

Del Recetario

Zeppole fresco

Bianca Jasmine Aguirre Servín

Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía de la
Universidad de Celaya, Guanajuato, México.

biancajasmine95@gmail.com

Deborah Paulina Flores Cervantes

Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía de la
Universidad de Celaya, Guanajuato, México.

16011826@udec.edu.mx

Se eligió una receta italiana para compartir a través de este medio, ya que se considera poco común y conocida a nivel mundial. Para la preparación de esta receta, se llevó a cabo una investigación documental relacionada con su historia, con el proceso de elaboración y sus diferentes variantes. Se considera que este postre permite un mayor acercamiento a la gastronomía italiana dulce en todos sus aspectos, que se relaciona tanto con su historia, como con su cultura.

Los *Zeppole di San Giuseppe* son un postre típico de la cocina italiana y se deriva de una antigua tradición que se remonta a la época romana. De acuerdo con la tradición, después de la huida a Egipto con María y Jesús, San José tuvo que vender estos bollos para mantener a la familia en una tierra extranjera, y por esta razón, los romanos le dieron el apodo de “frittellaro.”

En toda Italia, estos *zeppole* se consumen como postre el Día del Padre (como una forma de celebrar la vida de San José). Por supuesto, cada ciudad, provincia o región tiene su propia variante, pero se considera que el elemento fundamental que une y distingue a estos pasteles son el hecho de ser fritos en aceite de oliva.

Sin embargo, se sabe que en los últimos años se ha adoptado una variante al horno que es, por lo tanto, un poco más ligera y con menos calorías que los postres fritos tradicionales.

Receta para la masa

Ingredientes

- 250 mililitros de agua
- 70 gramos de mantequilla
- 45 gramos de azúcar
- 3 huevos medianos
- 150 gramos harina
- Una pizca de sal

Preparación

En una cacerola al fuego se vierte el agua, el azúcar, la sal, y la mantequilla cortada en dados. Cuando rompa a hervir, se vuelca toda la harina de golpe en la cacerola, se mezcla rápidamente con una espátula o cuchara de madera y se apaga el fuego. Se sigue removiendo hasta que la masa se separe de las paredes del recipiente.

Se pasa la masa al recipiente de la batidora, se le coloca la pala, y se mezcla a velocidad baja hasta que la masa se enfríe a unos 50° C. A continuación, se le incorporan los huevos poco a poco, pero no se debe añadir el siguiente huevo, hasta que el anterior no se haya incorporado bien.

Se introduce la masa en una manga pastelera con boquilla rizada. Sobre un papel de horno o *silpat* se hace una especie de rosquillas de unos 5 cms. de diámetro. Mientras se van haciendo las formas, se pone a calentar una sartén con abundante aceite de girasol, y se precalienta también el horno a 180° C.

Con unas tijeras se corta el papel de horno de alrededor, para no tocar la masa con las manos a la hora de freír. Cuando el aceite esté a 170° C, se deben empezar a freír de tres en tres. Se colocan en la sartén de manera que el papel de horno recortado quede hacia arriba, es decir, se ponen a freír primero del revés. Se les retira el papel, y cuando se empiecen a dorar, se les da la vuelta. Se retiran y se van colocando sobre una bandeja para hornear con un papel vegetal o sulfurizado.

Se introduce la bandeja en el horno precalentado, y se hornea unos 10 minutos para que la masa se acabe de secar bien por dentro. Se retiran del horno, se espolvorea con azúcar y se deja enfriar.

Para la crema pastelera

Ingredientes

- 340 mililitros de leche entera
- 90 gramos de yemas de huevo
- 45 gramos de azúcar
- 40 gramos de maicena (fécula de maíz)
- 50 gramos de mantequilla blanda (a temperatura ambiente)
- 5 gramos de jengibre
- Rayadura de limón

Preparación

Se ponen la leche y el jengibre (previamente rallado) en una cacerola sobre el fuego y se lleva a ebullición. Se retira y reserva, a la espera de que baje la temperatura. Una vez templada, se cuela la leche retirando el jen.

