

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

«ΙΣΤΟΡΙΑ, ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ»

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΑΝΔΡΙΑΝΑ
ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΚΑ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

Πάτρα, Οκτώβριος 2008

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Ιταλική κουζίνα δεν αποτελεί μια μεμονωμένη οντότητα. Η χώρα διαχωρίζεται σε 19 περιοχές – επαρχίες, όπου η καθεμία έχει τα δικά της χαρακτηριστικά και συμβάλει με τον δικό της τρόπο στη μαγειρική παράδοση της Ιταλίας. Η κάθε περιοχή έχει αποκτήσει τη δική της μαγειρική ταυτότητα μέσα από τους αιώνες, η οποία προέρχεται από παράγοντες όπως το κλίμα, τη γεωγραφικό σημείο στο οποίο εντοπίζεται η περιοχή (αν δηλαδή βρίσκεται κοντά σε θάλασσα, η περιοχή θα επικεντρώνεται στα θαλασσινά), και γενικότερα τις παραδόσεις των κατοίκων της εκάστοτε περιοχής. Κυριότερος όμως παράγοντας, όπως φαίνεται και παρακάτω, είναι η ιστορία της κάθε επαρχίας, που έχει αφήσει τα σημάδια της σε κάθε τομέα της ζωής των κατοίκων όπως και στην κουζίνα. Μετά την κατάρρευση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, ακολούθησε ένα μεγάλο ρεύμα από Τεύτονες, Γότθους, Λομβαρδούς, Φράγκους, Σικελιάνους, Σαρακηνούς, Γάλλους, Ισπανούς ο ένας μετά τον άλλον. Φυσικό και επόμενο ήταν , όλοι αυτοί να αφήσουν το αποτύπωμα τους στις μαγειρικές παραδόσεις των περιοχών.

«Η ιταλική κουζίνα έχει μια τεράστια ποικιλία των πιάτων και των ποτών: επειδή η Ιταλία δεν ενοποιήθηκε επίσημα μέχρι 1861, και οι κουζίνες της απεικονίζουν την πολιτιστική ποικιλία των περιοχών της και της διαφορετικής ιστορίας της (με τις επιρροές από τα ελληνικά, Ρωμαϊκό, γαλλικό, γερμανικό, Goth, Norman, lombard, Frank, τις τουρκικές, εβραϊκές, σλαβικές, αραβικές και κινεζικές κουζίνες). Η ιταλική κουζίνα είναι σε κάθε γωνία του κόσμου.»

Σύμφωνα με:

<http://www.travel-carhire.com/el/italian-cuisine-cooking-course-in-italy.html>

Κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας μας, μελετήσαμε την κάθε επαρχία της Ιταλίας ξεχωριστά για να έχουμε μια πιο ολοκληρωμένη άποψη για τις μαγειρικές τις παραδόσεις, καταγράψαμε κάποιες από τις πιο βασικές παρασκευές, άλλες παραδοσιακές και άλλες πιο μοντέρνες και τις κατατάξαμε ανά περιοχή.

Στο μέρος Α, καταγράψαμε κάποιες γενικές πληροφορίες για την Ιταλία, τη γεωγραφική θέση και την ιστορία της. Αναφερθήκαμε πιο συγκεκριμένα στην ιστορία των πιο χαρακτηριστικών στοιχείων της κουζίνας της, όπως τα ζυμαρικά και η πίτσα και ασχοληθήκαμε με την ιστορία τους και την εξέλιξή τους. Στο μέρος Β αναλύσαμε την κάθε επαρχία της Ιταλίας ξεχωριστά, με την δική τους ξεχωριστή ιστορία και τις πιο χαρακτηριστικές παρασκευές και προϊόντα τους. Στο τελευταίο μέρος της εργασίας μας αφιερώσαμε ένα ολόκληρο κεφάλαιο στο κυριότερο προϊόν της Ιταλίας, τα ζυμαρικά. Ασχοληθήκαμε με τον τρόπο παρασκευής τους καθώς και τις πιο γνωστες παρασκευές με αυτά.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Είτε πρόκειται για μια γαστρονομική περιοδεία στην Ιταλία είτε για ένα επίσημο δείπνο στο σπίτι κάποιου Ιταλού, είτε να μαγειρεύεις ιταλικό φαγητό στην κουζίνα σου, η προοπτική είναι πάντα εντυπωσιακή. Η ιταλική κουζίνα επικαλείται αναμνήσεις από διακοπές του παρελθόντος και αξέχαστες γεύσεις μαγειρικών θέλητρων που έγιναν απόλαυση, στη γη που περιβάλλεται από βουνά και που ανθίζουν οι λεμονιές. Εκλεκτά ορεκτικά και ζυμαρικά κάθε σχήματος και μορφής, νόστιμες σάλτσες, φρέσκο ψάρι και θαλασσινά, αναζωογονητικές σαλάτες, φρούτα και λαχανικά απευθείας από τον κήπο, χοιρινό και μοσχάρι κρέας, αγριογούρουνο και αρνί, ακόμα και κατσικάκι, όλα της καλύτερης ποιότητας κατευθύνονται από τον κρεοπώλη. Τέλος, τα ιταλικά αρτοσκευάσματα και γλυκά από την αρωματική *focaccia* μέχρι τα ζαχαρώδη γλυκίσματα όπως η *cassata* είναι αυτά που χαρακτηρίζουν την ιταλική κουζίνα.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

«Η δημοτικότητα της ιταλικής κουζίνας ποτέ δεν ήταν μεγαλύτερη. Αυτό ισχύει όχι μόνο σε ότι αφορά ότι μαγειρεύεται στην ίδια την Ιταλία, όπου οι παραδοσιακές συνταγές συναντούν την αναγέννηση, αλλά επίσης σε άλλες χώρες όπου έχει επικρατήσει μια "επανάσταση" σε ότι ονομάζουμε ιταλική κουζίνα. Οι μέρες που αυτό σήμαινε μόνο πίτσα, μακαρόνια και φτηνό *Chianti* σε μπουκάλια με ψάθινο περίβλημα, έχουν περάσει ανεπιστρεπτή. Σήμερα φιλόδοξοι έμποροι τροφίμων, εξαιρετικοί σεφ, ειδικοί γαστρονόμοι και ολόκληρες στρατιές από ταλαντούχους μάγειρες διασφαλίζουν ότι οι αυθεντικές ιταλικές συνταγές γίνονται αναγνωρίσιμες και διαθέσιμες σε μεγάλη απόσταση μακριά από την χώρα της προέλευσης. Ο πελάτης που ζητά ρύζι *or borio* ή *carnadi* με το όνομά του, έχει σίγουρα μελετήσει την τέχνη του να φτιάχνεις ένα καλό ριζότο. Σήμερα σχεδόν όλοι ξέρουν ότι η φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα¹ έχει καλύτερη γεύση από την έτοιμη σε πακέτα, όση ευκολία κι αν παρέχει αυτό.»

Σύμφωνα με τον Giuliano Bugialli «The fine art of Italian cooking»

«Οι άνθρωποι συχνά ταξιδεύουν μεγάλες αποστάσεις και πληρώνουν ακόμα μεγαλύτερες τιμές προκειμένου να αγοράσουν από κάποιον αγαπημένο μεταπωλητή ή παραγωγό κάποιο αγαπημένο προϊόν. Σε όλη την Ιταλία υπάρχουν ειδικοί παραγωγοί αφοσιωμένοι στις παραδοσιακές μεθόδους. Στην Τοσκάνη για παράδειγμα υπάρχουν εκτροφείς χοίρων που επικεντρώνουν τις προσπάθειες τους στο να διατηρήσουν την εκτροφή χοίρου (*cinta senese*), σε υψηλά επίπεδα. Αυτά τα ζώα χρειάζονται μία σχεδόν άγρια ανατροφή, έτσι, το να τα συντηρήσεις απαιτεί μεγάλο κόστος αλλά το κρέας τους είναι υψηλής ποιότητας και ασύγκριτης γεύσης. Αν και οι παραγωγοί ξέρουν πώς το προϊόν τους είναι περιζήτητο, ανακαλύπτουν πως όσο και περισσότερο οι καταναλωτές προτιμούν την ποιότητα από την ποσότητα.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

«Το ιταλικό τραπέζι παρουσιάζεται σαν ένα πραγματικό φαγοπότι, οι κατά τόπους διαφορές η υψηλή ποιότητα του προϊόντος και η αίσθηση της παράδοσης είναι το βασικό στήριγμα. Ωστόσο όμως, αυτά μόνο δεν είναι αρκετά, ίσως τα πραγματικά θεμέλια στα οποία στηρίζεται αυτό το πλούσια δομημένο τραπέζι, οφείλεται στην ιταλική στάση απέναντι στο φαγητό και το ποτό. Το φαγητό στην Ιταλία σημαίνει πλήρης ευχαρίστηση που γιορτάζεται καθημερινά σαν μια γιορτή των αισθήσεων μεταξύ φίλων και συγγενών στο σπίτι ή σε ένα καλό εστιατόριο.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΜΕΡΟΣ Α

Σελ.

A. ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ.....	8
A.1 ΙΣΤΟΡΙΑ.....	8
A.2 ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ.....	9
A.3 ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	9
A. 3. 1 Η ιστορία των ζυμαρικών.....	10
A.3.1.α Μακαρόνια.....	12
A.3.1.β Πως γίνονται τα μακαρόνια.....	13
A.3.1.γ «Ιταλικά ζυμαρικά: παντού υπάρχει ένας... μύθος.....	14
A. 3. 2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΙΤΣΑΣ.....	15
A. 3. 3 ΚΡΑΣΙ.....	18
A.3.3.1 Πιεμόντο	18
A.3.3.2 Βενετία	18
A.3.3.3 Τοσκάνη	19
A.3.3.4 Ουμπρία	19
A.3.3.5 Λάτιο.....	19
A.3.3.6 Σικελία.....	19
A.4 ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΓΕΥΜΑ.....	20
A.4.2 Ιταλικό μενού, προτάσεις.....	21

ΜΕΡΟΣ Β.

