

CONHECENDO A CULINARIA REGIONAL ITALIANA: UMA VIAGEM GASTRONÔMICA POR CINCO DE SUAS VINTE REGIÕES

Luanna Matieli Marques¹

Resumo

O presente artigo nasce um trabalho proposto em sala de aula, na disciplina de Gastronomia Clássica Italiana e tem como objetivo apresentar um pouco mais sobre a culinária regional italiana, ratificando cinco das vinte regiões deste país peninsular, contextualizando sua história e relevância econômico-cultural no cenário mundial.

Palavras-chave: Alimentação, Culinária Regional Italiana e Gastronomia.

INTRODUÇÃO¹

Itália, país de governo republicano parlamentarista, situado na região centro-sul da Europa, de clima diversificado (mediterrâneo, continental e alpino). Faz fronteira com as nações da França, Suíça, Áustria, Eslovênia, além dos micro-Estados, San Marino e Vaticano; cuja área total é de aproximadamente 301 mil km². É banhado pelos mares Adriático, Jônico e Tirreno; pertencente ao G8, grupo dos sete países mais desenvolvidos do mundo, juntamente com a Rússia; é, além de poderoso economicamente, uma das gastronomias mais reverenciadas do planeta terra.

Todavia, até a chegada desse patamar geopolítico, a Itália passou por vários processos que influenciaram diretamente não apenas seu próprio contexto sociocultural, como também dos demais países do continente europeu e, concomitantemente, com o restante do globo.

¹ Parte do trabalho foi desenvolvido na disciplina de gastronomia clássica italiana, ministrada pelo professor Evandro Sérgio Ferrari e contou com a colaboração dos alunos do curso de Gastronomia da Faculdade Novo Milênio Hanne Morgner Gomes, Laurus Emanuel Chagas Vieira, Leonardo Cavalcante Sales, Yuri Lobato Nascimento e Erick Castro.

A história da Itália influenciou fortemente a cultura e o desenvolvimento social, tanto na Europa como no resto do mundo. Foi o berço da civilização etrusca, da Magna Grécia, da civilização romana, da Igreja Católica, das repúblicas marítimas, do humanismo, do Renascimento e do fascismo. Foi o lugar de nascimento de muitos artistas, cientistas, músicos, literatos, exploradores.(...) A culinária italiana se desenvolveu através de séculos de mudanças sociais e políticas, com raízes desde o século IV a.C. A cozinha local, por si só, sofre influências diversas, incluindo de etruscos, gregos antigos, romanos antigos, bizantinos e judeus. (WIKIPÉDIA)

Dentre os eventos, insta referenciar o Império Romano, sua decadência, fragmentação e, *posteriori* formação das Cidades-Estados. Conjuntura essa que permitiu o fortalecimento comercial e político da península, acarretando, contudo, em subseqüentes disputas e invasões territoriais por outros países europeus, tais como França, Espanha e Áustria. (CAMPOS)

Assim sendo, com a perspectiva de robustecer e ampliar as defesas militares, bem como os mercados e a economia, mediante a união dos diversos povoadamentos num único Estado, sob forte interesse e participação da burguesia nacional, em 1861, através da efetiva unificação das cidades, a Itália é formada.

A Unificação Italiana resultou na criação de um país com posição geopolítica de destaque em nível mundial. As atividades comerciais e a industrialização contribuíram para o desenvolvimento econômico e social da Itália. Ao longo da história mais recente, o país participou de forma ativa em vários eventos históricos, políticos e militares. (CAMPOS, 2023)

Mais tarde, com o intuito de reconhecer, proteger e promover a autonomia da nação, por intermédio da constituição de 1948, as vinte regiões italianas foram instituídas, a saber: Piemonte, Vale de Aosta, Lombardia, Trentino-Alto Ádige, Vêneto, Friul-Veneza Júlia, Marcas, Abruzos, Apúlia, Basilicata, Calábria, Lácio, Ligúria, Úmbria, Sicília e, por fim, objeto do artigo em tela, as regiões de Emilia-Romagna, Toscana, Campânia, Sardenha e Molise. Cada região possui sua própria Constituição e Conselho Regional (função legislativa); é subdividida em *províncias* que, por sua vez, são ramificadas em *comunas*.

