



# Cocina *Italiana*

*Buon appetito*



**EL PRINCIPAL INGREDIENTE CULINARIO ES LA IMAGINACIÓN,  
Y POCAS COCINAS HAN DERROCHADO TANTA COMO LA ITALIANA.**

Son infinitos los platos de pasta, elaborados a partir de la modesta harina. Pero hay mucho más: risotto, antipasto, postres... Cuna de la cocina latina, Italia ha hecho grandes aportes a la gastronomía internacional. Su recetario clásico es la suma de las distintas creaciones regionales, ligadas con mantequilla en el norte, aderezadas con aceite de oliva en el sur, perfumadas, a menudo, con las mejores hierbas del Mediterráneo.



**EL TIEMPO**

# Más allá de la pasta: una cocina variada



La cocina italiana es la suma de las tradiciones gastronómicas de las regiones que, durante siglos de historia independiente, fueron moldeando sus propias costumbres y especialidades culinarias. Así, aunque la pasta y la pizza son los platos más reconocidos internacionalmente, lo cierto es que la gastronomía de Italia ofrece una gran variedad de aromas y sabores.



## De la mantequilla al aceite

La posición geográfica, el clima y las influencias de otros pueblos han determinado las diferentes cocinas regionales que forman la variada gastronomía italiana. Desde los Alpes hasta el estrecho de Messina, pasando por el centro... sin olvidar la cocina de las islas.

### LA COCINA DEL NORTE

El norte de Italia está claramente marcado por platos de influencia austríaca, húngara, eslovena y croata que se mezclan con otros platos autóctonos de cada zona.

Así no es de extrañar que aquí se coman salchichas, vienasas, sopa

agria o goulash, entre los mejores ñoquis de espinacas y papas y la polenta. En las regiones de Lombardía y Liguria la pasta es excelente y también los risotto son la especialidad de la zona. Pero el denominador común de esta cocina norteña es la utilización de la mantequilla como ingrediente principal para la preparación de sus platos.

En el sur el aceite de oliva es la base en la preparación y aderezo de los platos.



En la cocina del norte el uso de la mantequilla juega un papel muy importante.

### LA COCINA DEL CENTRO

Las estrellas de la zona son la carne y las verduras y, de su combinación, las consistentes sopas de verduras: las minestrone. De las zonas montañosas nace la cocina del frío y para combatirlo el uso de los picantes, como la guindilla o diavolino de Abruzos, o la pasta all'amatriciana de origen romano, un plato apto sólo para estómagos habituados al picante. Aquí se cocina con grasa animal, aunque el aceite de oliva se utiliza

como aliño, junto a las hierbas aromáticas.

### LA COCINA DEL SUR

Caracterizada por su sencillez, esta cocina se basa en el aceite de oliva, los tomates y el pescado, trilogía muy propia de una cocina mediterránea. Las verduras, muy frescas, se aderezan con hierbas aromáticas y no pueden faltar las setas, además de una gran variedad de pescados y mariscos muy frescos.



La cocina italiana enriquece prácticamente todas sus manifestaciones gastronómicas con hierbas aromáticas: salsas, ensaladas, guisos, carnes y pescados, pero también panes y postres. Un buen ejemplo de dulce con hierbas es el castagnaccio, una especialidad toscana hecha con castañas y aromatizada con romero.

Italia es una gran productora de cereales. De la amplia familia del trigo –se cuentan unas 360 clases a escala mundial–, produce principalmente trigo blando en el norte y duro en el sur, ideales para la elaboración de pan y pasta, respectivamente.



# Productos básicos

## ROMERO ↓

Conocido en Italia como ramerino, el romero tiene un sabor suave y perfumado. En la cocina italiana adereza todo tipo de platos: sopas, rellenos, carnes y pescados e incluso algunos postres.



## PASTA SECA ↘

La de calidad superior se elabora con sémola de trigo duro. Se puede almacenar un año.



## MAÍZ Y POLENTA ↓

El maíz convertido en harina o sémola. Molida fina o de grano medio, la polenta se puede cocinar en agua, leche, caldo o incluso vino, y también se puede servir frita.



## RÚGULA ↗

La rucola o rúcula es una planta originaria de Italia. Posee un sabor ligeramente picante que la hace muy apropiada para acompañar ensaladas verdes y pizzas.