En un bol, se mezcla con varillas las yemas de huevo y el azúcar hasta lograr una mezcla homogénea. Se tiene que incorporar bien, la crema pastelera debe quedar con grumos. Se incorpora lentamente la leche junto a la Maizena (fécula de maíz), sin dejar de mover. Es importante que la leche no esté muy caliente para que no cocine las yemas con su temperatura.

Cuando se tiene la mezcla lista, se pone a fuego lento. Se remueve para evitar que se pegue y se espera a que espese. Al obtener la consistencia de crema pastelera, se retira del fuego y se incorpora la mantequilla y la ralladura de limón, que le dará una textura cremosa increíble.

Del Recetario

Bianca Jasmine Aguirre Servín
Deborah Paulina Flores Cervantes

Imagen 1. Zeppoles fritos con crema pastelera.



Fuente: Italian traditions.

Referencias

- Anónimo (2015). *Zeppole Napolitane*. Cocina. Recuperado de: http://cocina.facilissimo.com/zeppole-napolitane-zeppole-napoletane_1281539.html
- Anónimo (2016). Historia del jengibre, Inkanat. Recuperado de: <http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=jengibre-propiedades-usos>.
- Barbagli, A., Barzini, S. (2011). Zippole de oristana dulce del carnaval de cardeña. Tipico italiano. Recuperado de: www.sardegna.com
- Ciccarelli, I. (2018). Cucina teorico. Zeppola di san guiseppe. Recuperado de: <http://www.napolitoday.it/cucina/zeppole-ricette-pasticcerie.html>
- Cioccia, E. (2011). Zeppole di San Giuseppe con crema pastelera. Pequeña repostería. Recuperado de: <https://www.bavette.es/pequena-reposteria/41-zeppole-di-san-giuseppe/>
- Cioccia, E. (2016). Zeppole di San Giuseppe frita, Masas dulces y bollería. Recuperado de: <https://www.bavette.es/masas-dulces-y-bolleria/6172-zeppole-di-san-giuseppe-frita>
- Cunceiro A. (2018). Recetas de cocina italiana de rechupete. Cocina italiana Recuperado de: <https://www.recetasderechupete.com/wp-content/uploads/2013/05/recetas-cocina-italiana-web.pdf>.
- Cusina C., (2018). Christinas cusina, recetas italianas. Recuperada de: <https://www.christinascucina.com/recipes/>
- ERASMUS (2015). Italia. 2018, de camera di comercio. Recuperado de: <http://www.italcamara-es.com/wp-content/uploads/2016/05/Dossier-Italia.pdf>
- Guitez P. (2004). Cocina Italia. Recuperado de: <http://cocinaestiloitaliana.blogspot.com/2014/09/introduccion-la-cocina-italiana.html>
- Gutierrez, F. (2018). Introducción a la gastronomía italiana. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/88492128/Introduccion-a-la-cocina-italiana>

- Lucca, S. (2003). Jornadas gastronómicas Italia. Recuperado de: http://itemsweb.esade.es/webalumni/docs/Documentacion_TallerItalia.pdf
- Manríquez, E. (2008). Italian cuisin. Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos98/cocina-italiana/cocina-italiana.shtml>
- Ochoa, K. (2016). Cultura gastronómica. Recuperado de: http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf
- Pérez, C. (2008). Qué es la polenta. Recuperado de: <https://www.natursan.net/que-es-la-polenta>
- Redazione, N. (2014). Zeppole. Recuperado de: <http://www.ntacalabria.it/ricette-calabresi/zeppole.html>.
- Scampia, H. (2004). El resumen de la historia de Italia. Spain exchange. Recuperado de: <https://www.studycountry.com/es/guia-paises/IT-history.htm>
- Serio D., A. (2015). Zeppole di San Giuseppe. Dulces antojos. Recuperado de: <http://dulces-antojos.blogspot.com/2013/03/zeppole-di-san-giuseppe-horneadas.html>
- Urang, K. (2008). Zappole di san giuseppe. Recetas traducidas. Recuperado de: <http://recetastraducidas.blogspot.com/2013/07/zeppole-di-san-giuseppe.html>.