

MACCHERONI ALLA CHITARRA E PALLOTTE CACIO E UOVA:

tradições de Abruzzo-Itália

PEREIRA, Lucienne Gomes; Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, MG¹.
CAIAFA, Thiago Brandão; SOUZA, Patrícia Rodrigues Rezende de; CAFFINI, Felipe
de Castro; HORTA, Patricia Maia do Vale; Centro Universitário Academia,
Juiz de Fora, MG².

1 INTRODUÇÃO

A gastronomia italiana é centrada em pratos simples, mas com ingredientes de qualidade e saudáveis, que respeitam as técnicas de preparação, os ingredientes disponíveis em cada região e as tradições locais. A variedade de pratos regionais é grande devido a dois aspectos da topografia do país: as montanhas e o mar, já que a Itália é uma península em forma de bota ladeada pelos mares Mediterrâneo e Adriático, tendo ao centro, em toda a extensão de norte a sul do país, uma cadeia de montanhas denominada de Apeninos. Essa topografia proporcionou uma grande quantidade de vales isolados pelas montanhas com zonas climáticas diversas, contribuindo para a variedade da cozinha italiana (Hazan, 2013).

A região de Abruzzo está situada no leste do país, sendo formada por colinas e montanhas que superam os 2.000m de altitude. A disposição das cadeias montanhosas paralelas à costa do Mar Adriático proporciona um clima marítimo e também continental, com temperaturas médias que não ultrapassam 24°C no verão e de 0° a 8°C no inverno. O clima e o relevo foram responsáveis pelo isolamento dos povoados italianos, fazendo com que as famílias priorizassem a utilização de ingredientes locais, desenvolvessem técnicas de conservação de alimentos para serem utilizados durante a rigidez do inverno (Rosa, 2012).

Ressalta-se, ainda que a transmissão de conhecimentos culinários na Itália foi feita de geração em geração. A culinária italiana é praticamente sinônimo de família, sendo mantida e perpetuada por matriarcas, mamãs e nonas: a figura materna reina soberana na cozinha (Holland, 2015).

Os italianos só se apaixonam por comidas que tenham uma possibilidade de ser genuínas. Ou 'típicas', 'autênticas' ou 'tradicionais', palavras que têm

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

² Professores avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

o mesmo apelo vago e evocativo. A era contemporânea é a era das comidas nacionais, pratos que, pela primeira vez na história, uniram a Itália, culinária de norte a sul e de alto a baixo da pirâmide social. Todos os alimentos têm um pedigree expedido em alguma região da península, ainda que todos sejam produzidos em escala industrial (Dickie, 2013, p. 250, grifo do autor).

A culinária abruzzese é bastante rica e variada, com pratos que remetem à culinária camponesa chamada de *cucina povera* (cozinha pobre), que aproveita ingredientes simples e acessíveis em cada local e se transformam em pratos delicados, nutritivos e muito saborosos. Diante disso surgiu a pergunta: como seria unir dois pratos típicos de Abruzzo em um só?

O objetivo deste trabalho foi apresentar a culinária de Abruzzo e fazer uma conexão entre dois pratos italianos abruzzeses: o *maccheroni alla chitarra*, também chamado de *spaguetti alla chitarra*, demonstrando a técnica de confecção da massa feita em um instrumento típico regional, a *chitarra*, e servi-lo com outra iguaria abruzzese denominada de *pallotte cacio e uova*, que são bolinhas fritas de queijo pecorino e parmesão, ovo e pão cozidas em molho de tomate.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

O presente trabalho demonstra a força do regionalismo na gastronomia italiana, com uma grande variedade de pratos típicos de norte a sul do país, em especial a culinária autêntica da região de Abruzzo, ligada às tradições e rica em sabores e aromas, com suas técnicas de conservação de alimentos. Por fim, apresenta a união de dois pratos típicos abruzzeses: o macarrão feito na *chitarra* e as bolinhas de queijo fritas e mergulhadas em molho de tomate. O novo prato é acompanhado de uma emulsão de pimentões amarelos assados e telhas de parmesão, sendo uma opção de massa vegetariana.