## PASTA FRESCA ↓

Es la pasta que, hecha en casa o mediante proceso industrial, debe consumirse antes de una semana.



## ALBAHACA ↘

La basilico o albahaca es una planta clásica en la cocina italiana. Además de un elemento básico de la salsa de pesto, acompaña ensaladas y salsas de tomate.



## ARROZ ↑

El consumo de arroz en Italia es mayor en el norte y los platos preparados con él son un componente imprescindible de su cocina. El risotto es uno de los más representativos.

## UN DESCUBRIMIENTO MUY SABROSO

La salsa de tomate se empezó a combinar con la pasta a principios del siglo XIX. Hasta entonces, se tomaba sola o acompañándola con un poco de queso rallado. **EL TOMATE**, originario de América, llegó a Europa de la mano de los conquistadores españoles. En un principio, no obstante, se cultivó como planta ornamental e incluso fue considerado venenoso durante un tiempo.

La salsa *di pomodoro* –tomate hervido con una pizca de sal y una hoja de albahaca– se popularizó sobre 1830 en los mercados del sur de Italia, inicialmente para acompañar a los macarrones.



## OTROS PRODUCTOS BÁSICOS:

• CARNES Y PESCADOS • QUESOS (MOZARELLA, PARMESANO, MASCARPONE, FONTINA, RICOTA, ENTRE OTROS) • TRIGO • ACEITUNAS  
• MARISCOS • VERDURAS • VINO • OTRAS HIERBAS (HINOJO, ESTRAGÓN, ORÉGANO, SALVIA Y MENTA)

# Pizza Margarita

Se trata de algo más que una receta, pues con ella podrá seguir los pasos para preparar la masa de cualquier pizza. Una vez logrado este objetivo, le sugerimos que empiece por la clásica y sencilla pizza Margarita, cuyos ingredientes (tomate, mozzarella y albahaca) tienen los mismos colores que la bandera de Italia.



## INGREDIENTES (4 porciones)

### LA MASA

**levadura fresca** 10 gramos

**agua tibia** 250 centímetros cúbicos

**harina blanca oo** 1/2 kilo

**sal** 1 cucharada rasa

**aceite de oliva** 3 cucharadas y extra para engrasar

### LA CUBIERTA

**tomates maduros** 300 gramos

**sal y pimienta negra recién molida** a gusto

**mozzarella fresca** 300 gramos

**albahaca fresca** 4 ramitos

## UTENSILIOS

3 boles

cuchara de madera

papel film

cuchillo

tabla de picar

lienzo o paño

olla pequeña

espumadera

procesador de alimentos

pincel

4 pizzeras de unos 20 centímetros



## PINCELADAS VERDES



Aunque en esta receta no aparece, si le agrada el gusto especial del orégano también puede espolvorear un poco las pizetas con este condimento. La harina tipo oo, de trigo tierno, es la indicada para preparar la masa de pizza porque se puede mezclar con levadura fresca. La puede encontrar en tiendas especializadas en diversidad de productos italianos.

## PASO A PASO



**1 LA MASA**  
En un bol de vidrio, disuelva la **levadura fresca** con un poco de **agua tibia**. Bata con una cuchara de madera.



**2**  
En otro bol, mezcle la **harina** y la **sal**. Haga un hueco en el centro y vierta la levadura con las 3 cucharadas de **aceite de oliva**.



**3**  
Con la cuchara de madera vaya incorporando lentamente la harina, hasta integrarla con los ingredientes del centro.



Agregue de a poco el agua tibia restante y forme una masa consistente: debe quedar blanda y no demasiado seca. El agua no debe superar el 60% de la harina.

**SECRETO**

**La temperatura perfecta** El agua tibia que lleva la masa de la pizza debe estar a una temperatura de 30 o 32 °C. Si está muy caliente, puede “matar” la levadura y, si está demasiado fría, no se disolverá correctamente.



Vuélquela sobre la mesa y amase doblando una mitad de la masa sobre la otra y colocando la mitad superior de cara a usted.



Amase unos 10 minutos, presionando con la palma, estirándola hacia atrás y trayéndola nuevamente hacia usted. Use harina extra para facilitar el amasado.



Ponga la masa en un bol, tape con papel film y deje leudar a temperatura normal, sin corriente de aire, entre 1 y 2 horas, hasta que duplique su tamaño.



