI RISO

Una delle farine più ricercate, in particolare dai celiaci per il fatto di essere una delle farine senza glutine, è la farina di riso, una farina che si ottiene molto semplicemente dalla macinazione di un cereale che è il riso. Ideale per fare gli Gnocchi, può essere impiegato anche per fare delle "Tagliatelle di Riso". Non contiene Glutine.

Non contiene Glutine.



FECOLA DI PATATE

Per lo più è utilizzata per i dolci, ma è un ottimo "legante" da utilizzare per impasti speciali di farine senza glutine. Ideale per la preparazione degli gnocchi nella ricetta tradizionale che prevede le patate lessate e che senza la fecola o farine con glutine non sarebbe possibile la lavorazione. Non contiene Glutine.

Non contiene Glutine.



FARINA DI GRANO SARACENO

Il grano saraceno è naturalmente privo di glutine e, macinato integrale,

conserva tutte le proprietà nutritive del cereale: a differenza delle farine ricavate dalla macinatura del grano tradizionale, la farina di grano saraceno è molto più ricca di fibre (sia solubili, sia insolubili) che di carboidrati complessi. Dona una caratteristica unica all'impasto

Non contiene Glutine



FARINA DI FARRO:

È il prodotto della macinazione del farro. Il farro rappresenta il più antico tipo di frumento coltivato ed è utilizzato dall'uomo come nutrimento fin dal Neolitico. Contiene glutine.

Contiene Glutine.



FARINA DI MAIS:

Ottenuta dal mais, è popolare in Italia, negli Stati Uniti d'America e in Messico. La farina di mais sbiancata con la soda caustica è chiamata Masa Harina ed è usata per la preparazione di tortillas e tamales nella cucina messicana. In Italia sono molto utilizzate farine di diversi tipi di mais, più o meno raffinate e disponibili in granulometrie diverse: dalla cosiddetta farina "bramata", a grana più grossa, usata soprattutto nel nord per la polenta, alla farina "fioretto", usata anche per la panatura dei fritti e per la preparazione di dolci della tradizione contadina, al cosiddetto "fumetto", una farina a grana finissima ricavata dalla parte più interna dei chicchi di mais, usata anche in pasticceria e, raramente, per panificare.

Non contiene glutine.



FARINA DI SEGALE:

Ottenuta dalla segala, è utilizzata per cucinare il tradizionale pane a lievitazione naturale di segale in Germania, in Scandinavia, alta Lombardia, Trentino-Alto Adige, Piemonte, ecc. In genere il pane di segale è preparato mescolando farina di segale e di frumento perché la segala ha un basso contenuto di glutine. Il pane di segale (come, ad esempio, il Pumpernickel e il Ruisreikäleipä) è solitamente preparato solo con segale e contiene un misto di farina di segale e grano di segale.

Contiene Glutine.



FARINA DI MIGLIO:

Ottenuta dal miglio. Il miglio è un cereale originario dell'Asia, conosciuto in Italia già in epoca romana e da allora largamente utilizzato in tutto il paese. La farina di miglio è senza glutine ed è usata anche come addensante per la preparazione di alimenti dolci e salati, bevande, salse e minestrone. È ottima anche per dare elasticità a tutti quei tipi di dolce che tendono a seccarsi e a perdere sapore, perché ha il pregio di assorbire l'acqua e l'umidità, donando una consistenza soffice e morbida.

Non contiene glutine.



FARINA DI RISO GLUTINOSO:

Ottenuta dal riso glutinoso, è utilizzata nelle cucine asiatiche orientali e sudorientali per preparare il Tangyuan, etc.

Non contiene glutine.



FARINA DI TEFF:

È ricavata dal cereale Teff, ed è di considerevole importanza nell'Africa orientale (particolarmente attorno al Corno d'Africa). Da notare che è l'ingrediente principale nell'alimentazione, ed è un importante componente della cucina etiopica.

Non contiene glutine.



FARINA ATTA:

L'Atta (o Chakki Atta) è una farina integrale originaria dell'India e molto diffusa anche in Nepal e Pakistan, utilizzata per impastare diversi tipi di pani non lievitati, per esempio **Roti** e **Chapati**, e focacce piatte, come le **Naan**.

Contiene Glutine.

Farine da non cereali



FARINA DI AMARANTO:

È una farina ottenuta dal grano amaranto, della famiglia delle Amarantacee. Era usata nella cucina precolombiana e meso-americana e oggi sempre più diffusa in negozi specializzati.

Non contiene glutine.



FARINA DI CANAPA:

È ottenuta da piante del genere Cannabis, della famiglia delle Cannabaceae. Come altri numerosissimi prodotti di questa pianta officinale, ha subito negativamente gli effetti della lotta contro lo spaccio di "droghe leggere" ricavabili dalla stessa pianta. Recentemente, in seguito a miglioramenti normativi, sta tornando in auge con nuovi prodotti, oltre che tessili e farmaceutici, anche alimentari: ne esempio la pizza di canapa.

Non contiene glutine.



FARINA DI QUINOA:

È ottenuta generalmente dalla Quinoa bianca. La Quinoa, appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae, è originaria di Perù, Bolivia e America meridionale ed è alimento base del popolo andino da secoli. È stata introdotta in Italia nel 2009 e utilizzata per la prima volta nel settore della panificazione nel 2010 nel prodotto Quite. La FAO OMS ha proclamato il 2013 anno della Quinoa. Elevatissima importanza nutrizionale soprattutto per l'apporto di aminoacidi essenziali.

Non contiene glutine.



FARINA DI MORINGA:

È ottenuta da una pianta appartenente alla famiglia delle Moringaceae. Inoltre, è stato creato un marchio commerciale dal nome di "pizza moringa" che detiene il mercato in Italia riguardo alla vendita di questo prodotto e tutela lo stesso prodotto e la clientela che ama questa pizza abbinata alla farina di moringa.

Non contiene glutine.

Farine di legumi



FARINA DI CECI:

È chiamata anche GRAM FLOUR o BESAN: ottenuta dal cece, è di grande importanza nella cucina indiana e in Italia, dove è utilizzata in Liguria per preparare la farinata, a Palermo per preparare le panelle, a Livorno per preparare la "torta di ceci", a Pisa per preparare la "cecina", a Sassari per preparare la "fainè".

Non contiene glutine.



FARINA DI FAGIOLI NERI

La farina di fagioli si ottiene dalla macinazione di fagioli neri. Ricca di carboidrati e proteine vegetali, la farina di fagioli è povera di grassi. Da annotare anche le importanti quantità di fosforo, ferro, potassio oltre che di calcio e vitamine A, B e C. Ottima in tutte le ricette utilizzata come una normale farina ma più ricca in gusto e valori nutrizionali.

Non contiene glutine.



FARINA DI SOIA

La farina di Soia si ottiene dalla macinazione dei semi della pianta di soia. La farina di soia contiene meno amidi rispetto agli altri legumi, cosa che la rende più digeribile rispetto alle altre farine, e più zuccheri semplici rapidamente utilizzabili. È ricca di proteine e presenta una composizione in amminoacidi essenziali più completa rispetto agli altri legumi.

Non contiene glutine.



FARINA DI LENTICCHIE ROSSE

La farina di Lenticchie Rosse si ottiene dalla macinazione di sole lenticchie rosse. Ricca di proteine e poverissima di grassi, questa farina particolarmente adatta nelle diete ipocaloriche; da notare anche la presenza importante di sali minerali quali potassio, fosforo, magnesio e calcio.

Non contiene glutine.



FARINA DI FAGIOLI CANNELLINI

La farina di fagioli si ottiene dalla macinazione di fagioli neri. Essendo ricca di proteine, viene impiegata anche dai vegani con lo scopo di incrementare la quantità di aminoacidi totali e il valore biologico degli alimenti a base di cereali.

Non contiene glutine.

FARINA DI PISELLI:

È una farina prodotta da piselli gialli arrostiti e polverizzati. È molto ricca di proteine. Il suo maggiore utilizzo ha impiego nella preparazione della Pasta.

Non contiene glutine.



FARINA DI FAVE

La farina di Fave si ottiene dalla macinazione con macine in pietra naturale delle fave pelate e essiccate. Questo legume, rispetto ad altri, ha un apporto calorico inferiore e contiene carboidrati in misura ridotta.

S'impiega per prodotti da forno dolci e salati in combinazione alla farina di frumento (meglio se Manitoba) per aumentare il contenuto proteico e conferire un sapore più gradevole. La percentuale di farina di fave in relazione a quella di frumento oscilla tra il 15% e il 30%.

Impiegata in misura ridotta (1%) nelle farine che generano glutine (frumento, farro e Kamut) migliora notevolmente le attitudini panificatore:

Non contiene glutine.

Farine dalla Frutta



FARINA DI PISTACCHIO

Farina realizzata con pistacchi siciliani. In Sicilia viene coltivato e raccolto il pistacchio più riconosciuto al mondo. Pariani con l'aiuto dei suoi contadini di riferimento, seleziona i migliori lotti di pistacchio provenienti dai terreni meglio esposti. È sapido ed elegante, con un colore uniformemente vivo e un'aromaticità peculiare.

Non contiene Glutine.



FARINA DI CASTAGNE

La farina di castagne si presta senza problemi alla preparazione della pasta fresca, in abbinamento con la farina di grano tenero o la semola di grano duro.

Dona un sapore particolare all'impasto.

Non contiene Glutine.



FARINA DI MANDORLA

La farina di mandorle è il risultato della macinatura dei semi contenuti nei frutti del mandorlo. Assai ricca di vitamina E, e di grassi monoinsaturi, questa farina ha un contenuto di carboidrati molto ridotto rispetto alle altre.

Inserendo una percentuale nell'impasto dona sicuramente una caratteristica di diversità alla pasta.

Non contiene Glutine.



FARINA DI MANIOCA (O FARINA DI TAPIOCA)

La Farina di Tapioca è prodotta dalla radice di manioca ed è una farina essiccata.

Ottimo come addensante per Creme, Torte e per essere miscelato con altre Farine.

Non contiene Glutine.

Farine non più utilizzate

- **Farina di taro**, ottenuta da tubero di taro.
- **Farina di tifa**, ottenuta dalla tifa.
- **Farina di ghiande**, ottenuta dalle ghiande.
- **Farine speciali** non destinate all'alimentazione umana.
- **Le farine proteiche animali**, costituite da scarti di macellazione tritati, liofilizzati e polverizzati vengono usate come mangime per allevamenti.
- **La farina fossile** è una polvere non commestibile costituita da gusci di diatomee microscopiche: si usa come materiale filtrante in chimica analitica o come abrasivo fine. Alfred Nobel la usò come base inerte nella sua dinamite.



La Lavorazione e l'importanza del Glutine

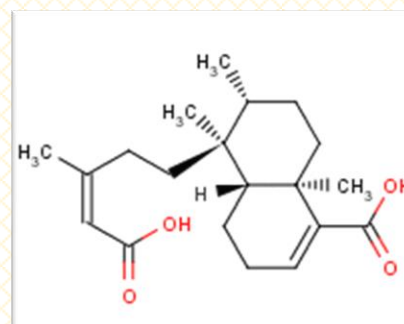
Per prima capiamo cosa è il Glutine

Il Glutine

Col termine glutine viene indicato un complesso proteico tipico di alcuni cereali caratterizzato, a livello chimico, dall'essere insolubile in ambiente acquoso. Le frazioni, ovvero le componenti, meglio caratterizzate di questo insieme di proteine sono due: la prolamina, nota col nome di gliadina nel frumento e responsabile dei principali fenomeni di reazioni avverse, e la glutenina presenti principalmente nell'endosperma della cariosside di cereali quali frumento, farro, segale e orzo.

Caratteristiche Tecniche

Il glutine conferisce agli impasti viscosità, elasticità e coesione. In Pasticceria diventa un vero e proprio "collante" utile per addensare in maniera naturale tutti gli impasti, dalla biscotteria, ai lievitati da colazione sino alle creme. Per questo motivo utilizzando le farine speciali si utilizzano "collanti" non derivati dal Glutine.



Pertanto, la quantità e il grado di integrità delle proteine che compongono il glutine presente in una farina è un importante indice per valutarne la qualità e l'attitudine alla panificazione. In una farina di grano tenero tipo 00, secondo la legge italiana, la quantità minima di glutine secco è del 7% e generalmente a parità di altri fattori (umidità, colore, ceneri...), maggiore è il contenuto di glutine migliore è la crescita e la lievitazione del prodotto.

Uso alimentare e commerciale

Per il suo tenore proteico è spesso usato come sostitutivo della carne in alcune diete vegetariane ed è la base del seitan. Tuttavia, in questo uso va tenuto conto che il glutine, pur essendo una proteina, è carente nell'amminoacido lisina e richiede pertanto un supplemento dietetico per evitare carenze alimentari.

Viene anche usato come addensante nelle formulazioni in tavoletta o pastiglie di alcuni farmaci e industrialmente come collante per l'apprettatura di carte e tessuti.



La Maglia Glutinica nella Pastificazione

Dopo avere messo insieme gli ingredienti ed averli “impastati” dobbiamo fare riposare il prodotto perché?

Il perché in molti non lo sanno, vediamo insieme.

Quando acqua e farina si incontrano si inizia a formare quello che si chiama maglia glutinica o reticolo glutinico, ovvero una rete proteica che si struttura nel nostro impasto man, mano che lo lavoriamo. Ma originariamente dove si trova il glutine? Ogni farina ha quello che si chiama un tenore proteico, ovvero una percentuale di proteine al suo interno (nello specifico ci interessano Gliadine e Glutenine) che a contatto con l'acqua e tramite azione meccanica dell'impastare si legano tra di loro formando un complesso proteico chiamato appunto glutine. Il glutine viene quindi formato in fase di impasto e crea una vera e propria maglia, un reticolo più o meno tenace che darà struttura alla nostra massa impastata. Questa reazione chimica e fisica dell'impasto lo renderà elastico. Questa elasticità ci è utile per lavorarlo a nostro piacimento, la sfoglia della pasta sarà resistente per essere lavorata.

Effetto sulle proprietà dell'impasto in chimica

La competizione tra ingredienti aggiunti e le proteine del glutine per l'acqua così come l'influenza degli ingredienti aggiunti sulla riorganizzazione delle subunità gluteniniche sono state individuate come le cause di questo aumento di tempo di sviluppo dell'impasto in presenza di ingredienti aggiunti. L'assorbimento di acqua dell'impasto, in media, se aumentiamo l'arricchimento di farine più proteiche, bisogna aumentare il livello di acqua o sostanze liquide, per un'ottimale idratazione del reticolo glutinico. L'arricchimento con farine di legumi è risultato aumentare l'indice glutinico (rapporto tra glutine forte e glutine totale) indicando che i componenti delle farine rimangono fisicamente intrappolati nella matrice glutinica, aumentando la massa di impasto ritenuta nel test Glutomatic.

La Maglia Glutinica nella Panificazione

Un prodotto da forno, per arrivare ad avere la sua forma finale, deve seguire un percorso che ha come partenza dei semplici ingredienti e come punto di arrivo il prodotto finito.

Semplificando possiamo dire che questo percorso inizia con la fase di impasto, prosegue con la fase della lievitazione e si conclude con la cottura.

Ognuna di queste fasi può a sua volta essere sviluppata e suddivisa in più operazioni.