2.1 A FORÇA DO REGIONALISMO DA COZINHA ITALIANA

A força do regionalismo da cozinha italiana está presente em todo o país. No norte se destaca a polenta de milho, enquanto a região do Vêneto se distingue pela paixão pelo arroz, traduzida em risotos bem amanteigados. Na Lombardia predominam as massas recheadas, como os *agnolini* e os *ravioli*, os risotos, as

sopas e os ensopados de carne, como o ossobuco. Na Emilia-Romana se destacam as massas planas, como os *tagliatelle*, as lasanhas e os *tortellini*, bem como a utilização de cogumelos e a produção de embutidos, como o presunto de Parma e a mortadela de Bolonha, além do vinagre balsâmico e os queijos *parmigiano reggiano* e *grana padano* (Medina, 2006).

Na região próxima a Roma, observa-se uma gastronomia versátil, com poucos ingredientes, mas muito saborosos, a exemplo da *pasta cacio e pepe*, feita com macarrão tipo *rigatoni*, queijo pecorino romano e pimenta, ingredientes rústicos e intensos que resultam em uma receita requintada. As massas têm destaque na cozinha romana com molhos clássicos, a exemplo do molho carbonara, feito com a combinação de *guanciale*³, ovos, manteiga, queijo e pimenta. Os romanos quase sempre apreciam as carnes com um mínimo de tempero, em contraste com os pratos feitos com miúdos, como a *trippa alla Romana*, e os preparos fritos com alcachofras, flores de abobrinha e bacalhau (Holland, 2015).

Na região sul e nas ilhas destacam-se os preparos com tomates, o uso do azeite de oliva na base de todas as receitas, as ervas aromáticas em molhos de massas e a utilização de frutos do mar, especialmente o polvo, as lulas e os mariscos. Na região da Campânia encontram-se os pratos feitos com queijos variados, como a *muzzarella* (de búfala), o *fior di latte* (de vaca) e o provolone curado (de vaca e de cabra). Na Calabria, a base da cozinha é o porco, enquanto na Puglia e na Sicília destaca-se o macarrão servido com molho de peixes, com ensopados de legumes ou com um simples caldo (*maccheroni in brodo*), graças à alta qualidade do trigo cultivado na Sicília, além da culinária à base de frutos do mar (Medina, 2006).

A região central guarda o segredo da cozinha popular, com a utilização do azeite, das ervas frescas e especiarias, como o manjerição, a hortelã, o alecrim, a sálvia, a canela, o cravo e o funcho, além das pimentas e do alho. Entre os vegetais usados tem-se a alcachofra, a ervilha, a abobrinha, o espinafre e o feijão verde, que são servidos separadamente, em ensopados ou como recheios de massas. Destaca-se também os preparos feitos com carne, como a *porchetta*, um leitão assado inteiro e recheado com ervas aromáticas. Já as regiões de Abruzzo e

³ *Guanciale*: embutido de sabor intenso e ligeiramente picante, feito da bochecha do porco salgada e temperada com pimenta-do-reino e *peperoncino* (Rosa, 2012, p. 21).

Marque destinam lugar de honra às massas frescas, utilizando a diversidade de ingredientes locais (Medina, 2006).

2.2 A CULINÁRIA DE ABRUZZO

A região de Abruzzo é considerada o pulmão da Itália por ter o maior número de reservas naturais do país. Foi uma área isolada ao longo dos séculos, face à proteção dos imponentes Montes Apeninos, que geograficamente acomoda várias vilas medievais e lagos cristalinos. No alto das colinas da região há mosteiros, igrejas, torres e castelos de pedra. Ao longo da costa com o Mar Adriático, Abruzzo apresenta grandes regiões com colinas verdes, às vezes cobertas de campos semeados de grãos, vinhedos e oliveiras (Rosa, 2012).

Dos Apeninos ao Adriático, a cozinha é definitivamente levada a sério na região. Diz-se até que as papilas gustativas dos habitantes de Abruzzo percebem mais nuances e notas aromáticas do que as de qualquer outro italiano (Rosa, 2012, p. 8).

