



1. PARADISO CAPRESE



Mattina. Estate. Isola di Capri.

Marta e Jane entrano in un **alimentari**.

Franco è sempre contento quando vede nuova gente nel suo negozio.

- Buongiorno, benvenute!
 - Grazie, siamo arrivate ieri sera – risponde Marta.
 - Ah! E di dove siete?
 - Io sono di Napoli. La mia amica è americana ma vive a Torino da anni: è la prima volta che viene a Capri.
 - Davvero? Ah, signora, che fortuna! Vorrei essere un turista anche io... – Franco sorride e pensa alla sua Capri: il mare blu, il profumo dei fiori, le piccole case bianche e le ville antiche, le spiagge, il panorama unico... – Che cosa vi do, belle signore?
 - Vogliamo prendere qualcosa per il **pranzo**, così possiamo restare in spiaggia tutto il giorno.
 - Ottima idea! E che cosa volete mangiare?
- Marta e Jane si guardano e poi rispondono insieme:
- Una caprese!!
 - Ah ah ah ah! Certo! – Franco ride e poi aggiunge:
 - L'**insalata**, non la **torta**, vero?
 - Sì, l'insalata – risponde Marta.
 - Quale torta? – chiede Jane.

NOTE

ALIMENTARI

negozio che vende cibo fresco e confezionato.

PRANZO

pasto a metà giornata.



INSALATA



TORTA

SALATA

con sale
(salato ≠ dolce).



(MOZZARELLA DI) BUFALA

mozzarella fatta con il
latte della bufala.



FIOR DI LATTE

mozzarella fatta
con il latte di mucca.



GRAMMI (G)

misura che indica il peso.



MATURI

pronti da mangiare
(maturo ≠ acerbo).



- La caprese non è solo un'insalata – spiega Marta all'amica – È anche una buonissima torta. Si chiamano tutte e due "caprese" perché sono ricette tradizionali di Capri. Una **salata**, l'altra dolce.
- Ah, allora stasera proviamo la torta come dessert, ok?
- Certo!
- Allora, che **mozzarella** vi do? **Bufala** o **fior di latte**? – Franco indica i formaggi.
- Com'è la ricetta originale? – chiede Jane.
- Marta non ha dubbi – Con la bufala!
- Sì, esatto! – dice Franco – Va bene questa da 250 **grammi**?
- Benissimo! Poi dei **pomodori**. Quali mi consiglia?
- Beh, per la caprese, i migliori sono questi qui, belli **maturi**.
- Perfetti. Ne prendiamo tre.
- Volete preparare anche delle bruschette?
- Ottima idea! Jane, che dici?
- Sì, mi piacciono le bruschette! Come le facciamo?
- Io preferisco quelle tradizionali, solo con **aglio, olio, sale** e pomodori.
- Una **testa** d'aglio, va bene? – dice Franco.
- Sì, ma io vorrei anche un po' di **prosciutto crudo** per la bruschetta – dice Jane.
- Ottimo, signora. Quale prosciutto vuole? San Daniele, crudo di Parma, oppure questo in offerta...
- Il più dolce, e tagliato sottile, per favore.

Mentre Jane finisce di ordinare al banco dei salumi, Marta va al banco del pane.

Le due amiche salutano ed escono dal negozio. Sono quasi le nove e il sole è già molto caldo. Tornano a casa e mettono tutta la spesa sul tavolo. Jane esce sulla terrazza e guarda il mare... C'è un profumo buonissimo, il mare è calmo e l'aria è fresca. Capri è un vero paradiso.

Poi arriva dalla cucina la voce di Marta – Ma no!!

– Cosa c'è??

– Abbiamo dimenticato un ingrediente per la caprese: il **basilico**...

– Ah! E adesso? Torniamo all'alimentari?

– No, è già tardi. Meglio andare dai vicini...

– Non preoccuparti, ci vado io!

Jane suona il **campanello** di una villa: è tutta bianca e lo stile è quello tipico di Capri.

– Sì? – apre la porta un uomo alto, con la pelle molto scura e la barba. I suoi occhi sono grandissimi. Sorride.

Anche Jane sorride – Salve... scusi il disturbo, abito nella casa qui accanto, sono arrivata con la mia amica ieri...