Un pane realizzato con impasto indiretto, per esempio, prevederà due fasi di impasto: la prima sarà quella per realizzare il pre-impasto (Biga, Poolish), mentre la seconda sarà quella dell'impasto finale.

Anche le lievitazioni possono avvenire in più momenti, c'è di solito la fase di riposo della massa appena impastata che prende il nome di “puntata o puntatura”, dopodiché avviene la divisione in porzioni del peso desiderato (per esempio, nel caso della pizza, in palline da 200 g circa), e la lievitazione finale, detta anche “appretto”.

La cottura nella maggior parte dei casi avviene in un momento unico, anche se per esempio, con la pizza al taglio si procede con la precottura delle basi rosse o bianche, per poi andare in forno anche in un secondo momento con gli ingredienti finali.

Come potete vedere la realizzazione di un qualunque lievitato è un processo lungo e delicato, durante il quale bisogna mantenere sempre la massima attenzione, in quanto un errore commesso all'inizio della



lavorazione può protrarsi lungo tutta la stessa e avere ripercussioni sulla qualità del prodotto finito. È chiaro, quindi, come un buon prodotto non possa prescindere da un buon impasto.

L'impasto è la fase iniziale di tutto il processo, forse una delle più delicate. Durante questa fase iniziano tantissimi processi: il glutine prende forma, gli enzimi della farina iniziano a lavorare facendo partire il processo della maturazione, i lieviti trovano cibo per il loro processo di moltiplicazione...sono veramente tantissime le cose che succedono dall'istante in cui azioniamo la nostra impastatrice o semplicemente iniziamo a mescolare gli ingredienti nella nostra ciotola. Solitamente l'obiettivo di un buon impasto è quello di riuscire a formare una **maglia glutinica resistente** ed estensibile, riuscendo, allo stesso tempo, ad ossigenare bene il nostro impasto. Se noi riusciamo ad intrappolare molto ossigeno nella pasta, questo sarà utilizzato per una maggiore moltiplicazione dei lieviti, che produrranno più anidride carbonica durante la lievitazione, la quale, se saremo riusciti a creare una **maglia glutinica** resistente ed estensibile, sarà trattenuta e ci donerà un prodotto con un maggior volume ed una maggiore alveolatura.

Il risultato di questi molteplici passaggi, quindi, sarà un prodotto leggero e ben lievitato.

Questo obiettivo, **impastando a mano**, non è sempre facile da raggiungere, perché spesso e volentieri si finisce con l'impastare troppo, dovendo aggiungere tanta farina ed arrivando ad avere impasti abbastanza duri. Una piccola tecnica che può venire in nostro aiuto durante l'impasto è quella che io chiamo "dei riposi". Consiste nel dividere la fase di impasto in brevi manipolazioni, seguita da alcune fasi di riposo di 10-15 minuti. Si inizia unendo farina, acqua, lievito e sale in una ciotola e, con un cucchiaio, si mescola fino a creare un composto grezzo, ma che non abbia più acqua libera nella ciotola. Ci vorranno circa 30 secondi di lavoro. Fatto questo iniziamo ad impastare con le mani, cercando di richiudere i lembi di pasta dall'esterno della ciotola, verso il centro della stessa. Con questo movimento cerchiamo di inglobare molta aria nell'impasto. Lavoriamo in questo modo per circa 1 minuto e, se previsto dalla ricetta, aggiungiamo solo a questo punto l'olio o qualche altro tipo di grasso. Impastiamo ancora fino ad assorbimento di quest'ultimo e poi ci fermiamo. Dobbiamo avere un impasto ancora molto grezzo, non si deve essere ancora formata bene la **maglia glutinica**, se tiriamo un pezzo di pasta questa deve strapparsi.

Copriamo in modo da non fare creare delle croste sull'impasto e lasciamo riposare a temperatura ambiente per circa 20 minuti. Terminato il riposo riprendiamo l'impasto e continuiamo ad impastare prendendo dei lembi esterni di pasta e chiudendoli sempre al centro. Sentirete subito che l'impasto ha



tutt'altra consistenza, sembra già più setoso e morbido, mentre prima era più ruvido e grezzo. Lavorate la pasta non più di un minuto, senza usare troppa forza e chiudetela a forma di palla.

Ora sta a voi capire se la pasta ha bisogno di altro riposo o può già andare bene così. Solitamente per impasti fino al 55% di idratazione dopo il primo riposo l'impasto è terminato. Ve ne accorgete perché se provate a lavorare la pasta qualche istante in più, questa non si strappa subito lasciando intravedere parti ancora umide. Questo accade invece con impasti più idratati, che hanno bisogno di un ulteriore riposo per essere completi. Dovete semplicemente coprire l'impasto e farlo riposare altri 15-20 minuti, dopodiché impastare un minuto circa e vi troverete un impasto liscio e vellutato, che ha creato una discreta **maglia glutinica**.

L'impasto, a questo punto, è pronto per iniziare la prima vera e propria fase di lievitazione, detta puntata, anch'essa molto importante per determinare la tipologia di prodotto che possiamo ottenere.

Ma della lievitazione e successivamente della cottura ci occuperemo nei prossimi articoli, per adesso l'aver visto una tecnica di impasto diversa dal solito può già essere un ottimo spunto per fare delle prove e toccare con mano le differenze.

Queste non sono tecniche nuove che ho inventato io, o che sono frutti di ricerche innovative e particolari, è semplicemente un ulteriore passo del ritorno al passato che stiamo (giustamente) vivendo nel campo dell'alimentazione: secondo voi 200 anni fa, quando non esistevano impastatrici o altri aiuti meccanici, quando impastavano chili e chili di pane per famiglie numerose o per le pizzerie di Napoli, come erano le tecniche di impasto? È più verosimile che lavorassero l'impasto all'infinito, o che si lasciassero aiutare dal tempo, come abbiamo descritto qui oggi?



Le Fasi della Pastificazione

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Setacciare la Farina 2. Sbattere 3. Amalgamare 4. Eventuale bilanciamento dei liquidi 5. Impastare 6. Riposare 7. Spianare | <ol style="list-style-type: none"> 8. Piegare 9. Tagliare 10. Eventuale Ripieno 11. Foggiare 12. Eventuale Porzionare 13. Asciugare 14. Utilizzo dei Ritagli |
|---|---|

SETACCIARE A FONTANA LA FARINA

SETACCIARE: «far passare attraverso un setaccio una sostanza polverulenta o granulare, per raffinare, per separare le parti più sottili da quelle più grosse.»

SETACCIARE LA FARINA: per separarla

FONTANA: «nel linguaggio di cucina, modo di disporre la farina sulla tavola o sul marmo, tronco di cono vuoto al centro, per mettervi l'acqua, le uova ed altri ingredienti con cui impastarla.»



1 (fonte: **SBATTERE**)

SBATTERE: «agitare, rimescolare con energici colpi di frullino o di forchetta sostanza liquide o semisolide»

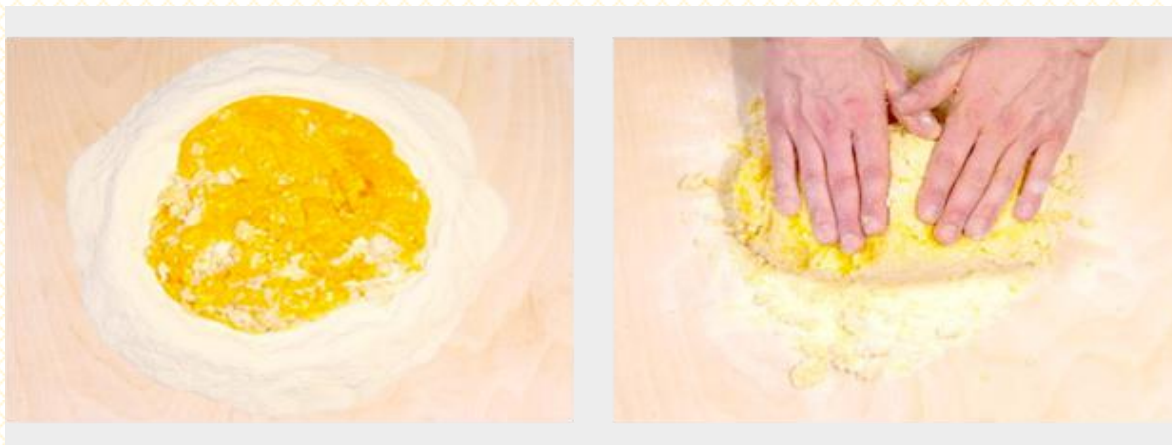
(fonte: *vocabolario della lingua italiana Treccani*)

vocabolario della lingua italiana Treccani)



AMALGAMARE

AMALGAMARE: «mescolare più sostanze od ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo»



(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)

1. (EVENTUALE BILANCIAMENTO DEI LIQUIDI) – PRESTATE ATTENZIONE:

- Dobbiamo bilanciare i liquidi per ottenere **ELASTICITA'**
- Se l'impasto è troppo umido, faremo fatica a stendere e lavorare l'impasto
- Le sostanze grasse insaporiscono il prodotto ma lo appesantiscono
- Il latte, strutto e l'olio hanno un peso specifico diverso e contengono grassi e proteine

I prodotti grassi utilizzati nella pastificazione sono:

GRASSI ANIMALI: Burro, Margarina e Strutto

GRASSI VEGETALI: Olio di semi (palma, girasole, arachidi...), di sansa, di palma, di oliva, olio extravergine. Se inseriamo dei prodotti umidi come spinaci, barbabietola, carote, nero di seppia ecc.. Bisogna sempre bilanciare la ricetta per renderla lavorabile.



2. IMPASTARE

«lavorare la farina con acqua (ed eventualmente con altri ingredienti, come il lievito, sale, uova, olio, burro, ecc...) per fare la pasta od il pane»

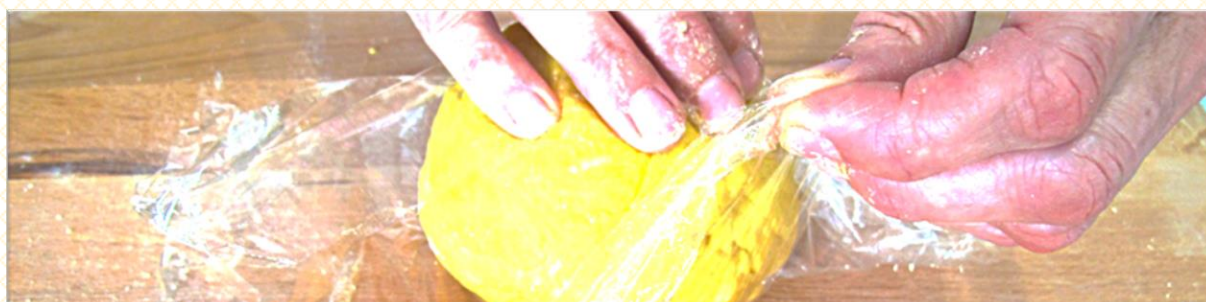
(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)



3. RIPOSARE

«riferito ad impasti, attendere, prima di approntarli per la cottura, che acquistino la resistenza e compattezza necessaria»

(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)



4. SPIANARE

«Rendere piano togliendo le ineguaglianze e le asperità; pareggiare eliminando ogni differenza di livello: s. il terreno; s. un'area fabbricabile; s. una pista; s. il letto, pareggiarlo; s. le costure, le pieghe di un abito, tirarle, ribatterle con il ferro da stiro; fig., s. le costole (o le costure), la gobba a qualcuno, picchiarlo di santa ragione, dargli un sacco di legnate. b. Distendere.»

(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)



5. (EVENTUALE- PIEGARE)

a. Piegare formando un rotolo se si vogliono produrre Tagliatelle, Tagliolini, Capelli d'Angelo. Arrotolare a seconda della lunghezza della pasta desiderata. b. Tagliare a piacere la larghezza.



6. TAGLIARE

tagliare v. tr. [dal fr. (ant.) tailler, che è il lat. tardo taliare, der. di talea: v. talea] (io tåglio, ecc.). –

1. Interrompere la continuità di un corpo operando in esso una o più divisioni per mezzo di uno strumento tagliente: t. col coltello, col temperino ecc.. d. Dividere in due o più parti, con tagli opportuni...

(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)



7. (EVENTUALE- RIPIENO detta anche FARCITURA)

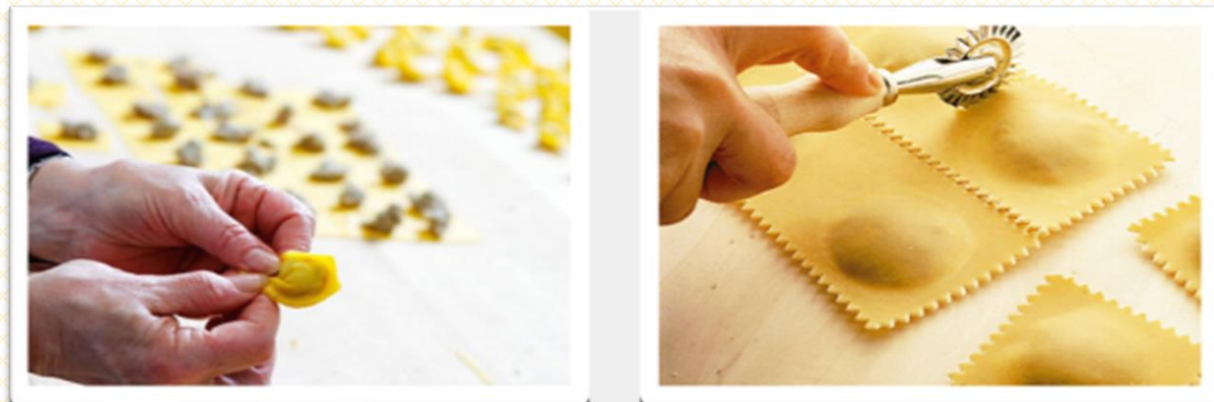
Nella cucina: l'insieme di vari ingredienti mescolati ed impastati con cui si riempire varie tipologie di pasta fresca (tortellini, cappelletti, ravioli, tortelloni ecc..) oppure animali (coniglio, pollo, anatra, tacchino ecc. ripieno)



8. FOGGIARE

«formare, dare forma od una particolare forma, modellare»

(fonte: vocabolario della lingua italiana treccani)



9. (EVENTUALE- PORZIONARE)

«dividere in porzioni [...]»

(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)



10. ASCIUGARE

asciugare v. tr. [lat. tardo exsūcare (comp. di ex e sucus «succo»), con sostituzione di prefisso] (io asciugo, tu asciughi, ecc.). – 1. a. Levare via l'umidità.

(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)



11. UTILIZZO DEI RITAGLI



I Ritagli possono diventare i “fatti male” o “Maltagliati” (male tagliati), una pasta tipica toscana.



Le Regole Fondamentali per una Pastificazione Ottimale

1. DIFFERENZE FRA PASTA SECCA E PASTA ALL'UOVO

- A. La Pasta secca ha una maggiore conservazione
- B. La Pasta Secca Necessita di maggiore cottura
- C. La Pasta all'Uovo cuoce in tempi minori
- D. La Pasta all'Uovo ha una maggiore caratteristica ed è ideale per piatti Italiani Tradizionali

2. LA TEMPERATURA DEGLI INGREDIENTI

- A. Gli ingredienti devono essere lavorati alla stessa temperatura

3. LAVORAZIONE E RIPOSO DELL'IMPASTO

- A. La lavorazione dell'impasto deve essere di circa 10 minuti, affinché gli ingredienti siano ben amalgamati tra di loro.

