

JULIETA

ORIOLO

COCINA ITALIANA DE
LA ALACENA

 Planeta



JULIETA

ORIOLO

COCINA ITALIANA

FOTOGRAFÍA
Eugenio Mazzinghi
Julieta Oriolo
Gonzalo Gil





INTRODUCCIÓN II

ANTIPASTI 17

SALUMI 19 / QUESOS 39 / VEGETALES 55 / SOPAS 81

PASTI 95

PASTAS 100 / PESCADOS Y MARISCOS 173 / CARNES 189

PASTELEERÍA Y PANADERÍA ITALIANAS 211

DULCES 215 / PANES 233

BASES 251

ÍNDICE DE RECETAS 266 / AGRADECIMIENTOS 271







INTRODUCCIÓN

Soy fan de la comida desde que tengo uso de razón. Cuando era chica, jugaba a que preparaba comidas en un restaurante y hacía platos con plastilina que después le vendía a mi mamá, que jugaba a ser mi clienta. En casa siempre se hablaba de comida, de lo que íbamos a almorzar, cenar o a preparar al otro día. Sigo manteniendo esa costumbre con mi familia porque me divierte mucho pensar el menú, como lo hacían mis padres y abuelos.

Cuando crecí y empecé a pensar qué carrera estudiar, ninguna me convencía demasiado. Lo que tenía claro era que quería aprender algo que me permitiera generar un impacto en los demás. Empecé psicología, entre otras carreras, hasta que un compañero de trabajo me contó que estaba estudiando cocina. La cocina me encantaba desde siempre, y mi compañero me contagió su entusiasmo, así que fui al Colegio de Cocina Gato Dumas y cuando supe de qué se trataba, no dudé en inscribirme.

De mis días de estudio todavía me emociona el recuerdo del Gato rondando por los pasillos y entrando a las clases a ver cómo iba todo. También, que ese mundo enseguida me atrapó. A los seis meses estaba haciendo pasantías para aprender, para entender cómo era estar en un restaurante de verdad, sin saber que iba a ser mi vida, mi carrera. Lo cierto es que desde entonces hasta hoy, veinte años después, nunca salí de la cocina.

Tuve buenas escuelas y pasé por lugares donde importaba lo que servían y cómo lo servían: los platos debían salir siempre bien y la gente se tenía que ir feliz. El más importante en mi carrera fue el hermoso Bar Uriarte, de Patricia Scheuer y Luis Morandi. Ahí aprendí que lo que parece simple no siempre lo es, lo valioso del control diario, de estar listos y afinados para los despachos

inmensos de gente que adoraba venir a comer al restaurante y, fundamentalmente, aprendí que para hacer bien las cosas es imprescindible amar lo que hacés.

En la cocina me inspiraron en su mayoría mujeres, por la simpleza, por la mirada distinta, por la sutileza en los detalles y por el esfuerzo físico que se requiere. Una de ellas fue Paola Carosella, también las mujeres de mi familia y otras, a la distancia, a través de sus libros.

En mis comienzos ya sentía que los platos que más me emocionaban eran los simples y con el tiempo entendí que es porque está en mi ADN. Son los platos que se comían en mi casa y en lo de mis abuelas, que se preparaban siempre con mucho respeto por el producto y cuidando la forma en que se los cocinaba. Tuve la suerte de estar ligada a lugares que tenían esa impronta, en donde pude desplegar lo que poco a poco se iba a transformar en mi cocina.

Una vez que consideré que podía cuidar de mi propio lugar, que ya estaba lista para contar lo que quería contar, me puse en busca de un espacio, pero no quería hacerlo sola, quería compartirlo con una mujer, en lo posible, una amiga. Mariana Bauzá, mi amiga y ahora socia, también quería independizarse y tener su proyecto, así que los dos deseos se ensamblaron a la perfección.

Rápidamente apareció un lugar, que sería en un futuro La Alacena, pero como venía de cocinas enormes, al principio esa esquina me pareció chica y los primeros tres meses la dejamos pasar y seguimos buscando. Hasta que nos dimos cuenta de que era ideal para arrancar como lo hicimos: Mariana a cargo del salón, yo en la cocina y Jimena del Olmo, una gran amiga y pastelera, ayudándonos con los dulces.

En los primeros tiempos teníamos una carta muy acotada, adecuada a los poquitos que trabajábamos, pero de a poco me fui animando a contar más y a mostrar quién era sin tener miedo.

A jugármela y hacer mi cocina, esa que había construido en tantos años de experiencia, que había disfrutado en mesas familiares y que me había inspirado en innumerables libros de cocina italiana.

Desde entonces La Alacena creció hasta convertirse en lo que es hoy: una *trattoria* moderna especializada en pastas y *antipasti*, que ofrece una cocina simple, de base italiana, en donde pongo todo lo que me apasiona en cada plato.