O frio e o relevo montanhoso determinam os costumes à mesa em Abruzzo, com uma dieta composta de ingredientes do campo, queijos produzidos com leite de ovelha, mortadela e vários tipos de salame. A região é famosa pelo prato feito com cabrito cozido em vinho e especiarias. Entre os temperos e especiarias, destaca-se o uso da salsa, do manjerição, das pimentas vermelhas e do açafrão, que floresce na primavera. No litoral, destacam-se as receitas com peixes e frutos do mar, como a lula recheada com camarão, farelo de pão, alho e salsinha, cozida com vinho branco e azeite, além do *brodetto di pesce*, ensopado à base de tomates, peixes, polvo, camarão, mexilhão e pimentão seco (Rosa, 2012).

Nos bosques e colinas brotam mais de trinta espécies de trufas, incluindo o *tartufo bianco*. Trata-se de cogumelos subterrâneos de grande valor econômico que se desenvolvem perto das raízes dos carvalhos, dos álamos, das aveleiras e de alguns tipos de pinheiros. As trufas são encontradas por cães treinados de olfato sensível e que auxiliam os caçadores a desenterrá-las. O melhor horário para encontrar as trufas é no início da noite, quando o clima ameno facilita a dispersão do aroma. Para que elas atinjam um nível ideal de qualidade é necessário que haja um bom período de chuvas no final do verão e início de outono (Hazan, 2013).

A culinária abruzzesa é robusta e rica em sabores, refletindo a alma da região: simples, autêntica e ligada às tradições. É uma culinária que combina ingredientes simples, mas com sabores intensos, seja pela sua influência camponesa e pastoril, em função da sua geografia montanhosa, seja pela disponibilidade de peixes e frutos do mar do Adriático. Entre os pratos típicos regionais tem-se o *maccheroni alla chitarra*, também chamado de *spaguetti alla chitarra*, geralmente servido com molho de cordeiro ou ragu de carne, o *sagne e fagioli*, uma massa curta semelhante ao talharim e servida com feijão, e o *timballo abruzzese*, uma espécie de lasanha fina com carne, queijo e vegetais. Entre os preparados com carne destacam-se os *arrosticini*, espetinhos finos de carne de cordeiro assados em carvão, o *agnello cacio e uova*, cordeiro cozinho com queijo pecorino, um prato típico da Páscoa, e o *baccalà all'abruzzese*, bacalhau preparado com tomates, batatas e pimentões. Entre as iguarias vegetarianas temos as *pallotte cacio e uova*, bolinhas fritas de pão, ovo e queijo e cozidas em molho de tomates, e as *frittelle di fiori di zucca*, bolinhos feitos com flor de abobrinha, fritos e recheados com queijo pecorino (Bruni, 2008).

A culinária italiana é uma tapeçaria de tradições regionais, onde cada área, como Abruzzo, oferece contribuições únicas para o panorama gastronômico nacional (Montanari, 2003, p.116).

2.3 A MASSA FEITA NA CHITARRA E AS PALLOTTE CACIO E UOVA DE ABRUZZO

O *spaguetti alla chitarra* ou *maccheroni alla chitarra* é um tipo tradicional de massa fresca originária da região de Abruzzo. A massa fresca recebe este nome por ser feita em um instrumento chamado *chitarra*, que significa violão em italiano, por assemelhar visualmente com um violão de cordas de aço, uma guitarra ou mesmo com uma harpa. A *chitarra* é feita de madeira com molduras sustentadas por uma sequência de lâminas de aço equidistantes posicionadas paralelamente. A distância entre as lâminas é que determina a espessura da massa. A massa fresca é feita com farinha de trigo do tipo 00 (*doppio zero*), sêmola de trigo fina e ovos. Em seguida é aberta em folhas espessas, colocada sobre os fios de aço da *chitarra* e pressionada com o auxílio de um rolo de madeira para que os fios cortem a massa

em tiras longas, dando origem a um macarrão de superfície áspera. O *maccheroni alla chitarra* é uma massa fresca, achatada, perfeita para reter o molho, que pode ser à base de tomates, ragu de cordeiro e pimentões, sálvia na manteiga ou servido com trufas raladas. O sucesso da confecção da massa depende da precisão da *chitarra*, feita por artesãos especialistas em *lutheria*, profissionais responsáveis por criar e reparar instrumentos de corda, como violinos e guitarras (Rosa, 2012).

