

Prova esperta – asse dei linguaggi

Menù multi-etnico

MATERIALI

Cucina italiana



INTRODUZIONE

La cucina italiana è fra le più celebri e ricche del mondo ed è caratterizzata dalla semplicità degli ingredienti, ma da sapori esaltanti.

La cucina italiana si può definire come un insieme di culture e tradizioni gastronomiche locali e regionali che - grazie all'uso comune di numerosi ingredienti - hanno contribuito a creare un modello e uno stile identificabile con la "cucina italiana". Le culture gastronomiche delle singole regioni hanno inoltre subito il forte influsso degli antichi popoli che le abitarono in tempi passati e che introdussero sia l'uso di ingredienti, sia tecniche e pietanze specifiche. Si pensi, per esempio, all'importanza dei cereali e dei legumi nelle regioni anticamente abitate dagli etruschi - in particolare Umbria e Toscana - oppure al forte influsso della cultura gastronomica araba nella cucina siciliana, così come l'influsso della cucina francese nelle regioni nord-occidentali dell'Italia.

Fra i tanti ingredienti che caratterizzano la cucina italiana, troviamo anche il vino che, non solo era - ed è - sempre presente nelle tavole ad accompagnare i pasti, ma spesso è perfino ingrediente essenziale nella preparazione di pietanze e salse o nella marinatura di alcuni ingredienti prima di procedere alla cottura. Il vino ha da sempre svolto un ruolo importantissimo nella cucina italiana, un ruolo che ovviamente condivide anche con altri e fondamentali ingredienti, come per esempio l'olio d'oliva e la pasta. Grazie alla diversità del territorio e alla ricchezza delle risorse, che si trovano in ogni regione, la cucina italiana offre un repertorio gastronomico estremamente vasto, dalla cucina di terra - espressa dalla ricchezza di verdure, cereali e legumi - alla

cucina di pesce, dall'infinita cultura del pane e delle focacce, della quale la figlia più celebre è senz'altro la pizza, fino alla fantasiosa e gustosissima pasticceria.

Fra i tanti ingredienti che hanno reso celebre ed apprezzata la cucina italiana nel mondo, un posto d'onore spetta sicuramente alla pasta. Corta, lunga, nelle più svariate e quasi impossibili forme, la pasta è un ingrediente che è presente in numerose e praticamente infinite ricette. Il tipo di pasta che principalmente identifica la cucina italiana sono gli spaghetti.

Nella preparazione dei cosiddetti primi piatti in Italia si fa largo uso anche di cereali, in particolare del riso - tipicamente coltivato nelle regioni settentrionali - il quale, grazie alla sua estrema versatilità in cucina, è protagonista di numerose ricette, fra queste il celebre risotto e le sue infinite interpretazioni. Tipici delle regioni del centro Italia sono invece gli altri cereali e i legumi, in modo particolare Umbria e Toscana, dove farro, orzo, frumento, lenticchie, ceci, fagioli, fave e cicerchie sono i protagonisti assoluti di gustose zuppe: una tradizione antichissima che risale ai tempi degli etruschi.

Le ricette della cucina italiana, grazie alla ricchezza dei prodotti della sua terra, fanno un largo uso di ortaggi e verdure di ogni tipo, compresi i vegetali che furono importati dall'America in Italia alcuni secoli fa - peperoni, pomodori e patate - così largamente utilizzati tanto da essere oramai considerati come "tipici". Un classico esempio è quello del pomodoro, ingrediente che è direttamente associato alla pasta e con il quale si preparano le gustose salse utilizzate per il suo condimento.

Fra i più tipici si ricordano la melanzana, la patata, il cavolo, il cavolfiore, i broccoli, la zucca, il cetriolo, i pomodori, gli spinaci, la cipolla, le rape e le barbabietole. Le pietanze della cucina italiana sono riccamente profumate ed insaporite da erbe aromatiche come rosmarino, salvia, finocchio, basilico, prezzemolo, aglio, menta, timo, maggiorana ed origano. Anche l'uso di spezie è piuttosto comune: pepe, cannella, noce moscata e zafferano sono le più tipiche.

Non solo dall'orto la fantasia dei cuochi trae i suoi ingredienti. Il bosco è infatti un'altra importante risorsa della cucina italiana e dal quale si raccolgono funghi, asparagi e numerose erbe selvatiche, oltre a bacche e frutti che, in tempi passati più che in quelli recenti, entravano a fare parte nella preparazione di diverse pietanze, in particolare quella a base di carne, una tradizione molto diffusa, per esempio, ai tempi degli etruschi, i quali erano soliti aggiungere anche il miele.

Le carni più utilizzate nella cucina italiana sono quelle bovine, suine ed ovine, oltre alle carni avicole. In particolare, con la carne di suino e di cinghiale si preparano numerosi salumi, a loro volta ingredienti di diverse pietanze oltre a costituire una pietanza a sé tipicamente accompagnata dal pane e dalle focacce. Nelle regioni di montagna e di collina, si aggiunge anche il consumo di selvaggina, in particolare cinghiale, cervo, daino, capriolo e uccelli selvatici.

Grazie al lungo tratto costiero le regioni, che si affacciano sul mare, annoverano nella loro gastronomia una ricca scelta di ricette a base di pesce. La presenza di laghi e fiumi nel territorio italiano consentono anche alle regioni lontane dal mare di portare in tavola pesce, oltre a pesci essiccati e conservati con il sale, come il baccalà e lo stoccafisso.

Per quanto riguarda i condimenti, il ruolo principale è svolto dall'olio d'oliva, presente in ogni regione d'Italia grazie a un numero notevole di alberi di olivo. Nonostante l'olio d'oliva costituisca il condimento principale ovunque in Italia, nelle regioni del nord Italia si utilizza anche il burro, una caratteristica pressoché assente nelle regioni centrali e meridionali. Fra i grassi impiegati in cucina, un ruolo importante è svolto dal lardo di maiale e dallo strutto.

RICETTE ITALIANE



PROSCIUTTO E MELONE

Ingredienti:

prosciutto di Parma
melone



PASTICCIO

Ingredienti:

lasagne secche (o pasta fresca)
besciamella
formaggio grana grattugiato
carne tritata di maiale
carne tritata di vitello
cipolla
olio d'oliva
basilico
passata di pomodoro
prosciutto cotto tagliato a fette sottili
provola
sale
pepe



FIorentINA

Ingredienti:

bistecca fiorentina
olio
sale
pepe



TIRAMISU'

Ingredienti:

Savoardi
Uova
Mascarpone
Zucchero
Caffè
Cacao
sale