B.1. FRIULI-VENEZIA GIULIA.....	22
B.1.1.Grappa	23
B.1.2 Jota (Bean Stew)	23
B.1.3 Τιραμισού.....	24
B.2. VENEZIA – VENETO.....	25
B.2.1 Bigoli – Σπιτικά ζυμαρικά.....	26
B.2.2 Bigoli με σάλτσα Ζυμαρικά με σάλτσα σαρδέλας.....	26
B.2.3 Τσούπα ντι Καννελόκι κον Άλιο, (Σούπα με φασόλια ξηρά και σκόρδο).....	27
B.3 TRENTINO ALTO ADIGE.....	28
B.3.1 Τόρτα ντι Πομοντόρο, (Τάρτα με ντομάτες)	29
B.3.2 Gnocchi με ricotta.....	29
B.3.3 Zuppa di farina tostata - σούπα από αλεύρι.....	30
B.4 LOMBARDIA.....	31
B.4.1 Σπαράγγια με βούτυρο - Asparagi al burro	32
B.4.2 Asparagi alla milanese – asparagus with fried eggs.....	32
B.4.3 Risotto alla milanese.....	33
B.5 VAL D’ AOSTA - AOSTA VALLEY.....	34
B.5.1 Zuppa di pane - bread soup.....	35
B.5.2 Carbonate all’ uso Aostano, Beef stew – Στιφάδο με μοσχάρι.....	35
B.5.3 Polenta Τηγανιτή.....	36
B.5.4 Στρατσιατέλλα, (Σούπα με αυγά και παρμεζάνα).....	36
B.6 PIEMONTE.....	37
B.6.1 Gorgonzola.....	38
B.6.2 Breadstics – Grissini.....	38
B.6.3 Σοφρίτο με μανιτάρια.....	39
B.7 LIGURIA.....	40
B.7.1 Focaccia.....	41
B.7.2 Farfalle με βότκα, σολομό και πράσινο πιπέρι.....	42
B.7.3 Καλτσόνε με κρεμμύδια.....	43

	Σελ.
B.8 EMILIA – ROMAGNA.....	43
B.8.1 Λαζάνια στον φούρνο από την Emilia – Romagna.....	45
B.9 TOSCANA – TUSCANY.....	46
B.9.1 Prosciutto.....	48
B.9.2 Chianti.....	48
B.9.3 Minestra di Fagioli (Φασολάδα Τοσκάνης).....	49
B.9.4 Ribollita (Σούπα ψωμιού) Τοσκάνης.....	49
B.9.5 Ζύμη για καλτσόνε.....	50
B.10 UMBRIA.....	51
B.10.1 Φριτάτα αλ Φορμάτζιο, (Ιταλική ομελέτα με τριμμένο τυρί).....	52
B.10.2 Φριτάτα κον λε Τσιπόλλε (Ιταλική ομελέτα με κρεμμύδια).....	52
B.10.3 Αγκινάρες και πατάτες στο φούρνο για ψητό κατσίκι.....	53
B.11 MARCHE.....	54
B.11.1 Αστακομακαρονάδα.....	55
B.11.2 Καβουρομακαρονάδα.....	56
B.12 LAZIO- ROME.....	57
B.12.1 Καρμπονάρα.....	58
B.12.2 Σαλάτα “Ρόμα”.....	58
B.13 ABRUZZO MOLISE.....	59
B.13.1 Ταλιατέλες Σισιλιέν.....	60
B.13.2 Risotto με pronola και σαμπάνια.....	61
B.14 CAMPANIA.....	62
B.14.1 Πίτσα – Pizza.....	63
B.14.2 Ζύμη για πίτσα.....	64
B.14.3 Πίτσα με σκόρδο και ψημένο λαδί.....	65
B.14.4 Πίτσα Ναπολιτάνα.....	65
B.14.5 Πίτσα με ντομάτα και βασιλικό.....	66
B.14.6 Πίτσα Μαργαρίτα.....	66
B.14.7 Πίτσα με κρεμμύδι.....	66
B.14.8 Πίτσα με πιπεριές.....	66
B.15 PUGLIA.....	67
B.15.1 Μακαρόνια με γαρίδες και σκόρδο.....	68
B.16 BASILICATA.....	69
B.16.1 Λαζάνια με μανιτάρια.....	70
B.17 CALABRIA.....	71
B.17.1 Βιδάκια σαλάτα με σάλτσα «Πέστο» Fusilli al pesto.....	72
B.17.2 Αρωματική τάρτα ρυζιού.....	73
B.18 SICILY.....	74
B.18.1 Πρόσκληση σε Σικελικό τραπέζι.....	75
B.18.2 Σαλάτα Παλέρμο.....	76
B.18.3 Cassata.....	76
B.18.4 Βίδες με τόνο.....	77
B.18.5 Κανελλόνια με τόνο.....	77
B.19 SARDINIA.....	78
B.19.1 Carpaccio (καρπάτσο).....	79
B.19.2 Κανελλόνια κονφετί.....	80

Γ. ΖΥΜΑΡΙΚΑ.....	82
Γ.1 Διάφοροι τύποι ζυμαρικών.....	82
Γ.2 Συνταγές με Ζυμαρικά.....	85
Γ.2.1 Σπαγγέτι Μπολονέζ	86
Γ.2.2 Μακαρόνια με σάλτσα και ελιές.....	87
Γ.2.3 Μακαρόνια με σκόρδο και βασιλικό.....	88
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α'	89
ΙΤΑΛΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.....	89
Α.Τυριά	89
Β.Αλλαντικά	89
Γ.Βότανα	89
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β'	90
Λίστα ιταλικών τυριών.....	90
«DOC OR DOP?.....	101
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	102
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	103

Α. ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ

«Η Ιταλία, δημοκρατία στη Νότια Ευρώπη, συνορεύει από τον Βορρά με την Ελβετία και την Αυστρία, από την Ανατολή με τη Σλοβενία και την Αδριατική, από τον Νότο με το Ιόνιο Πέλαγος και τη Μεσόγειο, από την Δύση με το Λιγκουριανό πέλαγος και τη Μεσόγειο και από τα Βορειοδυτικά με την Γαλλία. Αποτελείται, μαζί με την ηπειρωτική ενδοχώρα, από τα νησιά της μεσογείου, την Έλμπα, τη Σαρδηνία και τη Σικελία και πολλά άλλα μικρότερα νησιά. Ενσωματωμένα μαζί με την ενδοχώρα είναι τα ανεξάρτητα κρατίδια του Σαν Μαρίνο και του Βατικανό. Το δεύτερο είναι η έδρα του Πάπα και εσωκλείεται κυρίως από τη Ρώμη, την πρωτεύουσα και τη μεγαλύτερη πόλη της Ιταλίας. Η έκταση της χώρας είναι 301,323 τετραγωνικά χιλιόμετρα. Περισσότερο από το μισό της Ιταλίας αποτελείται από την Ιταλική Χερσόνησο, μια μακριά προεξοχή της ηπειρωτικής ενδοχώρας. Σχηματισμένη έντονα σαν μπότα, η Ιταλική Χερσόνησος εκτείνεται κυρίως νοτιοανατολικά μέσα στη Μεσόγειο. Από βορειοδυτικά προς νοτιοανατολικά η χώρα έχει περίπου 1,145 χλμ. μήκος. Στα βόρεια βρίσκονται οι Άλπεις που εκτείνονται σε ένα τόξο από τη *Ventimiglia* στα δυτικά μέχρι την *Gorizia* στα ανατολικά.»

Όπως αναφέρεται στην ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια : *Encarta Reference Library DVD 2004*

A.1 ΙΣΤΟΡΙΑ

«Η Ιστορία της Ιταλίας χάνεται στους αιώνες. Υπήρξε κοιτίδα πολλαπλών πολιτιστικών ρευμάτων και τη μέγιστη ακμή της κατά την αρχαιότητα τη γνώρισε την εποχή της ρωμαϊκής κοσμοκρατορίας.

Μετά την κατάρρευση του ρωμαϊκού "ιμπεριουμ" έγινε έρμαιο διάφορων επιδρομέων, έχασε την ενότητά της και κατατεμαχίστηκε σε μικρά κρατίδια. Η ενοποίηση της Ιταλίας έγινε τελικά το 1871.»

Σύμφωνα με:

<http://www.livepedia.gr/index.php/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1>

«Αλλά και η νεότερη ιστορία της είναι ιδιαίτερα ταραγμένη. Συμμετείχε και στους δύο παγκόσμιους πολέμους και στο Β' Παγκόσμιο Πόλεμο το φασιστικό καθεστώς του Μουσολίνι βοήθησε το Χίτλερ στην πραγματοποίηση των απάνθρωπων ονείρων του. Τότε ήταν και η εποχή του μεγάλου ΟΧΙ που πρόταξε ο ελληνικός λαός στα σχέδια του γελοίου δικτάτορα για την προσάρτηση της Ελλάδας στη φανταστική νέα ρωμαϊκή του αυτοκρατορία.

Μετά το τέλος του πολέμου η Ιταλία ανακηρύχθηκε δημοκρατία και τοποθετήθηκε στις χώρες του Δ. κόσμου. Συμμετέχει στο Ν.Α.Τ.Ο. και στην Ε.Ο.Κ.»

Σύμφωνα με:

<http://www.livepedia.gr/index.php/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1>

A.2 ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

«Αφού πέρασε μία μικρή περίοδο οικονομικής αναβάθμισης, αντιμετώπισε πάλι το πρόβλημα της χαμηλής παραγωγικότητας, το οποίο θα ήταν πολύ πιο κρίσιμο αν δεν λειτουργούσε η παραοικονομία μέσα από την οργάνωση της Μαφίας. Το Φεβρουάριο 1991 δημιουργήθηκε το Δημοκρατικό Κόμμα της Αριστεράς στη θέση του Κομμουνιστικού Κόμματος. Το Μάρτιο πραγματοποιήθηκαν δημοτικές εκλογές στις οποίες πρότευσε το Σοσιαλιστικό Κόμμα.»

Σύμφωνα με:

<http://www.livepedia.gr/index.php/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1>

«Από το 1991 έως το 1997 πολλά συνέβησαν στην Ιταλία με πιο κύριο την δίωξη του σοσιαλιστή Κράξι (που φυγοδικεί στη Λιβύη) και του Τζιάνι ντε Μικέλις (παντοδύναμο υπουργού του Κράξι), τις κατηγορίες κατά του Αντρεότι και του Μπερλουσκόνι (που από το 1993-1996 κυβέρνησε την Ιταλία επί κεφαλής συνασπισμού της Δεξιάς) και την άνοδο του Ιταλικού Κομμουνιστικού Κόμματος για πρώτη φορά στην εξουσία, ύστερα από 70 χρόνια δράσης του και επιρροής του στην Ιταλική κοινωνία.»