Por conseguinte, propõe-se, após a devida contextualização histórica, partindo do prisma gastronômico, evidenciar as principais características das cozinhas regionais italianas, com enfoque nas supra referenciadas regiões, isto é, Emilia-Romagna, Toscana, Campânia, Sardenha e Molise.

GASTRONOMIA REGIONAL ITALIANA

De Norte a Sul, quando o assunto é comida, a Itália é um emaranhado de aromas, texturas e sabores. Essa gastronomia, representada através de seus ingredientes e pratos típicos, retrata não apenas uma região, um território, uma cidade ou um vilarejo, como também, revela a história e o modo de vida de seu povo. E essa contextura histórico-social é muito forte na culinária italiana, como poderá ser observada nas regiões infra destacadas.

EMILIA-ROMAGNA

Localizada na parte norte da Itália, cuja capital é Bolonha, ocupa uma área de aproximadamente 22.000km² e é considerada uma região de relevância nacional no cenário industrial, turístico e gastronômico.

Nos primórdios, o território serviu de lar para os etruscos e os gauleses. Posteriormente, no período da Roma Antiga, foi utilizado como ponto estratégico no processo de colonização, abrigando a Via Emília, uma das principais estradas romanas durante os primeiros séculos antes de Cristo; corroborando no desenvolvimento e na valorização histórica da região nos séculos seguintes. (FLÁVIA, 2021)

Em 1088, já na Idade Média, foi fundada a Universidade de Bolonha. Até hoje, a instituição permanece como a mais antiga em atividade em todo o mundo, e também uma das mais ilustres.

Todo esse panorama proporcionou ao território um desenvolvimento muito intenso em questões artísticas, culturais e tecnológicas desde muito cedo. Atualmente, além do foco em turismo, arte e gastronomia, pode-se destacar sua indústria automobilística, sendo sede de gigantes montadoras de luxo, como Ferrari, Lamborghini, Maserati e Ducati. A região também recebe anualmente dezenas de corridas automotivas, com destaque para o Grande Prêmio de Fórmula 1 da Itália, que em 2020, voltou a ser disputado na Emilia-Romagna. (RIBEIRO, 2021)

Bologna, possui tradição em massas recheadas, sendo a mais representativa delas, o tortellini. É servido como um prato de inverno e possui uma certa semelhança com

o capelletti. A famosa massa dispõe, inclusive, de um dia oficial no calendário italiano: dia 13 de fevereiro, o Dia Nacional do Tortellini.

Além disso, é nesta região que originou a receita italiana do autêntico molho à Bolonhesa, à base de carne, ao qual são adicionados cenouras, cebola, salsão (aipo) e uma pequena quantidade de tomate ou concentrado. Embora, noutros países, o nome “molho à bolonhesa” é usado para referenciar um molho à base de tomate, diferentemente da receita inicial, uma vez que, na realidade, ele se assemelha ao chamado “molho napolitano”, típico do sul da Itália, região produtora de tomates.

A Emilia-Romagna representa uma das maiores regiões vinícolas em extensão, e está subdividida em duas áreas geo-culturais distintas: Emilia (Ocidente) e Romagna (Oriente), distinguindo-se tanto pela gastronomia quanto pelas uvas cultivadas e, por conseguinte, pelos vinhos que produzem. (RIBEIRO, 2021). Emília é a pátria indiscutível do renomado “Lambrusco”, vinhos tintos espumantes; enquanto na Romagna o vinho torna-se mais “calme” e é produzido com as uvas Sangiovese, Albana e Pignoletto. (RIBEIRO, 2021).

TOSCANA

A Toscana é uma região no centro da Itália, localizada em uma área de quase 23.000 km². Tem aproximadamente 3,7 milhões de habitantes e é composta por 10 cidades, dentre elas, Florença, Siena e Pisa.

Sua capital, Florença (*Firenze*), conhecida como o berço do Renascimento, abriga algumas das obras de arte e arquitetura renascentistas mais reconhecidas do mundo, como a estátua de Davi (Michelangelo), as obras de Botticelli na *Galleria degli Uffizi* e a Catedral Santa Maria del Fiore, o *Duomo*.

