

Corso per aspiranti sommelier 3° Livello

Primi piatti, salse e condimenti



Sommelier Nerissa Guadrini



F I S A R

FEDERAZIONE • ITALIANA • SOMMELIER
ALBERGATORI • RISTORATORI

Primi piatti, salse e condimenti

«La vita è una combinazione di pasta e magia»

(Federico Fellini)



La Pasta

Alimento diffuso in tutto il mondo

Ruolo centrale nella cucina italiana e nella dieta mediterranea

Ruolo primario anche nella cucina cinese, presente in varie tipologie



FISAR

1.1 La Pasta: Origini



- Nascita in età neolitica (c.a. 8000 a.C.) con l'avvento dell'agricoltura
- Diffusione nella zona euroasiatica, ad opera di Greci ed Etruschi: il termine latino "laganum" indicava strisce di pasta dal quale derivano le nostre lasagne. Il termine "pastam" nasce intorno all'anno mille, e indica un impasto di farina, acqua e sale
- Particolare diffusione in Italia e Cina
- Leggenda dell'importazione ad opera di Marco Polo
- Nel Medioevo nascono nuove tipologie di paste anche ripiene. La pasta secca viene creata dagli arabi per una maggiore conservazione

1.2 La Pasta: Classificazione



- Per formato (lunga, corta, piccola, a nido..)
- Per tipo di farina (semola, integrale, grano duro, grano tenero...)
- Percentuale di umidità
Pasta secca max 12%
Pasta fresca max 30%
- Paste speciali (all'uovo, verde, ripiena, dietetica)

1.3 La Pasta: Lavorazione

- miscelazione della farina e di altri ingredienti con una sostanza più o meno liquida, come acqua o uovo, per ottenere un impasto;
- frammentazione e formatura dell'impasto (trafilatura);
- eventuale essiccazione



1.4 La Pasta: Valori nutrizionali

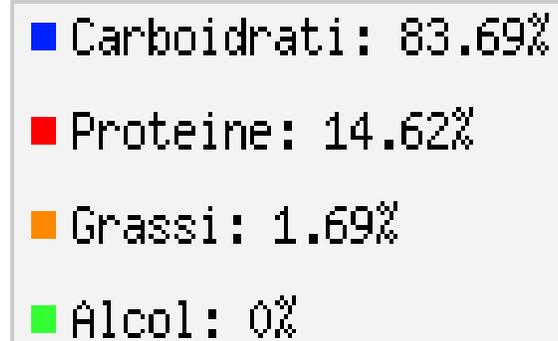
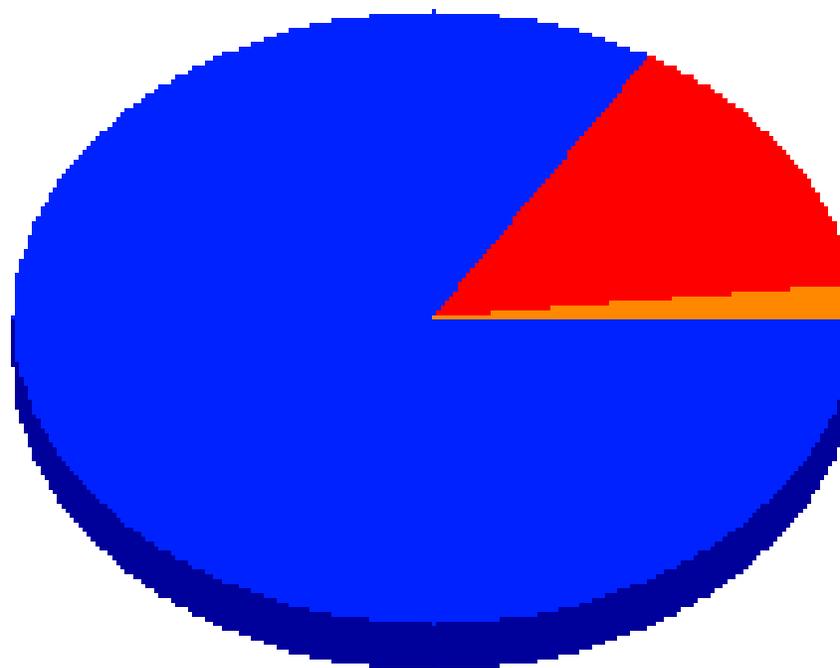
Per 100gr di spaghetti:

Calorie: 1553 kJ / 371 kcal

Proteine: 13,04 g

Grassi: 1,51 g

Carboidrati: 74,67 g



valori-alimenti.com

1.5 La pasta: Cottura



La pasta cuoce tramite bollitura in un recipiente di acqua salata. Si utilizzano circa 2 grammi di sale per ogni litro d'acqua e 1 litro di acqua per ogni 100 grammi di pasta.

La cottura varia a seconda della tipologia.

La pasta fresca cuoce generalmente in 4/5 minuti, quella secca in 8/12 minuti

1.6 La pasta: Preparazioni comuni



Pastasciutte (amatriciana, gricia, carbonara, cacio e pepe)



Lasagne e paste all'uovo (tagliatelle, fettuccine ecc)



Paste ripiene (tortellini, ravioli ecc)



Il Riso

Alimento diffuso in tutto il mondo di origine cinese e tuttora alla base della cucina asiatica

Portato in Europa dai Romani e diffusi in tutta la penisola, oggi ha un ruolo fondamentale soprattutto nella cucina settentrionale



2.1 Il riso: Origini



- In Asia già 15.000 anni fa il riso era un'importante fonte di. I primi resti di riso coltivato risalgono a 7.000 anni fa e sono stati trovati in Cina orientale e in India nord-orientale.
- L'area del Mediterraneo conobbe il riso solo la conquista dell'Asia da parte di Alessandro Magno.
- Non è chiaro chi abbia introdotto la coltivazione del riso in Italia (probabilmente gli arabi intorno all'anno mille). In epoca romana il riso era conosciuto come una spezia e veniva utilizzato a scopo terapeutico. La prima risaia fu inaugurata nel 1468, mentre il primo documento che dimostra la coltivazione del riso in Italia risale al 1475 ed è una lettera di Galeazzo Maria Sforza

2.2 Il riso: Classificazione



Il riso viene classificato in base al rapporto lunghezza/larghezza del chicco, e alla presenza o meno del «dente».

La tipologia varia anche in base al colore (riso venere, riso rosso) e alla lavorazione (greggio, integrale...)

Ne esistono numerose varietà: arborio, basmati, roma, ribe...

2.3 Il riso: Lavorazione



Il riso viene raccolto tramite mietitura, e reso commestibili attraverso alcuni procedimenti:

- Essiccazione
- Stoccaggio
- Pulitura
- Sbramatura
- Sbiancatura o raffinatura
- Lucidatura

Può essere poi sottoposto a due ulteriori trattamenti: brillatura (con talco o glucosio) e oliatura