A *pallotte cacio e uova* é outra iguaria típica da região de Abruzzo. São bolinhas de queijo pecorino⁴ ralado, ovos, pão amanhecido triturado, que pode ser embebido em um pouco de leite, alho, salsinha e pimenta vermelha. Quando o pecorino tem sabor muito intenso, ele é parcialmente substituído por queijo feito com leite de vaca pouco curado para suavizar o seu sabor. As bolinhas de queijo são moldadas com as mãos e, em seguida, fritas em óleo até dourarem, para então serem mergulhadas em um molho de tomate simples, feito com uma conserva de tomates reduzida, cebola, azeite, alho, manjerição fresco, sal e pimenta vermelha. A *pallotte cacio e uova* surgiu em alternativa à carne bovina, que era cara e nem sempre disponível em tempo de escassez e de guerras no território italiano. Hoje é uma iguaria muito apreciada em festas e restaurantes típicos (Ubaldi, 2019).

Os abruzzeses preparam as suas próprias conservas de tomates no fim do verão, em grandes quantidades, para que sejam utilizadas nos molhos durante os meses frios de inverno. As passatas são conservas de tomates bem maduros, passados por um moedor chamado de *passapomodoro* para separar as peles e as sementes. Em seguida, os tomates são cozidos brevemente, resultando em um purê espesso. Esta polpa é colocada em garrafas esterilizadas, adicionando-se uma folha de manjerição italiano fresco de folhas largas para aromatizá-lo, o *basílico*. Outra forma de conservar os tomates em Abruzzo é desidratando-os ao sol, neste caso utilizando tomates pequenos. Os tomates são cortados ao meio, salgados e colocados ao sol por vários dias para perderem a umidade, protegidos por uma tela fina. Depois eles são armazenados em frascos de vidro cobertos com azeite de oliva. Para as variedades que possuem a casca grossa, os abruzzeses colhem os tomates ainda firmes durante o verão e penduram-nos pelos caules em locais secos, arejados e sombreados. Eles vão secando naturalmente e concentrando o seu sabor, podendo durar vários meses. Da mesma forma eles conservam os pimentões

⁴ O queijo pecorino típico da região de Abruzzo tem sabor picante. Geralmente tem crosta dura e escura, com veios marrons e polpa em tom amarelo claro (Rosa, 2012, p. 22).

e as pimentas vermelhas. Estas técnicas também são utilizadas no norte da Itália e em outras regiões próximas aos Montes Apeninos (Marchetti, 2016).

Os abruzzeses também utilizam técnicas de conservação de ervas aromáticas, como o manjeriço, para que possam ser utilizadas principalmente em molhos durante os meses rigorosos de inverno. Após higienizadas e secas, as folhas de manjeriço são picadas, misturadas com um pouco de azeite e congeladas em sacos plásticos, o que ajuda a manter a cor e o seu sabor.

Outra forma de conservar o manjeriço em Abruzzo e outras regiões da Itália é feita por meio do branqueamento das folhas. Após o branqueamento, elas são secas com cuidado, dispostas em camadas em potes de vidro previamente esterilizados e cobertas por azeite de oliva. Esses métodos são também utilizados para conservar outras ervas, como salsinha e sálvia, sendo parte da cultura alimentar daquela região com o propósito de manter o sabor das ervas (Marchetti, 2016).

A cucina povera era uma tradição e um modo de vida. A simplicidade e o sabor de muitos pratos me surpreendem sempre e revelam a criatividade de quem não tinha muitas alternativas. Nos últimos anos, esse estilo de cozinha virou moda e agora pode ser encontrado no cardápio dos melhores restaurantes do mundo. O fato de essas receitas serem hoje apreciadas pelos ricos mostra que os pobres realmente comiam muito bem! (Carluccio; Contaldo, 2012, p. 151).

3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES

De acordo com Vergara (2013), o presente trabalho teve como metodologia a pesquisa bibliográfica baseada em estudos científicos publicados em livros e redes eletrônicas, bem como a pesquisa experimental tendo em vista a proposta de elaboração de um prato, diversas vezes testado e analisado, até atingir o objetivo proposto.