Possui uma rica variedade de comida e vinhos excepcionais tanto de qualidade quanto em quantidade. São excelência em produtos, tais como, queijo *pecorino*, açafraão de *San Gimignano* (Siena), pão de gengibre, bolachas de Prato e, especialmente, dos seus reconhecidíssimos vinhos, como *Brunello di Montalcino*, *Chianti*, *Nobile di Montepulciano* e *Carmignano*.

Um lugar para encontrar a produção de alimentos de qualidade superior. A cozinha toscana é cheia de pratos únicos, de aperitivos para sobremesas à taças de vinho, há muitas possibilidades de escolha, você só terá que ter o desejo de descobrir novos caminhos e possuir um bom apetite. (DA SILVA, 2020)

É uma região que fez da enogastronomia um verdadeiro símbolo de hospitalidade. Na verdade, a comida e o vinho nesses locais significam qualidade, identidade do território e mãos experientes, das quais são obtidos sabores únicos no mundo. É uma cozinha que se caracteriza pela simplicidade de preparação, ausência de resíduos, autenticidade e sazonalidade dos ingredientes, todos locais.

Dentre os pratos típicos, há a *bistecca alla Fiorentina*, um prato de carne típico da cozinha italiana muito tradicional na região. Consiste em um corte que contém o contrafilé e o filé mignon bovino, geralmente de um animal da raça *Chianina* da faixa de 10 a 15 meses de idade. Essa parte é bem espessa e contém osso.

Tem ainda, o *Cacciucco alla Livornese*, uma espécie de sopa composta por diferentes qualidades de peixes, crustáceos e moluscos, geralmente polvo, choco, cigarra e outras espécies de peixes "pobres", cozidos em diferentes tempos, em molho de tomate.

Além disso, no que concerne os biscoitos, destacam-se os tradicionais *Maretti di Carmignano*, feitos de amêndoas.

Nativa da região, a *Sangiovese* é responsável por alguns dos mais célebres vinhos da Toscana, como *Chianti*, *Montalcino*, *Montepulciano* e *Montecucco*.

O *Chianti*, é caracterizado pela cuidadosa mistura de *Sangiovese*, *Canaiolo*, *Malvasia* e *Trebbiano Toscano*; trata-se de um vinho equilibrado, consistente, intenso, tânico e com aromas que variam de frutas vermelhas a toques florais. Recentemente, em 2022, o prêmio *World's Best Vineyards* elegeu a italiana *Antinori nel Chianti Classico* como a melhor vinícola do mundo, de uma lista com cinquenta estabelecimentos.

O *Brunello di Montalcino*, por sua vez, refere-se a um tinto de denominação geográfica produzido na província de Siena, classificado como DOCG. São vinhos tânicos, de características marcantes, intensos, ricos em cor e estrutura, considerados super extraídos. Ao passo que o tinto *Montecucco*, além de (também) ser um DOCG, distingue-se pela passagem em carvalho por 12 meses.

CAMPÂNIA

Região localizada ao sul da Itália, com área de quase 14.000 km², Campânia conta aproximadamente 6 milhões e tem como capital a cidade de Nápoles. Possui a maior densidade demográfica do país, embora seja o segundo mais populoso, ficando atrás apenas da Lombardia.

Assim como todas as regiões italianas, Campânia é famosa por sua maravilhosa gastronomia e pratos típicos, sendo mundialmente reconhecida como a terra da *mozzarella* de búfala e do *limoncello*.

Entretanto, outras iguarias são, também, notáveis e compõem a gastronomia deste encantador território. A exemplo, o limão de *Sorrento*, uma variedade que floresce quatro vezes ao ano, dando a possibilidade de se obter a fruta fresca no mercado em várias estações; caracteriza-se por um forte perfume e pelo equilíbrio de sabores entre o ácido e doce.

Outro alimento típico são as massas de *Gragnano*, elaboradas artesanalmente, trabalhadas em formas de bronze e secadas por muito tempo em baixa temperatura; são feitas com sêmola de grão duro de primeira extração e água limpa do Monte *Lattari*. São originárias da pequena cidade de mesmo nome; possui um microclima singular, com a combinação ideal de vento, umidade e sol, sendo o local exemplar para a secagem das massas.

