



<http://ib3tv.com/carta?id=53d37d70-412b-4859-9749-3deb70edeed0&type=RADIO>

## **Cuina ITALIANA . Balears Fa Ciència. (IB3 Radio)**



### **De pràctiques per Itàlia. 11 abril 15**

Aquesta setmana he tingut el plaer de passar un dies amb els alumnes de l'IES Guillem Colom Casanovas que són de practiques a Vicenza ( Veneto-Itàlia).

Aquestes alumnes treballaran a diferents empreses italianes durant un mes, aprenent la cuina i l' idioma d'aquell país. Tot això es fa en el decurs del Programa Leonardo da Vinci que permet la mobilitat d'estudiants de grau mitja a través d'Europa.

I si una cosa bona te tutoritzar alumnes de pràctiques de cuina és que he d'anar als restaurants a veure que cuinen .. i tastar-ho ( quina feina més dura).

Doncs això, que he tingut l'oportunitat de tastar unes bones pizzas, foccacias, rissottos i un bon bacallà a la vicentina. Tot un goig.

Els alumnes estan encantats amb la feina que fan , de fet jo mateix me vaig quedar al·lucinat de la gentada que hi havia per tot, quasi impossible aconseguir taula lliure a qualque restaurant. La gent encantadora, bona i molta feina i bona gastronomia, tot una "carta" molt gustosa per anar a fer pràctiques fora del teu país. Enarca els hi queden 20 dies més de feina, així que els hi desitjo molta sort i que aprenguin molt.

Com que no m'agrada anar de viatge i tornar amb les mans buides, aquí us duc dues receptes de bacallà directament d'Itàlia.



Els habitants (i turistes) de Venècia i la regió del Vèneto són grans consumidors de peix i marisc. Abunden els plats amb gambes, musclos, cloïsses, sardines, pops i calamars. Juntament amb les sardines "in Saor", els plats de bacallà són un dels més tradicionals i se ofereixen a tots els restaurants, trattories i osteries de totes les ciutats.

La forma més popular és prendre el bacallà és acompanyat de polenta, però també es veu en alguns llocs de vins servit en petits entrepanes, per prendre com aperitiu, juntament amb un prosecco molt fred, un vi escumós de la zona. Si visitau Vicenza no us podeu perdre un bon plat de bacallà.





### **Bacallà a la Vicentina.**

ingredients (3-4 persones): 1 quilogram bacallà dessalat, 50 cc. oli d'oliva, 3 grans d'all, sal, pebre, 1 ceba, 500 cc. llet, nou moscada, un llauna d'anxoves en oli, formatge Parmesà o Grana Padano ratllat.

Elaboració: Si no està dessalat el bacallà s'ha de dessalar 24-48 hores en aigua, canviant-la cada 12 hores. Per estalviar temps es pot comprar ja dessalat.

Tallarem el bacallà a trossos gruixats i l'hi traurem les espines.

Encalentirem l'oli en una greixonera de fang o refractària, que després aguanti el forn. Dorarem el bacallà amb els alls picats, uns minuts per cada costat. Afegirem la ceba picada fina, una mica de sal, el pebre mòlt i ho saltejarem uns minuts.

Cobrirem el bacallà amb llet, la justa perquè cobreixi el peix. Condimentarem amb nou moscada i ho courem a foc molt lent fins que quedi molt tendre tot, uns 30 minuts. Cobrirem amb els filets d'anxova i empolvorarem amb el formatge ratllat. Acabarem en forn fort, a uns 220° uns 10 minuts, fins que es gratini lleugerament per dalt.

Se sol acompanyar de polenta.



### **Bacallà mantecato**

Ingredients : 300 grams de bacallà dessalat, 100 cc. oli d'oliva verge, 2 grans d'all, sal, pebre acabat de moldre i un pessic de nou moscada

Hem de coure el bacallà dessalat en aigua abundant, fins que sigui tendre. Un pic que estigui ben escorregut l'hi llevarem la pell i les espines i el triturem amb una batedora, juntament amb els alls pelats i l'oli, la sal i les espècies, fins que quedi un puré molt fi.

Se serveix temperat o calent, acompanyat de polenta. També es pot servir com a aperitiu, sobre torrades, o en petits entrepans, acompanyat d'un vi o un cava molt fred.

Se pot refinar es puré amb un poc de llet o nata. I es pot servir intercalant capes de puré i làmines de verdura, pasta, tòfona o altres ingredients per a compondre un timbal que podem gratinar.