O prato desenvolvido é composto por uma massa fresca no formato de macarrão longo e achatado, cortada na *chitarra*, instrumento típico de Abruzzo, mergulhada em molho de tomates e acompanhada de bolinhas de queijo, emulsão de pimentões amarelos e crocantes de parmesão.

Para a composição do prato foram desenvolvidas quatro fichas técnicas, que serão apresentadas no decorrer do presente tópico.

Inicialmente, foram realizados testes para a confecção das *pallotte cacio e uova*, bolinhas fritas feitas com pão, queijo e ovo e cozidas em molho de tomates. No primeiro teste, as bolinhas ficaram rígidas e com excesso de sal, demandando ajustes na quantidade de ovos e na quantidade de queijos utilizados. Após ajustes no percentual de queijo pecorino em relação ao queijo parmesão e no aumento da quantidade de ovos chegou-se ao resultado almejado.

O ponto da fritura das bolinhas não precisou de ajustes. Como as *pallotte cacio e uova* compõem o prato com o macarrão, à semelhança de almôndegas de carne, foi necessário diminuir o tamanho das bolinhas.

Verificou-se, ainda, a necessidade de acrescentar mais trinta por cento de água ao molho de tomates para alcançar o perfeito cozimento das bolinhas de queijo, conforme apresentado no quadro 1.

QUADRO 1 – Ficha técnica das *pallotte cacio e uova*

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	<i>Pallotte Cacio e Uova</i>		
Categoria:	Guarnição		
Nº e peso das porções:	30 bolinhas de 12 g; 650g de molho		
Aluno(a)(s):	Lucienne Gomes Pereira		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Queijo parmesão	50	g	Ralado fino
Queijo pecorino	50	g	Ralado fino
Pão italiano amanhecido	100	g	Sem a casca
Leite	15	mL	
Alho	1	g	haché
Salsa lisa fresca	3	g	Só as folhas - chiffonade
Ovos	120	g	
Pimenta dedo de moça	1	g	haché
Óleo de girassol	1	L	
Passata de tomates	450	g	
Cebola	60	g	Ciseler
Azeite de oliva	50	mL	
Sal	2	g	
Açúcar	1	g	
Água	400	mL	
Folhas de manjerição italiano (basílico)	4	Unid.	
MODO DE PREPARO:			
MISE-EN-PLACE: 1. Ralar o parmesão e o pecorino; 2. Higienizar e secar o manjerição e a salsa; 3. Higienizar, descascar e cortar a cebola e o alho; 4. Triturar o pão no processador de alimentos ou no liquidificador (pulsar); 5. Forrar um prato grande com papel toalha.			

Continuação ...

Continuação ...

EXECUÇÃO:

1. Aquecer o azeite de oliva em uma caçarola larga e cozinhar a cebola em fogo baixo por 5 minutos, mexendo até ficar macia e translúcida.
2. Acrescentar a passata de tomates e o açúcar, misturar bem e deixar ferver por 8 minutos em fogo baixo para reduzir o molho. Mexer no final do cozimento, pois o molho fica denso e começa a soltar do fundo da panela.
3. Adicionar a água e o sal, tampar a panela e cozinhar por 15 minutos.
4. Acrescentar as folhas de manjerição e cozinhar por mais 5 minutos.
5. Desligar o fogo e reservar o molho na caçarola.
6. Colocar o pão triturado, o leite, a salsa, a pimenta, o alho e os queijos em uma tigela grande. Adicionar os ovos e misturar tudo muito bem com o auxílio de uma colher. Colocar na geladeira por 20 minutos.
7. Retirar da geladeira e formar as bolinhas.
8. Aquecer o óleo até a temperatura de 175° C. Dispor as bolinhas delicadamente e fritar até ficarem douradas. Com o auxílio de uma escumadeira transferir as *palotte* para o prato forrado com papel toalha.
9. Acrescentar as bolinhas no molho de tomates fervente e mexer delicadamente para que sejam envolvidas pelo molho. Tampar a panela e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos.

Fonte: A autora.