– Benvenute a Capri! Io sono Giovanni, piacere.

– Piacere mio! – Jane gli dà la mano.

– Vi serve qualcosa?

– Veramente... sì, vogliamo preparare la caprese, ma abbiamo dimenticato il basilico...

– Non c'è problema, vi do un po' di **foglie** del basilico del mio giardino, è freschissimo! Arrivo subito.

La casa di Giovanni è luminosa e piena di piante. Ci sono due terrazze molto grandi e tante sculture...

“Forse è un artista?” pensa Jane.

20 minuti dopo...

Marta **ha scaldato** il pane per le bruschette e ha preparato la caprese. Manca solo il basilico, ma Jane non torna... dov'è finita? Prende il cellulare e la chiama.

– Jane, dove sei?

– Ciao Marta, scusami, sono a casa di Giovanni il nostro vicino, mi ha offerto un caffè...

– Ah, e il basilico?

– L'ho preso... tra cinque minuti arrivo.

– Ok, a tra poco.

– Ah, aspetta, Marta... Giovanni chiede se vogliamo andare a fare un giro in barca con lui. Conosce molto bene Capri e vuole portarci a vedere la Grotta Azzurra.

– Che bello, volentieri!

– Ok, finisco il caffè e arrivo.

– Va bene. Ti aspetto qui.

Marta sorride. Un giro in barca in uno dei mari più belli d'Italia... con un caprese come guida e una caprese per pranzo. Perfetto!



HA SCALDATO

(inf. scaldare)

ha dato calore.

► racconto liberamente ispirato da ilgiornaledelcibo.it

1 • Vero o falso? Leggi il racconto e poi segna se le affermazioni sono vere (V) o false (F).

- | | V | F |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a. Marta e Jane sono arrivate a Capri da un'ora. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. Jane non è italiana ma vive in Italia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Jane è già stata a Capri. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Marta compra una torta caprese. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Jane compra del salame per la sua bruschetta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. Giovanni ha del basilico in cucina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. Jane resta a casa di Giovanni per bere un caffè. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h. Giovanni invita Marta e Jane a fare una passeggiata. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

I PASTI

Jane e Marta vogliono preparare l'insalata caprese per **pranzo** e assaggiare la torta caprese a **cena**.

2 • Dov'è finita Jane? Nel racconto, quando Jane non torna, Marta si chiede: **Dov'è finita?**

In italiano, quando non sappiamo dov'è una cosa, o dov'è una persona, usiamo questa espressione.

Ecco alcuni esempi...

Poi continua tu!

- Dove _____ sono finite _____ le foglie di basilico? Le hai prese tu?...
- Dove _____ sono finiti _____ i pomodori? Erano in frigorifero e ora non ci sono più...
- Dove _____ il prosciutto crudo? L'hai mangiato?
- Carlo, dove _____ la mozzarella? Mi serviva per fare la pizza!
- Ragazzi, dove _____ le bruschette che ho preparato? Erano sul tavolo, ma ora c'è solo il piatto vuoto!
- Dove _____ il sale e il pepe? Non li trovo...

In Italia i pasti principali sono **la colazione** (la mattina), **il pranzo** (a metà giornata) e **la cena** (a fine giornata). A metà mattina o a metà pomeriggio è possibile **fare uno spuntino**.

Di solito a colazione gli italiani preferiscono cibi dolci e non mangiano molto. Alcuni bevono solo un caffè!

Spesso al Nord le persone pranzano tra le 12:30 e le 14:00 e cenano tra le 19:30 e le 21:00, mentre al centro e al Sud pranzano tra le 13:30 e le 15:00 e cenano tra le 20:30 e le 22:00.



3 • A tra poco! Quando Anna saluta Jane al telefono, le dice: **A tra poco**. In italiano, quando salutiamo una persona, usiamo spesso la preposizione **a** + un'espressione di tempo. Prova a scegliere l'espressione giusta in queste situazioni.

a dopo! | a presto! | a lunedì! | a tra poco! | a domani!