Destaca-se, ainda, os mundialmente famosos tomates de *San Marzano*. Cultivadas em terras férteis de origem vulcânica, possuem formas alongadas e um interior consistente; é muito utilizado nos molhos de pizzas e massas, que junto com o manjeriço dão um sabor particular a essas ilustres iguarias.

Por fim, impossível versar sobre Campânia e não falar de outro importante ingrediente típico: a *mozzarella* de búfala, cujo termo *mozzarella* em italiano é oriundo do verbo *mozzare*, que significa cortar com a mão. Trata-se de um produto milenar, originário das planícies de Volturno e de Sele. De acordo com a COOL Magazine (2019), o supracitado queijo é muito nutritivo, tendo em vista ser composto por 59% a mais de cálcio e 48% a mais de proteínas do que a muçarela produzida a partir do leite de vaca.

O leite de búfala possui 40% menos colesterol e uma quantidade de gordura que também é mais baixa. A cor branca-porcelana da *mozzarella* é devido ao fato que o leite de búfala não contém Betacaroteno, que dá a cor amarelada ao leite de vaca. (COOL, 2019)

SARDENHA

Ilha situada no mar Mediterrâneo, de relevo predominantemente montanhoso e com aproximadamente 1,6 milhões de habitantes. Tem como capital a *comuna* de *Cagliari* e é a segunda maior ilha italiana (atrás apenas da Sicília).

Baseando-se na sua geolocalização, por ser uma ilha, é de se conjecturar que a gastronomia local seria fundada em peixes e frutos do mar. Entretanto, a região tem uma culinária de forte tradição agro pastoral, factualmente explicada pelas constantes invasões estrangeiras pela costa do Mar Mediterrâneo, que levou a população, aos poucos, migrar para o interior, acarretando conseqüentemente no decorrer das décadas, numa redução no consumo de frutos do mar.

Sobressai-se nessa região, o queijo *pecorino*, feito com leite de ovelha e que ficou extremamente conhecido e consumido não apenas na Sardenha, como também em Roma e na Toscana. Entretanto, o *pecorino* da segunda maior ilha italiana é considerado mais suave que os demais.

Carnes assadas lentamente também fazem parte da gastronomia sarda. A exemplo o *Porceddu*, muito consumido em festas familiares. Tal prato refere-se a um porco temperado com ervas, assado no espeto em fogo de chão, por aproximadamente de quatro a seis horas.

Assim como na maior parte da Itália, as massas também são apreciadas, tal como o *spaghetti con bottarga*. A *Bottarga*, que é conhecida como o “caviar do

Mediterrâneo”, são ovas de tainhas secas, podendo ser degustadas com *spaghetti* ou *linguine*. Há, também, o *Malloreddus*, um prato conhecido como o “nhoque da Sardenha”.

MOLISE

Situada no centro-sul da Itália, entre a cordilheira dos Apeninos e o Mar Adriático, de relevo predominantemente montanhoso e acidentado, Molise é uma região cuja natureza, história, arte, tradições ancestrais e boa comida são consideradas tesouros de seus habitantes e que, ainda por muitos, é desconhecida.

A localidade é marcada pelos característicos *tratturi*, que são os caminhos históricos de migração sazonal de pessoas e gado que unem as pastagens de Abruzzo às da Apúlia.

O Parque Nacional, situado nas regiões de Abruzzo, Lazio e Molise revela paisagens inesperadas e magníficas, enquanto as numerosas reservas naturais protegem as espécies vegetais e animais representativas desta área. A natureza intocada enquadra as duas estações de esqui mais importantes da região *Campitello Matese* e *Capracotta*. (BUSO, 2020)

A comida regional baseia-se em produtos cultivados localmente e na criação de ovelhas. De acordo com BUSO (2020), Molise apresenta muitos pratos típicos, tais como “*maccheroni alla chitarra a pallotte* (bolas redondas) de ovo e queijo, massa e feijão, polenta, *borrego* e *turcinelli* assado (miudezas de *borrego*)”.