4. NELLA PREPARAZIONE DEI VARI PRODOTTI

- A. Non fate seccare l'impasto, lavoratelo quando riposato ed ancora umido.
- B. Evitate di lavorare troppo impasto lasciandolo sul tavolo. Dividetelo in vari pacchetti avvolti con la pellicola, questo farà sì che non si secchi.

5. LA LAVORAZIONE DEI RIPIENI

- A. Dobbiamo evitare che la pasta si secchi, quando sfogliate l'impasto per preparare Tortelloni, Tortelli ecc. Fatene una piccola quantità alla volta fino a quando avete sufficiente manualità e velocità. Se l'impasto si secca renderà impossibile che la sfoglia si attacchi insieme.

6. LA SCELTA DELLA FARINA E LA MISCELAZIONE CON SFARINATI

- A. Una scelta di Farine Bio, Grani Pregiati e Farine di "razze" diverse, aziende di Eccellenza Italiana, donano un gusto e personalità al prodotto.

7. L'AGGIUNTA DI SALE

- A. Il sale disidrata la Pasta
B. Può lasciare delle macchie bianche l'impasto, lavoratelo quando riposato ed ancora umido.

8. L'AGGIUNTA DI OLIO

- A. L'Olio rende l'impasto elastico.
B. Olio EVO dà un'aggiunta di sapore all'impasto.

9. L'AGGIUNTA DI AROMI UMIDI O SECCHI

- A. Danno una Caratteristica, Colore, Sapore ed una identità alla Pasta.

10. BILANCIAMENTO DEI LIQUIDI

- A. Il Bilanciamento dei liquidi e solidi è la ripartizione degli ingredienti in modo che l'impasto rispecchi la morbidezza desiderata.



Master di Specializzazione Monotematico

- B. È un aspetto fondamentale di cui dobbiamo tenere conto, ogni ingrediente aggiunto ha la sua umidità, liquidità e solidità, il cuoco deve tenere conto di queste percentuali al fine di ottenere il prodotto desiderato.

11. BILANCIAMENTO DEI SAPORI FRA PASTA E SUGO

- A. Ogni sugo ha le sue caratteristiche di Sapidità e Gusto, quando si prepara della Pasta Fresca dobbiamo tenere conto se è la Pasta che deve Risaltare nel piatto proposto oppure è il Sugo, questo ci indicherà come bilanciare correttamente gli ingredienti.



Lo chef Simone Falcini



SALATURA DELL'ACQUA

LA PASTA ITALIANA NON È UN PRODOTTO CHE CONTIENE SALE, PER QUESTO MOTIVO SI DEVE SALARE L'ACQUA DELLA PASTA IN COTTURA

SALARE ERRONEAMENTE LA PASTA CI PORTA AD AVERE PASTA INSIPIDA O SALATA

REGOLA DELLA CORRETTA PROPORZIONE

1 LT. D'ACQUA /10 GR. DI SALE /100 GR. DI PASTA

ACCORGIMENTI DELLA COTTURA

1. salatura dell'acqua: dopo che è stata portata ad ebollizione
2. buttare tutta la pasta contemporaneamente e riportare ad ebollizione
3. tempi di cottura: 50% del tempo indicato per la pasta secca
4. mescolare la pasta di tanto in tanto durante la cottura
5. scolare la pasta prima che sia "al dente": stabilire quando sono precotti
6. raffreddare la pasta in acqua o abbattitore di temperatura
7. la pasta secca deve essere mischiata ad olio altrimenti si attacca
8. completare la cottura della pasta saltandola in padella per ottenere:

CREMOSITA' – LUCENTEZZA – EFFETTO ONDA – EFFETTO SETA

9. la cottura finale della pasta saltandola in padella:

20% DEL TEMPO RESIDUO DI COTTURA

10. le differenze nella precottura e cottura di:

PASTA SECCA = OTTIMA PER LA PRECOTTURA E COTTURA ESPRESSA

PASTA FRESCA = DEVE ESSERE COTTA ESPRESSA

PASTA CONGELATA = DEVE ESSERE COTTA ESPRESSA



REGOLE DI MANTENIMENTO

1. La pasta ha una durata in frigo di 3 giorni, almeno che non subisca sbalzi termici ed i batteri siano continuamente riattivati
2. Tirare fuori dal frigo solo al momento della preparazione del piatto
3. Tenere la pasta chiusa dentro al suo contenitore dopo l'utilizzo per evitare che:
 - A. la parte superiore venga aggredita dalla temperatura seccando la superficie della pasta
 - B. i batteri presenti nell'aria aggrediscono la superficie
 - C. il nucleo al cuore della pasta nel contenitore si riscaldi velocemente
 - D. tenendola chiusa la temperatura del contenitore sarà per un tempo maggiore più bassa

CON QUESTE SEMPLICI PRECAUZIONI:

**I BATTERI PROLIFICHERANNO PIU' LENTAMENTE,
ALLUNGANDO LA CONSERVAZIONE DELLA PASTA**

LA "COTTURA AL DENTE"

La "cottura al dente" della pasta italiana è una prerogativa dei veri amanti della pasta italiana.

La pasta italiana deve essere cotta "al dente".

Cotta al dente, significa che quando si mette in bocca e si cerca di tagliarla con i denti deve risultare consistente e non "flaccida e morbida".

Per potere gustare il suo sapore deve esserci consistenza, altrimenti tutto il gusto si perde nell'acqua.

FASI DELLA COTTURA DELLA PASTA

1. Mettere un pentolino d'acqua a bollire
2. Nel momento in cui è a bollore, aggiungervi il sale
3. Lasciar disciogliere il sale, quindi buttare la pasta secca
4. Far cuocere la Pasta per la metà del tempo di cottura espressa indicato nella confezione, assicurandosi di muoverla di tanto in tanto.

(Alla fine della cottura, conservare sempre un po' di acqua di cottura, potrebbe servire per saltare la pasta nel sugo).

Master di Specializzazione Monotematico

5. Scolare la Pasta utilizzando un apposito scolapasta, quindi sottoporla immediatamente ad un abbondante flusso di acqua fredda assicurandosi che la pasta raffreddi. Dopo il raffreddamento, scolare la pasta.
6. Riporre la Pasta in una bastardella inox e cospargerla con un filo di olio evo e di girasole.

VERIFICA DELLA COTTURA

1. Verificare al tatto ed alla masticazione un pezzo di Pasta, il grado di morbidezza o durezza, la sua consistenza.
2. Verificare alla vista l'aspetto della Pasta: il colorito in generale e quello che presenta al suo interno spezzandone un pezzo in due.
3. Lasciare la Pasta a riposare in attesa del suo successivo utilizzo.



Ricetta della Pasta Tradizionale Italiana alla Semola

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di farina di semola
- 4 uova
- 3 cucchiaini da cucina di olio evo



Procedimento per la lavorazione dell'impasto e la produzione

1. setacciare a fontana la farina, creare un "vulcano" e formare una buchetta al centro

Master di Specializzazione Monotematico

2. sbattere l'uovo separatamente e inserirlo al centro del "vulcano"
3. amalgamare tutti gli ingredienti
4. eventuale bilanciamento dei liquidi
5. impastare tutti gli ingredienti
6. formare un panetto, avvolgere in pellicola e lasciare riposare circa 2 ore. Questo faciliterà la formazione del glutine, donando elasticità alla pasta.
7. spianare l'impasto, aiutandosi con una spolverata di farina
8. eventualmente formare un rotolo della lunghezza desiderata o piegare a seconda del prodotto che si vuole realizzare. Prima di eventualmente arrotolare l'impasto cospargere della farina per evitare che si attacchino gli strati
9. tagliare l'eventuale rotolo per produrre la pasta desiderata, spolverando sempre con farina, questo eviterà che si attacchi la pasta prodotta
10. foggare così le fettuccine, tagliatelle, capelli d'angelo, tagliatelle ecc...
11. a piacere suddividere in porzioni
12. lasciare asciugare la pasta realizzata
13. utilizzo dei ritagli avanzati. Potete produrre "i fatti male" o "Maltagliati"

NOTA TECNICA: Si raccomanda di spolverare sempre con farina. L'impasto umido tratterrà la farina necessaria, non avete timore di metterne troppa, quella in eccesso non sarà trattenuta dall'impasto.





Le varie Tipologie di Riso

Il riso è un alimento costituito dalla cariosside prodotta da diverse piante dei generi **Oryza** e **Zizania**, opportunamente lavorata.

Le più note specie utilizzate sono l'*Oryza sativa* (da cui si ottiene il "riso asiatico") e l'*Oryza glaberrima* (da cui si ottiene il "riso africano").

Il riso è il **cereale più consumato dalla popolazione umana nel mondo** ed è alla base della cucina Europea e Asiatica. Costituisce il cibo principale per circa la metà della popolazione mondiale e viene coltivato in quasi tutti i paesi del mondo. È il prodotto agricolo con la più alta produzione mondiale (741,5 milioni di tonnellate registrate nel 2014), dopo la canna da zucchero (1,9 miliardi di tonnellate) e il mais (1,0 miliardi di tonnellate). Degno di nota è anche il riso selvatico (*Zizania*) che, a differenza delle qualità ricavate dalle piante di *Oryza sativa* e *Oryza glaberrima*, cresce di solito allo stadio selvatico.

Tuttavia, tale tipologia di riso può anche essere messa in commercio e può costituire una prelibatezza culinaria.

Tecnica di lavorazione

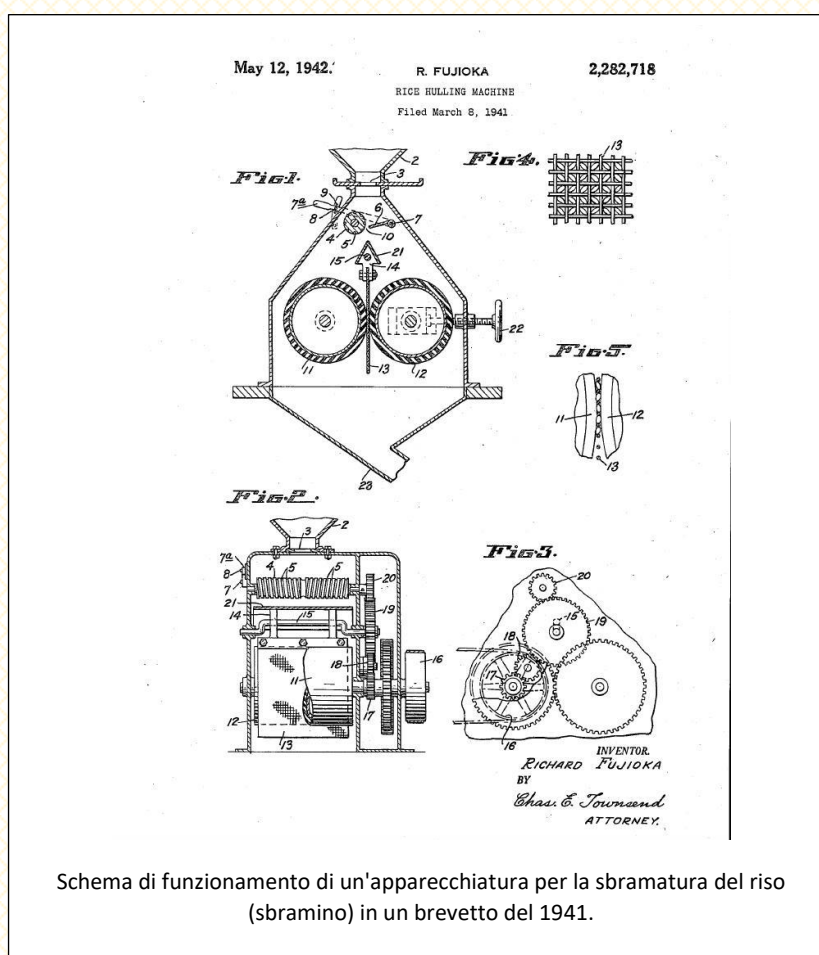
La cariosside del riso (che costituisce il frutto della pianta), appena raccolta attraverso l'operazione di mietitura, è detta risone, riso grezzo o riso vestito. Esso viene lavorato tramite operazioni atte a liberarlo dalle parti tegumentali, le glume e le glumelle (o glumette), che andranno a costituire la lolla (o pula).

Per rendere il riso commestibile, sono necessarie varie lavorazioni, svolte in un'industria risiera.

Nell'ordine:

L'essiccazione a temperature intorno a 35-40 °C, con conseguente riduzione del contenuto di acqua dal 24% al 14%, in modo da potere rendere il riso più idoneo alla sua conservazione e lavorazione successiva.

Lo stoccaggio, durante il quale il riso viene fatto "riposare" per migliorarne le caratteristiche. È possibile, inoltre, aumentare ulteriormente i tempi dello stoccaggio per invecchiare il riso prima di procedere alla sua lavorazione. La tecnica di invecchiamento del riso deriva da una tradizione dell'antica Cina, e consiste nella conservazione del risone, o riso grezzo, in appositi



Schema di funzionamento di un'apparecchiatura per la sbramatura del riso (sbramino) in un brevetto del 1941.

Master di Specializzazione Monotematico

silos a temperatura controllata. Dopo un periodo variabile di minimo un anno, il risone viene lavorato con le tecniche tradizionali. L'invecchiamento rende l'amido e le proteine del riso meno solubili, con la conseguenza di richiedere maggiori tempi di cottura.

La pulitura, per separare il riso da impurità, fili d'erba, terriccio e sassi.

La sbramatura o scorzatura, che viene effettuata facendo passare il riso nel cosiddetto "sbramino", ovvero un'apparecchiatura costituita da due dischi a smeriglio, ruotanti in senso contrario e a adeguata distanza, che rompono le glumelle senza intaccare il granello.

La sbiancatura o raffinatura o pilatura, che prevede uno o più passaggi nella sbiancatrice, in cui due coni (uno dentro l'altro) ricoperti da una superficie smerigliata tolgono i residui delle glumelle e il pericarpo. Il risone una volta liberato delle glumette che lo racchiudono ed opportunamente lavorato presenta un colore bianco avorio e consistenza dura. Nello stesso tempo, vengono eliminati i grani rotti o sottili attraverso dei separatori ad alveoli o a filo chiamati "bonarde". Si ottiene così il riso semilavorato o bianco o mercantile. La gemma del riso asportata durante la sbiancatura viene recuperata per ottenere olio di riso, mentre altre parti eliminate sono utilizzate per produrre "farinaccio", dal quale si ottengono mangimi per animali.

La lucidatura, compiuta in macchinari simili alle sbiancatrici ma con coni rivestiti da strisce di cuoio, che ha lo scopo di rendere il chicco più bianco e levigato. Il riso così ottenuto è noto come riso lavorato o raffinato. Esso viene infine selezionato e confezionato.

Tipologie di Riso

Per classificare le tipologie di riso, importanti sono le sezioni trasversali e longitudinali delle cariossidi; uno dei parametri è il rapporto lunghezza/larghezza, altro carattere è l'evidenziazione del dente (presenza dell'embrione). La striscia può essere più o meno scura, la perla può essere vitrea o perlata.