Después del primer leudado, córtela en 4 trozos iguales. Forme 4 bollos y déjelos leudar nuevamente (aproximadamente 1 hora más) sobre la mesada enharinada y cubiertos con un paño apenas húmedo.



Lave los **tomates**, páselos 1 minuto por agua hirviendo, quíteles la piel y déjelos enfriar. Córtelos por la mitad, saque las semillas, escúrralos bien para eliminar el agua y procéselos.

**10**

Condimente el puré de tomate con **sal** y **pimienta negra recién molida** a gusto y 1 cucharada de aceite de oliva.





11 LA PIZZA



Coloque un poco de harina sobre la mesa y estire los bollos con la punta de los dedos, dándoles forma redonda, hasta lograr un grosor de 3 o 4 milímetros.

12



Pincele con un poco de aceite de oliva las 4 pizzeras y coloque 1 pizza en cada una.

13



Condimente la superficie de las pizzas con 1/4 parte de la salsa de tomate.

14



Pre caliente el horno a 250 °C. Cuando esté bien caliente, lleve la pizza al horno aproximadamente unos 10 minutos.

15



Abra el horno y añada la mozzarella cortada en rodajas finas (reserve una parte para las otras pizzas).

16



Vuelva a llevar la pizza al horno caliente hasta que vea que el queso se ha fundido.

17 EL FINAL

Retire la pizzera, decore con hojas de **albahaca** fresca y sirva enseguida. Cocine de igual manera las otras pizzas restantes.

LA VARIANTE

Calzone

Busca esta deliciosa receta en la página 16.





**VARIANTE DE:** Pizza Margarita // *Página 12*

# Calzone

## PIZZAS EN MEDIA LUNA

ÉSTOS SON LOS INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS: 500 gramos de **harina 00**, 10 gramos de **levadura fresca**, 1 cucharada de **aceite de oliva** para la masa (y cantidad extra), 250 c.c. de agua tibia, 200 gramos de **jamón de Parma** (u otro jamón crudo de calidad), 200 gramos de **mozzarella fresca** y 100 gramos de **puré de tomate**.

Prepare una masa para pizza como en la receta principal. Después del primer leudado, divídala en 4 bollos y déjelos leudar otra vez. Cuando los bollos se hayan hinchado bien, estírelos posteriormente sobre la mesa enharinada, bien delgados (unos 3 milímetros). Lleve a término este trabajo con la punta de los dedos mientras les va proporcionando una forma redonda. Coloque en el centro de cada disco

1/4 parte del jamón cortado en julianas y 1/4 parte de la mozzarella cortada en cubitos o rallada. Doble los calzone formando con cada uno de ellos una media luna. Selle bien la masa apretando los bordes entre sí y pincele la superficie con un poco de puré de tomate y aceite. Coloque finalmente los calzone en una lata ligeramente aceitada y llévelos alrededor de unos 6 o 7 minutos al horno precalentado a una temperatura de 230 °C. Retírelos del horno y, por último sirva.



# Rigatoni

## con tomate y albahaca

### UNA SALSА AROMÁTICA

Lave 1/2 kilo de **tomates pera**, sumérjalos 1 minuto en agua hirviendo, escúrralos y páselos por agua fría para interrumpir la cocción. Pélelos, quíteles las semillas y córtelos en trozos bastante gruesos. En una olla, caliente 3 cucharadas de **aceite de oliva** y ponga a dorar 1 diente de **ajo** pelado y entero. Cuando esté dorado, retírelo de la sartén. Incorpore el tomate y deje que se cocine a fuego moderado unos 20 minutos, revolviendo para que el tomate se desarme. Ponga a calentar una olla con 4 litros de agua. Cuando rompa el hervor agregue 1 cucharada de **sal gruesa**. Añada 400 gramos de **rigatoni**, revuelva cada tanto con una cuchara de madera y deje que se cocinen hasta que estén al

dente. Sazone la salsa a gusto con **sal, pimienta negra** recién molida y agregue a la cocción unas hojas de **albahaca fresca** picada. Retire la sartén del fuego. Cuele la pasta y viértala en la sartén que contiene la salsa de tomate. Siga cocinando todo junto de a poco durante 1 minuto más. Sirva los rigatoni en los platos y condiméntelos con **aceite de oliva extra virgen**. Dele el toque final con una lluvia de pimienta negra.