Além disso, produz uma variedade considerável de salames, como o *saggiciotti*, linguiça de fígado, salame de ventricina e *pampanera*, bacon seco no forno com pimenta malagueta. Destaca-se em sua cadeia produtiva, também, o azeite extra virgem e a massa de trigo duro. (BUSO, 2020)

Entretanto, é a trufa branca o produto de grande relevância. Uma das iguarias mais caras e raras do mundo, as trufas, são frequentemente encontradas nos bosques dos apeninos e molisanos.

A pequena região é uma das mais ricas em tartufo italiano, principalmente o precioso tartufo *bianco*. (...) Em Molise se encontra o tartufo *nero* (trufa negra) na temporada de verão e o tartufo *bianco* (trufa branca) na temporada de inverno. Ambos possuem sabores únicos que se diferem

entre si, sendo o tartufo *bianco* os mais preciosos em sabor e valor. (DESCUBRA, 2019)

No que concerne aos vinhos, segundo a Associação Brasileira dos Amigos do Vinho (SBAV-SP), as principais uvas utilizadas são as da Itália Central, como o *Montepulciano*, *Sangiovese* e *Trebbiano Toscano*; embora há algumas uvas do Sul, como as *Aglanico* e *Greco da Campania*, bem como *Bombino Bianco* e *Bombino Nero da Puglia*. Apenas 2% dos vinhos produzidos são DOC.

Ainda de acordo com a SBAV-SP, a área vinícola mais importante localiza-se na província de *Campobasso* e ocupa dois terços da região. Outra relevante área vinícola é a *Biferno DOC*, fixada inteiramente nos Apeninos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se observar que a Itália não é apenas uma potência mundial no contexto econômico, como também no gastronômico que, além de célebre, é notoriamente respeitada por todos. Sua história e cultura correlacionam diretamente às peculiaridades da cozinha de cada região, sendo motivo de orgulho para todo povo italiano, do qual mantém vivas suas tradições à mesa.

Verificou-se, ainda, através dos estudos pormenorizados acerca das regiões supra destacadas (Emilia Romagna, Toscana, Campânia, Sardenha e Molise), que a culinária italiana não se resume à macarrão e pizza, haja vista que é uma das mais variadas e saudáveis do mundo. Outra vertente gastronômica de considerável relevância, são os vinhos. A Itália, além de ser o maior produtor é, também, o maior consumidor desta bebida milenar. Sendo a Toscana, a região de maior importância.

Destarte, impossível falar e/ou estudar gastronomia sem citar a culinária peninsular. Mais que isso, sem compreender sua história, sua cultura, suas regiões e seu povo, pois, todos esses prismas estão inevitavelmente interligados e influenciam-se mutuamente. A Itália, pode até não ser considerada o “berço” da gastronomia, título defendido pelos franceses, porém, estes chegaram a tal patamar graças às influências da florentina Catarina de Médici, que os apresentou não só o uso do

garfo nas refeições, como também dispôs à corte gaulesa alguns dos melhores cozinheiros de sua terra natal. Seria a Itália, então, considerada o berço do “berço”?

REFERÊNCIAS

BUSO, Eliria. **Conheça Molise, região desconhecida da Itália**. Qual Viagem, 2020. Disponível em:

<https://www.qualviagem.com.br/conheca-o-molise-regiao-desconhecida-da-italia/> .

Acesso em 20 de março de 2023.

CAMPOS, Mateus. **Itália**. Mundo Educação. Disponível em:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/italia.htm> . Acesso em 19 de março de

2023.

CNN Brasil. **Sardenha, a ilha mágica do Mediterrâneo**, 2019. Disponível em:

[https://www.cnnbrasil.com.br/viagemegastronomia/tipos-de-viagem/amigos/sardenh](https://www.cnnbrasil.com.br/viagemegastronomia/tipos-de-viagem/amigos/sardenha-ilha-magica-mediterraneo/)

[a-ilha-magica-mediterraneo/](https://www.cnnbrasil.com.br/viagemegastronomia/tipos-de-viagem/amigos/sardenha-ilha-magica-mediterraneo/) . Acesso em 18 de março de 2023.

COOL Magazine. **Os sabores da culinária da região da Campania, na Itália**.