2.4 Il riso: Valori nutrizionali

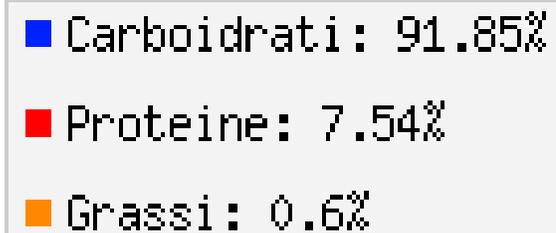
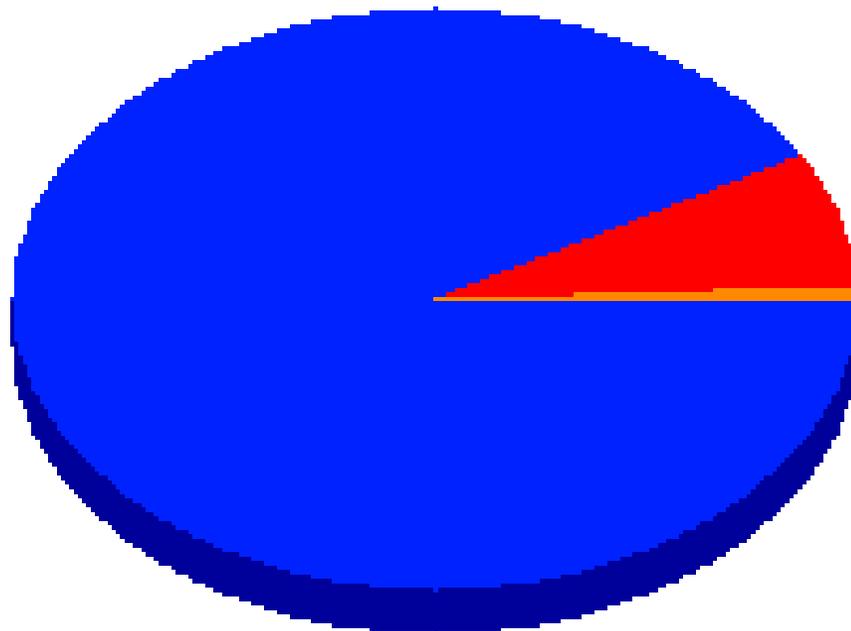
Per 100 grammi di riso:

Calorie: 358 kcal/1498 kj

Grassi: 0,52 g

Carboidrati: 79,15 g

Proteine: 6,5 g



valori-alimenti.com

2.5 Il riso: Cottura



Durante la cottura, che avviene in acqua bollente, il riso assorbe gradualmente acqua rilasciando amido, e cambiando dimensione e struttura.

Il riso tiene bene la temperatura, quindi la cottura continuerà per qualche minuto anche dopo lo spegnimento del fuoco

Il tempo di cottura varia a seconda della tipologia (per il riso bianco circa 15/18 minuti)

2.6 Il riso: Preparazioni comuni



Risotto



Cucina orientale (sushi, riso bollito, riso fritto)



Antipasti e preparazioni particolari

3.1 Indicazioni per l'abbinamento

Obiettivo dell'abbinamento tra cibo e vino è:

- L'**armonia** tra il sapore del cibo e quello del vino
- La **pulizia** della bocca per continuare a consumare il piatto

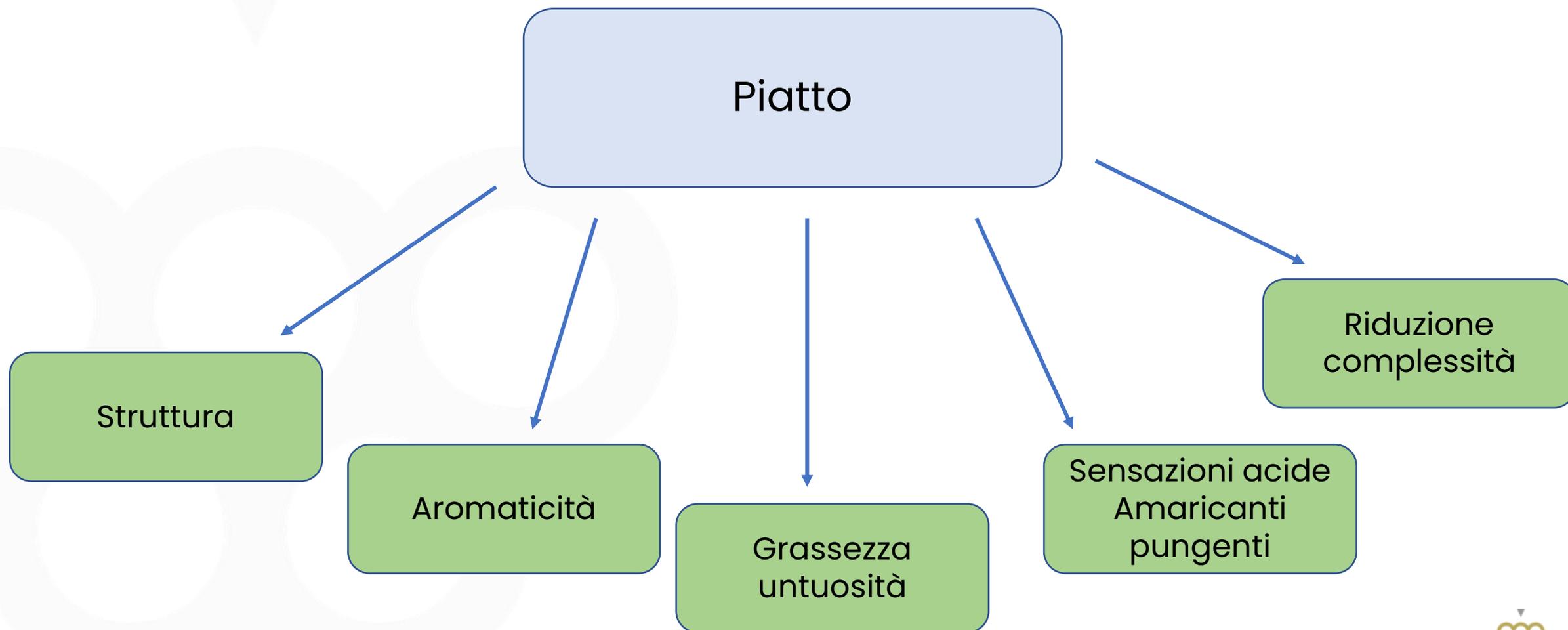
L'abbinamento può essere fatto secondo i criteri di:

- Analogia
- Contrasto
- Regionalità
- Qualità

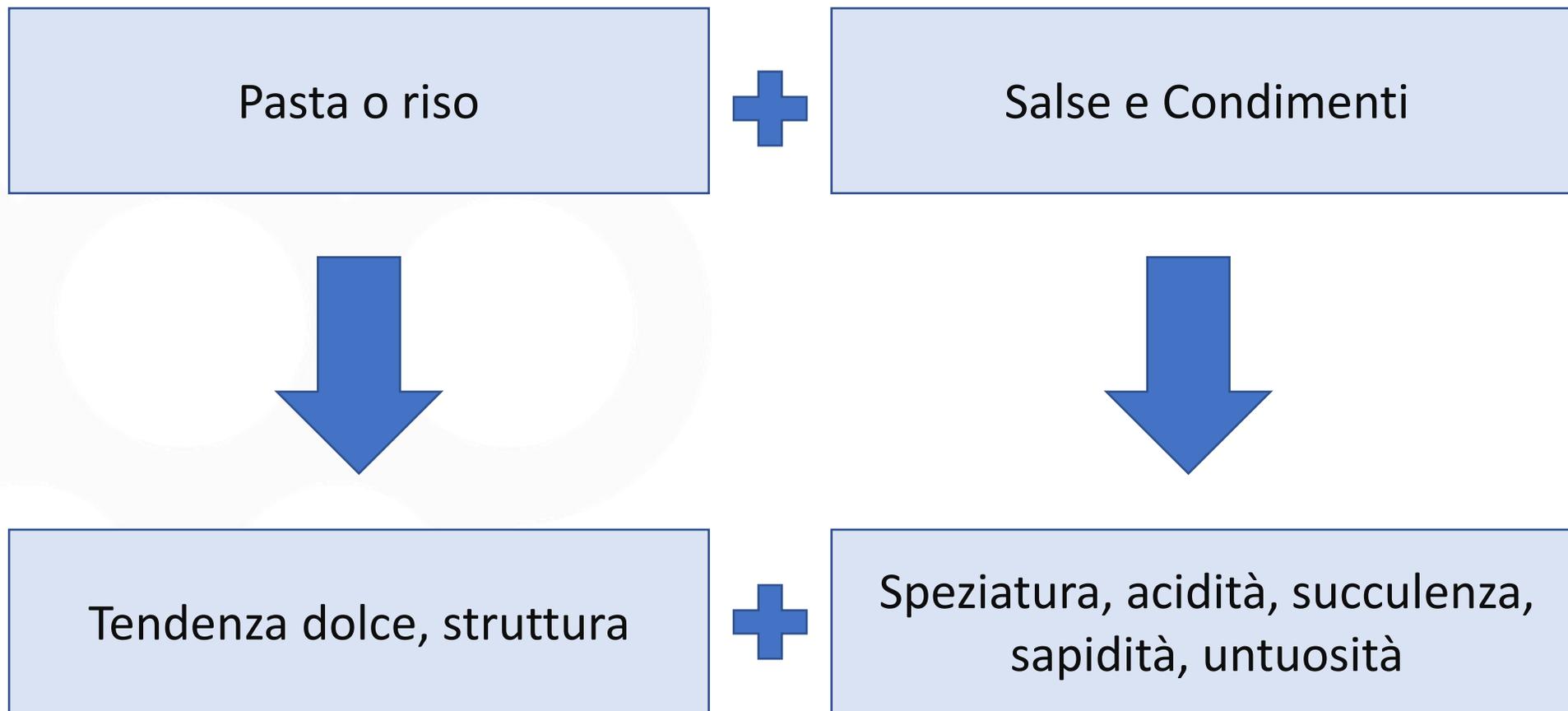
La caratteristica principale di **pasta e riso**, così come anche di pane, pizza e polenta, è la **tendenza dolce** (da non confondere con la dolcezza vera e propria), che non ha particolare influenza se non di **mitigare il sapore del sugo o del condimento**. In abbinamento quindi bisogna tener conto in particolare delle caratteristiche del **sugo**.