Όπως αναφέρεται στην ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια : *Encarta Reference Library DVD 2004*

«Το μεγαλύτερο πρόβλημα της Ιταλίας είναι το μεγάλο ποσοστό του δημόσιου χρέους που πλησιάζει το 115% του ΑΕΠ και η δυσκαμψία της γραφειοκρατικής δημόσιας διοίκησης.

Σήμερα (1997) στην Ιταλία κυβερνά ο συνασπισμός της Ελιάς της Αριστεράς (Κομμουνιστικό Κόμμα - Σοσιαλιστικό Κόμμα - Ριζοσπάστες - Πράσινοι και Οικολόγοι) που κέρδισαν στις εκλογές του 1996.

Το σημερινό κυβερνητικό σχήμα έχει να αντιμετωπίσει πολλά προβλήματα, αλλά φαίνεται ότι θα τα καταφέρει. Πρόσφατα η κυβέρνηση επέβαλε σε όλους τους Ιταλούς τον ευρωφόρο (Eurotassa) που είναι κεφαλικός φόρος και πρέπει να πληρώσουν όλοι οι Ιταλοί για να μπορέσει η Ιταλία να πιάσει τους όρους ένταξης του Μάαστριχτ (της Ευρωπαϊκής Ένωσης).»

Σύμφωνα με:

<http://www.livepedia.gr/index.php/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1>

A.3 ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

«Η ιταλική κουζίνα έχει μεγάλη παράδοση που ξεκινά από την εποχή των Ρωμαίων, αλλά έχει δεχτεί και αρκετές επιρροές από την ισλαμική κουζίνα. Τον 9^ο αιώνα μ.Χ. οι μουσουλμάνοι που εισέβαλαν στη νότια Ιταλία έφεραν μαζί τους εδέσματα κινεζικής προέλευσης, τα οποία είχαν ανακαλύψει και εκείνοι πρόσφατα χάρη στο εμπόριο με την Ανατολή. Έτσι, από την Ιταλία εξαπλώθηκαν σε όλη την Ευρώπη τα παγωτά και τα σορμπέ.»

Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani

«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»

«Από την εποχή της Αναγέννησης κάθε περιοχή της Ιταλίας άρχισε να αποκτά τη δική της ξεχωριστή κουζίνα, συχνά με την παρακίνηση των αριστοκρατικών και ισχυρών οικογενειών, που επικρατούσαν όχι μόνο στον κόσμο του εμπορίου αλλά και στο κόσμο της γαστρονομίας. Οι Μεδικοί της Φλωρεντίας, τραπεζίτες και έμποροι, υπήρξαν δίχως αμφιβολία οι καλύτεροι καθοδηγητές. Στα χρόνια τους η πόλη γνώρισε μια άνευ προηγουμένου ευημερία και ανάπτυξη. Ενδεικτική της τεράστιας άνθησης είναι η φράση που λεγόταν την εποχή εκείνη ότι «η αριστοκρατία τρώει καλύτερα κι από τον Πάπα». Χάρη στις γεωγραφικές και ιστορικές διαφορές ανάμεσα στις περιοχές της Ιταλίας, η γαστριμαργική παλέτα είναι εκπληκτικά πλούσια. Ο βορράς με τις εύφορες πεδιάδες του προμηθεύει τη χώρα με κρέας, βούτυρο και γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ ο νότος με αρωματικά βότανα και λαχανικά.»

Σύμφωνα με την «Encarta Reference Library DVD 2004»

«Από τα τέλη του προηγούμενου αιώνα εσωτερικές μεταναστεύσεις κυρίως από τον νότο προς το βορρά έκαναν γνωστές σε όλη την χώρα πολλές τοπικές σπεσιαλιτέ. Πιο πρόσφατα χάρη στη μετανάστευση των Ιταλών στην ηπειρωτική Ευρώπη, στη βόρεια Αμερική και στην Αργεντινή, η φήμη της ιταλικής κουζίνας εξαπλώθηκε παντού. Η πίτσα και τα ζυμαρικά είναι τα πιο αντιπροσωπευτικά παραδείγματα. Ωστόσο, η επιρροή της ιταλικής κουζίνας δεν περιορίζεται μόνο στις πίτσες. Ήδη από την Αναγέννηση η Γαλλία υιοθέτησε διάφορα ιταλικά έθιμα, κυρίως χάρη στην Αικατερίνη των Μεδίκων, που θεωρούσε τη γαλλική κουζίνα ελάχιστα εκλεπτυσμένη και χωρίς γούστο. Παρά τα κοινά χαρακτηριστικά τους, οι τοπικές διαφορές ευτυχώς παραμένουν μέχρι και σήμερα. Μερικές φορές είναι απλώς παραλλαγές της ίδιας συνταγής, αλλά συνήθως οι βασικές διαφορές είναι αυτές που κυριαρχούν. Το ψωμί χωρίς αλάτι που φτιάχνουν στην Τοσκάνη και το πιο αλμυρό ψωμί άλλων περιοχών απεικόνιζαν τέλεια αυτή την όψη της ιταλικής κουζίνας. Όλες οι συνταγές όμως αφήνουν μεγάλα περιθώρια στη δημιουργικότητα και στη φαντασία του καθενός. Εξάλλου τα υλικά είναι απλά και οι συνταγές βασίζονται στην πλούσια γεύση των φυσικών προϊόντων.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

A. 3. 1 Η ιστορία των ζυμαρικών



«Η καταγωγή των ζυμαρικών είναι μία πολύπλοκη ιστορία με πολλούς μύθους και αντιφάσεις. Ο ευρύτατα διαδεδομένος θρύλος ότι τα μακαρόνια έφερε στην Ιταλία ο Μάρκο Πόλο με την επιστροφή του από την Άπω Ανατολή τον 13^ο αιώνα, απορρίπτεται πλέον από τους μελετητές. Η πρώτη αναφορά στην ύπαρξη των ζυμαρικών χρονολογείται γύρω στο 1000 πχ. στην αρχαία Ελλάδα, όπου η λέξη "λάγανον" περιέγραφε μία φαρδιά πλακωτή ζύμη από νερό και αλεύρι, την οποία έκοβαν σε λωρίδες. Η ζύμη αυτή μεταφέρθηκε και στην Ιταλία από τους πρώτους Έλληνες έποικους γύρω στον 8^ο αιώνα πχ και μετονομάστηκε σε "laganum" στα

λατινικά, τα σημερινά λαζάνια. Το γεγονός πιστοποιείται από Λατίνους συγγραφείς όπως ο Κικέρων, ο Οράτιος και από τον περίφημο καλόφαγα Απίκιο, ο οποίος στην πρώτη ίσως συμπληρωμένη μαγειρική στην ιστορία, περιγράφει αυτοκρατορικά γεύματα με "laganum" .»

Σύμφωνα με:

<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=03>

«Η πρώτη χειροπιαστή απόδειξη για την ύπαρξη των ζυμαρικών ανήκει σε ευρήματα που ανακαλύφθηκαν σε τοιχογραφίες του 4^{ου} αιώνα π.χ. σε οικισμό των Ετρούσκων βόρεια της Ρώμης, όπου αναπαριστούνε διάφορα σκεύη για το βράσιμο νερού, μια επιφάνεια για την ανάμειξη νερού με αλεύρι, ένας κυλινδρικός πλάστης και ένα εργαλείο κοπής, παρόμοιο με αυτό που χρησιμοποιείται σήμερα για να κόβουμε τα ζυμαρικά.

Τα ζυμαρικά υπήρχαν χωρίς αμφιβολία και στην αρχαία Κίνα καθώς και τον αραβικό κόσμο, αφού υπάρχουν γραπτές αναφορές σε μεσαιωνικά κείμενα του Ισλάμ για κάποια ζυμαρικά με την ονομασία "rishta". Αυτό που παραμένει άγνωστο είναι το κατά πόσον αυτά προϋπήρχαν της ελληνικής εκδοχής.»

Σύμφωνα με:

<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=03>



«Όταν η Σικελία καταλήφθηκε τον 9^ο αιώνα από τους Σαρακηνούς αυτοί μετέφεραν και τις διατροφικές τους συνήθειες οι οποίες περιλάμβαναν και τα ζυμαρικά. Σε κείμενα του 12^{ου} αιώνα γίνεται αναφορά στην παραγωγή ενός είδους спаγγέτι στο Παλέρμο με το όνομα "itria", λέξη περσική που σημαίνει "κορδόνια". Το είδος αυτό παράγεται μέχρι και σήμερα στην Σικελία και αποκαλείται "trill". Η πρώτη συμπληρωμένη συνταγή ζυμαρικών καταγράφεται στα μέσα του 15^{ου} αιώνα στο βιβλίο του μάγειρα *Martino da Como* και αργότερα συναντάμε τα ζυμαρικά στα κείμενα του *Bartolomeo Sacchi* ο οποίος μας λέει ότι τα μακαρόνια πρέπει να βράζονται για όσο διαρκούν τρία *Πάτερ Υμών*.»

Σύμφωνα με:

<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=03>

«Αναφορές στα μακαρόνια γίνονται και στα κείμενα του Βοκκάκιου, ο οποίος στο "Δεκαήμερο" περιγράφει μια φανταστική χώρα με βουνά από τριμμένη παρμεζάνα όπου ζει ένας λαός που δεν κάνει τίποτα άλλο από το να φτιάχνει μακαρόνια και ραβιόλι, αποδεικνύοντας ότι τα μακαρόνια αποτελούσαν πια μέρος της ζωής στην Ιταλία.

Από τον 15^ο αιώνα και μετά τα μακαρόνια αρχίζουν να κατασκευάζονται και σε εμπορική βάση αλλά είναι τον 18^ο αιώνα που τα μακαρόνια γνώρισαν την μεγάλη τους άνθηση. Το 1700 υπήρχαν στη Νάπολη κάπου 60 καταστήματα που πουλούσαν ζυμαρικά, τα οποία έφθασαν τα 280 το 1785. Το κλίμα της Νάπολης ήταν ιδανικό για την σωστή αποξήρανση των μακαρονιών τα οποία άπλωναν σε ξύλινες βέργες στον ήλιο να στεγνώσουν σε κάθε γωνία της πόλης.»