La ssp. japonica dell'Oryza sativa si divide in 5 tipologie:

1. Risi comuni (tondi e piccoli)
2. Risi semifini (tondi di media lunghezza)
3. Risi fini (affusolati e lunghi)
4. Risi superfini (grossi e lunghi)
5. Risi aromatici

Alcune varietà di riso sono:

Riso Arborio: Il riso Arborio è una varietà italiana di riso molto utilizzato nella preparazione dei risotti selezionato da Domenico Marchetti (è stato un agricoltore e agronomo italiano).

Prende il nome dal comune vercellese di Arborio, nella Pianura Padana, dove la varietà è stata selezionata. In base a una legge del 1958 in Italia possono essere venduti come Arborio anche altre varietà



Chicchi di Riso Arborio

Master di Specializzazione Monotematico

di riso dalle caratteristiche simili, per esempio Vulcano e Volano (che hanno quasi totalmente sostituito l'Arborio storico).

Il chicco si presenta grande perlato e tende ad aumentare notevolmente di volume durante la cottura assorbendo acqua fino a cinque volte l'equivalente del suo peso.

L'Arborio è una cultivar del gruppo di varietà Japonica della specie *Oryza sativa* e rientra tra quelli superfini.

Riso Baldo: I Baldo è una varietà di riso superfino italiano introdotta nel 1977, derivato dall'incrocio dell'Arborio con Stirpe 136 e prevalentemente coltivato nel Vercellese, Novarese e Pavese. Il responsabile del mantenimento della purezza è l'Ente Risi.

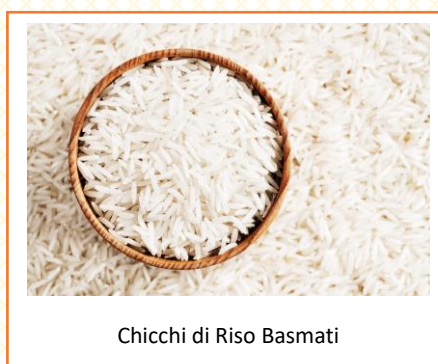
Nonostante sia coltivato da decenni e non sia particolarmente conosciuto, viene considerato un riso emergente tra i migliori d'Italia. Negli anni recenti infatti sta riscontrando un crescente successo venendo impiegato sia nelle cucine dei professionisti, sia in quelle familiari, grazie alla sua consistenza (nei risotti si mantiene al dente se viene ben tostato al momento della cottura), ma soprattutto grazie al suo sapore.



Il Baldo ha un'ottima capacità di assorbire i condimenti rilasciando amido durante la cottura; è consigliato per la maggior parte dei risotti. I risotti risulteranno cremosi e amalgamati con una perfetta sintonia tra il riso e i condimenti, motivo per il quale viene sempre più spesso preferito ad altre varietà.

Come accade anche per altre note varietà di riso commercializzate in Italia (Carnaroli, Arborio, Rosa Marchetti), sotto il nome Baldo possono essere commercializzate anche altre varietà appartenenti alla stessa classe merceologica (ad esempio varietà Galileo). I criteri di classificazione, infatti, rispondono a logiche legate alla forma merceologica e non alla sostanza (per evidenti ragioni di mercato industriale). Risulta quindi non facile poter ottenere una confezione di riso Baldo realmente contenente tale varietà e non altre surrogate.

Riso Basmati: Basmati (in hindi बासमती Basamati, in urdu باسمتی Basmati, in telugu బాస్మతి Basmati, in persiano باسماقی Basmati) è una varietà di riso a grano lungo, famosa per la sua fragranza e il gusto delicato. Il suo nome in hindi significa "Regina di fragranza", "Ricco di aroma innato" e deriva dal sanscrito vasamayup (vasay: aroma; mayup: intriso). Successivamente divenne vasmati nelle lingue pracrite, e infine basmati che conosciamo oggi.



Il riso Basmati viene coltivato in India e Pakistan da centinaia di anni, e alcune varietà vengono oggi coltivate anche negli Stati Uniti. Si dice che le colline ai piedi dell'Himalaya producano il miglior Basmati e la Dehra Dun è la più pregiata di queste varietà. Patna è il nome del riso Basmati coltivato nel Bengala Occidentale.

Esistono oggi 86 varietà di basmati, ma solamente 18 hanno le caratteristiche inconfondibili del riso originale. Il prezzo cambia considerevolmente da una qualità all'altra.

Master di Specializzazione Monotematico

In cottura, il basmati cresce considerevolmente e non scuoce.

Il riso basmati ha un IG di 58 contro i 90 del riso bianco, in quanto più ricco di amilosio; è quindi adatto a chi segue una dieta, in quanto non fa innalzare repentinamente i livelli di glucosio nel sangue.

Secondo i principi dell'Ayurveda, il basmati si considera il re del riso, saatvic (puro), capace di nutrire i tessuti del corpo senza appesantirlo.

Riso Carnaroli: Il Carnaroli è una varietà di riso a chicco lungo, selezionato per qualità organolettiche e resistenza alla cottura. La storia del Carnaroli sembra iniziare negli anni 1939-1945, grazie all'incrocio tra il Vialone Nero e il Lencino a seguito dei numerosi tentativi effettuati nelle risaie di Paullo di proprietà di Ettore De Vecchi. Non è chiaro se il lavoro di De Vecchi fosse stato coadiuvato da un genetista e supportato da Emiliano Carnaroli, allora commissario governativo dell'Ente Nazionale Risi.



La denominazione pare legata al nome di un contadino che lavorava con il De Vecchi o al desiderio di intitolarlo all'omonimo dirigente dell'Ente nazionale risi.

La prima iscrizione della varietà Carnaroli al Registro

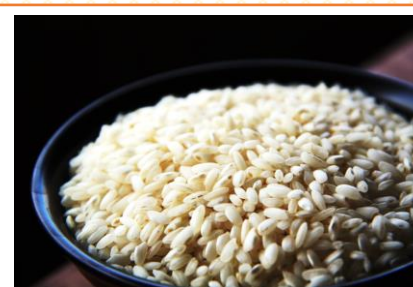
Varietale è del 1974 con responsabile della conservazione in purezza Achille De Vecchi di Paullo, cugino dell'ibridatore Ettore.

Nel 1983, dopo che i compiti di conservazione furono passati all'Ente Nazionale Risi, venne riscritto nel registro nazionale e il responsabile della conservazione in purezza divenne lo stesso Ente Nazionale Risi.

È una varietà molto adatta alla produzione di risotto, grazie alla sua elevata capacità di assorbire i condimenti. È diverso dal più comune riso Arborio per il maggiore contenuto di amido, la consistenza più soda e il chicco più lungo. Il riso Carnaroli ha un'ottima resistenza alla cottura, perché presenta maggiori quantità di amilosio. Appartiene alla classe del riso "superfino" e spesso è chiamato "Re dei risi".

Come accade per altre note varietà di riso commercializzate in Italia (Baldo, Arborio, Rosa Marchetti), sotto il nome Carnaroli possono essere vendute anche altri risi superfini (come, ad esempio, il Carnise o il Keope), dalle caratteristiche simili.

Un fattore importante per gli amanti di questa varietà è ricercare il Carnaroli prodotto da semente certificata. La garanzia di tracciabilità e autenticità data dalla semente è un elemento determinante per la distinzione delle peculiarità di tale varietà. Infatti, grazie all'impiego di semente certificata, rinnovata



Chicchi di Riso Carnaroli

Master di Specializzazione Monotematico

ogni anno nel ciclo di certificazione previsto dall'ENSE (Ente Nazionale Sementi Elette) si è certi di poter assaporare il gusto autentico.

Si produce nei terreni coltivati a risaia della Lomellina, in Lombardia, nel Delta del Po e anche in Piemonte.

Riso Jasmine: Il **riso Jasmine** (thailandese: หอม หอม มะลิ; RTGS: Khao hom mali; pronuncia thailandese: [k'hâ:w hǒ:m malí?]; cinese: 泰国 香米; cinese: 茉莉 香米; Tàiguó xiāngmǐ; letteralmente: "riso profumato thailandese") è una varietà di riso a chicco lungo profumato (noto anche come "riso aromatico"). La sua fragranza, che ricorda il profumo del pandan (*Pandanus amaryllifolius*) e del popcorn, deriva dalla produzione naturale di composti aromatici della pianta di riso, in particolare la 2-acetil-1-pirrolina. Per evitare la perdita di intensità aromatica, molti asiatici e intenditori del sud-est asiatico preferiscono acquistare il riso Jasmine raccolto nello stesso anno.

Viene coltivato principalmente in Thailandia (Thai hom mali o Thai fragrant rice), Cambogia (angkor kra'oup o riso Jasmine cambogiano), Laos e Vietnam meridionale. È umido e morbido nella consistenza quando cotto, con un sapore leggermente dolce. I grani si attaccano e sono piuttosto appiccicosi se cotti, anche se meno appiccicosi rispetto al riso glutinoso (*Oryza sativa* var. Glutinosa), a causa di un contenuto minore di amilopectina. È circa tre volte più appiccicoso del riso americano a grani lunghi.



Il riso Jasmine thailandese e il riso Jasmine cambogiano condividono molte caratteristiche; crescono principalmente nelle aree geografiche vicine ai lati opposti del confine nord-orientale tra Thailandia e Cambogia. Il riso Jasmine cambogiano viene coltivato in Cambogia e lavorato come riso bianco (privato dal pericarpo e lucidato) e integrale. I tipi di riso Jasmine cambogiano includono: phka rumduol, phka romeat e phka rundeng. Una recente analisi del DNA, condotta con 18 marcatori genetici, ha mostrato che tutte e tre le varietà possiedono 18 alleli di fragranze noti. Due varietà (phka rumduol e phka rundeng) sono distintamente cambogiane con 17 marcatori in posizioni identiche.

Il riso Jasmine thailandese ha chicchi bianchi o marroni,[5] che presentano una forma slanciata. La stragrande maggioranza del riso Jasmine esportato in Nord America e in Europa è riso Jasmine thailandese, con una piccola minoranza dal Vietnam. In Thailandia si pensa che solo le province di Surin, Buriram e Sisaket possano produrre hom mali di alta qualità.

Riso Lido:

La varietà Lido è un riso medio. Presenta un chicco semi lungo, affusolato, cristallino. È una delle varietà storiche della risicoltura italiana: basti pensare che fino alla metà degli anni '80 era la varietà più coltivata nelle Penisola. Riso medio dal basso livello di amilosio, il Lido in cucina si presta principalmente a contorni, insalate, riso in bianco e piatti internazionali dove i chicchi abbiano l'esigenza di presentarsi ben sgranati. Lo trovate in commercio con il suo nome o come Riso Medio come prescrive la legge del mercato interno.



Chicchi di Riso Lido

Riso Maratelli: Il **Maratelli** è una varietà di riso semifino, costituita nel 1914 ad Asigliano Vercellese grazie a Mario Maratelli. Questa varietà è una cultivar derivata in origine per ibridazione naturale, dalla varietà Chinese Originario, appartenente alla ssp. japonica. Il riso Maratelli è incluso nelle varietà a ciclo precoce, presenta una taglia media, appartiene al gruppo dei risi con granella semifina, mutica e perlata. La pianta raggiunge un'altezza media di 96-118 cm, il lembo fogliare risulta a portamento pendulo, la pannocchia risulta di lunghezza media, presenta un pericarpo di colore bianco, i chicchi sono tondeggianti, medi, ricchi di amido e perciò molto ben digeribili, le cariossidi hanno una lunghezza di 5,6 mm e una larghezza di 3,2 mm e uno spessore di 2,1 mm, con un rapporto lunghezza/larghezza di 1,8. Mille cariossidi pesano 24,1 g. Resa alla lavorazione grana intera 58,5%. Il ciclo vegetativo è di 145-160 giorni, la cultivar fiorisce nella prima metà d'agosto.

La varietà nacque quando Mario Maratelli individuò e selezionò nell'agosto dell'anno 1914 in una sua risaia coltivata con Chinese Originario una pannocchia che si distingueva dalle altre, decise di isolarla tenendola in evidenza. Dopo anni di sperimentazione, nel 1921 alla nuova varietà di risone venne dato il nome del suo selezionatore. La grande scoperta di Mario Maratelli fu quella di notare una pianta "diversa". Le nuove piante assicurarono una produzione quantitativamente maggiore rispetto alle altre varietà, raggiungendo anche una produzione di 24/25 quintali per giornata piemontese (62,4 q/ha).

Nell'anno 1923, Mario Maratelli vinse per la coltivazione del riso omonimo, la Medaglia d'Oro e diploma nel Concorso nazionale di Selezione sementi riso dalla Regia Stazione Sperimentale di Riscoltura di Vercelli.

Nell'anno 1930 gli venne assegnato il Diploma di Gran Merito e un premio di £. 2.000 dalla Cattedra Provinciale di Agricoltura; nell'anno 1933 fu insignito del diploma di Terza Classe [Destinazione al Merito Rurale] e concessa la benemerenzza della Stella di Bronzo dal Re Vittorio Emanuele III di Savoia, nell'anno 1952 gli fu conferito il titolo di Cavaliere della Repubblica Italiana.

La scoperta del riso ebbe sempre più successo e il nome del riso Maratelli fu presto sulla bocca di molti risicoltori e di molte massaie. In poco tempo il riso Maratelli si fece apprezzare dai consumatori quale riso ideale per confezionare tipici primi piatti. La sua popolarità si diffuse non solo nel Vercellese ma si allargò in tutto il Piemonte, in Lombardia, in Veneto, in Emilia e addirittura in Svizzera.

Nell'anno 1937 il riso Maratelli assicurava il 6% della produzione nazionale e risultava al secondo posto delle varietà più diffuse, posizione che conservò fino all'anno 1949. Tale ampia diffusione venne mantenuta fino agli anni Settanta, quando su una superficie nazionale di 178.779 ettari investiti a riso, la varietà Maratelli risultava coltivata su ettari 13.195. Dopo gli anni Settanta si incominciò drasticamente e rapidamente a ridurre la coltivazione del Maratelli lasciando il primato e lo spazio, ad altre varietà che più si prestavano a tecniche di coltura non tradizionali, finendo così, con lo scomparire quasi del tutto. Nell'anno 1982 gli eredi di Mario Maratelli cancellarono la varietà dal registro nazionale delle varietà, cancellazione che impedì l'utilizzazione del nome Maratelli ma non il prosieguo della sua coltivazione. Il raccolto ottenuto dopo l'anno 1982, come da normativa di legge sulle varietà non



In alto pannocchia di Maratelli e sotto i chicchi di riso Maratelli

Master di Specializzazione Monotematico

presenti nel registro varietale nazionale, obbligava a commercializzare il riso con il nome della classificazione merceologica di appartenenza del chicco e cioè, medio. Il nome medio è stato utilizzato fino a maggio dell'anno 2013 quando con Decreto Ministeriale del 05/04/2013 pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 98, la varietà Maratelli è stata inserita nel registro delle varietà vegetali da conservazione, permettendo così nuovamente al riso preferito da Re Vittorio Emanuele III l'utilizzo del nome varietale: "Maratelli".

