

# Ti ricordi?

Come stai, nonno?

Come sta, nonno?

Signore, come sta?



# Cosa c'è qui?

Un contorno

Un secondo

Un antipasto



**Siamo in Campania:**  
(estamos na Campânia)

**la mozzarella è  
incredibile e le strade  
sono in movimento.**  
(a muçarela é incrível e  
as ruas em movimento)



# Dove siamo?

Instagram, Youtube, Blog

Espresso, Tascabile

**Italianità**

Itália da Giulia

Itália do2s italianos



# 1 – Domenica in famiglia

(Veneto: Venezia, Verona, Padova)

# 2 – Sapori italiani

**(Campania: Napoli e Costiera Amalfitana)**

# 3 – La bellezza italiana

(Lombardia: Milano)

# 4 – Vita di campagna

(Toscana: Firenze, Siena, Lucca)

# 5 – Feste popolari

(Sicilia: Catania)





**Cucinare insieme ricette italiane significa narrare una storia, tradizione, identità e territorio.**

(Cozinhar juntos receitas italianas significa narrar uma história, tradição, identidade e território)



Cucinare	Preparare	Narrare
cucino	preparo	narro
cucini	prepari	narri
cucina	prepara	narra
cuciniamo	prepariamo	narriamo
cucinate	preparate	narrate
cucinano	preparano	narrano



**Le ricette italiane  
hanno ingredienti  
freschi**

(as receitas italianas  
têm ingredientes  
frescos)





**origini antiche,**

(origens antigas)



**Italianità**

**un forte legame con la  
città**

(uma forte ligação com  
a cidade)



# Dieta Mediterranea

**- Antipasto:**  
**stimola l'appetito**

(entrada: estimula  
o appetite)



# Dieta Mediterranea

**-Primo:**  
**carboidrati**

(primeiro prato:  
carboidratos)



# Dieta Mediterranea

**-Secondo:  
proteine**

(segundo prato:  
proteínas)



# Dieta Mediterranea

**-Contorno:**  
**vitamine**

(acompanhamento:  
vitaminas)



# Dieta Mediterranea

-Dolce/Dessert:  
**grassi**

(sobremesa:  
gorduras)



# Cosa c'è qui?

~~Un contorno~~

**Un secondo**

~~Un antipasto~~





# Dimostrare curiosità e rispetto



italianità

**Cosa mi consiglia?**



- Sono intollerante a... (al lattosio)
- Sono allergico a... (al pomodoro)
- Sono celiaco
- Sono vegetariano
- Sono vegano
- Ho poca fame
- Sono astemio
- Ho poco tempo
  
- Complimenti, era davvero buono.



<b>Cliente</b>	<b>Cameriere</b>
Buongiorno!	Buongiorno, vuole ordinare?

<b>Cliente</b>	<b>Cameriere</b>
Buongiorno!	Buongiorno, vuole ordinare?
Non sono di qui, cosa mi consiglia?	I ravioli capresi sono buonissimi.



<b>Cliente</b>	<b>Cameriere</b>
Buongiorno!	Buongiorno, vuole ordinare?
Non sono di qui, cosa mi consiglia?	I ravioli capresi sono buonissimi.
Va bene, ma io mangio poco!	Facciamo una porzione piccola.



<b>Cliente</b>	<b>Cameriere</b>
Buongiorno!	Buongiorno, vuole ordinare?
Non sono di qui, cosa mi consiglia?	I ravioli capresi sono buonissimi.
Va bene, ma io mangio poco!	Facciamo una porzione piccola.
Perfetto, grazie.	Di niente!



<b>Cliente</b>	<b>Garçom</b>
Bom dia!	Bom dia! Gostaria de fazer o pedido?
Não sou daqui, o que me aconselha?	Os "ravioli capresi" são ótimos.
Está bem, mas eu como pouco!	Vamos fazer uma porção pequena.
Perfeito, obrigada.	De nada!