Σύμφωνα με:

<http://209.85.135.104/search?q=cache:oEHvKSN4uF8KJ:www.geocities.com>

«Η ανάμειξη της ζύμης μέχρι τότε γινόταν με τα πόδια, όπως το πάτημα των σταφυλιών, μέχρι που ο βασιλιάς Φερδινάνδος ο 2^{ος} ανάθεσε στον *Cesare Spadaccini* να κατασκευάσει το πρώτο μηχανικό πατητήρι από χαλκό. Σύντομα αρχίζουν να λειτουργούν και τα πρώτα εργοστάσια μακαρονιών. Τα μακαρόνια μέχρι τότε συνδυάζονταν κυρίως με πιπέρι και τυρί και τρώγονται με τα δάχτυλα. Με την εισαγωγή της ντομάτας από τον Νέο Κόσμο αρχίζουν γύρω στα 1800 να εμφανίζονται και οι πρώτες σάλτσες ντομάτας για μακαρόνια, που ήταν κυρίως ντομάτες που βράζονταν με αλάτι και βασιλικό και σύντομα αρχίζει να χρησιμοποιείται το πιρούνι με τα 4 δόντια το οποίο μπορεί να μεταφέρει με λιγότερες απώλειες το σπαγγέτι από το πιάτο στο στόμα.»

Σύμφωνα με:

<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=03>

«Η όλη διαδικασία παραγωγής των ζυμαρικών αρχίζει περί τα τέλη του 19^{ου} αιώνα να αυτοματοποιείται και να απλώνεται όχι μόνο σε ολόκληρη την Ιταλία αλλά και σε όλο τον κόσμο γενικότερα, και αρχίζουμε πλέον να μιλούμε για την Βιομηχανία Ζυμαρικών. Σήμερα τα ζυμαρικά αποτελούν ένα από τα βασικά διατροφικά προϊόντα πολλών λαών και σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης, άνθρωποι από διαφορετικές κουλτούρες απολαμβάνουν τις φημισμένες παραδοσιακές ιταλικές συνταγές αλλά και χιλιάδες παραλλαγές, προσαρμοσμένες στις ιδιομορφίες και τα γούστα της κάθε χώρας.»

Σύμφωνα με:

<http://209.85.135.104/search?q=cache:oEHvKSN4uF8KJ:www.geocities.com>

A.3.1.α Μακαρόνια

«Τα μακαρόνια είναι σήμερα ένα από τα πιο διαδεδομένα και αγαπημένα φαγητά στο κόσμο. Εύκολα και γρήγορα στο μαγείρεμα, και πλούσια σε ωφέλιμα συστατικά, μπορούν να συνδυαστούν υπέροχα με σχεδόν οτιδήποτε.

Και το πιο σημαντικό, μπορείτε να απολαύσετε την υπέροχη γεύση τους χωρίς τύψεις, αφού δεν είναι ούτε βλαβερά ούτε παχυντικά. Αντίθετα, σαν ένα απόλυτα αγνό και φυσικό προϊόν τα μακαρόνια θεωρούνται σήμερα σαν ένα από τα βασικά πιάτα της περίφημης "μεσογειακής δίαιτας". Μια πηγή ενέργειας εύπεπτη και υγιεινή, με ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό και χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη.»

Σύμφωνα με:

<http://allotino.pblogs.gr/2008/10/ta-makaronia.html>

«Κανείς δεν θα μπορούσε να ξεπεράσει τον φημισμένο Άγγλο συγγραφέα *Σώμερσετ Μωμ*, ο οποίος εξυμνεί με την γνωστή του σεμνότητα αλλά και αμεσότητα τα αγαπημένα ζυμαρικά με τα ακόλουθα λόγια:

«μου αρέσουν όλα τα απλά πράγματα. Βραστά αυγά, στρείδια και χαβιάρι, σολομός και ψητό αρνί, κρύα πέρδικα και πουτίγκα ρυζιού... από όλα όμως τα απλά πράγματα, το μόνο που μπορώ να τρώω κάθε μέρα, όχι μόνο χωρίς αποστροφή αλλά και με την ανυπομονησία μιας όρεξης που δεν εμποδίζεται από την υπερβολή, είναι τα μακαρόνια...»

Σύμφωνα με:

<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=0301>

A.3.1.β Πως γίνονται τα μακαρόνια

«Τα μακαρόνια γίνονται με την ανάμειξη σιμιγδαλιού και νερού, χωρίς την προσθήκη οποιονδήποτε συντηρητικών ή χρωστικών ουσιών. Το σιμιγδάλι είναι ο αποτέλεσμα της άλεσης του σκληρού σιταριού. Το σιμιγδάλι αναμιγνύεται με νερό και ανακατεύεται μέχρι να γίνει ζύμη. Σε αυτό το στάδιο προστίθενται και τυχόν άλλα υλικά όπως γνήσιο αποξηραμένο αυγό, ντομάτα ή σπανάκι για είδη όπως τα τρικολόρε, τα λαζάνια ή ταλιατέλλες.

Η ζύμη ζυμώνεται σε κενά αέρος μέχρι να γίνει ομοιόμορφη και στη συνέχεια περνά με πίεση μέσα από τα διάφορα καλούπια, τα οποία καθορίζουν και το σχήμα των μακαρονιών.

Τα μακαρόνια στη συνέχεια περνούν μέσα από παστεριωμένες σε θερμοκρασίες 80-90 βαθμών κελσίου, όπου εξολοθρεύονται οποιοδήποτε είδος μικρόβια όπως και αυτό της σαλμονέλας. Ακολούθως προχωρούν στα αυτόματα αποξηραίνονται σταδιακά με ζεστό και υγρό αέρα για αρκετές ώρες, ανάλογα με το σχήμα.

Αφού αποξηραθούν, τα μακαρόνια μπαίνουν στις αυτόματες πακεταριστικές μηχανές όπου ζυγίζονται και πακετάρονται σε πακέτα από υλικό κατάλληλο για τρόφιμα. Η όλη διαδικασία από την ζύμωση των πρώτων υλών μέχρι και τη συσκευασία του τελικού προϊόντος σε πακέτα γίνεται αυτόματα και χρειάζεται, ανάλογα με το σχήμα, όπως 6 έως 24 ώρες για να συμπληρωθεί.»

Σύμφωνα με:

<http://allotino.pblogs.gr/tags/geyseis-gr.html>

«Τα μακαρόνια έχουν διάρκεια ζωής πολύ μεγαλύτερη από τα δύο χρόνια που αναγράφεται συνήθως τα πακέτα, φτάνει να φυλάγονται κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες φύλαξης, δηλαδή σε δροσερό και ξηρό μέρος.

Σε όλα τα μοντέρνα μακαρονοποιεία όπως και στο μακαρονοποιείο "Μιτσίδη", η όλη διαδικασία είναι πλήρως αυτοματοποιημένη, με σύγχρονα ηλεκτρονικά όργανα ελέγχου, χωρίς να χρειάζεται σε οποιαδήποτε στάδιο ανθρώπινη παρέμβαση.»

Σύμφωνα με:

<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=0301>

A.3.1.γ «Ιταλικά ζυμαρικά: παντού υπάρχει ένας...μύθος

Τρία ψέματα και μια αλήθεια. Είναι ψέματα ότι:

1. Τα Fettucine Alfredo υπάρχουν στην Ιταλία. Δεν υπάρχουν και δεν υπήρχαν ποτέ. Ακόμη κι αν τα συναντήσετε στους καταλόγους ορισμένων εστιατορίων στη Φλωρεντία, είναι για καθαρά τουριστικούς λόγους...

2. Τα ζυμαρικά χρειάζονται κουτάλια. Οποιοδήποτε τύπο ζυμαρικών και αν ετοιμάξετε να γευτείτε αυτό που πραγματικά χρειάζεστε είναι ένα πιρούνι! Είναι αντίθετο με όλους του νόμους της γεύσης να χρησιμοποιείτε ένα κουτάλι για να «βοηθήσετε» τον εαυτό σας με τα ζυμαρικά. Τα κουτάλια κατά κύριο λόγο χρησιμοποιούνται για τις σούπες ζυμαρικών και τα μινεστρόνε.

3. Όλοι οι Ιταλοί τρώνε τα ζυμαρικά al dente. Όπως συμβαίνει με όλους τους λαούς έτσι ακριβώς και με τους Ιταλούς, άλλοι προτιμούν τα ζυμαρικά τους πιο βρασμένα και άλλοι λιγότερο. Είναι καθαρά θέμα γούστου. Στα εστιατόρια πάντως τα ζυμαρικά συνήθως "κρατάνε". Αυτό δε σημαίνει ότι το ίδιο ισχύει και για τα νοικοκυριά.

Είναι αλήθεια ότι:

Οι Ιταλοί επιμένουν να σερβίρουν τα ζυμαρικά τους αποκλειστικά με σκληρά ιταλικά τυριά όπως η παρμεζάνα, η γκράνα και το πεκορίνο, κάτι που αποτελεί εγγύηση για αυθεντική ιταλική γεύση.»

Σύμφωνα με:

[http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-](http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-diet/9/77/8793/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%96%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC:-%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%8D-%CF%85%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%B9-%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82%E2%80%A6%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%BF%CF%82.html)

[diet/9/77/8793/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-](http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-diet/9/77/8793/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%96%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC:-%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%8D-%CF%85%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%B9-%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82%E2%80%A6%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%BF%CF%82.html)

[%CE%96%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC:-](http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-diet/9/77/8793/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%96%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC:-%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%8D-%CF%85%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%B9-%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82%E2%80%A6%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%BF%CF%82.html)

[%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%8D-](http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-diet/9/77/8793/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%96%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC:-%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%8D-%CF%85%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%B9-%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82%E2%80%A6%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%BF%CF%82.html)

[%CF%85%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%B9-](http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-diet/9/77/8793/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%96%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC:-%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%8D-%CF%85%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%B9-%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82%E2%80%A6%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%BF%CF%82.html)

[%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82%E2%80%A6%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%BF%CF%82.html](http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-diet/9/77/8793/%CE%99%CF%84%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%96%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC:-%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%8D-%CF%85%CF%80%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%B5%CE%B9-%CE%AD%CE%BD%CE%B1%CF%82%E2%80%A6%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%BF%CF%82.html)

Α. 3. 2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΙΤΣΑΣ



«Κάθε πολιτισμός έχει την δική του παράδοση σε συνταγές για ψωμί, πίτες και διάφορων ειδών ζύμες με δημητριακά, νερό και μπαχαρικά. Ανατρέχοντας στην ιστορία βρίσκουμε ένα φαγητό που χωρίς αμφιβολία μοιάζει με την σημερινή πίτσα.