Perfetto per minestre di riso in brodo, riso e fagioli e la rinomata panissa, ottimo per risotti, Gualtiero Marchesi lo utilizza nella ricetta originale (1981) per il suo famoso risotto "ORO e ZAFFERANO". Le sue caratteristiche garantiscono un'eccezionale tenuta alla cottura e una capacità a legarsi naturalmente con tutti gli ingredienti preposti per la preparazione dei diversi piatti.

Si adatta molto bene all'alimentazione dei bambini in quanto ricco di amido. La conservazione in purezza del seme è stata mantenuta dalla famiglia Maratelli dal 1914.

Riso Originario:

Il **riso Originario** venne selezionato in Italia all'inizio del 1900 ed ha mantenuto le caratteristiche originali delle varietà giapponesi da cui deriva. Si tratta di un riso tondo di tipo japonica: le sue ridotte dimensioni, la forma tondeggiante, una certa collosità e la scarsa tenuta alla cottura ne fanno l'ingrediente ideale per quelle preparazioni in cui il riso deve diventare la base della ricetta, da mescolare ad altri ingredienti, come avviene nel caso dei dolci. Il riso Originario è il riso del tipo Comune e per i consumatori i due termini sono ormai sinonimi. Corrispondono alle stesse caratteristiche diversi risi comuni diffusi sul mercato, come il Balilla e il Selenio. In questo caso il consumatore non deve preoccuparsi della tenuta alla cottura: poiché tipicamente la bollitura nella preparazione dei dolci avviene in latte, si calcoli che essa "deve" superare i 15 minuti, mentre in acqua il tempo minimo (ma potete, anzi dovete abbondare) scende a 12-14 minuti. Questo ultimo valore è consigliato anche se si utilizza il riso Comune o Originario per una minestra o un timballo ma in tal caso si tratta di un tempo massimo di cottura, da non superare.



Chicchi di Riso Originario

Ribe:

il riso Ribe (EURIBE)

Riso adatto alla parboilizzazione e indicato per insalate e timballi

La varietà Euribe (oggi chiamata Ribe) è un riso lungo A. È commercializzata con il suo nome come prescrive la legge del mercato interno. Presenta un chicco lungo, affusolato, con una perla poco estesa. È particolarmente adatto alla parboilizzazione. In cottura perde amido, risultando leggermente coloso. Come buona parte dei risi del gruppo Ribe, in cucina è molto versatile e ben si adatta a diverse preparazioni come fresche insalate di riso, ripieni, contorni oppure timballi, suppli e arancini; è ok anche per risotti a cottura media.



Chicchi di Riso Ribe

Riso di Grumolo delle Abbadesse:

I **Riso di Grumolo** delle Abbadesse è un prodotto tipico veneto, presidio di Slow Food.

A Grumolo delle Abbadesse, un piccolo comune al confine tra le province di Vicenza e Padova, il riso è stato introdotto dalle monache benedettine e si coltiva dal '500. Anche alle badesse si deve la bonifica dei terreni, il prosciugamento delle paludi e la costruzione dei canali. La varietà di Grumolo è il vialone nano con chicchi minuscoli, ma la qualità, grazie alle caratteristiche del terreno e delle acque, è eccellente: sopporta bene la cottura, si gonfia molto con la cottura stessa e assorbe molto bene i condimenti.



Pianta del Riso della Abbadesse

Riso glutinoso:

Riso glutinoso (*Oryza sativa* var. *glutinosa* o *Oryza glutinosa*; anche chiamato Riso appiccicoso, Riso dolce, Riso ceroso, Riso botan, biroin chal, Riso mochi, e perla di riso) è un tipo di riso asiatico a chicco fino bianco opaco allungato, particolarmente appiccicoso quando cotto. Questo cereale non contiene glutine, è definito così dal latino *glutinōsus* poiché dopo la cottura diventa appiccicoso per l'elevato contenuto di amido, o meglio di amilopectina. Infatti, come tutti i tipi di riso, può essere consumato da persone affette da celiachia. D'altra parte, si chiama appiccicoso, ma non deve essere confuso con le altre varietà di riso asiatico che diventano appiccicose in un modo o un altro, quando cotte.



Riso Glutinoso

Il **riso glutinoso** è un tipo di riso coltivato soprattutto in Asia meridionale: Giappone, Corea, Cina, Filippine, Thailandia, Laos, Indonesia e Vietnam. Si stima che l'85% della produzione di riso del Laos sia di questo tipo. Si hanno testimonianze dell'uso di questo tipo di riso in queste regioni da almeno 1.100 anni. Le varietà non glutinose selezionate e migliorate, che vennero introdotte in Asia durante la Rivoluzione Verde, furono rifiutate in favore delle varietà tradizionali appiccicose. Nel corso del tempo, ceppi di riso glutinoso ad alto rendimento si sono resi disponibili dal Laotian National Rice Research Programme. Dal 1999, più del 70% delle aree lungo il fiume Mekong vengono coltivate con questo nuovo ceppo. Secondo la leggenda in Cina, il riso glutinoso viene coltivato da almeno 2.000 anni.

Gli orientali lo usano per preparare soprattutto dessert e dolcetti, oltre al lemang.

Normalmente viene messo a bagno per qualche ora prima di essere cucinato. La cottura può avvenire da 20 minuti a oltre 12 ore: la più breve in pentola con due parti d'acqua, e la più lunga raccolto in foglie di palma e immerso in acqua appena in ebollizione.

Farina di riso glutinoso:

La **farina bianca**, ottenuta per macinazione, si usa per la preparazione di dolci, creme o assieme ad altre farine per la preparazione di base per paste. I chicchi, che possono essere di colore nero o viola scuro se integrali, non trovano applicazione nella tradizionale cucina europea, ma in cucine etniche. Vengono utilizzati in diversi modi, per esempio come contorno per accompagnare delicati piatti salati o per la preparazione di panetti dolci.



Riso Roma: La **varietà Roma** è un riso lungo A. Presenta un chicco lungo, semi affusolato, perlato. Varietà storica della risicoltura italiana, il Roma viene spesso equiparato viste le caratteristiche simili al Baldo, dal quale si differenzia però per il chicco perlato. E' commercializzato con il suo nome, come prescrive la legge del mercato interno. Ha bassi tempi di cottura, che non inficiano comunque la sua versatilità in cucina: dal chicco lungo e corposo, il Roma può essere utilizzato per i risotti, vista la sua capacità ottimale di assorbire gli ingredienti, per risi in bianco o al sugo o per sformati e timballi.



Chicchi del Riso Roma

Riso Venere: Il **riso Venere** è una varietà italiana di riso.

Nasce a Vercelli nel 1997 mediante incrocio convenzionale tra una varietà asiatica di riso nero e una varietà della Pianura Padana. La coltivazione è autorizzata solamente alla decina di aziende agricole che hanno costituito la Sa.Pi.Se.

Dall'incrocio tra il riso Venere (a granello medio e pericarpo nero) ed un riso di tipo indica (a granello lungo e stretto e pericarpo bianco) sono nate due nuove varietà di riso: il riso **Ermes** (di colore rosso) e il riso **Artemide** (di colore nero).

Il chicco si presenta di color ebano con le spighe tendenti al grigio ed appartiene alla classe Japonica della specie *Oryza sativa*. Si coltiva principalmente nelle province di Vercelli e Novara.



Chicchi del Riso Venere

Riso Vialone Nano Veronese:

Il **riso Vialone Nano Veronese (IGP)** è una varietà di riso italiano, appartenente alla sottospecie japonica, a indicazione geografica protetta, di categoria Semifino, tipico della Bassa veronese.

Ha come caratteristica dichiarata quella di essere coltivato in aree irrigate con acqua di risorgiva, in pratica la sua area di produzione coincide con l'alto bacino idrografico del fiume Tartaro.

È una delle varietà di riso più apprezzate per preparare il risotto.



Chicchi di riso Nano Vialone semilavorato

Riso Rosa Marchetti:

Il **Rosa Marchetti** è una pregiata e tradizionale varietà di riso italiano appartenente al gruppo dei semi fini, introdotta nel 1972 da Domenico Marchetti. Il chicco di medie dimensioni è completamente trasparente mentre in cottura cambia colore diventando grigio perlato e raddoppia le proprie dimensioni. Trovò da subito l'accoglienza dei consumatori, essendo apprezzato per la preparazione di minestre, è stato poi riscoperto come ingrediente insostituibile anche per la preparazione di risotti speciali. Agli inizi degli anni Sessanta, camminando in una delle sue risaie destinate alla ricerca, Domenico Marchetti notò alcune pannocchie che si distinguevano dalle altre. Grazie alla sua grande esperienza di selezionatore, decise di isolare quelle pannocchie tenendole in evidenza in un cespo.

Il Rosa Marchetti ha infatti un'origine completamente naturale, non si conosce infatti quale sia la progenie esatta di questa splendida varietà. Negli anni a seguire portò avanti le linee di quelle pannocchie più interessanti fino alla definizione della varietà. Per l'amore che lo legava alla propria consorte la intitolò col suo nome: Rosa Marchetti.

La varietà fu introdotta nel 1972 da sempre la conservazione della purezza è stata mantenuta dalla famiglia Marchetti. Attualmente il responsabile del mantenimento in purezza è il nipote, anche lui con il nome di Domenico Marchetti. Poiché per diversi anni erano stati vani i tentativi di recupero del ciclo di certificazione del seme della varietà, dal 2014 Domenico Marchetti ha affidato in esclusiva la moltiplicazione di semente certificata e l'impiego della stessa alla Azienda Agricola Eleonora Bertolone che nel 2014 ha coltivato circa 6 ettari con semente certificata. Nel 2014 (dati Ente Risi) venivano coltivati circa 260 ettari di Rosa Marchetti, tra le provincie di Novara, Pavia e Vercelli.



I chicchi del Riso Rosa Marchetti

In Cucina:

Ottimo per risotti, è inoltre perfetto per minestre di riso in brodo e tantissime altre preparazioni a base di riso, tanti lo considerano insostituibile. Le sue caratteristiche garantiscono un'eccezionale tenuta alla cottura e una capacità a legarsi con tutti gli ingredienti preposti per la preparazione dei diversi piatti.

Coltivazione del "Rosa Marchetti":

Il Rosa Marchetti è una varietà precoce e grazie alla sua veloce emergenza dal terreno riesce a prevalere rispetto a molte infestanti. Essendo una varietà storica, ha una taglia alta ed è molto delicato, questi fattori fanno sì che la coltivazione del Rosa Marchetti in purezza sia molto impegnativa e possibile solo per chi ha grande esperienza nel campo della risicoltura.

Riso Vialone Nano: Vialone Nano è un riso a chicco semifino appartenente alla sottospecie japonica.

È nato ad opera di Romeo Placco nel 1939 nella Stazione Sperimentale della Risicoltura di Vercelli, con l'ibridazione del Vialone Nero. Quest'ultimo era stato scoperto dal 1895 al 1900 nelle risaie della cascina Vialone, a Sant'Alessio con Vialone in provincia di Pavia. Successivamente se ne è diffusa la coltivazione in particolare nelle risaie del basso veronese dando origine al Riso Vialone Nano Veronese (IGP), e nei contigui territori della provincia di Mantova fino alla riva sinistra del fiume Mincio.



I chicchi del Riso Vialone Nanno

Sapere di più: La Rifinitura del Riso

Dopo la trebbiatura il riso si presenta ancora vestito dalle glumelle, e prende il nome di risone. Questo prodotto subisce nelle industrie risiere i seguenti trattamenti:

1. **Pulitura:** ha lo scopo di eliminare le impurità e i chicchi estranei.
2. **Sbramatura:** ha lo scopo di liberare la cariosside dalle glumelle.
3. **Sbiancatura:** si sottrae al riso il sottile strato di rivestimento che ancora lo ricopre.
4. **Lucidatura:** ha lo scopo di levigare il riso per mezzo di spazzole e piccole quantità di olio di lino.
5. **Brillatura:** conferisce al riso un aspetto brillante, mediante particolari trattamenti al talco e al glucosio oleato, si ottiene così un riso oleato e brillante.





Le cotture del Riso

La cottura del riso può essere raggruppata in 4 fasi essenziali:

1. **Tostatura o Perlatura**
2. **Sfumatura**
3. **Bagnatura**
4. **Mantecatura**

Tostatura: Pochi lo sanno ma la tostatura del riso è un elemento fondamentale per la buona riuscita di un risotto. Cos'è un risotto, e in che cosa si differenzia da un riso cotto in brodo? La differenza sta in un piccolo grande segreto: la tostatura del riso appunto. Si tosta gettando il riso in una casseruola, possibilmente di rame stagnato o alluminio (mai acciaio), a secco (altrimenti il riso verrebbe fritto e non tostato). Una cosa fondamentale è usare una casseruola abbastanza grande per far sì che il riso sia distribuito bene e quindi per farlo tostare uniformemente. Il tempo di tostatura varia in base al riso utilizzato (da 2/3 a 5 minuti). Altra nozione fondamentale sul come tostare il riso: bisogna mescolarlo in continuazione con un cucchiaino di legno per evitare che il riso si attacchi o si bruci. Una volta che il riso sarà tostato diventerà trasparente con alcuni parti più scure ed è quello il momento che andrà aggiunto un mestolo di brodo. Un altro metodo per vedere se il riso è tostato è quello di toccarlo con le mani (dovrà risultare molto molto caldo).

Ma a cosa serve la tostatura del riso? La tostatura permette di preservare la compattezza del chicco durante la cottura: omettere questo passaggio potrebbe far assomigliare il risotto ad un riso bollito aggiunto di condimento. Se si cuoce il riso nel brodo, come ad esempio si fa a Venezia per "risi e bisi" si avrà un buon piatto ma non un risotto.



La Tostatura del Riso



Sfumatura del Riso

Master di Specializzazione Monotematico

Sfumatura: Il riso viene bagnato con del vino (bianco o rosso a seconda della ricetta) che viene poi fatto ridurre, facendo così evaporare il suo contenuto alcolico.

Bagnatura: operazione che consiste nell'aggiungere brodo o fumetto nel riso una volta sfumato. Importante: i liquidi devono essere sempre caldi ed il riso va bagnato poco per volta.

Mantecatura: operazione che consiste nell'aggiungere sostanze grasse come burro, liquidi o formaggio a cottura avvenuta, rigorosamente fuori dal fuoco per non andare a cuocerli ed alterare la cottura. La mantecatura conferisce cremosità e lucentezza al risotto. Il riso dovrebbe essere all'onda, setoso ed avvolgente.



Bagnatura del Riso



La pentola per il riso dovrebbe essere larga e bassa per agevolare le operazioni e per permettere una cottura ottimale. Nella pentola di Rame sarebbe l'ideale, altrimenti una pentola con doppio fondo in acciaio inox.



Mantecatura del Riso



Cottura del riso metodo Pilaf

Metodo al Tegame

Questa cottura consiste nel tostare il riso in un soffritto, bagnarlo di brodo e cuocerlo, coperto e senza mai mescolare, sul fornello fino a che sarà asciutto. I chicchi grazie al grasso che assorbono all'inizio, risultano ben staccati; alla fine si sgranano con due forchette.

1. Tritate una cipolla e mettetela in una casseruola (munita di coperchio) che possa andare in forno. Unite 50 grammi di burro e fatela appassire a fiamma bassa. Aggiungete il riso e, sempre mescolando, fatelo tostare per 3-4 minuti, finché i chicchi appaiono traslucidi e ben staccati.