Para confeccionar o *maccheroni alla chitarra* ou *spaguetti alla chitarra*, incorporou-se a farinha de trigo e a sêmola aos ovos batidos com um garfo, sovando a massa por pelo menos cinco minutos, até obter uma textura uniforme. Levou-se a massa à geladeira por trinta minutos para a sua uniformização.

Observou-se o mesmo resultado abrindo a massa com um rolo ou com um cilindro. Para otimizar o processo, optou-se por abrir a massa no cilindro, afinando-a gradualmente na máquina até obter a espessura desejada de 1,5 centímetros para, em seguida, ser colocada sobre a *chitarra*.

Cortou-se as tiras de massa em retângulos com trinta centímetros de comprimento, as quais foram dispostas sobre os fios de aço da *chitarra*. Sobre cada lâmina de massa passou-se o rolo de macarrão, pressionando-o em movimentos contínuos para cortar a massa em tiras largas de mesma espessura.

Verificou-se a necessidade de manter a massa coberta com um pano limpo ou toalha até o momento de cozinhá-la evitando o seu ressecamento.

O cozimento da massa foi feito inicialmente em água salgada, sendo finalizado no molho de tomates em que foram feitas as *palotte cacio e uova*. O resultado obtido foi uma massa fresca que absorveu perfeitamente todo o molho de tomates, conforme a ficha técnica do quadro 2.

QUADRO 2 – Ficha técnica do *maccheroni alla chitarra*

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	<i>Maccheroni alla Chitarra</i>		
Categoria:	Massa		
Nº e peso das porções:	510 g de massa; 4 porções		
Aluno(a)(s):	Lucienne Gomes Pereira		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Ovos	100	g	
Farinha de trigo tipo 00	140	g	
Sêmola de trigo	60	g	
Para cozinhar a massa:			
Água	2	L	
Sal	20	g	
MODO DE PREPARO:			
MISE-EN-PLACE: 1. Peneirar a farinha de trigo e a sêmola. 2. Higienizar a superfície de trabalho para manusear a massa. EXECUÇÃO: 1. Misturar a farinha de trigo e a sêmola sobre uma superfície de trabalho e dispor em um único monte. 2. Fazer uma cova no centro das farinhas e quebrar os ovos dentro dela. 3. Bater os ovos com o auxílio de um garfo e, gradualmente, incorporar as farinhas peneiradas da lateral para a cova, até que os ovos serem totalmente absorvidos. 4. Sovar a massa durante 5 minutos pelo menos, até que ela fique com textura uniforme. Se a massa ficar muito seca, acrescentar 5 ml de água e continuar sovando. 5. Envolver a massa em um plástico e deixar descansar na superfície de trabalho ou na geladeira por pelo menos 30 minutos. Esta etapa é muito importante para a uniformização da massa. O plástico é necessário para que ela não resseque. 6. Cortar a massa em 3 pedaços. Retirar um pedaço da massa e deixar o restante no plástico. 7. Abrir a massa com o auxílio de um rolo até que ela fique com a espessura de 1 milímetro. 8. Dispor a folha de massa sobre uma toalha ou sobre o balcão higienizado e cobrir com um pano para que ela não resseque. Repetir o processo para abrir as tiras de massas restantes. 9. Cortar a lâminas de massa em retângulos largos, um pouco menores que o comprimento da <i>chitarra</i>. 10. Dispor o retângulo de massa sobre a <i>chitarra</i> e, com o auxílio de um rolo, pressioná-lo sobre os fios de aço para cortar o macarrão. Repetir o processo para cortar as massas restantes. 11. Colocar o macarrão sobre a bancada ou uma toalha, polvilhar farinha de trigo e cobrir com um pano. Reservar. 12. Ferver a água em uma panela alta. Após a fervura acrescentar o sal, mexendo com uma colher para que ele dissolva completamente 13. Cozinhar a massa na água fervente com sal por 2,5 minutos. 14. Escorrer a massa e colocá-la dentro do molho de tomates fervente, conforme ficha técnica das <i>pallotte cacio e uova</i>. Caso necessário alargar o molho, utilizar 1 concha da água do cozimento do macarrão. Deixar cozinhar a massa por 1 minutos no molho e servir.			

Fonte: A autora.