Ο αρχαίος πολιτισμός της Μεσογείου παρουσιάζει ένα μεγάλο εύρος δειγμάτων που μπορούν να θεωρηθούν "πρόγονοι" της σημερινής πίτσας. Έτσι από την Αίγυπτο και την Ελλάδα έως την Ρώμη και την Πομπηία, βρίσκουμε διάφορα πιάτα που τα συστατικά τους, η παρασκευή και ο τρόπος ψησίματος τους θυμίζουν πίτσα. Στην αρχαία Αίγυπτο το έθιμο ήθελε τα γενέθλια του Φαραώ να γιορτάζονται καταναλώνοντας μεγάλες ποσότητες από ψωμάκια με διάφορα μπαχαρικά και βότανα. Ο αρχαίος ιστορικός Ηρόδοτος αναφέρει διάφορες συνταγές πίτσας Βαβυλωνιακής προελεύσεως.»

Σύμφωνα με:

<http://www.pizza.gr/history.html>

«Στην αρχαία Ελλάδα υπάρχουν διάφορες αναφορές και παραδείγματα συνταγών, που μπορούν να θεωρηθούν αρχέτυπα της πίτσας. Πλατιές πίτες από μίγματα ζύμης όλων των ειδών, είχαν μεγάλη απήχηση και ήταν ευρέως διαδεδομένα κατά την αρχαιότητα. Υπάρχουν μαρτυρίες πολλών Ελλήνων συγγραφέων σχετικά με τα διάφορα είδη πίτσας που υπήρχαν εκείνη την εποχή και ήταν γνωστά με τη ονομασία "μάζα". Μαρτυρίες για την ύπαρξη παρόμοιας ζύμης με τα ονόματα "πλακέντα" και "όφα" έχουν αναφερθεί στην Ισπανία και την αρχαία Ρώμη αντίστοιχα. Ξεφεύγοντας όμως από τις υποθέσεις σχετικά με την προέλευση της πίτσας, παρατηρούμε για πρώτη φορά την ύπαρξη της ως τυπικό φαγητό στους αναπτυγμένους πολιτισμούς του Λεκανοπεδίου της Μεσογείου».

Σύμφωνα με:

<http://www.pizza.gr/history.html>

«Η Νάπολη θα θεωρηθεί πατρίδα της πίτσας και σημείο απαρχής για την παγκόσμια διάδοση της. Η εισβολή των Λογκοβάρδων στη Κάτω Ιταλία στις αρχές του 18^{ου} αιώνα έφερε ένα πολύ σημαντικό συστατικό για την παρασκευή της πίτσας. Το "βουβάλι", το γάλα του οποίου χρησιμοποιήθηκε για την παρασκευή της μοτσαρέλλας.

Επίσης, με την ανακάλυψη του Νέου Κόσμου, και την εισαγωγή ντομάτας στην Ευρώπη ολοκληρώθηκε η εικόνα της πίτσας όπως την ξέρουμε σήμερα. Το πρώτο εστιατόριο πίτσας παρουσιάστηκε το 1780 στη Νάπολη. Η αρχική παρασκευή της πίτσας με τομάτα και μοτσαρέλα¹ ονομάστηκε "pizza Margherita" από τον κατασκευαστή της Raffaele Esposito.»

Σύμφωνα με:

<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=03>

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

«Όλα ξεκίνησαν από την αρχαία Ελλάδα...

Πρώτοι οι Έλληνες είχαν την ιδέα να φτιάξουν ένα στρογγυλό λεπτό ψωμί, για να το χρησιμοποιήσουν σαν πιάτο, το ονόμασαν «πλακούντος» και τον έψηναν με διάφορα υλικά, το προτιμούσαν οι εργαζόμενοι άντρες γιατί ήταν οικονομικό και εύκολα μεταφερόμενο.

6^{ος} αιώνας π.χ...

Περσική αυτοκρατορία, οι στρατιώτες του Δαρίωνος του μεγάλου οι οποίοι ήταν συνηθισμένοι σε μεγάλες πορείες, έψηναν πάνω στις ασπίδες τους λεπτό ψωμί και έπειτα το κάλυπταν με τυρί.

3^{ος} αιώνας π.χ...

Ο Porcius Cato έγραψε την πρώτη ιστορία της Ρώμης. Σε ένα σημείο αναφέρει ότι έτρωγαν, λεπτό στρογγυλό ψωμί με ελαιόλαδο, μυρωδικά και μέλι, τα οποία τα έψηναν στην πέτρα.»

Σύμφωνα με:

http://www.willys.gr/site/index.php?option=com_content&task=view&id=15k&temid=30

«1^{ος} αιώνας π.χ...

Ο αρχαίος «Μαμαλάκης» των Ρωμαίων, *Marcus Gavius Apicius*, άριστος μάγειρας που αγαπούσε το φαγητό τόσο πολύ και αυτοκτόνησε όταν καταστράφηκε οικονομικά από φόβο ότι δε θα είχε χρήματα για να φάει, αναφέρει στο βιβλίο του, σε μια συνταγή του, για βάση από ψωμί στην οποία έβαζε πάνω κοτόπουλο, τυρί, σκόρδο, πιπεριά και λάδι.

16^{ος} αιώνας π.χ...

1522 έρχονται οι τομάτες για πρώτη φορά, έτσι οι Ιταλοί προσθέτουν πρώτοι σάλτσα τομάτας και έτσι δημιουργείται η πρώτη απλή πίτσα.

17^{ος} αιώνας π.χ...

Η πίτσα έχει αποκτήσει δημοτικότητα στην Νάπολη και ανώτερες τάξεις αρχίζουν να την επισκέπτονται, για να δοκιμάσουν αυτό το φαγητό που τρώνε οι φτωχοί και το φτιάχνουν άντρες που ονομάζονται *πιτσαγιόλοι*.

18^{ος} αιώνας π.χ...

Η βασίλισσα *Μαρία Καρολίνα Λορένα* διατάζει να φτιαχτεί φούρνος στο καλοκαιρινό παλάτι, για να μπορεί ο σεφ να δημιουργεί πίτσες για αυτήν και για τους καλεσμένους της.»

Σύμφωνα με:

<http://www.pizza.gr/history.html>

«19^{ος} αιώνας π.χ...

1889 χρονιά σταθμός στην ιστορία της πίτσας.

Η γυναίκα του βασιλιά Ουμπέρτου 1^{ου}, Μαργαρίτα είχε πάει στη Νάπολη για διακοπές, δεν ήταν δυνατό να μη δοκιμάσει αυτό το έδεσμα, κάλεσε λοιπόν τον πιο φημισμένο *πιτσαγιόλο* (σεφ πίτσας) Ραφαέλ Εσποζίτο για να δοκιμάσει τις σπεσιαλιτέ

του. Τρία είδη πίτσας έφτιαξε εκείνη την ημέρα, η πρώτη με χοιρινό, τυρί και βασιλικό, η δεύτερη με σκόρδο, λάδι και τομάτες και η τρίτη με μοτσαρέλα¹, βασιλικό και τομάτες (τα χρώματα της Ιταλικής σημαίας). Η τρίτη πίτσα άρεσε στη βασίλισσα τόσο πολύ που έστειλε γράμμα στον πιτσαγιόλο για να τον ευχαριστήσει. Ο Ραφαέλ Εσποζίτο προς τιμή της βασίλισσας ονόμασε την τρίτη πίτσα “μαργαρίτα”, ένα όνομα που ακόμα και σήμερα μετά από 117 χρόνια, θα τα βρούμε σχεδόν σε όλες τις πιτσαρίες και φυσικά στην πρωτεύουσα της πίτσας τη Νάπολη.»

Σύμφωνα με:

<http://www.pizza.gr/history.html>

«Μετά από λίγα χρόνια, μαζί με τους Ιταλούς που μεταναστεύουν στην Αμερική μεταναστεύει και η πίτσα, πρώτος σταθμός της το Σικάγο.

Βορειοανατολικά των Η.Π.Α. η πίτσα ονομάζεται τοματόπιτα, η διαφορά της; Βάζουμε ότι υλικά θέλουμε αλλά αντί η σάλτσα να είναι κάτω, είναι πάνω από όλα.

Από τότε μέχρι σήμερα έχουν φτιαχτεί χιλιάδες είδη πίτσας και ζύμης: παχιά, λεπτή, μέτρια, σκεπαστή, με μυρωδικά, με διαφορά είδη τυριών, ψημένη, σε ηλεκτρικό φούρνο με ξύλα, σε γκάζι, ακόμα και στα κάρβουνα. Ένα από τα τελευταία είδη που δημιουργήθηκε είναι η πίτσα με ζύμη από αλεύρι σίκαλης, στην Ελλάδα πρωτοεμφανίζεται τη δεκαετία του '80 στη Willy's ένα ζεστό μαγαζί στην Καλλιθέα, το οποίο συνεχίζει μέχρι και σήμερα να δημιουργεί νέες γεύσεις, δεν είναι τυχαίο ότι μπορείς να φτιάξεις πίτσα επιλέγοντας μέσα από 60 και άνω διαφορετικά υλικά, ίσως τα περισσότερα που θα μπορούσατε να βρείτε σε ένα μαγαζί.»

