

Cómo comer spaghetti

1.- Separa unha porción de pasta co cuberto e tíraa da masa principal de espaguetes



2.- Xira o garfo apoiándoo no bordo do prato até acadar un rolo de pasta. Levanta o cuberto, non deben quedar fideos colgando.



3.- Coloca o rolo de espaguetes na boca con coidado de non salpicar prebe.



Cómo recoñecer uns bós spaghetti

Non todos os *spaghetti* son iguais. Para a nosa xornada gastronómica seleccionamos pasta de sémola de grano duro de trigo de alta calidade. Un dos parámetros determinantes para comprobar dita calidade é a porcentaxe de proteína na súa composición. A pasta comercial das marcas habituais rondan o 11%. Nos utilizamos pasta con 13,5% de contido en proteína. As pastas de alta calidade teñen un contido en prótidos entre o 12,5 e o 14% e, en crú, teñen unha cor amarelo pálido semellante a cor do trigo e vistas a contraluz distíngense os pequenos grans de sémola. Outro dos parámetros é o método de elaboración. O trefilado ao bronce (como é a nosa pasta) aporta unha textura máis rugosa e unha porosidade única que capturarán o condimento. O secado da pasta é tamén un proceso que redundará na calidade do produto final. O secado lento a baixa temperatura preserva as propiedades da materia prima. Esta técnica de secado chámase *preincarto*.

ITALIA

Berce de científicos, pensadores, artistas, deseñadores... Italia é un país cun legado cultural inmenso. Situado no sur de Europa, é unha península cunha forma característica de bota, sen esquecermos as súas illas máis importantes: Sicilia e Cerdeña. Foi o fogar de moitas culturas europeas como a civilización etrusca, grega e romana, e tamén foi berce do Humanismo e do Renacemento, que comezou na rexión da Toscana e pronto se espallou por toda Europa. A capital de Italia, Roma, foi durante séculos o centro político e cultural da civilización occidental, mais tamén relixioso xa que o estado do Vaticano atópase dentro do seu perímetro. O significado cultural do país reflíctese en todos os seus Patrimonios



GASTRONOMÍA

Importante para a gastronomía italiana foi o descubrimento de América, debido á adquisición de novos vexetais coma as patacas, tomates, pementos ou o millo, malia non seren usados a gran escala até o século XVIII. A gastronomía de Italia é moi variada: o país foi unificado no ano 1861 e as súas cociñas reflicten a variedade cultural de norte ao sur, así coma a diversidade da súa historia. O seu xeito de cociñar está incluído dentro da denominada "gastronomía mediterránea" e é imitada e practicada en todo o mundo. Son sobradamente coñecidos os seus pratos como a pasta, o risotto e a pizza, pero o certo é que se trata dunha cociña con abundantes sabores e aromas do mar Mediterráneo. Italia posúe numerosas variedades de viño e queixos de alta calidade.



CPM Mosteiro seccións bilingües XORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA



Prezadas familias, é a nosa vontade mellorar os servizos que presta o Centro. Movéndonos nesa dirección queremos presentarles unha iniciativa que desenvolveremos no presente curso e que chamamos XORNADAS GASTRONÓMICAS. Pretendemos suscitar a curiosidade do alumnado por outras culturas, aprender outros costumes, localizar outras xeografías, coñecer novas historias ou lendas e, por suposto, degustar produtos diferentes aos nosos. Agardamos ter unha boa acollida entre os usuarios do comedor escolar. O presente mes de decembro arrancam coa xornada gastronómica de Italia.

MENÚ

Entrante: Arancini e provolone con ourego

Principal: Spaghetti alla Norma

Sobremesa: Panetonne

ENTRANTE

Os *arancini* son unha especialidade da cociña siciliana. Trátase dunhas croquetas redondas de pasta de arroz de cor alaranxada debido ao uso do azafrán, sérvense quentes e degústanse como aperitivo.

O arroz co azafrán ligado con queixo parmesano e ovo empánase para fritir en aceite de oliva ou para introducir no forno. Adoitan ter forma de bolas de 10cm de diámetro e no seu interior levan ragú de carne e outros ingredientes coma chícharos e mozzarella. O suave recheo contrasta co exterior crocante. O seu nome derivase da forma e da cor que lembra a unha laranxa pequena (*arancini* en italiano).

Pola presenza do azafrán, asúmese unha orixe altomedieval, en particular ao período de dominación musulmán no que se introduciu na illa a tradición de comer arroz sazonado con aromáticas e carne.

En Catania adoitan ter forma cónica inspirados no Etna. Ao cortaren a punta, o vapor que sae do *arancino* lembra o fume do volcán, mentres que a superficie do empanado crocante e vermello lembra a lava.

O *provolone* é un queixo que destaca pola súa facilidade de fusión, o que o fai apto para consumir quente como aperitivo con ourego ou tomate.



PRINCIPAL

A *pasta alla Norma* é unha comida tradicional da cociña siciliana, moi celebrada na cidade italiana de Catania. É un prato de pasta, xeralmente *maccheroni* (macarróns) ou *spaghetti*. Os outros ingredientes son *melanzane* (berenxenas), tomates, *basílico* (alfábega) e *ricotta* (queixo de ovella típico de Sicilia). Doado de elaborar e elegante para ser o prato principal dunha cea formal, a *pasta alla Norma* era tan popular no século XIX que debe o seu nome á ópera Norma, a sensacional e exitosa ópera de Vincenzo Bellini. Os cociñeiros de Catania en homenaxe á ópera decidiron facer unha "*vera Norma*" (auténtica Norma) neste prato para homenaxear tanto á pasta coma á ópera.

Mira o emocionante que é esta ópera dándote o gusto de escoitar "casta diva", a aria con máis sona de Norma, cantada pola inesquecible soprano Maria Callas no 1958.

O concepto deste prato é simple: pasta con berenxenas fritidas nunha salsa de tomate salpicada de alfábega fresca e queixo ricotta.



SOBREMESA

O Panetonne ou "pan doce", é un bolo feito cunha masa de tipo *brioche*, ao que se lle poden engadir pasas, froitas confitadas, chocolate... Ten forma de cúpula e a masa elabórase con fariña, fermento, ovos, mateiga e azucre. É unha sobremesa tradicional de Milán e hoxe en día está moi estendido por todo o mundo.

O *panetonne* naceu na corte de Ludovico O Moro, señor de Milán dende 1494 até 1500, nunha noiteboa. O duque celebraba o Nadal cunha gran cea, chea de deliciosos pratos dignos da riqueza da corte milanese. A sobremesa sería a natural conclusión de tan luxoso banquete, porén, no momento de sacalo do forno o cociñeiro decatouse que se queimara, e o terror apoderouse da cociña de Ludovico.

Afortunadamente un mozo lavaplatos, chamado Antonio, tiña pensado utilizar as sobras dos ingredientes para amasar un pan doce e levalo á súa casa. Dada a situación, o xoven Antonio propúxolle ao cociñeiro servir o seu pan coma sobremesa do banquete. Era un pan moi ben subido, cheo de froita confitada e manteiga que foi levado inmediatamente ao Duque. O inusual postre tivo un enorme éxito e Ludovico preguntoulle ao cociñeiro quen o preparara e cal era o seu nome. O cociñeiro presentoulle o pequeno Antonio quen confesou que a sobremesa non tiña nome, polo que o Duque decidiu entón chamalo o "Pane de Toni", que cos séculos converteríase en Panetonne.