2. Fate scaldare il brodo e versatelo lentamente sul riso, mescolando. Alzate la fiamma e portate il brodo a bollore, senza più mescolare.
Inserite il sugo o gli ingredienti necessari per dare aroma e gusto al vostro riso.



3. Togliete il coperchio e verificate che il riso abbia assorbito tutto il liquido e sia ben asciutto. Distribuite sulla superficie del riso alcuni fiocchetti di burro, i chicchi di riso dovrebbero sgranarsi con due forchette. A questo punto incorporate mescolando il burro per la Mantecatura.



Lo potete conservare fino a tre giorni in frigo.

Metodo in Forno

1. Per realizzare al meglio la ricetta del riso pilaf per prima cosa pulite ed affettate finemente la cipolla. Fate scaldare l'olio ed il burro in una padella preferibilmente in ferro ed aggiungetevi la cipolla che dovrà stufare a fiamma dolce.
2. Nel frattempo, fate scaldare il brodo vegetale aggiungendo lo zafferano. Qualora il brodo non fosse stato salato, aggiungete ora del sale per regolarne la sapidità.
3. Quando la cipolla sarà ben stufata ed inizierà a caramellarsi, spegnete il fuoco ed unite il riso il quale dovrà raccogliere tutto il condimento dalla padella.
4. Trasferite il riso e il condimento con la cipolla in una pirofila da forno, livellatelo bene e versate sopra il brodo; questo dovrà superare lo strato di riso di circa un dito.
5. Coprite con la carta stagnola ed infornate a 190°C-200°C in forno statico per 35 minuti



6. Al termine della cottura, sfornate il riso, rimuovete la stagnola e sgranatelo con una forchetta.





Preparazione del Brodo Vegetale, di Carne e 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 di verdura 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

Pratica:

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 aver messo sul fuoco la pentola per la preparazione del Brodo.





Ricetta 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 g di sale grosso
- 1 pizzico di pepe nero in grani
- 400 g di gallinelle oppure teste e lisce di qualunque tipo di pesce
- 2 Lt di acqua



Pratica

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 risulterà più denso.

Nota storica:

Il Fumé di Pesce 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 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)



Partica:

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





“Risotto Mantecato ai Gamberi, Arancia e Zafferano”

Una ricetta sfiziosa e di gusto. È un piatto che può inserirsi in una cucina che vuole trasmettere originalità e creatività.



Ingredienti:

- Riso Carnaroli (o Ribe o Vialone nao) 280 gr
- Cipolla dorata 70 gr
- Burro 100 gr per la mantecatura e 60 per la tostatura
- Gamberi L1 (L1 è la grandezza) n°8
- Succo arancia 150 ml
- Zafferano 4 se in bustina, se pistilli quanto ti piace
- Olio evo q.b.
- Crema di aglio (frullare dell'aglio con il Minipimer inserendo un po' di olio, ottenendone una crema)
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento:

Master di Specializzazione Monotematico

1. Mettere una pentola sul fuoco, per fare del brodo vegetale.
2. Tritare la Cipolla finemente e fatela soffriggere in una noce di burro. Attenzione a non bruciare il burro. I grassi del burro hanno un punto di fumo molto basso.
3. Inserire il riso nella pentola con la cipolla ed una noce di burro. Far rosolare, mescolando.
4. Sfumare con vino bianco.
Sfumato il Vino Bianco, inserire il succo di Arancia.
5. Aggiungere il brodo caldo, un centimetro sopra il livello del riso.
6. Far riprendere il bollore sulla fiamma senza mescolare.
7. A bollore ottenuto, togliere dal fuoco e inserire il riso in una pirofila. Coprire con carta da forno e cuocere in forno a 180° per circa 12 minuti.
8. Passati i minuti di cottura, raffreddarlo sul piano di acciaio sgranandolo con una forchetta il riso.
9. Togliere il carapace (il guscio) dei 6 Gamberoni, lasciandone 3 con la testa.
10. Prendete la polpa dei 3 gamberoni e tagliatela a pezzi non troppo sottili.
11. Prendete le teste dei 3 gamberi ed i gusci e metteteli in una padella con un filo di olio, fate soffriggere il carapace e le teste fino a farli indorare. Schiacciateli e pressateli nella padella.
12. Una volta che saranno diventate croccanti e fatto la crosta (dovrà essere imbrunita) aggiungete del brodo, in modo che si stacchi dalla padella eventuale crosta formata. Lasciate bollire per circa 5 minuti.
13. A questo punto avrete prodotto del fumé di Gamberi nel gergo Bisque di Gamberi.
14. Se avete un colino cinese filtrate tutto il brodo dal carapace.
15. Utilizzate la Bisque di Gamberi inserendola nel riso.
16. Quando il riso risulterà al dente, a seconda del vostro gusto, toglietelo dal fuoco e aggiungete il burro formaggio e zafferano.
17. Mescolatelo e mantecatelo all'onda. Dovrà risultare cremoso e lucente.

Nota: Potete grattugiare la scorza di Arancio sia in spadellamento, sia in uscita del piatto. Darà più intensità di gusto e profumo al piatto.



“Risotto alla Zucca, Parmigiano e Pinot” per 4 persone



Ingredienti:

- Riso Carnaroli (o Ribe o Vialone nao) 280 gr
- Cipolla dorata 1 circa 100 gr
- Burro 100 gr
- Olio evo q.b
- Sale e Pepe a piacere
- Zucca 400 gr
- Patata 150 gr
- Parmigiano 200 gr
- Brodo vegetale q.b
- Pinot ½ bicchiere

Procedimento:

1. Pulire la zucca e la patata e tagliarle a cubetti, fare un soffritto di Olio Evo e cipolla, saltare la zucca e la patata, salare e pepare poi irrorare con il brodo vegetale e far cuocere. Mixare tutto e fare una crema.
2. Tostare il riso in padella con mezza cipolla e una noce di burro, sfumare con Vino bianco e bagnare con brodo caldo, un centimetro sopra il livello del riso.
3. In Padella mettere una noce di burro, inserire la crema di Zucca e il riso, sfumare il tutto con il Pinot, bagnarlo poco per volta con il brodo vegetale fino a cottura.
4. Una volta cotto togliere dal fuoco e aggiungere burro e formaggio mantecarlo all'onda, cremoso e lucente.



“Risotto al Salmone, Topinambur, Bacche Rosa”



Ingredienti:

- Riso Carnaroli (o Ribe o Vialone nao) 280 gr
- Cipolla dorata rata 1 circa 100 gr
- Burro 100 gr
- Olio evo q.b
- Sale q.b
- Pepe a piacere
- Salmone 300 gr
- Parmigiano 150 gr
- Brodo vegetale q.b
- Bacche rosa a piacere

Procedimento:

1. Pulire il Salmone e tagliarlo a cubetti, fare un soffritto di Olio Evo e Crema di Aglio, inserire il Salmone, salare e pepare e sfumare con il Vino bianco.
2. Tostare il riso in padella con mezza cipolla e una noce di burro, sfumare con Vino bianco e bagnare con brodo caldo, un centimetro sopra il livello del riso.
3. Tagliare a fette il Topinambur, sbollentarlo e inserirlo insieme al salmone nel riso e finire di cuocere, insieme alle bacche rosa.
4. Una volta cotto togliere dal fuoco e aggiungere burro e formaggio mantecarlo all'onda, cremoso e lucente.



Accorgimenti Tecnici sul Riso

- 1. Per ottenere un ottimo risotto**, dobbiamo affidarci alla qualità del Riso e alla quantità di amido in esso contenuta. Infatti, a meno che non dobbiate realizzare un riso in bianco, il passaggio assolutamente da seguire prevede il lavaggio dell'ingrediente principale. Il riso va sciacquato con acqua corrente finché quest'ultima esca completamente limpida (l'amido se ne andrà via).
Il Riso dovrà essere ben sgocciolato. Questo procedimento vi consentirà anche di avere chicchi asciutti e ben separati, ideali quando dovete realizzare piatti con condimenti a parte, come la cucina asiatica. Questo procedimento è anche ideale quando vi trovate con Risi troppo "amidosi", che possono fornirvi un risultato troppo "coloso" del vostro piatto.
- 2. Quanta acqua necessita il riso per cuocersi a puntino?**
In questo caso viene in aiuto una buona regola: utilizzare un po' di buonsenso gastronomico. Questo dato viene rapportato alla varietà di riso ed alla quantità dello stesso: in genere il rapporto è di uno ad uno. Ad esempio, un chilo di riso classico basmati va cotto in un litro d'acqua. Diversamente, per varianti più particolari come il riso integrale andrà utilizzato un quantitativo pari ad una volta e mezzo quello del riso. Parimenti si dovrà ragionare se invece dell'acqua utilizzate il brodo.
- 3. Dove va cucinato il riso?**
No, assoluto a pentole a pressione, né antiaderenti. L'ideale è la classica pentola con il fondo doppio in acciaio, che garantisce una distribuzione di temperatura ottimale.
- 3. La modalità di cottura.** Anche se potrà sembrarvi strano, il riso non va mai mescolato durante la cottura. Al contrario di ciò che si pensa infatti, è in questo modo che si favorisce la formazione di grumi. Lasciando invece assorbire l'acqua e sgranandolo solo al termine con una forchetta, otterrete dei chicchi perfettamente cotti e separati.
- 4. Monitorate la tempistica** di permanenza sul fuoco secondo il vostro gusto, senza affidarvi troppo alle indicazioni riportate sulla confezione. L'ideale è cuocerlo a fuoco dolce, lentamente e senza scoperciarlo troppo spesso. **Sarebbe preferibile spegnere quando è leggermente al dente** e lasciarlo qualche minuto a riposare, per poi proseguire a scolarlo e sgranarlo.
- 5. Se volete fare un buon risotto:**
 - a. Utilizzare la Tostatura
 - b. Utilizzare del Buon brodo di Carne o di Gallina se volete conferire un sapore più intenso oppure quello di Pesce per risotti di mare o quello Vegetale per donare un gusto più delicato.Il mio consiglio è di utilizzare sempre materie di qualità per un buon brodo





Le varie cotture del Riso

Quali sono le varie Tipologie di cottura del Riso?

- » Riso bollito
- » Riso al vapore
- » Riso pilaf
- » Risotto di base
- » Risotto “alla pilota”

Riso bollito

Si tratta del metodo di cottura più semplice; il riso maggiormente indicato è quello di tipo “medio” o “semifino”, con grani semilunghi e di grandezza media.

Procedimento

Il procedimento per cuocere il riso non è molto differente da quello relativo alla cottura della pasta: versate il riso (80 g per persona) in abbondante acqua bollente salata; mescolate quindi con cura e fate riprendere velocemente il bollore, che deve essere appena accennato, ma continuo. Trascorsi circa 16-20 minuti, togliete il riso dal fuoco, scolatelo con cura e passatelo sotto l’acqua corrente per arrestarne la cottura.

Riso al vapore

Preparazione tipica del Medio Oriente, alla quale spesso vengono aggiunte spezie come cumino, coriandolo, cardamomo. In Oriente si utilizza per la cottura a vapore un cestello in bambù. Si possono tuttavia ottenere ottimi risultati anche ricorrendo all’apposito cestello metallico forato, fornito di tre piedini che permettono di stare sopra il livello del liquido di cottura.

Procedimento

In una pentola versate acqua, sedano, carota, cipolla, pepe in grani ed eventualmente erbe aromatiche, in base al tipo di preparazione. Quando l’acqua bolle, sistemate sopra la pentola il cestello per la cottura al vapore contenente il riso ben distribuito. Cuocete il riso al dente e servitelo come contorno, oppure utilizzatelo per la preparazione di insalate.



Riso pilaf

Ingredienti

- 250 g di riso lungo (Patna o Basmati)
- 80 g di burro fuso
- 80 g di cipolla
- 0,4 l di fondo bianco o brodo
- chiodi di garofano
- sale

Questa preparazione, probabilmente di origine turca, è in genere utilizzata come accompagnamento di piatti a base di carne in umido, pesce oppure verdure.

Procedimento

Pulite la cipolla, piantatevi i chiodi di garofano e unitela al riso tostato in 40 g di burro. Quando il riso avrà preso colore, bagnatelo con il brodo bollente e lasciatelo sobbollire; regolate infine di sale, coprite e mettete il recipiente in forno a temperatura moderata. Controllate la cottura e, se necessario, aggiungete ancora un poco di brodo. A cottura ultimata, il riso deve aver assorbito tutto il liquido e risultare perfettamente asciutto. Togliete il riso dal forno e lasciatelo riposare per almeno un paio di minuti; eliminate quindi la cipolla, trasferite il riso in una teglia e, dopo aver aggiunto il burro rimasto, sgranatelo accuratamente; per finire, ricopritelo con un foglio di carta oleata e conservatelo in caldo fino al momento dell'utilizzo.



Risotto di base

Ingredienti

- 320 g di riso superfino
- 70 g di burro
- 70 g di cipolla
- 0,5 dl di vino bianco
- 1 l di brodo
- grana grattugiato
- sale
- pepe

È importante imparare alla perfezione il procedimento di questo risotto classico, poiché è la base per realizzare molte altre varianti, grazie all'aggiunta di ingredienti diversi o salse.

Procedimento

Dopo aver fatto fondere in una casseruola 40 g di burro, unite la cipolla tritata finemente e lasciatela appassire per qualche minuto a fiamma dolce. Alzate quindi la fiamma, aggiungete il riso e fatelo tostare mescolando in continuazione: la tostatura del riso sarà al punto giusto quando la spatola inizierà a fare attrito con il fondo della casseruola. A questo punto bagnate il riso con il vino e lasciate evaporare; versate quindi poco alla volta il brodo bollente e portate a cottura, mescolando di tanto in tanto con la spatola di legno; regolate infine il sapore con sale e pepe a piacere. Quando il riso risulterà cotto al dente, toglietelo dal fuoco e mantecatelo con il rimanente burro freddo tagliato a pezzetti e la grana grattugiato. Servite immediatamente.

Accorgimenti tecnici

Gli aspetti che possono apparire banali, come la scelta del riso, in realtà non lo sono.

L'“Arborio” è la varietà più utilizzata, ma prestate attenzione ai tempi di cottura perché scuoce facilmente.

Il “Carnaroli” invece ha un grande vantaggio: una tenuta maggiore alla cottura, conferita dall'elevata quantità di amiloso. Il suo costo tuttavia è più elevato.

Il “Vialone nano”, infine, può vantare grandi estimatori, in particolare nel Veneto e nel mantovano, zone in cui è utilizzato per la preparazione di risotti che non prevedono condimenti in pezzi (alla grana, alla milanese ecc.).

Per quanto riguarda l'utensile di cottura, i pareri sono invece unanimi: il miglior compromesso tra igiene e qualità si ottiene facendo ricorso a una casseruola bassa, magari con manico lungo, in rame pesante rivestito in acciaio. Per finire, cercate sempre di servire il risotto alla giusta consistenza, non troppo liquido ma neppure eccessivamente compatto: quando muovete la casseruola il risotto deve formare la classica “onda”.