Los viajes a Italia me dieron solidez y reafirmaron mi amor por esta cocina sin vueltas, que siempre me emociona. De todos los viajes, el más importante fue el que hice a Calabria para visitar a Carmelia, la hermana de mi mamá. A sus 85 años, Carmelia me enseñó a preparar distintos platos y a amasar sus pastas, me permitió compartir su cocina y su disfrute por lo que hacía y el amor con el que les cocinaba a todos.

Estos largos años de aprendizaje, de prueba y error, de tantas experiencias y platos hechos, me hicieron descubrir y seleccionar mis preferidos: los platos más sólidos, los más redondos, los que tienen los sabores y aromas que más me gustan. Así fueron surgiendo las ganas de compartirlos, de contar cómo son las bases, los detalles, la forma en que los preparo y sus secretos. Todo eso está aquí, en mi primer libro de cocina, en el que les cuento lo que aprendí, con la ilusión de que hagan propias mis recetas, que disfruten de los procedimientos y los relatos, que imaginen los aromas y que se despierte en ustedes las ganas de amasar y cocinar. Está hecho con ese inmenso amor que tengo por la cocina.

PASTI

PASTAS / PESCADOS Y MARISCOS / CARNES

Después del *antipasti*, llega el turno de los platos principales, que en el menú italiano se dividen en primeros platos (*i primi piatti*) y segundos (*i secondi*), de acuerdo al orden en que se sirven.

Las sopas, polentas, risottos y pastas pertenecen a la categoría “primeros platos”, porque son más ligeros que los segundos.

Cada región tiene sus especialidades, su propia pasta y su propia salsa. La *pasta e fagioli*, por ejemplo, es típica de la Toscana; el *tortellini in brodo* es originario de Bologna; la salsa carbonara de Roma, el ragú napolitano y el pesto de Génova. En todos los casos, son platos que se despliegan a lo largo y ancho del país y se elaboran siguiendo las tradiciones, con productos propios de cada zona.

I secondi (“los segundos”) son platos con carnes de ternera, cerdo o cordero, aves, pescados o mariscos. Al igual que los primeros, cada región tiene su especialidad y el origen a veces está incluido en el nombre, como pasa con la *bistecca alla fiorentina* y la *saltimbocca romana*. Además de los mencionados, algunos de los más famosos y clásicos son las *polpette al sugo* (albóndigas con salsa), los *scallopine*, la *porchetta*, la *cotoletta alla milanese* y el *fritto misto*, típico de la costa amalfitana. Se sirven con sus respectivas guarniciones (*contorni*) aparte, para no “tapar” las carnes. Estas buenas compañías pueden ser papas en diferentes cocciones, polenta grillada (muy usada en el norte), verduras de estación salteadas con oliva o una ensalada fresca.

La pizza, originaria de Nápoles, fina, con bordes esponjosos y aireados, es considerada plato único, por lo que no es parte ni de los primeros ni de los segundos.







PASTAS

Creo que podría vivir comiendo y haciendo pastas. Cuando pasa un tiempo que no amaso, lo extraño. Necesito hacer algún bollito y entrar en contacto con la harina. Amasar y estirar la pasta son para mí una de las cosas más hermosas que se pueden hacer en la cocina.

Lo mismo me pasa cuando no como pasta por unos días: siento que mi cuerpo lo reclama, así que corro a prepararme alguna rica.

Imagino que están en mi ADN. En casa comíamos pasta varias veces por semana y los domingos eran infaltables. Mi papá amasaba tallarines, que los cortaba a cuchillo y los ponía a secar sobre un mantel, y mi mamá hacía el estofado. Cuando era chica, yo miraba a mi papá preparar los tallarines y después lo ayudaba a separarlos. Recuerdo el olor a harina que quedaba flotando en el aire.

Algunos domingos íbamos a la casa de mi abuela paterna Teresa para comer sus famosos *ravioli*. Le tomaban muchas horas de trabajo porque los hacía superchiquitos y porque en la familia éramos muchos y tenía que hacer miles. El relleno lo preparaba con espinacas bien picadas, al punto que quedaban convertidas en una pasta, y luego las mezclaba con ricota. Estiraba la masa con un palote sobre la mesa, hasta que quedaba finísima y parecía un mantel. De ella aprendí que la masa del raviol debe ser finísima y delicada, tanto que el relleno tiene que translucirse.

Cuando los *ravioli* estaban listos, los servía cubiertos de salsa en dos fuentes que ponía en el medio de la mesa. Todavía recuerdo ese sabor, que era una verdadera fiesta. Mientras los comía, siempre rogaba que quedasen algunos para comer al día siguiente.