Nelle **paste ripiene** solitamente viene usato un condimento più semplice (es. burro fuso) per esaltare il **ripieno**, che avrà quindi il ruolo principale per l'abbinamento

3.2 Indicazioni per l'abbinamento



3.3 Indicazioni per l'abbinamento



3.4 Indicazioni per l'abbinamento

	Caratteristiche del cibo	Caratteristiche del vino
Per analogia	Struttura	Vini di corpo e strutturati
	Dolcezza	Vini ricchi di residuo zuccherino
	Aromaticità	Vini con forte persistenza aromatica
	Persistenza olfattiva	Vini con forte persistenza aromatica
	Speziatura	Vini morbidi speziati
Per contrasto	Grasso e untuoso	Acidità, effervescenza, tannini
	Tendente al dolce	Acidità, effervescenza
	Tendente all'amaro	Morbidezza
	Succulento	Alcolicità e tannini
	Pungente	Morbidezza
	Sapidità	Acidità
	Acidità	Morbidezza

4.1 Gli gnocchi



Gli gnocchi sono un cibo di origine antichissima, il cui nome deriva probabilmente da una parola di origine longobarda che indicava il nodo del legno, oppure deriva dalle nocche delle dita. Possono essere di vari tipi, preparati con farina di grano, mais, riso o semolino, ma i più diffusi sono quelli a base di patate.

In abbinamento tenere conto della struttura e della tendenza dolce dello gnocco derivato dalle patate

4.2 Le crespelle



La crespella, o crêpe in francese, è una cialda morbida e sottile, formata dall'impasto di latte, uova, burro e farina e cotta su una piastra rovente.

Può essere usata sia per preparazioni dolci che salate, e viene farcita con ingredienti di vario tipo e arrotolata su se stessa.

Una variante della crespella è il *pancake*.

4.3 La pizza



La pizza è un piatto famosissimo in tutto il mondo, di origine napoletana.

L'impasto è formato da acqua, farina, sale e lievito, cotta al forno e condita in vari modi.

Ne esistono di vari tipi per tipo di impasto e origine: rotonda, al taglio, al metro, napoletana, siciliana ecc.

La tradizionale pizza Margherita condita con pomodoro e mozzarella fu preparata la prima volta nel 1889 in onore della Regina d'Italia Margherita di Savoia.

4.4 La polenta



La polenta è un antico piatto di origine italiana, preparato con acqua e farina di mais.

Esiste fin dalla preistoria, ed era in piatto in assoluto più diffuso nell'antica Roma.

La consistenza e il sapore cambiano leggermente a seconda del tipo di farina

Per l'abbinamento oltre al cibo di accompagnamento terremo conto della presenza o meno di ulteriori condimenti (burro, formaggio)

4.5 Il pane



Il pane è un alimento formato dall'impasto di farina di vario tipo, acqua, lievito e sale.