Para complementar o prato e dar mais sabor e aroma, verificou-se a necessidade de acrescentar uma *coulis* de pimentões com toque de acidez e dulçor aos preparos já realizados. Em um primeiro teste foram utilizados pimentões vermelhos assados com azeite, alho, sal, pimenta do reino, vinagre balsâmico

tradicional e tomilho, o que resultou em um sabor amargo e de aspecto marrom insatisfatório. No segundo teste substituiu-se o pimentão vermelho pelo pimentão amarelo e o vinagre balsâmico tradicional pelo vinagre balsâmico branco, este último de sabor mais delicado e que harmoniza com o sabor das *pallotte cacio e uova*. O resultado obtido foi um *coulis* amarelo, aromático, de sabor intenso e que complementou perfeitamente os sabores da massa, do molho de tomates e das bolinhas de queijo, conforme apresentado na ficha técnica do quadro 3.

QUADRO 3 – Ficha técnica do *coulis* de pimentão assado

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	<i>Coulis</i> de pimentão assado		
Categoria:	Guarnição/empratamento		
Nº e peso das porções:	60g de <i>coulis</i>		
Aluno(a)(s):	Lucienne Gomes Pereira		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Pimentão amarelo	100	g	
Alho	2	g	Cortado em fatias; descascado
Tomilho fresco	2	g	Somente as folhas
Azeite de oliva extra virgem	20	g	
Vinagre balsâmico branco	20	g	Pode ser substituído por vinagre de arroz
Sal	0,5	g	
Pimenta do reino branca	0,5	g	Moída
MODO DE PREPARO:			
MISE-EN-PLACE: 1. Higienizar e secar o pimentão, cortar em pedaços e descartar as sementes, o cabo e a membrana. 2. Preaquecer o forno a 150°C. EXECUÇÃO: 1. Distribuir o pimentão sobre uma folha de papel alumínio. 2. Envolver os pedaços de pimentão em 10g de azeite de oliva, sal, pimenta do reino branca, fatias de alho e tomilho fresco. 3. Embrulhar o pimentão e os temperos em papel alumínio, vedando bem. Colocar sobre uma assadeira. 4. Levar ao forno a 150° C por aproximadamente 40 minutos ou até o pimentão ficar bem macio. 5. Processar o pimentão com o auxílio de um mixer ou processador, juntamente com os temperos e o líquido do cozimento, acrescentando o azeite balsâmico e o restante do azeite de oliva. 6. Passar tudo por uma peneira e servir.			

Fonte: A autora.

A ficha técnica observada no quadro 4 apresenta o crocante de parmesão, pensado no sentido de substituir o usual queijo ralado sobre o macarrão e também para dar crocância e volume ao prato.

QUADRO 4 – Ficha técnica dos crocantes de parmesão

FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Crocantes de parmesão		
Categoria:	guarnição		
Nº e peso das porções:	120 g		
Aluno(a)(s):	Lucienne Gomes Pereira		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Clara de ovo	30	g	
Queijo parmesão	30	g	Ralado fino
Manteiga	30	g	Derretida
Farinha de trigo	30	g	
Pimenta do reino	1	g	Moída
MODO DE PREPARO:			
MISE-EN-PLACE: 1. Preaquecer o forno a 170° C. 2. Ralar o queijo parmesão fino. 3. Derreter a manteiga em banho maria ou no micro-ondas por 10 segundos. 4. Peneirar a farinha de trigo EXECUÇÃO: 1. Misturar a clara de ovo, a manteiga derretida, o parmesão, a farinha de trigo e a pimenta do reino com o auxílio de um <i>fuet</i>. Acrescentar sal, se necessário. 2. Distribuir a massa obtida em um tapete de silicone ou <i>silpat</i>. 3. Alisar delicadamente a massa com o auxílio de uma espátula na espessura 1 milímetro. 4. Levar para assar no forno a 170° C por 10 minutos ou até começar a dourar. Deixar esfriar. 5. Quebrar em pedaços menores e dispor verticalmente sobre o macarrão.			

Fonte: A autora.

No teste inicial fez-se o crocante exclusivamente com parmesão em uma frigideira levemente untada com manteiga. O resultado foi uma bonita renda de queijo, porém muito salgada, contrastando com o sabor delicado das *pallotte cacio e uova*. Em um segundo teste optou-se por utilizar claras de ovos, farinha de trigo e manteiga e assar na temperatura de 150°C.