Mi abuela materna Guilietta también tenía sus especialidades: las pastas servidas en sus caldos deliciosos; los *fusili* al fierrito con salsa y porotos; ñoquis de papa, que eran una maravilla; y salsas hechas con los tomates de su huerta, que ella misma cosechaba,

envasaba y guardaba para el invierno, para que todos pudiésemos disfrutarlos en esos platos inolvidables que preparaba.

Cuando estuve en Calabria con mi tía Carmelia (que es hija de mi abuela Guilietta), tuve la suerte de poder amasar con ella y que me enseñe con amor muchas de sus recetas. Mientras preparábamos enormes cantidades de pasta para comer en ese momento, para los vecinos que pasaban a saludarla y para los hijos que se las llevaban para el día siguiente, aprendí los secretos de masas, formas y rellenos.

Me cuesta elegir mis pastas favoritas, pero algunas, cuando están bien hechas, me emocionan: unos *ravioli* de masa fina y delicada como los que hacía mi abuela; *tagliatelle* servidos con un poco de manteca y un buen queso parmesano, simples pero de buen dente, en los que se nota que se los dejó secar para que tomen una buena estructura; los *tonnarelli* con una carbonara bien hecha, sedosa y suave; una *lasagne alla bolognese* como la que me enseñó Carmelia, en las que se intercalan finas capas de masa con la proporción justa de relleno; o unos reconfortantes *tortellini in brodo*, servidos en un caldo como los que nos preparaba la *nonna* Guilietta.

Como pastas y salsas son pasiones que se comparten, en las páginas siguientes encontrarán las recetas para preparar todos los maravillosos platos mencionados y varios más, además de pequeños consejos y secretos que hacen la diferencia.





MASAS

Existe una infinidad de recetas de masas para pasta. Esta es una selección de algunas de mis favoritas para pasta larga, corta, rellena y con formas, con extras de color y sabor. En todos los casos, la clave es que las harinas y los huevos que utilicemos para prepararlas sean de buena calidad. También, trabajar bien la masa para que quede con la elasticidad y textura deseadas, respetar el fundamental proceso de secado y los tiempos de cocción.

HARINAS

Para la mayoría de mis recetas, utilizo sémola *rimacinata* o remolida, que se elabora a partir de la molienda del trigo candeal o trigo de grano duro y se remuele para obtener una textura más fina. También se la llama sémola de grano duro.

La sémola es más gruesa que la harina de trigo blando, la 000 o 0000, y le da a la pasta un color más amarillo porque contiene carotenos y más proteínas. Lo que más me gusta es que tiene otra textura, da otro dente, más rústico, es más resistente en las cocciones y se le pega mejor la salsa.

Esta sémola de grano duro también da mejores resultados para elaborar pastas con formas, como por ejemplo, los *orecchiette*. Al contener más gluten, las harinas 0000 o 000 tienen más elasticidad y no mantienen tan bien las formas. Además de pastas, con esta sémola también se elaboran pizzas y panes. Uno muy conocido es el *pane Pugliese*.

En su reemplazo, se puede utilizar semolín, que tiene una textura más fina y no va a aportar la misma estructura ni el mismo color, pero mezclado con harina 0000 o 000 o utilizándolo solo, va a ayudar a que la pasta quede al dente.

Por supuesto que las harinas 000 o 0000 se pueden utilizar solas, pero no suelo hacerlo porque la masa queda con una textura más blanda. Prefiero mezclarlas con sémola de grano duro y, si voy a hacer pastas rellenas, con semolín, porque la masa queda más flexible que usando solo sémola y también es más fácil de estirar, algo que es fundamental para quienes no tienen máquina de pastas.

En Italia, además de usar sémola de grano duro, utilizan harina 0 o 00, solas o mezcladas con sémola. Si la masa se hace con más cantidad de harina tipo 0, va a tener más textura, porque esta harina es más gruesa.

LÍQUIDOS

Para hidratar las masas y darles color y sabor, se puede utilizar agua filtrada, huevos y yemas, pulpas de vegetales procesados de todo tipo, jugos y ralladuras de cítricos, y esencias naturales. Los huevos deben ser preferentemente de campo, ya que la calidad del producto que se obtiene es muy superior. Por el aporte de grasas, las yemas van a lograr que la masa resulte más sedosa y las claras le van a dar más humedad y dureza en la cocción.

AMASADO

Meter las manos en la masa es una de las cosas que más me gustan. Hay distintas formas de hacerlo, unas mejores que otras, dependiendo de nuestras preferencias, pero la clave es mantener cierta prolijidad para que la cocina no se convierta en un caos.