- Marta sa che rivede Jane il giorno dopo: _____
- Marta spera di rivedere Jane presto, ma non sa quando: _____
- Marta sa che rivede Jane dopo qualche ora: _____
- Marta sa che rivede Jane in un giorno preciso: _____
- Marta sa che rivede Jane dopo dieci minuti: _____

4 • Ne prendiamo tre

Quando Marta compra i pomodori usa questa espressione: **Ne prendiamo tre.**

Significa: **Noi prendiamo tre pomodori fra tutti i pomodori di Franco.**

In italiano usiamo il pronome **ne** per comunicare una quantità.

Guarda gli esempi. Poi continua tu.

- Quante mozzarelle prendono Marta e Jane? ▶ _____ Ne prendono _____ una.
- Quanto prosciutto prende Jane? ▶ _____ Ne prende _____ 100 grammi.
- Quante foglie di basilico comprano Marta e Jane? ▶ _____ Non ne comprano _____ nessuna.
- Quante bruschette prepara Marta? ▶ _____ tante.
- Quanti pomodori comprano Marta e Jane? ▶ _____ tre.
- Quante torte comprano Marta e Jane? ▶ _____ nessuna.
- Quante teste di aglio prendono Marta e Jane? ▶ _____ una.
- Quante ricette italiane conosci? ▶ _____.

5 • L'insalata caprese

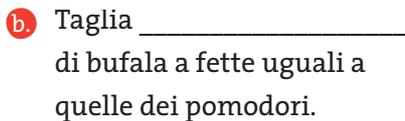
Completa la ricetta con queste parole.

la mozzarella | l'olio | il sale | un piatto | basilico | i pomodori

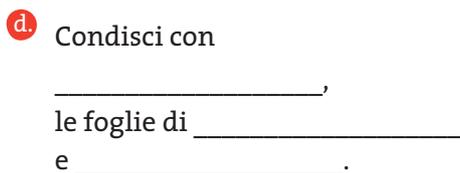


Lava e taglia

a fette grosse e regolari.



Metti su _____
piano le fette di mozzarella e
le fette di pomodoro (una fetta
di mozzarella, poi una fetta di
pomodoro, poi una di mozzarella,
poi di nuovo il pomodoro, ecc.).



6 • La ricetta

Ascolta la **traccia 2** e controlla le tue risposte al punto 5.

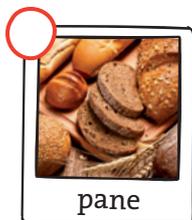
LO SAI
CHE...

Da dove viene l'insalata caprese? Ci sono molte storie sulle origini di questa ricetta. La più famosa parla di un muratore¹ di Capri. Siamo alla fine della Seconda Guerra Mondiale. Quando è ora di pranzare il pasto dell'uomo è sempre leggero perché poi deve tornare a lavoro. Il muratore ama molto l'Italia e quindi decide di creare un'insalata con il basilico (verde, la mozzarella) bianca, e i pomodori (rossi). Questi sono i colori della bandiera² italiana.

Un'altra storia dice che le origini dell'insalata caprese sono più antiche. Siamo negli anni Venti del secolo scorso. In un hotel di Capri c'è un ospite importante: Filippo Tommaso Marinetti. È il creatore del Futurismo, un movimento artistico molto famoso in tutto il mondo. I futuristi amano il futuro e il progresso e vogliono eliminare le tradizioni anche in cucina. A Marinetti non piace la pasta, perché secondo lui è un cibo troppo tradizionale e quindi non è "nuova". E così quando arriva in albergo gli portano per cena questa insalata originale e nuovissima, fatta con i colori dell'Italia.

NOTE • muratore: il suo lavoro è costruire case • bandiera:  pezzo di stoffa con i colori ufficiali simbolo di un Paese.

7 • **Le bruschette tradizionali** Seleziona tra gli ingredienti solo quelli per preparare le bruschette tradizionali.

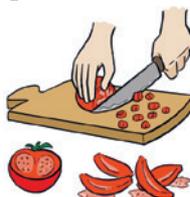


8 • **La ricetta delle bruschette** Ascolta la **traccia 3** e trova l'ordine giusto dei passaggi.

1 Metti i pomodori in acqua bollente per pochi secondi e toglila la buccia.



Taglia a metà i pomodori: elimina i semi e l'acqua. Poi taglia i pomodori a pezzetti.



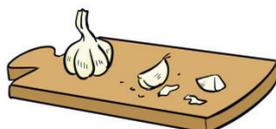
Strofina gli spicchi di aglio sulle fette di pane tostato.