Σύμφωνα με:

<http://www.pizza.gr/history.html>

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

A. 3. 3 ΚΡΑΣΙ



«Από την αρχαιότητα η Ιταλία ήταν η πρώτη παραγωγός χώρα κρασιού. Οι Ετρούσκοι που κυριαρχούσαν στην Ιταλία πριν από τους Ρωμαίους, τελειοποίησαν τις τεχνικές παραγωγής κρασιού που έμαθαν από τους Έλληνες . Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούσαν τότε αποτελούν ακόμα και σήμερα τη βάση της σύγχρονης οινοποιίας. Οι περισσότερες ιταλικές περιοχές παράγουν κρασί, αλλά γενικά η καθεμιά παράγει τη δική της ποικιλία σταφυλιού που δίνει στο κρασί μια ιδιαίτερη και ξεχωριστή γεύση. Από τα μέσα του 20ού αιώνα τα ιταλικά κρασιά διακρίθηκαν σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με την αμπελουργική περιοχή από την οποία προέρχονται και από το αν φέρουν ή όχι εγγύηση ποιότητας. Ακολουθούν τα πιο γνωστά κρασιά που πωλούνται στα καταστήματα.»

Σύμφωνα με:

<http://wineillusion.blogspot.com/2008/06/grappa-glamour.html>



A.3.3.1 Πιεμόντο

- Barolo: ένα από τα καλύτερα ιταλικά κόκκινα κρασιά. Πίνεται κατά προτίμηση μετά τα 5-10 χρόνια.
- Barbrera: άριστο κόκκινο κρασί
- Asti spumante: γλυκό λευκό κρασί που συνοδεύει ιδανικά επιδόρπια.

A.3.3.2 Βενετία

- Valpolicella: πολύ γνωστό επιτραπέζιο κόκκινο κρασί αρκετά ελαφρύ.
- Bardolino: εξαιρετικό επιτραπέζιο κόκκινο κρασί της περιοχής Γκάρντε.
- Amarone: απλό κόκκινο κρασί με ελάχιστο αλκοόλ. Ιδανικό με κυνήγι.

A.3.3.3 Τοσκάνη

- Chianti: πίνεται αμέσως μετά την παρασκευή του. Εξαιρετικό κρασί .
- Chianti classico: προϊόν της Σιένα που πίνεται αφού το έχουν αφήσει να παλιώσει.
- Vino Santo: γλυκό λευκό κρασί, απλό και δημοφιλές. Πίνεται κυρίως μετά το γεύμα.

A.3.3.4 Ουμπρία

- Orvieto: ίσως το πιο γνωστό από τα ιταλικά λευκά κρασιά. Είναι γνωστά δυο είδη: γλυκό και ξηρό.

A.3.3.5 Λάτιο

- Frascati: λευκό διάσημο κρασί από τη Ρώμη.

A.3.3.6 Σικελία

- Marsala: δυνατό λευκό κρασί. Πίνεται και ως aperitif ή μαζί με επιδόρπιο.

Σύμφωνα με:

<http://wineillusion.blogspot.com/2008/06/grappa-glamour.html>



A.4 ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΓΕΥΜΑ:

1. Τα καυτά ή κρύα ορεκτικά

2. Antipasto - Primo ("First course"), αποτελούνται συνήθως από ένα καυτό πιάτο όπως τα ζυμαρικά, το risotto, τα gnocchi, η polenta ή η σούπα. Υπάρχουν συνήθως πολλές χορτοφαγικές επιλογές.

3. Secondo ("second course"), το κύριο πιάτο, ψάρι συνήθως ή κρέας (τα ζυμαρικά δεν είναι ποτέ το κύριο μέρος ενός γεύματος). Παραδοσιακά το μοσχαρίσιο κρέας είναι το ευρύτετα χρησιμοποιημένο κρέας, τουλάχιστον στο Βορρά, αν και το βοδινό κρέας έχει γίνει δημοφιλέστερο από τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο.

4. Contorno ("side dish") μπορεί να αποτελεσθεί από μια σαλάτα ή τα λαχανικά. Παραδοσιακές επιλογές τοποθετούν τη σαλάτα μετά από το κυρίως πιατο.

5. Dolce ("dessert") επιδόρπιο.

6. (coffee - espresso) καφές, Εσπρέσσο

7. Χωνευτικά που αποτελούνται από τα ποτά/τα ηδύποτα (grappa, amaro, limoncello)

Σύμφωνα με:

«*The fine art of Italian cooking*» *Giulliano Bugialli*

A.4.2 Ιταλικό μενού, προτάσεις :

α) PASTA - ME ZYMAPIKA

- **Prosciutto crudo**
Προσούτο του βουνού
- **Tagliatelle al ragu**
Ταλιατέλες αλά μπολονέζ
- **Focaccia al formaggio**
Φοκάτσια με τυρί στρακίνο
- **Lasagna gratinata al pesto "Portofino"**
Λαζάνια στο φούρνο με πέστο αλά "Portofino"
- **Tiramisu**
Τιραμισού

30 €κατ' άτομον

β) MARE - ME ΓΕΥΣΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

- **Carpaccio di Cernia erba cipollina - capperi**
Καρπάτσιο σφυρίδας με κρεμμυδάκι και κάπαρη
- **Calamaretti brasati con porri e zucchini**
Καλαμαράκια μποεζέ με πράσο και κολοκύθι
- **Zuppa aragosta funghi porcini e tartufo nero**
Σούπα αστακού με μανιτάρια Πορτσίνι και μαύρη τρούφα
- **Linguine alle vongole e zucchini**
Λιγκουίνι με αχιβάδες και κολοκύθι
- **Panna cotta alle mandorle**
Πανακότα με πικραμύδαλο

32 €κατ' άτομον

γ) MARE E MONTI - ME ΓΕΥΣΕΙΣ ΒΟΥΝΟΥ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

- **Vitel tone con tartufo nero**
Μοσχαραάκι γάλακτος με τόνο και μαύρη τρούφα
- **Maccheroncini di zucca con gamberi e zucchini**
Μακαροντσίνι από κολοκύθα με γαρίδες και κολοκυθάκι
- **Tagliolini al porcini**
Ταλιολίνι με μανιτάρια Πορτσίνι
- **Cernia alla provenzale**
Σφυρίδα αλά ΠροΒενσάλ
- **Flan cioccolato**
Φλαν σοκολάτας

35 €κατ' άτομον

Σύμφωνα με τον κατάλογο του εστιατορίου "Genovese" <http://www.genovese.gr/menu.html#>

B.1. FRIULI-VENEZIA GIULIA



«Η κουζίνα αυτής της περιοχής κρατά ζωντανό το παρελθόν της κεντρικής Ευρώπης. Η Τρίστη έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην ιστορία σαν ένα κυρίαρχο εμπορικό λιμάνι για την Danube και την Αυστριακή μοναρχία. Πιστή στο όνομα, η πόλη έγινε γνωστή ως η πόλη των πολλών ανθρώπων.

Τα πιάτα της αποτελούν μνήμες από Αυστριακές, Ουγγρικές, Σλοβενικές και κρατικές επιρροές όσο και από τοπικές μαγειρικές παραδόσεις. Στις μυρραρίες, η πελατεία μπορεί να απολαύσει Βιεννέζικα λουκάνικα, goulash και λαγό Bohemian σβησμένο με κρασί η μπύρα και επιδόρπια με βάση το αλεύρι συμπεριλαμβανομένου του strudel που επικρατεί στα γεύματα.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

«Η περιοχή γνωστή ως *Venezia Giulia*, έχει μια κουζίνα που ενστερνίζεται και αφομοιώνει ξένες επιρροές. Το Friuli, το υπόλοιπο κομμάτι, είναι παραδοσιακό, εκεί τα πιο απλά υλικά μετουσιώνονται σε γευστικά πιάτα. Το βασικό υλικό είναι το σιμιγδάλι (με κάστανο και καλαμπόκι). Οι κάτοικοι της περιοχής Friuli αγαπούν την απλότητα της κουζίνας και την υποστηρίζουν με καμάρι, πικάντικα πιάτα συχνά συνοδεύουν το χοιρινό που είναι σιγοψημμένο σε φούρνο παραδοσιακό τύπου ονομαζόμενο *fogolar*.

Η εκτίμηση των απλών αλλά γευστικών πιάτων αυτής της περιοχής έχει παράγει αληθινά κλασικά προϊόντα όπως το *jota* μια αυθεντική σούπα από φασόλια με κομμάτια από bacon, και το *bravadà*, μπράντι από γογγύλια.»

*Σύμφωνα με την Roden Claudia
«The food of Italy», London: Arrow Books, 1990*

B.1.1. Grappa

«Η προέλευση της Grappa, ένα clear spirit αποσταγμένο από τις φλούδες του σταφυλιού, έγκειται βαθιά στο παρελθόν, παρασκευάζεται έπειτα από πίεση των κατάλοιπων του σταφυλιού, η ιταλική λέξη grappa κυριολεκτικά σημαίνει κοτσάνι σταφυλιού. Τα τελευταία χρόνια έχει καθιερωθεί ως το απόλυτο χωνευτικό – ενώ θεωρείται status style ένα δείπνο να τελειώσει με μια grappa.»

Σύμφωνα με:

<http://wineillusion.blogspot.com/2008/06/grappa-glamour.html>

B.1.2 Jota (Bean Stew)

Υλικά:

1 ½ κούπα φασόλια
½ κιλό πατάτες
300 γρ. μπέικον
1 ½ κούπα ξινολάχανο
2 φύλλα δάφνης
Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
1 κεφάλι σκόρδο
2 κουταλιές της σούπας αλεύρι
αλάτι και φρέσκο πιπέρι

Εκτέλεση:

Αφήνουμε τα φασόλια να μουλιάσουν στο νερό για μια νύχτα. Έπειτα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε σε ένα κατσαρολάκι μαζί με τις πατάτες. Ψιλοκόβουμε και προσθέτουμε το μπέικον. Προσθέτουμε νερό μέχρι να τα καλύψει, και τα αφήνουμε να βράσουν. Όταν βράσουν, περνάμε τις μισές πατάτες και τα μισά φασόλια μέσα από κόσκινο και να τα ξαναβάζουμε στο κατσαρολάκι. Βράζουμε το ξινολάχανο σε μικρή ποσότητα νερού με τα φύλλα δάφνης για λίγα λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά. Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε το σκόρδο. Ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε μέχρι να σκουρίνει το σκόρδο και στη συνέχεια το αφαιρούμε. Ρίχνουμε το αλεύρι στο καυτό λάδι, και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας. Προσθέτουμε το ξινολάχανο και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά. Το τοποθετούμε στην κατσαρόλα με τα φασόλια τις πατάτες και το μπέικον. Προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι. Μαγειρεύουμε για άλλα 30 λεπτά, προσθέτοντας περισσότερο νερό αν είναι απαραίτητο. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, και σερβίρουμε όσο είναι ζεστό.