Risotto “alla pilota”

- Ingredienti
- 300 g di riso Vialone
- 7 dl di acqua
- 150 g di salamella mantovana
- 50 g di grana grattugiato
- 60 g di burro
- Sale

Nella cucina regionale italiana sono presenti alcune preparazioni classiche chiamate comunemente “risotti”, che tuttavia prevedono un procedimento simile a una bollitura, completamente diverso da quello classico. Tra questi piatti regionali ricordiamo il risotto “alla pilota” e quello alla “sbirraglia” (con probabile riferimento alla “sbira”, robusta minestra di carne e trippa tipica della tradizione genovese, con cui gli “sbirri” si alimentavano durante i turni di guardia), preparato con aromi, pancetta e spezzatino di pollo rosolati; del primo proponiamo di seguito la ricetta.

Procedimento

In una casseruola dal fondo molto spesso portate l’acqua a bollore, quindi salate leggermente e versate al centro del recipiente il riso, in modo che formi un cono con la punta appena sporgente dall’acqua. Lasciate riprendere il bollore, scuotete appena la casseruola e portate a cottura, lasciando il riso molto al dente (non più di 13-14 minuti). Sigillate quindi il recipiente nel miglior modo possibile, avvolgendolo con un canovaccio e ponendo alcuni pesi sul coperchio, e lasciate riposare per circa 15 minuti.

Nel frattempo, rosolate in una padella antiaderente la salamella assieme al burro, spezzettandola con cura. Condite infine, il risotto con la preparazione ottenuta e grana grattugiato e servite immediatamente in tavola.

Accorgimenti tecnici

Quando versate il riso all’interno della casseruola, per formare un cono perfetto potete aiutarvi con un foglio di carta arrotolato a forma di imbuto.





Master di Specializzazione Monotematico

La Pasta Risottata

La pasta risottata è una preparazione culinaria originale e saporita, in grado di conquistare anche i palati più esigenti. Realizzata come se si trattasse di un risotto, la pasta risottata consente una migliore fusione con il condimento prescelto rispetto a un normale piatto di pasta.

La **pasta risottata**, che è possibile gustare in moltissimi ristoranti nostrani, si ottiene grazie a una pratica di cottura finalizzata a esaltare il sapore e la consistenza della pasta; il particolare procedimento con cui viene realizzata, infatti, è in grado di:

- **trattenere l'amido naturalmente contenuto nella pasta;**
- **favorire il legame tra la pasta stessa e il condimento;**
- **ottenere un primo piatto dalla consistenza morbida e cremosa.**

Questa tecnica, lo ricordiamo, consiste nel portare a cottura la pasta contestualmente a tutti gli altri ingredienti.

La preparazione prevista per la pasta risottata, come del resto suggerisce lo stesso nome, è la medesima utilizzata per realizzare il risotto; ne consegue che questo procedimento richiede dei tempi più lunghi rispetto alla tradizionale cottura tramite ebollizione ed immersione della pasta e, inoltre, richiede anche un costante monitoraggio, al fine di evitare che si scuocia.

Procedimento:

1. In primo luogo, è opportuno preparare un litro di brodo vegetale, indispensabile per la cottura della pasta risottata; esso, lo ricordiamo, va mantenuto caldo all'interno di un pentolino e va versato a poco a poco.
2. Sbucciare e tritare la Cipolla.



Master di Specializzazione Monotematico

3. Fatela soffriggere con una noce di burro.
4. Inserite nella padella il sugo desiderato, aggiungete un poco di Brodo e la pasta.
(se il sugo è fatto di ingredienti che necessitano poca cottura tipo Gamberi, Funghi ecc.. inserite il sugo o gli ingredienti scelti nella fase finale)
5. Continuare la cottura della pasta aggiungendo il brodo, sino alla consistenza desiderata.
6. A cottura raggiunta togliete la pietanza dal fuoco. Quindi mantecatela con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo oppure con piccoli pezzetti di burro, per la Mantecatura e servite.



La precottura del Riso e un po' di segreti

C'è una regola non scritta secondo la quale la bontà di un risotto è proporzionale al tempo impiegato per prepararlo.

Sembra impossibile, insomma, avere un risotto cremoso, con chicchi ben separati, senza preventivare almeno mezz'ora passata davanti ai fornelli. Ma come fanno, allora, nei ristoranti? Ci son quelli che lo ragùservono espresso, e si deve aspettare parecchio, ma molti altri giocano d'anticipo.

Il segreto, ovviamente, è nella **precottura**, che però deve essere fatta seguendo alcuni semplici principi scientifici. Non basta, quindi, preparare il risotto anzitempo e scaldarlo: lo si deve preparare col chiaro intento di conservarlo e usarlo all'occorrenza.

Come preparare un risotto quasi - espresso

Tutto ha inizio dalla classica ricetta del risotto. Lavate per bene il riso, in modo da liberarlo da parte dei suoi amidi. Poi sciogliete del burro a fuoco medio, rosolatevi della cipolla e dell'aglio tritati, e quindi aggiungetevi il riso, mescolandolo fino a quando si tosta. Iniziate ad aggiungere del buon brodo di carne bollente, un mestolo alla volta, sempre mescolando. Non aggiungete il condimento e pensate solo a cucinare il riso. A seconda del tipo di riso utilizzato, occorrerebbero tra i 15 e i 20 minuti. Nel caso del nostro risotto "da conservare", invece, ci dobbiamo fermare prima. Esatto: il nostro risotto non deve essere cotto del tutto.

Una questione di tempo

Qui serve un po' di esperienza: se sapete che il vostro risotto è pronto in circa 15 minuti, fermatevi a 10 minuti di cottura. Non c'è una regola precisa, ma l'assaggio è il migliore indicatore: dovete fermarvi quando il chicco si può masticare ma è croccante al centro. A questo punto, spegnete la fiamma e versate immediatamente il risotto in una teglia larga, dove lo stenderete per bene. In questo modo, si arresterà completamente la cottura. Quando si è raffreddato del tutto, versate il risotto in contenitori ermetici di plastica, che riporrete in frigo.

Come "ridare vita" al risotto

Il momento critico arriva al momento di usare il risotto, quindi state bene attenti. Trasferite il risotto in una pentola e versateci un mestolo di acqua, brodo o latte intero. Quindi aggiungete il condimento che preferite, che si tratti di un sugo di funghi, fegatini di pollo, zafferano, erbe aromatiche o altro. È importante, però, che sia piuttosto denso. Se utilizzate degli ingredienti delicati, come dei frutti di mare freschi o dei vegetali che tendono a spappolarsi, e invece volete mantenerli integri, aggiungeteli quando manca poco alla fine della cottura.

Master di Specializzazione Monotematico

Mettete su fiamma media e iniziate a mescolare delicatamente. Non calcolate il tempo di cottura sulla base di quello che avevate “avanzato” in precedenza. Il riso, in frigo, ha assorbito dell’umidità, quindi ne basta molto meno. Fate conto che, se la cottura preventivata è 15 minuti, e avevate fatto una precottura di 10 minuti, bastano due minuti. Giusto il tempo di iniziare a bollire, ed è per questo che è molto importante non esagerare con la quantità. Questa procedura, molto in voga tra i ristoranti, funziona bene con porzioni da 2 a 4 persone (calcolate 70 grammi di riso a testa).

Come servire il vostro risotto

Ovviamente, a fine cottura, non mancate di aggiungere un po’ di burro e abbondante Parmigiano e mantecare il tutto con delicatezza, fuori dal fuoco. Se fate attenzione ai tempi, con questo metodo potrete preparare degli ottimi risotti da servire poi in forma “quasi espressa”. Al palato, infatti, non ci si accorge di alcuna differenza.



Durata e modalità della precottura di Riso e Pasta

Precottura

Pasta Secca:

1. Va cotta metà del tempo indicato sulla confezione, in acqua che bolle.
2. Appena saranno passati i minuti necessari, immergere la pasta in acqua fredda e passarla sotto acqua corrente fino al suo completo abbattimento della temperatura.
3. Aggiungete un po' di olio di semi (olio conveniente) e mischiate, questo eviterà che la pasta si attacchi.
4. Potete disporla in sacchetti monoporzione e congelare.

Riso:

1. Va cotto al 60/70% (il 70% è per risi poveri di amido come il Ribe, Parboiled, Venere ed il Basmati) del tempo di cottura indicato sulla confezione, in acqua che bolle.
2. Appena saranno passati i minuti necessari, immergere il Riso in acqua fredda e passarlo sotto acqua corrente fino al suo completo abbattimento della temperatura.
3. Il Riso non necessita di olio, perché a differenza della pasta non ha ancora tirato fuori l’amido.
4. Potete disporlo in sacchetti monoporzione o anche di più (visto che non si attacca) e congelare.

Conservazione

Pasta Secca:

1. La pasta secca, se precotta ha una durata, se abbattuta immediatamente dopo la cottura e riposta in frigo di 3 giorni. Questo è per avere un risultato ottimale nella sua riattivazione.
2. Oppure se abbattuta e riposta nel congelatore ha una durata di 1 mese, con un risultato ottimale di riattivazione.

Master di Specializzazione Monotematico

Riso:

1. IL Riso, se precotto ha una durata, se abbattuto immediatamente dopo la cottura e riposto in frigo di 5 giorni. Questo è per avere un risultato ottimale nella sua riattivazione.
2. Oppure se abbattuto e riposto nel congelatore ha una durata di 1 mese, con un risultato ottimale di riattivazione.

Accorgimento Tecnico

Se volete togliere eventuale olio dalla pasta o del gusto diverso dal riso e dalla pasta, in molti utilizzano la riattivazione di 30 secondi nel bollitore, prima di saltare in padella.

Un “gusto diverso” può essere derivato anche dalla confezione che in frigo non era stata chiusa bene ed ha “assorbito” gli odori del frigo.

Comunque, è sempre meglio riattivarla nel bollitore, eventuale olio, acqua residua e odori, spariranno, ridonando al vostro prodotto “nuova vita”



Il Bollitore e la salatura della Pasta e del Riso

Caratteristiche ed utilizzo degli strumenti ed impianti utilizzati

Il Bollitore

In genere è separato dalla Cucina e non prende spazio “sui fornelli” come un tempo che si utilizzava una pentola separata per bollire la pasta, anche se alcuni ristoranti con cucina piccola, utilizzano ancora questo sistema.

Differenze tra Bollitore e Pentola

DIMENSIONI E CARATTERISTICHE: Differenze tecniche e di dimensione rispetto alla pentola, in genere è più pratico perché non è come una pentola grande sui fuochi che occupa spazio e crea difficoltà di inserimento del cestello a differenza del bollitore che è a pari della cucina. In genere è più grande della pentola e contiene più pasta.

BOLLITURA DELL'ACQUA: Maggiore tempo necessario per andare in temperatura a differenza della pentola.

MANTENIMENTO DELLA TEMPERATURA: Bisogna gestire i rabbocchi di acqua per non abbassare sempre la temperatura con rischio di lunga attesa per riportarla alla ebollizione. In genere nelle cucine attrezzate abbiamo un rubinetto che porta l'acqua nel bollitore, è consigliato lasciarlo un poco aperto, così da bilanciare il consumo che si ha nell'ebollizione.

SALATURA: Incremento della sapidità all'evaporare dell'acqua. Bisogna stare attenti, più avanti affronteremo questo argomento.



La salatura dell'acqua della Pasta nel Bollitore

Vi pongo un quesito, un confronto logico con Voi. Esistono molte correnti di pensiero per la salatura dell'acqua nell'ebollitore. Il quesito è: Salare l'acqua o non salarla?

Intanto vi ricordo la corretta proporzione come già vista in precedenza nel capitolo dell'acqua:

La regola della corretta proporzione:

1 LT. di acqua/10 GR. di sale/100 GR. DI PASTA

Ritorniamo al nostro quesito, esistono due correnti di pensiero:

1. **Salatura dell'acqua**
2. **Salatura nello spadellamento del primo piatto**

Riflettiamo...

OSSERVAZIONE 1

IL SALE MESSO NEL BOLLITORE

- Il sale deve essere continuamente “rabboccato” insieme all'acqua poiché durante il servizio la pasta inserita in cottura trattiene acqua che a sua volta contiene sale.
- Nei tempi morti del servizio o durante il servizio l'acqua evapora, ma il sale NO.

Domanda Riflessiva:

Come si può Calcolare durante il servizio QUANTA acqua è stata assorbita dalla Pasta e quanta acqua è evaporata? Di conseguenza come si può CONOSCERE quanto sale devo “RI-AGGIUNGERE?”

Ecco che se utilizziamo questo metodo “Non Scientifico” ma CASUALE non avremmo mai uno STANDARD, ma avremo a volte Piatti Insipidi ed altri Salati, Almeno che non ci sia un RAGIONIERE a calcolare di volta in volta l'acqua e sale assorbito e acqua DA RIABBOCCARE.

Non avrete MAI lo stesso risultato con questo sistema o perlomeno dovete durante il servizio tenere a mente e calcolare CONTINUAMENTE.

OSSERVAZIONE 2

IL SALE NON VIENE INSERITO NEL BOLLITORE

1. **La pasta viene cotta nell'ebollitore senza sale**
2. **Si deduce dal punto 1 che la pasta necessita di sale**

Master di Specializzazione Monotematico

Domanda Riflessiva:

Se conosco esattamente quanta pasta cuocio espressa o precotta utilizzata per ogni primo piatto è sufficiente che una volta saltata con il condimento/sugo calcoli quanto sale mettere per ogni porzione.

Potrò utilizzare varie forme di misurazione tipo un pizzico, un pugno, un cucchiaino da caffè ecc...

Questo metodo è **SCIENTIFICAMENTE** il più corretto, poiché vi darà sempre il **SOLITO** risultato, ogni volta. Ci sono molte correnti di Pensiero ed ovvio quella **MIGLIORE** resta sempre quella che vi dà il migliore risultato. Ma ricordiamoci che il MIGLIORE risultato è quello che ripropone lo **STESSO IDENTICO RISULTATO SEMPRE**.



Ulteriori accorgimenti Tecnici nella cottura della pasta o riso

Anche se possono sembrare scontate alcuni punti sottoelencati, credetemi per molti non lo sono.