Taglia otto fette di pane (non sottili) e mettile a tostare nel forno o sulla griglia.



Sbuccia gli spicchi di aglio e tagliali a metà.



Distribuisce i pomodori sulle fette di pane, condisci con olio extravergine e sale e servi subito!



IL PANE

Ma quanti tipi di pane ci sono? Quando compri il pane in Italia hai tante possibilità.

IL FILONE



I GRISSINI

IL PANINO INTEGRALE,
AL LATTE ALL'OLIO, ECC.



LA MICHETTA / LA ROSETTA



IL PANE IN CASSETTA / IL PANCARRÉ



LA PAGNOTTA

LA PIZZA BIANCA / LA FOCACCIA

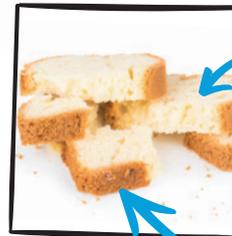


IL FILONCINO

I CRACKER



Per molte ricette italiane
(per esempio la cotoletta alla milanese)
si usa il **PAN GRATTATO**.



LA MOLLICA

LA CROSTA

In Toscana e Umbria è molto diffuso il *pane sciocco* o *sciapo*, cioè senza sale.

Anche il nome del negozio e del negoziante cambiano nelle varie zone d'Italia:

NEGOZIO panetteria | forno | panificio

NEGOZIANTE panettiere | fornaio

9 • Pane al pane, vino al vino! In italiano ci sono molti modi di dire con il pane. Abbina le frasi ai significati, come nell'esempio.

1. Chi ha i denti non ha il pane, chi ha il pane non ha i denti.
2. È un pezzo di pane.
3. Dire pane al pane, vino al vino.
4. Rendere pan(e) per focaccia.
5. Non è pane per i tuoi denti.

- a. Non hai le qualità per ottenere quella cosa.
- b. Ricambiare una brutta azione con un'azione ancora più brutta.
- c. Chi ha le capacità non ha la possibilità di dimostrarlo, chi ha la possibilità non ha le capacità.
- d. È una persona molto buona.
- e. Parlare in modo sincero.

IL MENÙ

L'insalata caprese e le bruschette possono essere un antipasto, un secondo piatto oppure un pasto leggero come quello di Marta e Jane.

In Italia, soprattutto al ristorante, mangiamo con un ordine preciso: dopo gli **antipasti**, ci sono i **primi** (piatti), poi i **secondi** (piatti) con i **contorni**, e alla fine del pasto ci sono i **dolci** (dessert) e la **frutta**, con la possibilità di finire con un bel caffè. Ecco qui un esempio di menù di un ristorante italiano.



Antichi sapori

Antipasti

- Prosciutto e formaggio
- Pomodori ripieni
- Bruschetta
- Insalata di mare

Primi piatti

- Tortellini in brodo
- Tagliatelle ai porcini
- Lasagne al forno
- Risotto ai funghi
- Minestrone
- Spaghetti ai frutti di mare
- Spaghetti al pomodoro

Secondi piatti

Carne

- Cotoletta alla milanese
- Braciola di maiale ai ferri
- Pollo allo spiedo
- Arrosto di vitello

Pesce

- Trota al forno
- Sogliola alla mugnaia

Contorni

- Insalata mista
- Patatine fritte
- Spinaci al burro
- Peperoni alla griglia

Dessert

- Frutta fresca
- Macedonia
- Gelato
- Panna cotta
- Tiramisù



10 • **Gli antipasti** Conosci altri antipasti? Prova a segnare in questa lista quelli che secondo te sono antipasti per gli italiani.



E nel tuo Paese, ci sono gli antipasti?

Che cosa si mangia all'inizio del pasto?

I SALUMI

I **salumi** sono un tipico antipasto italiano. Sono una preparazione di carne di maiale (o di altri animali) con sale e altri ingredienti come aglio e pepe.