**Juan Antonio Fernández** ha compartit la foto de Balears Fa Ciència

22 hores · 🌐 ▼



#### Balears Fa Ciència

Mamma Mia!!! Pizzes, foccias, rissottos i un bon bacallà a la vicentina!! Voleu aprendre a fer pizzes? El professor de cuina l'IES Guillem Colom Casasnovas de Sóller, Juan Antonio Fernández, ens n'ensenyà demà dissabte a IB3 Radio a partir de les 11:30 h. Serà al nostre espai "Bons Aliments", no vos ho perdeu!

<http://www.cuinant.com/>

[http://ib3tv.com/20150409\\_228614-balears-fa-ciencia-leficac...](http://ib3tv.com/20150409_228614-balears-fa-ciencia-leficac...)

<http://ib3tv.com/ib3/player/ib3radio.php>

M'agrada · Comenta-ho · Comparteix

**Ara si hi ha un plat estrella a la cuina italiana ( amb permís de la pasta i els rissottos) és sens dubte la pizza.**



## Historia de la Pizza

Fa uns dies vaig llegir una notícia a la premsa, que parlava de la pizza: deia que els cuiners italians, cansats de que a qualsevol cosa l'anomenin "Pizza" i per a preservar la identitat d'aquest producte típic, havien instaurat una sèrie de normes per les que s'havien de regir totes les pizzes del món. A saber: tenir un diàmetre de 34 cm, una gruixa en el centre de no més de 3 mil·límetres i estar cuinades a 400 °c.

Coneguem un poc més aquesta elaboració

Aquest plat no és mol antic, malgrat ésser un dels màxims exponents de cuina italiana i per ventura el més conegut en el món, d'aquest país, tal vegada per sobre de les múltiples elaboracions amb pasta fresca . En un principi era un plat innoble i no existeix constància escrita d'ell fins a finals del segle XIX, quant Pellegrino Artusi en *La scienza in cucina o l'arte de mangiar bene*, parla d'ella, però sols dona dues formes diferents d'elaborar pizza..

Si analitzam els seus ingredient veim que la tomàtiga es part fonamental, i aquesta va arribar a Itàlia prop de l'any 1500 després de que els viatgers la portassin del Nou Món. Tot d'una els italians sapigueren treure bon profit d'aquest nou vegetal que els asteques anomenaven tomahmac, y feren amb elles la típica salsa de tomàtiga present a la gran majoria de plats italians, incloent la pizza.

Tradicionalment sols hi ha tres formes d'elaborar-la: a la San Genaro, a la marinera i a la Margherita , totes les demés són, com diuen els músics, variants sobre el mateix tema.

A la san Genaro s'elabora una pasta amb farina ,aigua oli, sal i pebre bo i porta formatge i alfabreguera

La marinera porta oli, tomàtiga, formatge i es perfuma amb orenga i all , i en alguns indrets li posen xampinyons i filets d'anxova en conserva.

La margherita és molt pareguda a la marinera però amb formatge de búfala o mozzarella i bocins de cuixot dolç i deu al seu nom a la reina Margherita, esposa del rei Humberto I de Saboya. Conten que a l'any 1.889 estiuetjaven a Capodimonte, i que aquesta reina era molt delicada a l'hora de menjar i va encarregar a un pizzeri de la zona una pizza al seu gust personal; una pizza que tingués uns components aromàtics especials.

Ara existeixen tants de tipus de pizza com restaurants que la fan: la tropical, de frutto di mare, quatre estacions, napolitana, etc., però no ens equivoquem; totes les pizzes parteixen d'una massa de farina, aigua i sal, ben treballada i alguna de les tres variants anteriors,



## **PIZZA MARGHERITA**

**INGREDIENTS:** Per a 2/3 pizzes per a 2 persones

MASSA. 400 grams de farina, 200 grams d'aigua tèbia, 20 grams (aprox.) de llevat de pa, 50 grams d'oli d'oliva i un polsí de sal.

FARCIMENT. Cuixot dolç Formatge (Havarti, Mozzarella, Gruyere o Emmenthal) (També mescla) Orenga . Tomàtiga natural triturada. Sal i pebre bo negre molt.

ELABORACIÓ. Realitzar una massa homogènia amb els ingredients i deixar tovar, en bloc i tapat, fins que dupliqui el seu volum. Un pic tovada, estirau la massa en cercles de 34 cm de diàmetre i molt finetes (3/5 mm) la deixar tovar 15 minuts més. Disposar per sobre el farciment en el següent ordre: tomàtiga, orenga, sal i pebre bo, cuixot, formatge i orenga .

Enfornar 10-15 minuts a 250°C, amb el forn ja encalencit., **a menys temperatura més temps de cocció**

**Llibre recomanat:**

**La cocina de la mafia. Cocina italoamericana.**