1. *Salare l'acqua dopo che è stata portata ad ebollizione*
2. *Buttare tutta la pasta (od il riso) tutta la quantità contemporaneamente e riportare ad ebollizione*
1. *Mescolare la pasta (od il riso) di tanto in tanto durante la cottura, per evitare che si attacchi*
2. *Scolare la pasta (od il riso) prima che sia "al dente": bisogna stabilire quando sono precotti*
3. *Raffreddare la pasta o riso in acqua fredda e/o abbattitore*
4. *La pasta secca dopo la precottura ed abbattuta deve sempre mischiata ad olio altrimenti si attacca, il riso no*
5. *Ravvivare la pasta q.b. nel bollitore prima di saltarla in padella, in genere è sufficiente 30 sec.*
6. *Completare la cottura della pasta saltandola in padella (o del riso, poi mantecandolo) per ottenere **cremosità – lucentezza – effetto onda – effetto seta***
7. *La cottura finale della pasta o del riso precotta va terminata saltandola in padella: 20% del tempo residuo di cottura circa. In questo frangente se avete utilizzato pasta cotta senza sale, potete utilizzare il 2° metodo come descritto in precedenza, aggiungendo il sale, che sarà assorbito (aggiungere un poco di brodo o acqua) dalla pasta o dal riso in questa fase finale di cottura.*

Le differenze nella precottura e cottura della pasta

Pasta secca = ottima per la precottura e cottura espressa

Pasta fresca = deve essere cotta espressa

Pasta congelata = deve essere cotta espressa

Master di Specializzazione Monotematico

Regole di Mantenimento della Precottura della Pasta e Riso

Per avere un'ottima resa del prodotto è consigliato seguire queste regole:

1. La Pasta ha una durata in frigo di 3 giorni, almeno che non subisca sbalzi termici ed i batteri siano continuamente riattivati durante il servizio. Quindi il consiglio è:
 - a. tirare fuori dal frigo la Pasta od il Riso solo alla 1° Comanda e non "molto prima del servizio"
2. Tenete la Pasta chiusa dentro al suo contenitore dopo l'utilizzo per evitare che:
 - a. la parte superiore venga aggredita dalla temperatura seccando la superficie della pasta
 - b. i batteri presenti nell'aria aggrediscono la superficie
 - c. il nucleo al cuore della pasta nel contenitore si riscaldi velocemente.
3. Quando tiri fuori dal frigo il contenitore, lascialo chiuso. La temperatura del contenitore si manterrà per un tempo maggiore più bassa. I batteri prolifereranno più lentamente, e la conservazione della pasta avrà una durata superiore.



Origini, storia e diversità del sugo più amato in tutto il Mondo “La Carbonara”

Sulle origini della carbonara, ci sono molte leggende più o meno fantasiose e le circostanze della sua nascita sembrano perdersi in un passato tanto lontano quanto misterioso.

In realtà è possibile ricostruire la storia partendo dalla prima ricetta pubblicata (che non è italiana)

Sfatiamo subito un mito: non esistono antichi progenitori della carbonara. Il racconto di umili e operosi pastori (o carbonai) che dalla notte dei tempi riempiono la gavetta di spaghetti conditi con uova, guanciale e pecorino è tanto affascinante quanto antistorico. Con tutte le cautele del caso, si può affermare che le cose siano andate diversamente.

L'origine di un piatto si evince dai ricettari

Partendo dai ricettari storici, si può incontrare il primo esempio di associazione tra uovo e pasta ne “Il cuoco galante” del napoletano **Vincenzo Corrado**, stampato nel 1773, seguito dalla “Cucina teorica-pratica” del conterraneo **Ippolito Cavalcanti**. In questi due casi, l'uovo viene utilizzato unicamente come addensante per la pasta in brodo, le polpette di pasta fritte o i timballi di pasta, preparazioni molto lontane, non solo dalla carbonara, ma anche dalla concezione stessa di pastasciutta. A compiere un deciso passo in avanti è invece Francesco Palma, un altro napoletano, che descrive ne “Il principe dei cuochi” del 1881 i Maccheroni con cacio e uova, in cui riunisce formaggio, uova e sugna, in un piatto di maccheroni.

L'utilizzo di **lardo o guanciale** come condimento per la pasta, viene invece registrato dai ricettari solo molto più tardi. Ricordiamo la ricetta degli Spaghetti al guanciale pubblicata ne “Il piccolo talismano della felicità” di Ada Boni nel 1949. Purtroppo, in nessuna delle ricette è presente l'uovo per cui possono al massimo essere considerate i primi esempi di **Gricia**, anche se questo nome gli sarà imposto solo molto tempo dopo. E a proposito di nomi: quando si sente parlare per la prima volta di carbonara? Strano ma vero, il nome compare in un film.

La pasta alla carbonara è un piatto caratteristico del Lazio, e più in particolare di Roma, preparato con ingredienti popolari e dal gusto intenso. I tipi di pasta tradizionalmente più usati sono gli spaghetti e i rigatoni.

Le origini del piatto sono incerte e al riguardo esistono diverse ipotesi, la più accreditata delle quali riconduce la sua comparsa ad un'origine laziale.

Ipotesi 1

È un dato di fatto che la carbonara non venga citata nel classico manuale di cucina romana di Ada Boni, edito nel 1930. Difatti, il piatto viene ricordato per la prima volta nel periodo immediatamente successivo alla liberazione di Roma nel 1944, quando nei mercati romani apparve il bacon portato dalle truppe alleate. Questo spiegherebbe perché nella carbonara, a differenza di altre salse come l'amatriciana, pancetta e guanciale vengono riportati spesso come ingredienti equivalenti.

Secondo questa tesi, sembrerebbe che durante la Seconda guerra mondiale i soldati americani giunti in Italia combinando gli ingredienti a loro più familiari che riuscivano a reperire, e cioè uova, pancetta e spaghetti, preparandosi da mangiare, abbiano dato l'idea ai cuochi italiani per la ricetta vera e propria che si svilupperà compiutamente solo più tardi. Secondo Marco Guarnaschelli Gotti "quando Roma venne liberata, la penuria alimentare era estrema, e una delle poche risorse erano le razioni militari, distribuite dalle truppe alleate; di queste facevano parte uova (in polvere) e bacon (pancetta affumicata), che qualche genio ignoto avrebbe

Master di Specializzazione Monotematico

avuto l'idea di mescolare condendo la pasta". A supporto di queste ipotesi vi è il racconto di Renato Gualandi, giovane cuoco bolognese che nel 1944 in occasione dell'incontro tra la Quinta Armata americana e l'Ottava Armata inglese tenutasi a Riccione, si afferma creò inconsapevolmente un piatto precursore della carbonara. In seguito, Gualandi divenne cuoco delle truppe alleate a Roma dal settembre 1944 ad aprile 1945, periodo sufficiente per diffondere la fama della carbonara nella capitale. Ulteriore elemento che deporrebbe a favore di questa ipotesi, viene proposto da **Igles Corelli** (Chef Stellato), che ha condotto diverse ricerche per ricostruire una storia il più possibile attinente alla realtà dei fatti intercettando uno dei sodali più vicini al Gualandi, che sostiene la tesi della nascita della ricetta a Roma, invece che a Riccione.

Ipotesi 2

Secondo un'altra ipotesi il piatto sarebbe stato "inventato" dai carbonai (carbonari in romanesco) nel territorio dell'Aquilano i quali lo preparavano usando ingredienti di facile reperibilità e conservazione. Infatti, per realizzare la carbonella era necessario sorvegliare la carbonaia per lungo tempo e quindi era importante avere con sé i viveri necessari.

La carbonara in questo caso sarebbe l'evoluzione del piatto detto cacio e ova (Cace e Ove, in dialetto abruzzese), di origini abruzzesi, che i carbonari usavano preparare il giorno prima portandolo nei loro "tascapane" e che consumavano con le mani.

Il pepe era già usato in buona quantità per la conservazione del guanciale, grasso o lardo usato in sostituzione dell'olio, troppo caro per i carbonai.

Credetemi che ci sono tracce che provenga anche dall'America!

Ipotesi 3 dall'America

In "Cameriera bella presenza offresi..." del 1951 durante un insolito colloquio di lavoro con la cameriera Maria, interpretata da Elsa Merlini, il datore di lavoro chiede: "Scusi un momento, senta un po', ma lei sa fare gli spaghetti alla carbonara?". Anche nella finzione del film la ricetta non doveva essere così diffusa, poiché la cameriera non la conosce (mentre sa preparare gli spaghetti all'amatriciana). Nello stesso anno una seconda citazione appare nel libro "Lunga vita di Trilussa" di Mario dell'Arco: "È difficile che il nostro poeta muova all'assalto degli spaghetti 'alla carbonara' o 'alla carrettiera'...". Ma tornando alle ricette, la carbonara pare sia stata pubblicata nel 1952 negli Stati Uniti in una guida dei ristoranti di un distretto di Chicago dal titolo "An extraordinary guide to what's cooking on Chicago's Near North Side" di Patricia Bronté. Nella recensione del ristorante "Armando's" l'autrice ne riporta una ricetta piuttosto precisa e non ci si può sbagliare: è proprio la carbonara che tutti conosciamo.

Beh, queste sono le principali voci, ma ne potrete trovare molte altre, tutte con differenti date e personaggi che gravito intorno a questo piatto conosciuto ed apprezzato in tutto il mondo ma di una cosa sono certo, tutti lo conoscono nel mondo per un piatto italiano e per me poco importa in definitiva di dove proviene geograficamente, l'importante è che sia italiano!

Vediamo anche cosa si narra sul Guanciale



La definitiva consacrazione a ricetta nazionale avviene con la pubblicazione nel ricettario di **Luigi Carnacina** **“La grande cucina” del 1960**. Per la prima volta, viene introdotto il guanciale di maiale, in sostituzione della pancetta, e la panna che sarà spesso presente nella ricetta fino allo scadere degli anni '80 con quantità anche importanti (come nella versione di Gualtiero Marchesi del 1989 che ne consiglia un quarto di litro su 400 g di spaghetti). Nei suoi primi quarant'anni di vita, oltre alla panna, altri ingredienti trovano il proprio spazio nella ricetta, come vino, aglio, cipolla, prezzemolo, peperone, pepe e peperoncino, dimostrando un'estrema variabilità della composizione. Nelle versioni della carbonara degli anni '90 tutti questi ingredienti, verranno eliminati consentendo l'affermazione lenta, ma costante, dei tre ingredienti classici che oggi tutti conoscono: uovo (con una netta prevalenza del tuorlo), pecorino e guanciale con l'aggiunta più o meno abbondante del pepe.



Master di Specializzazione Monotematico

Ricetta degli Spaghetti alla Carbonara

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di Spaghetti
- 300 gr di Guanciale
- 6 tuorli pastorizzati
- Sale e Pepe q.b
- Pecorino romano 200 gr



Master di Specializzazione Monotematico

Procedimento

1. tagliare il guanciale a strisce
2. grattugiare il pecorino romano
3. cuocere il guanciale in padella, fino a farlo diventare croccante
4. sbattere i tuorli con il pecorino grattugiato e pepe per circa 5 minuti
5. lasciare separato la pancetta ed i tuorli con il formaggio
6. cuocere gli spaghetti rigorosamente al dente
7. mantecare la Pasta con la salsa fatta, aggiungere acqua della bollitura se necessario
8. servite e gustate!





Sugo "Linguine Risottate al Pomodorino e Vongole Veraci



Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

- 400 gr di Linguine
- 250 gr di Pomodorini
- 500 gr di Vongole veraci
- 2 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 2 capi di Aglio piccoli
- Olio evo
- ½ bicchiere di Vino Bianco
- Peperoncino
- Sale e Pepe
- Prezzemolo



Master di Specializzazione Monotematico

Procedimento

1. preparate il Brodo: mettete su una pentola di acqua con $\frac{1}{2}$ cipolla, 1 carota, $\frac{1}{2}$ costola di sedano, facendola bollire per 30 min.
2. tagliare i Pomodorini a metà.
3. tritate il Prezzemolo.
4. prendete i 2 capi di Aglio, 1 se grande, sbucciateli e metteteli in un contenitore da Minipimer, aggiungete 3 cucchiaini di olio evo e passate il tutto, fino a fare diventare il composto una crema
5. prendete un tegame sufficiente a contenere il sugo e la pasta, la sua dimensione deve essere larga in modo che potete distenderci le linguine per la cottura.
6. mettete 3 cucchiaini di olio evo e la crema, a seconda dell'intensità di gusto desiderata, fare soffriggere delicatamente.
7. aggiungete il vino bianco.
8. aggiungete i Pomodorini tagliati, il sale, pepe e peperoncino a piacere.
9. mettete anche le Vongole, coprendo il tutto con un coperchio.
10. quando le vostre Vongole saranno aperte, toglietele e mettetele da parte.
11. mettete le linguine nel tegame distese e copritele con il brodo (che sta' bollendo nella sua pentola) fino a 1 cm sopra le Linguine.
12. nella prima fase dovete stare attenti a che le linguine non si attacchino, quindi dovete intervenire con il mestolo staccando la pasta, man mano che cuoce.
13. aggiungete il brodo sempre in ebollizione via via quanto basta.
14. quando le Linguine si ammorbidiscono, mescolate il tutto, continuando il brodo fino a che avrete raggiunto la cottura desiderata.
15. due minuti circa, prima della fine cottura aggiungete le vostre Vongole.
16. saltate la vostra pasta aggiungendo il Prezzemolo.
17. servite e gustate!





Sugo al Cinghiale



Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di polpa di cinghiale
- 400 gr di passata di pomodoro
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 lt di brodo di carne
- 1 peperoncino
- Sale e pepe qb
- Olio evo qb
- Spezie toscane
- 1 bottiglia di Vino rosso a piacere



Procedimento

1. Tagliate a pezzi grossolani il sedano, la carota e mezza cipolla, inseriteli in una casseruola abbastanza capiente insieme al vino ed alla polpa di cinghiale e lasciatelo marinare per circa 24 ore
2. Una volta marinato estraete la carne ed asciugatela con della carta assorbente senza buttare il vino e gli odori (sedano carota e cipolla) che riutilizzeremo
3. Sminuzzate gli odori e preparate in una pentola abbastanza capiente il soffritto, inserite la carne asciugata e fatela rosolare, salate e pepate a piacere e poi con una parte di vino rosso sfumate
4. Una volta evaporato l'alcol del vino inserite 2 mestolate di brodo di carne caldo, aggiungete il concentrato di pomodoro e lasciate cuocere a fuoco lento per 20 minuti
5. Trascorso questo tempo inserite la passata di pomodoro e del brodo di tanto in tanto per evitare che si asciughi durante la cottura
6. Aggiungete le spezie ed il peperoncino
7. Fate cuocere per almeno 2 ore a fuoco moderato mescolando di tanto in tanto. A seconda della grandezza dei pezzi, sarà necessario anche 3 ore di cottura



Preparazione del ragù di Cinta Senese

Ingredienti per 4 persone

- 800 gr di cinta senese (spalla)
- 1/2 lt di brodo di carne
- 50 gr di sedano
- 100 gr di cipolla dorata
- 100 gr di carote
- Olio evo qb
- Sale e Pepe qb
- 1 foglia di Alloro
- 2 bacche di ginepro
- 1/2 bicchiere di vino bianco di qualità (50 cl circa)



Master di Specializzazione Monotematico

Procedimento:

1. preparare il brodo di carne.
2. tritate la carota, il sedano e la cipolla.
3. mettete il trito di verdure in un tegame e versate un po' di Olio evo.
4. preparate un soffritto con sedano carota e cipolla, in un tegame mettete un filo d'olio e fate rosolare le verdure.
5. aggiungete la carne di cinto senese tagliata a coltello a pezzi non troppo grandi, fatela rosolare aggiungendo l'alloro e le bacche di ginepro.
6. salate e pepate a piacere
7. sfumate con il vino bianco e, una volta evaporato l'alcol del vino, aggiungete due mestolate di brodo caldo.
8. Portate a cottura per circa 1 ora e 1/2 mescolando di tanto in tanto, togliete la foglia di alloro a cottura quasi terminata.
9. nel caso fosse necessario, aggiungete del brodo durante la cottura per evitare che si secchi.
10. la cottura deve essere dolce e nel tempo, quando il sugo sarà pronto le carni dovranno risultare gustose e al palato, quasi "cremose"



Master di Specializzazione Monotematico

Area con linee puntate per la scrittura.



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

La Pasta Secca e il Riso

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