IL PROSCIUTTO CRUDO



carne cruda della coscia del maiale

LO SPECK



prosciutto crudo affumicato, tipico del Nord Italia



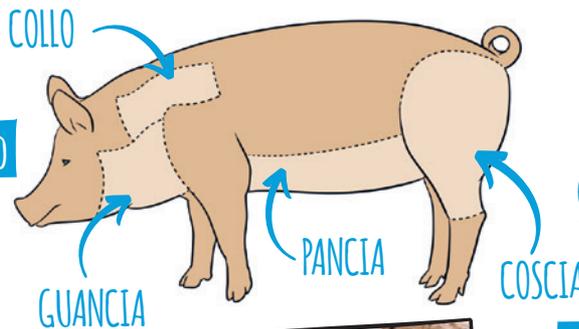
IL PROSCIUTTO COTTO

carne cotta della coscia del maiale



LA BRESAOLA

carne cruda essiccata



LA LONZA (O COPPA)

carne del collo del maiale

LA PANCETTA



carne della pancia del maiale



IL SALAME

carne cruda conservata con sale e spezie

LA MORTADELLA



carne di maiale cotta, tipica di Bologna

In italiano ci sono anche dei modi di dire con i salumi.

Per esempio, dire che una persona **ha le fette di prosciutto** / **salame sugli occhi** significa che non riesce a vedere una cosa o una situazione che è evidente.

Oppure dire che una persona **è un salame** significa che è uno sciocco o che non si muove con agilità.

11 • Condire e distribuire Nei testi delle due ricette ci sono i verbi **condire** e **distribuire** che hanno una struttura diversa dai verbi **seguire**, **offrire** e altri. La struttura è come quella di **capire**: **capi-sc-o**, **capi-sc-i**, **capi-sc-e**, **cap-iamo**, **cap-ite**, **capi-sc-ono**.

Completa le frasi con il presente dei verbi tra parentesi.

- Quando (*finire*) _____ lo zucchero, si può usare il miele.
- Non preoccuparti, Gianna, (*pulire*) _____ io la cucina.
- Tu cosa (*preferire*) _____, il caffè o il tè?
- (*Capire - voi*) _____ le istruzioni della ricetta?
- Tra un mese Lara (*trasferirsi*) _____ a Palermo per seguire un corso di pasticceria.



IL MIELE

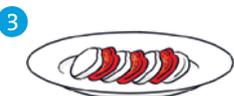
INSALATA CAPRESE



1 Lava e taglia i pomodori a fette abbastanza grosse e regolari.



2 Taglia la mozzarella di bufala a fette uguali a quelle dei pomodori.



3 Metti su un piatto piano le fette di mozzarella e le fette di pomodoro (una fetta di mozzarella, poi una fetta di pomodoro, poi una di mozzarella, poi di nuovo il pomodoro, ecc.).



4 Condisci con il sale, le foglie di basilico e l'olio.

TEMPO DI PREPARAZIONE

● ○ ○ ○
5 minuti

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

★ ★ ★
basso

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 grammi di mozzarella di bufala
- 4 pomodori (meglio se grossi, rossi e maturi)
- qualche foglia di basilico
- 2/3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale q.b.

BRUSCHETTE



1 Metti i pomodori in acqua bollente per pochi secondi e toglila buccia.

2 Taglia a metà i pomodori: elimina i semi e l'acqua. Poi taglia i pomodori a pezzetti.



3 Taglia otto fette di pane (non sottili) e mettile a tostare nel forno o sulla griglia.



4 Sbuccia gli spicchi di aglio e tagliali a metà.



5 Strofina gli spicchi di aglio sulle fette di pane tostato.

6 Distribuisci i pomodori sulle fette di pane, condisci con olio e sale e servi subito!



TEMPO DI PREPARAZIONE

● ○ ○ ○
10 minuti

TEMPO DI COTTURA

● ○ ○ ○
qualche minuto

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

★ ★ ★
basso

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 fette di pane fresco (filoncino, ciabatta o pagnotta)
- 3/4 pomodori (meglio se grossi, rossi e maturi)
- 2 spicchi di aglio
- 2/3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale q.b.



LA MOZZARELLA

La mozzarella è un formaggio molto usato nella cucina italiana, utile per preparare piatti veloci e saporiti. Cruda è perfetta come antipasto, per esempio per fare dei crostini o delle insalate di pasta. Ma può anche essere cotta... andate in Internet e cercate mozzarella in carrozza.



pillole di cucina