## Torta Caprese

### Ingredienti:

- 200g di cioccolato fondente
- 200g di mandorle pelate
- 200g di burro
- 200g di zucchero
- 5 uova
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Zucchero a velo (per decorare)

### Preparazione:

#### 1. Prepara gli ingredienti.

- Spezza il cioccolato in piccoli pezzi.
- Tritura le mandorle fino a ridurle in farina.

#### 2. Sciogli il cioccolato.

- Metti il cioccolato in un pentolino.
- Aggiungi il burro.
- Sciogli a fuoco basso, mescolando.

#### 3. Prepara l'impasto.

- In una ciotola, sbatti le uova con lo zucchero.
- Aggiungi il cioccolato fuso e mescola.
- Aggiungi le mandorle tritate e il lievito.
- Mescola bene.

#### 4. Cuoci la torta.

- Versa l'impasto in una teglia imburrata e infarinata.
- Cuoci in forno a 180°C per 40-45 minuti.

#### 5. Decora e servi.

- Lascia raffreddare la torta.
- Spolvera con zucchero a velo.
- Taglia a fette e servi.



## **Torta Caprese**

### **Ingredientes:**

- **200g de chocolate amargo**
- **200g de amêndoas sem pele**
- **200g de manteiga**
- **200g de açúcar**
- **5 ovos**
- **1 colher de chá de fermento em pó**
- **Açúcar de confeiteiro (para decorar)**

### **Preparação:**

- **Prepare os ingredientes.**
  - **Quebre o chocolate em pedaços pequenos.**
  - **Triture as amêndoas até obter uma farinha.**
- **Derreta o chocolate.**
  - **Coloque o chocolate em uma panela.**
  - **Adicione a manteiga.**
  - **Derreta em fogo baixo, mexendo.**
- **Prepare a massa.**
  - **Em uma tigela, bata os ovos com o açúcar.**
  - **Adicione o chocolate derretido e misture.**
  - **Adicione as amêndoas trituradas e o fermento.**
  - **Misture bem.**
- **Asse o bolo.**
  - **Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.**
  - **Asse no forno a 180°C por 40-45 minutos.**
- **Decore e sirva.**
  - **Deixe o bolo esfriar.**
  - **Polvilhe com açúcar de confeiteiro.**
  - **Corte em fatias e sirva.**

**La torta caprese è un dolce tradizionale dell'isola di Capri, situata nel golfo di Napoli.**

**È un dolce delicato, con un cuore caldo di cioccolato e mandorle e la superficie leggermente croccante. La ricetta è nata per errore, quando un cuoco dimenticò di aggiungere la farina al dolce creando così una torta deliziosamente morbida e priva di glutine.**





## **Le ricette tradizionali**

(as receitas tradicionais)

## **Cucinare, preparare, narrare**

(cozinhar, preparar, narrar)

## **La dieta mediterranea**

(o avô ensina: formal e informal)

## **La torta caprese**

(a polenta)

## **Esercizio di pronuncia**

(exercício de pronúncia)



# Esercizio a casa!

**Scusi, non sono di qui**

**vengo da (San Paolo),  
la mia famiglia è di  
origine (italiana)**



# Instagram

**La vita è troppo breve per  
mangiare male  
@italiadagiulia**



# Napoli

## **Dove andare:**

Piazza Dante, Piazza Bellini

Libreria Berisio (Via Port'Alba, 28)

Santa Chiara (Via Santa Chiara, 49)

## **Cosa Mangiare:**

Mangia la pastiera,

le sfogliatelle

la pizza a portafoglio



# Isola di Capri

**Punto Panoramico fora do roteiro turístico:**  
Seggiovia di Monte Solaro

**Dica sobre a Costiera Amalfitana:**  
Spostati con i piccoli autobus di Sita Sud  
o meglio ancora in traghetto (no macchina)





**Ci vediamo domani  
a casa mia!**

Nos vemos amanhã  
na minha casa