2019. Disponível em:

[https://coolmagazine.com.br/os-sabores-da-culinaria-da-regiao-da-campania-na-itali](https://coolmagazine.com.br/os-sabores-da-culinaria-da-regiao-da-campania-na-italia/)

[a/](https://coolmagazine.com.br/os-sabores-da-culinaria-da-regiao-da-campania-na-italia/) . Acesso em 26 de março de 2023.

DA SILVA, Ana Patrícia. **Vamos conhecer a enogastronomia Toscana?** . 2020.

Disponível em:

[https://www.viajandoparaitalia.com.br/italia-central/toscana/vamos-conhecer-enogast](https://www.viajandoparaitalia.com.br/italia-central/toscana/vamos-conhecer-enogastronomia-toscana/)
[ronomia-toscana/](https://www.viajandoparaitalia.com.br/italia-central/toscana/vamos-conhecer-enogastronomia-toscana/) . Acesso em 27 de março de 2023.

DESCUBRA Molise. **É de Molise: a maior trufa branca da temporada**. 2019.

Disponível em:

<https://consultoriadescubr.wixsite.com/descubramolise/post/maior-trufa-italiana> .

Acesso em 20 de março de 2023.

FLÁVIA. **Você conhece a Emilia-Romagna?** . Divvino Blog, 2021. Disponível em:

[https://www.divvino.com.br/blog/voce-conhece-a-emilia-romagna-saiba-tudo-sobre-a](https://www.divvino.com.br/blog/voce-conhece-a-emilia-romagna-saiba-tudo-sobre-a-regiao-italiana/)

[-regiao-italiana/](https://www.divvino.com.br/blog/voce-conhece-a-emilia-romagna-saiba-tudo-sobre-a-regiao-italiana/) . Acesso em 20 de março de 2023.

LORENÇATO, Arnaldo. **Roteiro gastronômico na Sardenha, do norte ao sul da ilha.** Revista Viagem, 2019. Disponível em: <https://viagemeturismo.abril.com.br/materias/roteiro-gastronomico-na-sardenha-do-norte-ao-sul-da-ilha/> . Acesso em 18 de março de 2023.

PANZERA, Camila. **Toscana: roteiro completo pela romântica região da Itália.** 2021. Disponível em: <https://www.melhoresdestinos.com.br/toscana-italia.html> . Acesso em 27 de março de 2023.

PORTO Editora. **Sardenha na Infopédia [em linha].** Disponível em: [https://www.infopedia.pt/\\$sardenha](https://www.infopedia.pt/$sardenha) . Acesso em 18 de março de 2023.

QUEIROZ, S. L. R., & CARAMORI, A. **Sardegna, tradução e interculturalidade.** Revista de Italianística, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-8281.v0i32p115-128> . Acesso em 18 de março de 2023.

RIBEIRO, Deyse. **Pratos Típicos da Emília Romanha.** Portal Tour na Itália, 2021. Disponível em: <https://vinhoitaliano.com/os-vinhos-da-emilia-romagna/> . Acesso em 20 de março de 2023.

SBAV-SP Associação Brasileira dos Amigos do Vinho. **Molise.** Disponível em: <https://sbav-sp.com.br/molise/> . Acesso em 26 de março de 2023.

SOCIETÀ Italiana Santa Lucia. **Características das Regiões da Itália - Campania.** 2010. Disponível em: <https://societaitaliana.org.br/site/caracteristicas-das-regioes-da-italia-campania/> . Acesso em 26 de março de 2023.

SOCIETÀ Italiana Santa Lucia. **Características das Regiões da Itália - Sardegna.** 2010. Disponível em: <https://societaitaliana.org.br/site/caracteristicas-das-regioes-da-italia-sardegna/> . Acesso em 18 de março de 2023.

SOUSA, Rainer Gonçalves. **Unificação Italiana.** Mundo Educação. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/historiageral/unificacao-italiana.htm> . Acesso em 19 de março de 2023.

VIZIOLI, Paulo. **Italianos à mesa**. São Paulo: Editora Nova Alexandria, 2001.

WIKIPÉDIA. **Itália**. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/It%C3%A1lia>. Acesso em 19 de março de 2023.

WIKIPÉDIA. **Molho à bolonhesa**. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Molho_%C3%A0_bolonhesa. Acesso em 20 de março de 2023.