Viene classificato in base alla forma, dimensione, al tipo di farina, e al tipo di lievitazione (es. pane azzimo)

Alcuni tipi di pane sono privi di sale (pane toscano)

In abbinamento terremo conto della struttura e della sapidità, ma soprattutto del tipo di condimento

5.1 Le Salse



Le salse sono un composto semiliquido o fluido, il cui nome deriva dalla parola «sale» che era il condimento principale.

Hanno un ruolo importante nel dare sapore al piatto ed esaltarne le caratteristiche nascondendo le imperfezioni

Alla base delle preparazioni ci sono i **fondi da cucina** e i **roux**

Per tradizioni si dividono in quattro **salse madri**, da cui si ricavano le **salse di derivazione**

5.2 Le salse: Fondi di cucina e roux

I **fondi di cucina** sono i composti liquidi ottenuti dalla bollitura di ossi o lische e ritagli di carne o pesce, e si utilizzano come base per le salse

I **roux** sono leganti delle salse, e si ottengono da burro e farina mescolati e sottoposti a una trasformazione a cottura detta **torrefazione**



5.3 Le salse madri



Salsa vellutata

Fondo bianco o fumetto al quale si aggiunge burro o farina (untuosità e aromaticità)



Salsa besciamella

Si ottiene incorporando latte a burro fuso e farina (tendenza dolce)

5.4 Le salse madri



Fondo bruno legato (salsa spagnola)

Riduzione del fondo successivamente sgrassato e legato con maizena (aromaticità, complessità)



Salsa di pomodoro

Si ottiene da pomodori tritati con aggiunta di olio e condimenti (acidità)

5.5 Le salse: ulteriore classificazione



Salse emulsionate

principale presenza di grassi, es. maionese, olandese, béarnaise...



Marinate

vino, limone, aceto, olio+spezie (acidità, aromaticità, untuosità, pungenza...)



Dressing

principalmente base yogurt (acidità), es. french dressing, russian dressing...

6.1 I condimenti: L'olio



L'**olio di oliva**, è un elemento fondamentale della cucina mediterranea, presente fin da epoche preistoriche.

Viene classificato in

- Olio extravergine di oliva (acidità $\leq 0,8\%$)
- Olio d'oliva vergine (acidità $\leq 2\%$)
- Olio d'oliva lampante (acidità $> 2\%$)

Composto dal 100% di sostanze grasse

L'**olio di semi** si classifica in base al tipo di seme oleoso dal quale viene estratto.

Particolarmente indicato per le frittiture

6.2 I condimenti



Burro

Prodotto ottenuto dalla crema di latte vaccino
(Grassi c.a.80%)



Margarina

Alternativa al burro ottenuta dall'emulsione di grassi di origine vegetale o animale
(Grassi c.a. 80%)



Aceti

Vino (o altra sostanza) ossidato al quale viene aggiunta una madre di batteri acetici per generare acido acetico

7.1 Spezie e aromi



Le **spezie** sono sostanze ricavate da alcuni tipi di piante aromatiche, generalmente provenienti dai paesi tropicali. Esempi di spezie sono la cannella, la noce moscata, i chiodi di garofano, l'anice, il pepe, la paprica, la senape, la vaniglia...

Gli **aromi** (o erbe aromatiche) sono erbe o verdure, coltivati o selvatici, che vengono generalmente consumati freschi, ma che possono anche essere fatti essiccare.

Esempi di aromi sono il basilico, la salvia, il timo, l'aglio, l'alloro, la cipolla, il prezzemolo, l'origano...

8.1 Minestre, creme e zuppe



Le **minestre** sono primi piatti a base liquida, di origine antica e di larghissima diffusione. Alla base di queste preparazioni c'è il **brodo**. Possono essere preparate con verdure, legumi o cereali. Le **zuppe** sono una variante più densa, tradizionalmente accompagnata da crostoni di pane.