Lo ideal es colocar la masa en un recipiente cómodo o en la mesada y generar un hueco en el centro para agregar los líquidos. Una vez que la masa absorbió todos los líquidos, podemos pasar la masa a la mesada (si la teníamos en un bol), para ejercer la fuerza y lograr una masa lisa, sin manchas blancas de harina no hidratada. Este proceso debería durar aproximadamente 10 minutos.

Luego, tenemos que dejar que la masa se relaje, descanse. Si no la vamos a utilizar en ese momento, podemos guardarla en la heladera o dejarla a temperatura ambiente, siempre tapada, como mínimo 30 minutos.

Tanto si tenemos máquina de pastas o si utilizamos palote, es conveniente formar un

Existe una relación entre la cantidad de harina y la de huevos para elaborar una masa. Para hacer una pasta básica, generalmente se calcula un huevo cada 100 gramos de harina. Pero esta relación va a variar de acuerdo al tipo de pasta que elijamos hacer, el resultado que queramos obtener, el tipo de harina, el tamaño y la calidad de los huevos, y si los usamos enteros o solo las yemas.

bollo alargado y no redondo, para poder ir generando la fuerza en secciones más pequeñas, haciendo presión de a poco en cada lado, sobretodo para masas duras, como por ejemplo, las elaboradas con sémola. Cuando trabajemos la masa, es importante mantener el bollo que no estamos usando siempre tapado con un paño, para que no se seque y poder seguir estirándolo correctamente.

Las masas se pueden freezar, pero solo si contienen sémola o semolín, porque las de harina 000 o 0000 tienden a oxidarse y a oscurecerse más rápido. Recomiendo freezar la masa y no la pasta cortada, sobre todo en el caso de la pasta larga, porque así evitaremos que se rompa. Para descongelar la masa, debemos bajarla a la heladera un día antes de cortarla, y dejarla unas horas a temperatura ambiente o calentarla unos segundos en el microondas. El tiempo dependerá del tamaño de la masa. La pasta cortada o rellena freezada, se cocina sin descongelar. Se retira del freezer y se sumerge directamente en el agua hirviendo.



SECADO

Para que la pasta pierda humedad y tome mejor estructura antes de ir al agua, es ideal dejarla orear como mínimo una hora. De todos modos, el tiempo de secado va a depender de la receta y, en el caso de una pasta rellena, de la humedad ambiente. Los *gnocchetti*, por ejemplo, tienen mucha más masa que otras pastas y son más pesados, por lo que hay que dejarlos secar solo una hora para que no se pongan demasiados duros, mientras que la pasta larga y fina debe secarse menos tiempo para evitar que se parta. Para el secado, lo ideal es usar placas perforadas que permiten

que el aire circule parejo o soportes para secado de pastas. Aunque también se pueden usar placas de horno o ubicarlas sobre paños de lino que tengan una trama más abierta, siempre sobre una base de sémola, semolín, harina de trigo o de arroz.

Para el guardado, cubrir una placa o recipiente con papel manteca (que es poroso y deja pasar el aire), esparcir por encima harina, luego ubicar la pasta y tapar con papel manteca para que no se genere humedad.

COCCIÓN

La pasta siempre debe cocinarse en una cacerola con abundante agua, en donde pueda “nadar” y no se pegue. El agua debe tener el sabor del agua de mar, por lo que hay que agregarle 10 gramos de sal por litro. No es necesario agregarle aceite porque siguiendo las siguientes recomendaciones, no se va a pegar.

Cuando el agua esté hirviendo, sumergir la pasta y mover con una pinza o cuchara para separarla. El tiempo de cocción dependerá del tipo de pasta, si es fresca y si tiene relleno, y del tipo de harina utilizado. Las pastas hechas con harina común van a tardar menos que las que están hechas con sémola de grano duro. Por ejemplo, para unos *ravioli* recién hechos debemos calcular unos 5 minutos y para los *gnocchetti* de sémola unos 8 minutos.

Colar o retirar con pinzas en el caso de la pasta larga, o con espumadera si se trata de pasta corta. Yo recomiendo no colar para

no perder el agua de cocción, que podemos utilizar incorporando unas cucharadas para emulsionar una salsa con manteca, para aligerar un pesto o para cualquier otra, ya que además de aportar almidón, actúa como espesante y da sabor.

Colocar la pasta en la sartén o cacerola con salsa, para que se embeba y los sabores se amalgamen. Servir en platos, cuidando de no excedernos en la cantidad de salsa que ponemos. La pasta va a absorber la salsa necesaria.

A mí me gusta terminar mis platos de pasta rociándolos con aceite de oliva rico y fresco, y rallándoles por encima quesos duros. Los rallo bien finitos en el momento sobre la pasta o los agrego a la salsa para que se fundan dentro y le den sabor y untuosidad. Dependiendo del tipo de pasta, el toque final se lo doy con pimienta recién molida o peperoncino.