Ιανουάριος 03, 2006 από τον Thomas Affatato

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*



B.1.3 Τιραμισού

Υλικά για 6 άτομα:

3 αυγά, χωριστά οι κρόκοι από τα ασπράδια
3 κουτ. Σούπας ζάχαρη
Ξύσμα και χυμό ½ πορτοκαλιού
2 βάσεις παντεσπάνι
4 κουτ. Σούπας λικέρ καφέ
½ φλιτζ. Δυνατό κρύο καφέ
400 γρ. τυρί μασκαρπόνε ή άσπρο μαλακό τυρί.
1-2 κουτ. Σούπας κακάο.

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τους κρόκους μαζί με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτουμε το ξύσμα και το χυμό πορτοκαλιού και συνεχίζετε για λίγο ακόμα το χτύπημα. Βάζουμε τη μια βάση παντεσπάνι πάνω σε μια πιατέλα. Ανακατεύουμε το λικέρ και τον κρύο καφέ και περιχύνουμε με τη μισή ποσότητα το παντεσπάνι. Χτυπάμε το τυρί μέσα στο μίγμα με τα αυγά μετά χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να αφρατέψουν και τα διπλώνουμε μέσα στο τυρί. Απλώνουμε το μισό μίγμα πάνω στην πρώτη βάση παντεσπάνι και το καλύπτουμε με τη δεύτερη βάση. Περιχύνουμε με τον υπόλοιπο καφέ και το λικέρ και απλώνουμε πάνω το υπόλοιπο μίγμα του τυριού. Καλύπτουμε την πιατέλα με διάφανη μεμβράνη και αφήνουμε το τιραμισού να δεσει σε δροσερό μέρος για 4 ώρες. Λίγο πριν το σερβίρισμα το πασπαλίζουμε κοσκινίζοντας με το κακάο.

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/print.asp?glyka-461>

B.2. VENEZIA - VENETO



«Η πόλη της Βενετίας και η περιοχή Veneto, όποιος και αν είναι ο πολιτικός σύνδεσμος αυτών των δύο είναι εντυπωσιακά διαφορετικές στην ατμόσφαιρα. Η κουζίνα της Βενετίας διαφέρει εξίσου από της Veneto. Το ριζότο είναι κοινό και στις δύο αλλά τα πρόσθετα υλικά στις περιοχές που βρίσκονται κοντά στην ακτή είναι το ψάρι και τα θαλασσινά, μακριά από την Αδριατική συναντούμε το κολοκύθι, τα σπαράγγια, τα ραδίκια και τα βατραχοπόδαρα. Τα φασόλια και τα όσπρια κυριαρχούν και στις δύο περιοχές. Το παραδοσιακό πιάτο *pasta e fagioli* συνδυάζει ζυμαρικά με φασόλια. Σερβίρεται χλιαρό συνήθως με μια μικρή ποσότητα ελαιόλαδου. Το *Risi e Bisi* είναι πιάτο με άγουρα φασολιά έχει κερδίσει μια θέση στα μενού και των δύο περιοχών αλλά και πέρα που αυτές. Διαφορετικά η Veneto τείνει να υποστηρίξει πιο βαριά πιάτα, ενώ κάποια από τα φαγητά που σερβίρονται στη Βενετία αντανακλούν τις παλιές δόξες της *Serenissima* (Δημοκρατία της Βενετίας). Δημιουργούνται εκλεκτά μενού με τη χρήση από εξωτικά καρυκεύματα και φίνες σάλτσες. Ακόμα απλά και παραδοσιακά φαγητά όπως το ψάρι *stockfish* ή το πιάτο μαριναρισμένου γαύρου ή σαρδέλες ονομαζόμενες *sarde in saor* δεν λείπουν από κανένα τραπέζι. Στη Βενετία καταναλώνεται λιγότερο ψάρι. Προτιμάται το κρέας και το λουκάνικο όπως και το *sopressata*, ένα τραχιάς υφής πιεσμένο λουκάνικο από κρέας και σαλάμι από σκόρδο. Η περιοχή αυτή είναι επίσης μια από τις κυρίες παραγωγούς εκλεκτών λαχανικών. Το κόκκινο ραδίκι από την Treviso είναι μια από αυτές τις σπεσιαλιτέ, τα σπαράγγια από το Bassano del Grappa είναι άλλη μια.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.2.1 Bigoli – Σπιτικά ζυμαρικά

«Πριν την εφεύρεση των μηχανημάτων για ζυμαρικά και τα τυποποιημένα λαζάνια, οι Ιταλοί έφτιαχναν στο σπίτι ένα είδος από μακριά μακαρόνια χρησιμοποιώντας ένα σκεύος ονομαζόμενο *bigolaro*. Αυτό χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα κάποιες φορές. Τα ζυμαρικά απλωνόταν πάνω σε δίχτυ από καλάμι, στηριγμένο σε δύο καρέκλες για να στεγνώσουν. Οι οικογένειες συνήθιζαν να δανείζουν το *bigolaro* σε άλλους που δεν είχαν δικό τους ή έφτιαχναν τα ζυμαρικά τους σε σπίτια άλλων που είχαν το μηχανήμα. Ο συνηθισμένος τρόπος να ευχαριστείς τον ιδιοκτήτη του *bigolaro* για τη γενναιοδωρία του ήταν να του δίνει ένα τυπικό Βιεννέζικο πιάτο. Ο συνδυασμός από φρέσκα ζυμαρικά με μια σάλτσα σαρδέλας ελαιόλαδο και κρεμμύδι είναι υπέροχη.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.2.2 Bigoli με σάλτσα

Ζυμαρικά με σάλτσα σαρδέλας :

Υλικά:

4 αλατισμένες σαρδέλες 400 γρ *bigoli*

Αλάτι

4 κουταλιές αγνό παρθένο ελαιόλαδο

2 κρεμμύδια

Φρέσκια πιπεριά

1 ματσάκι από πλατύφυλλο μαϊντανό για γαρνιτούρα (flat leaf parsley)

Εκτέλεση:

Πλένουμε τις σαρδέλες απομακρύνοντας τα κόκαλα. Τις ψιλοκόβουμε. Ξεφλουδίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε ροδέλες, βράζουμε τα ζυμαρικά σε μια μεγάλη ποσότητα από αλατισμένο νερό μέχρι να γίνουν *al dente*. Στο μεταξύ, ζεσταίνουμε ελαφρώς το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν χωρίς να σκουρύνουν. Προσθέτουμε τις σαρδέλες και μαγειρεύουμε ελαφρώς μέχρι να σκορπίσουν. Απομακρύνουμε από την εστία. Σερβίρουμε τα ζυμαρικά τοποθετώντας τα στο πιάτο και από πάνω περιχύνουμε με τη σάλτσα προσθέτουμε την φρέσκια πιπεριά και γαρνίρουμε με ολόκληρα τα φύλλα του μαϊντανού.

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.2.3 Τσούπα ντι Καννελόνι κον Άλιο
(Σούπα με φασόλια ξηρά και σκόρδο) :

Υλικά:

μισό κιλό φασόλια ξηρά
71/2 φλιτζάνια ζωμό σέλινου
3 φύλλα δάφνης
1 κεφάλι σκόρδο
4 κουταλιές ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι μαύρο
2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 κουταλιά ρίγανη τριμμένη

Εκτέλεση:

Βάζουμε τα φασόλια από το βράδυ στο νερό. Την άλλη μέρα τα ξεπλένουμε και τα βράζουμε μέσα στο ζωμό σέλινου για 1 ½ ώρα. Προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και κοιτάζουμε που κ που αν έχουν απορροφήσει όλο το νερό, προσθέτουμε νερό αν χρειαστεί. Ξεφλουδίζουμε τις σκελίδες σκόρδου. Τις κόβουμε σε λεπτές φέτες και τις βάζουμε σε ένα τηγάνι με το λάδι. Τις σοτάρουμε για λίγα λεπτά. Αφαιρούμε τα φύλλα δάφνης από τα φασόλια και ρίχνουμε το λάδι με το σκόρδο το αλάτι και το πιπέρι. Ρίχνουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως.

Συνταγή σύμφωνα με τον *Κόλιν Σπένσερ*

«Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα – παραδοσιακές συνταγές για : ορεκτικά, σαλάτες, σούπες, φαγητά και επιδόρπια »

B.3 TRENTINO ALTO ADIGE



«Πάντα σκιασμένη από τις δόξες του Alto Adige. Το Trentino δεν είναι από τις πιο πλούσιες περιοχές, οι αγρότες κάτοικοι της υπαίθρου γύρω από το Trento και τη λίμνη Garda, πάντα έπρεπε να παλεύουν για την διαβίωση τους οργανώνοντας ένα τραχύ και άγονο χώμα. Οι σύγχρονες ανέσεις δεν μετρούσαν γι' αυτούς και τα ακριβά προϊόντα ήταν λίγα. Ο κύριος σκοπός τους ήταν να δουν την οικογένεια ταϊσμένη και οι περιορισμένες ανέσεις της κουζίνας και των συσκευών που παρέχονταν, δεν αφήνουν περιθώρια για πειραματισμούς. Ένα ιστορικό γεγονός ήρθε για να τα αλλάξει όλα. Γύρω στο 1550 με το συνέδριο του συμβουλίου της Trient, οι ιεράρχες της εκκλησίας έφτασαν με μια ακολουθία τους από ικανούς μάγειρες και η τέχνη της μαγειρικής στην περιοχή ξύπνησε από τον λήθαργο της. Εξελιγμένες νέες συνταγές, βρήκαν την θέση τους στο νέο ρεπερτόριο.