Le **creme** (o vellutate) sono invece preparazioni omogenee ottenute frullando gli ingredienti, spesso servite con crostini.

In abbinamento dovrò bilanciare la **succulenza** con un bianco alcolico o un rosso con poca struttura

8.2 Minestre, creme e zuppe: preparazioni comuni



Zuppe e minestre

Di verdure, di legumi...



Vellutate



Pasta in brodo (anche ripiena)

Anche il tipo di brodo (carne o verdure) può influire sull'untuosità, aromaticità e complessità del piatto.

9.1 Esempi di abbinamento

Piatto	Caratteristiche del cibo	Caratteristiche del vino
Pasta pomodoro e basilico	Poca struttura, leggermente aromatico e untuoso, acidità, poco complesso	Bassa alcolicità e poca struttura, leggermente aromatico, morbido (<i>Irpinia doc Coda di volpe, Ischia doc Biancolella</i>)
Pasta alla carbonara	Media struttura, sapidità, aromaticità, untuosità, media complessità	Buona acidità e struttura, aromatico e morbido (<i>Soave superiore docg, Frascati superiore docg</i>)
Pasta con le sarde	Media struttura, sapidità, aromaticità	Medio corpo, morbidezza, aromaticità (<i>Sicilia doc chardonnay, Vermentino di Gallura docg</i>)
Tagliolini al tartufo	Media struttura, forte persistenza aromatica, untuosità, media complessità	Aromaticità, buona alcolicità e acidità, mediamente complesso (<i>Sancerre aoc, Langhe doc riesling</i>)
Pizza margherita	Sapidità, buona struttura, acidità, grassezza media, leggera aromaticità	Acidità, morbidezza, medio corpo, aromaticità (<i>Asolo Prosecco docg, Friuli doc Chardonnay, Falanghina del Sannio docg</i>)

9.2 Esempi di abbinamento

Piatto	Caratteristiche del cibo	Caratteristiche del vino
Lasagne alla bolognese	Media struttura e complessità, media grassezza e untuosità, acidità, leggera aromaticità, leggera succulenza	Medio corpo, buona acidità, media struttura, leggero tannino (<i>Lambrusco di Sorbara doc, Barbera d'Asti docg</i>)
Risotto alla milanese	Poca struttura, media aromaticità. Untuosità, sapidità, poco complesso, media succulenza	Poca struttura e complessità, leggermente aromatico, acidità, morbidezza (<i>Bonarda dell'Oltrepò pavese doc, Teroldego Rotaliano doc</i>)
Risotto alla marinara	Poca struttura, leggera aromaticità, sapidità, poco complesso, leggera untuosità	Acidità, poco complesso e strutturato, leggermente aromatico, leggera alcolicità (<i>Etna doc bianco, RLP vermentino</i>)
Risotto ai funghi	Poca struttura, buona aromaticità, sapidità, media complessità, untuosità	Acidità, mediamente complesso e strutturato, buona aromaticità (<i>Lago di Caldaro doc Schiava, Collio Friulano doc</i>)

9.3 Esempi di abbinamento

Piatto	Caratteristiche del cibo	Caratteristiche del vino
Gnocchi al pesto	Tendenza dolce, amaricante, sapidità, persistenza aromatica, poco complesso	Media struttura, aromaticità, morbidezza, acidità (<i>Colli di Luni doc vermentino, Alto Adige doc Sauvignon</i>)
Pasta e fagioli	Media struttura, media sapidità e aromaticità, poco complesso	Poco strutturato, leggera aromaticità, morbidezza, poco complesso, leggero tannino (<i>Grignolino d'Asti doc, Sicilia doc frappato</i>)
Vellutata di zucca	Poca struttura e complessità, tendenza dolce, leggera aromaticità	Poca complessità e struttura, buona acidità, aromaticità, alcolicità (<i>Soave doc, Alto Adige doc kerner</i>)
Tortellini di carne in brodo	Media struttura e sapidità, succulenza, media complessità	Alcolicità o leggero tannino, poco complesso, morbidezza (<i>Dolcetto d'Alba doc, Romagna doc Sangiovese</i>)