Tendo em vista que o sabor obtido foi satisfatório mas a telha não ficou crocante e dourada no centro, optou-se por assar as telhas a 170°C, chegando-se, então, a um resultado ideal. Para dar leveza ao prato, as telhas foram quebradas em pedaços e distribuídas verticalmente sobre o macarrão, conforme quadro 4.

Para o empratamento foi utilizada uma louça em tom de verde-claro com bordas ligeiramente altas para dispor elegantemente todos os elementos no prato. O macarrão com seu molho foi enrolado com o auxílio de pinças e colocado em forma de espiral entre o centro e uma das bordas do prato e regado com pequenas porções do *coulis* de pimentão amarelo. As *pallotte cacio e uova* foram dispostas junto ao macarrão. Sobre a massa foram dispostos verticalmente os crocantes de parmesão, além de folhinhas de manjericão italiano do tipo basílico e flores

comestíveis. Optou-se por flores comestíveis denominadas de chapéu de turco por serem delicadas e com um pouco de dulçor, complementando o sabor do prato, conforme apresentado na figura 2.

FIGURA 2: *Maccheroni alla chitarra e pallotte cacio e uova*



Fonte: Arquivo pessoal (2025).

4 CONCLUSÃO

Apresentou-se a força do regionalismo na gastronomia italiana, bem como a culinária autêntica e saborosa de Abruzzo, respeitando-se as técnicas e os ingredientes utilizados naquela região.

O molho de tomates das bolinhas de queijo envolveu perfeitamente o macarrão, resultando em um prato único que harmonizou com a delicadeza do *coulis* de pimentões amarelos e a crocância do parmesão, dando a certeza de que foi alcançado o objetivo proposto inicialmente na pesquisa. O novo prato de massa resultou em uma opção vegetariana e que pode, inclusive, substituir o macarrão com almôndegas.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho é uma forma de agradecimento à hospitalidade das pessoas da cidade de Casalbordino, na região de Abruzzo, que se dispuseram a me mostrar durante todo o mês de abril de 2024 a culinária, a cultura e as tradições daquela região, em especial aos *chefs* Cosimo Bello, Maria Tumini, Monica Moni e Martina Spinelli, e as queridas cozinheiras da cidade que abriram as portas dos seus lares para mim. Agradecimento especial a Federico d'Aurizio, que foi o elo para que eu realizasse o sonho de vivenciar verdadeiramente a culinária italiana.

REFERÊNCIAS

BRUNI, Luigi. **La cucina abruzzese**: tradizioni e ricette della nostra terra. Teramo: Ricerche & Redazioni, 2008.

CARLUCCIO, Antonio; CONTALDO, Gennaro. **Buon appetito!** São Paulo: Publifolha, 2012.

DICKIE, John. **Delizia!** A história dos italianos e sua comida. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2013.

HAZAN, Marcella. **Fundamentos da cozinha italiana clássica**. 2. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2013.

HOLLAND, Mina. **O atlas gastronômico**: uma volta ao mundo em 40 cozinhas. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2015.

MARCHETTI, Domenica. **Preserving Italy**: canning, curing, infusing, and bottling Italian flavours and traditions. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2016.

MEDINA, Ignacio. **Cozinha país a país**: Itália. São Paulo: Editora Moderna, 2006. (Coleção Folha de São Paulo).

MONTANARI, Massimo. **Italian cuisine**: a cultural history. New York: Columbia University Press, 2003.

ROSA, Cynthia Almeida. **Abruzzo**: os frutos do mar e os molhos enriquecidos por açafrão. Barueri: Gold Editora, 2012.

UBALDI, Júlia. **Pallotte cace e ove**: the Abruzzo meatless meatballs. La Cucina Italiana, Itália, 13 dez. 2019. Disponível em:
<<https://www.lacucinaitaliana.com/italian-food/italian-dishes/pallotte-cace-e-ove-the-abruzzo-meatless-meatballs>>. Acesso em: 6 maio 2025.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 16. ed. São Paulo: Atlas, 2016.