Τρόποι παρασκευής για φρέσκο ψάρι διαδοθήκαν από τους εκκλησιαστικούς μάγειρες. Μόνο λίγα από αυτά τα μαγειρικά μυστικά μεταβιβάστηκαν. Δύο από αυτά είναι τα *gnocchi a la ricotta*¹ και το *pollo ripieno alla trientina*, γεμιστό κοτόπουλο με το στυλ του Trenta. Το συμβούλιο του Trent δεν ήταν όμως η μόνη επιρροή στην τοπική κουζίνα. Αργότερα υιοθετήθηκαν πιάτα από την Δημοκρατία της Βενετίας και ευρύτερες ιδέες από την Αυτοκρατορία του Habsburg. Η κουζίνα του Alto Adige, ορισμένες φορές ονομαζόμενη South Tirol, προσβλέπει σε μια διαφορετική παράδοση μια από τις ιδιαιτερότητες των Άλπεων. Προσεγγίζει τη βορειοανατολική γωνιά της Ευρώπης και υιοθετεί στοιχεία από την Σλαβική, Αυστριακή και Ουγγρική κουζίνα. Ένα τέτοιο πιάτο είναι το goulash ένα κλασικό κυριακάτικο έδεσμα. Πατάτες, ξινολάχανο και dumplings είναι κάποια από τα υλικά που μπορείς να βρεις σχεδόν σε όλα τα μενού. Τα κλασικά ιταλικά υλικά όπως τα ζυμαρικά, οι τομάτες και το ελαιόλαδο, άφησαν κι εδώ το σημάδι τους και η αρμονική συνύπαρξη τους είναι αυτή που κάνει την κουζίνα της περιοχής αυτής τόσο ενδιαφέρουσα.»

Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών

B.3.1 Τόρτα ντι Πομοντόρο (Τάρτα με ντομάτες) :

Υλικά:

1 κιλό ντομάτες
Αλάτι, πιπέρι μαύρο
2-3 κουταλιές σμιγδάλι ψιλό
2 ½ κουταλιές βούτυρο
Μισό κιλό σφολιάτα
3 κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα¹
3 κουταλιές φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες. Τις κόβουμε σε χονδρές φέτες και τις αλατοπιπερώνουμε. Τις πασπαλίζουμε με άφθονο σμιγδάλι ψιλό, και από τις δύο μεριές. Λιώνουμε το βούτυρο στο τηγάνι και τις σοτάρουμε μέχρι να γίνουν τραγανές εξωτερικά. Απλώνουμε τη ζύμη μέσα σε μια στρογγυλή φόρμα τάρτας. Καλύπτουμε επίσης τα εσωτερικά τοιχώματα της. Απλώνουμε τις φέτες ντομάτας πάνω στη ζύμη. Πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα και με ψιλοκομμένο βασιλικό. Τοποθετούμε τη φόρμα μέσα σε ζεστό φούρνο στους 230ο C για 30 λεπτά.

Συνταγή σύμφωνα με τον *Κόλιν Σπένσερ*
«Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα – παραδοσιακές συνταγές για : ορεκτικά, σαλάτες, σούπες, φαγητά και επιδόρπια »

B.3.2 Gnocchi με ricotta²

Υλικά:

πατάτες
2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
Αλάτι
100γρ βούτυρο
300γρ καπνιστή Ricotta

¹, ² Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

Εκτέλεση:

Βράζουμε τις πατάτες και αφαιρούμε τη φλούδα όσο είναι ακόμα ζεστές. Τις περνάμε από τη σίτα. Απαλά αναμιγνύουμε τις πατάτες μαζί με το αλεύρι ώσπου να γίνει μια ζύμη. Προσθέτουμε λίγο αλάτι. Πλάθουμε το μίγμα και του δίνουμε σχήμα από μακρόστενα ρολά, χοντρά, περίπου όσο ένα δάχτυλο και το κόβουμε σε μήκος 3 εκατοστά περίπου. Το τοποθετούμε ένα ένα στη μύτη του πιρουνιού και πιέζουμε ελαφρώς με τον αντιχείρα, κυλώνοντας τις άκρες ελαφρά προς τα πάνω για να δημιουργήσουμε ένα κυκλικό σχήμα. Μαγειρεύουμε τα gnocchi σε μια με μεγάλη ποσότητα αλατισμένου νερού για λίγα λεπτά. Το αφαιρούμε με μια τρυπητή κουτάλα όταν αρχίσουν να ανεβαίνουν στην επιφάνεια και τα στραγγίζουμε. Σερβίρονται με λιωμένο βούτυρο και τυρί ricotta.

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.3.3 Zuppa di farina tostata - σούπα από αλεύρι

Υλικά:

6 κουταλιές της σούπας βούτυρο
2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
4 κούπες ζεστό γάλα
Αλάτι

Εκτέλεση:

Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα κατσαρολάκι και αναμιγνύουμε αργά αργά το αλεύρι μέχρι να αρχίσει να γίνετε καφέ. Σταδιακά προσθέτουμε 4 κούπες νερό και το ζεστό γάλα, ανακατεύουμε ώστε να γίνει μίγμα χωρίς να σβολιάσει. Προσθέτουμε το αλάτι, βράζουμε για περίπου 2 λεπτά μέχρι η σούπα να γίνει κρεμώδης. Σερβίρεται ζεστή.

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.4 LOMBARDIA



«Οι κάτοικοι της Lombard, ειδικά εκείνοι του πολύβουου Μιλάνο, κατηγορούνται ως υπεύθυνοι για την ελλιπή συνεισφορά τους στην ιταλική κουζίνα και για το γεγονός ότι είναι αφοσιωμένοι τόσο πολύ στις δουλειές τους ώστε δεν έχουν χρόνο για ένα ολοκληρωμένο γεύμα ή για ένα ποτήρι κρασί. Τα μυστικά της κουζίνας αυτής της περιοχής φαίνονται με την πρώτη ματιά, ωστόσο, είναι δύσκολο να εντοπιστούν συγκεκριμένα κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των εννέα τμημάτων που συνθέτουν την περιοχή της Lombardìa .

Το ρύζι είναι δημοφιλές παντού, σε θρεπτικές σούπες και σε ριζότο που συχνά προτιμάται σε σχέση με τα ζυμαρικά. Άλλο ένα χαρακτηριστικό που θεμελιώθηκε μέσω της Λομβαρδίας είναι η συνήθεια να τυλίγουν το γεύμα με ένα κομμάτι τυριού *robìola* ή *grana padano*. Το βούτυρο χρησιμοποιείται πιο συχνά από τα φυτικά έλαια και οι σάλτσες συχνά παρασκευάζονται με γενναιόδωρες ποσότητες κρέμας. Υφίσταται λοιπόν μια μαγειρική παράδοση με τα δικά της έθιμα και προτιμήσεις. Αυτό ίσως να περιλαμβάνει την τάση της Λομβαρδίας να ξοδεύουν όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο για το φαγητό ειδικά κατά τη διάρκεια των εργάσιμων ημερών, σε σχέση με άλλες περιοχές. Το ριζότο με *osso buco* ταιριάζει σε αυτή τη φιλοσοφία γιατί αποτελεί ορεκτικό και κυρίως πιάτο μαζί. Το *Casoeula* είναι άλλο ένα πιάτο εύκολο στην προετοιμασία και γρήγορο στη κατανάλωση καθώς το κρέας και τα λαχανικά κόβονται πρώτα σε μπουκίτσες πριν μαγειρευτούν. Αυτό το είδος «φαστ φουντ» μπορεί να μείνει στην άκρη όταν το απαιτούν οι περιστάσεις. Όταν το ημερολόγιο υποδεικνύει ημέρα γιορτής ή υπάρχει κάποιο άλλο εορταστικό γεγονός, οι άνθρωποι ξοδεύουν χρόνο και πολύ προσπάθεια στην προετοιμασία νόστιμων σπεσιαλιτέ. Στην Mantua ένα αγαπημένο πιάτο για ιδιαίτερες περιστάσεις είναι ένα που συνηθίζουν να σερβίρουν στους τοπικούς εορτασμούς - *tortelli di zucca*, ραβιόλια με γέμιση κολοκύθας σερβιρισμένα με λιωμένο βούτυρο. Ακολουθεί η γεμιστή γαλοπούλα, γεμιστό κοτόπουλό ή ένα μίγμα από απολαυστικό μαριναρισμένα κρέατα. Η κατηγορία που τους προσάπτεται λοιπόν είναι ασταθής, οι άνθρωποι της Λομβαρδίας ξέρουν πραγματικά να γευματίζουν το ίδιο καλά με τους υπόλοιπους Ιταλούς.»

Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»

B.4.1 Σπαράγγια με βούτυρο - Asparagi al burro

Υλικά:

1,5 κιλά πράσινα σπαράγγια
150γρ φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα ή *grana padano*¹
6 κουταλιές της σούπας βούτυρο

Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε τα σπαράγγια αν χρειάζεται και κόβουμε το ξύλινο μέρος του κορμού. Δένουμε τα σπαράγγια σε μια δέσμη και τα τοποθετούμε όρθια σε ένα βαθύ κατσαρολάκι σε μπόλικο αλατισμένο νερό που βράζει. Σκεπάζουμε και το αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου 20 λεπτά. Στραγγίζουμε και τοποθετούμε σε ένα ζεστό πιάτο και πασπαλίζουμε με το τυρί περιχύνουμε με το βούτυρο που έχουμε ήδη λιώσει αφού πρώτα το έχουμε αφήσει να κρυσώσει ελαφρώς.

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.4.2 Asparagi alla milanese – asparagus with fried eggs

Υλικά:

1,5 κιλά σπαράγγια
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα ή *grana padano*
4 αυγά
Βούτυρο

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα σπαράγγια με τον ίδιο τρόπο όπως και τα παραπάνω. Αφού τα στραγγίσουμε τα τοποθετούμε στο πιάτο και τα πασπαλίζουμε με τυρί. Τηγανίζουμε τα αυγά ελαφρά στο βούτυρο και τα τοποθετούμε προσεχτικά επάνω στα σπαράγγια.

Συνταγή από:

<http://www.seriousseats.com/recipes/2008/04/dinner-tonight-asparagus-with-fried-egg-and-p.html>

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

B.4.3 Risotto alla milanese

Υλικά:

- 400 γρ ρύζι Arborio ή Carnaroli ή άλλο *round grain* εξαιρετικής ποιότητας
- 1/2 κρεμμύδι πολύ ψιλοκομμένο
- 100 γρ. βούτυρο
- 1 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί
- 1 λίτρο ζωμό βοδινού πολύ ζεστό
- 1 πρέζα ζαφορά (περίπου 3 γρ.)
- 100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα¹

Εκτέλεση:

Χωρίζουμε 1/2 φλιτζάνι από τον ζωμό και βάζουμε μέσα την ζαφορά να βγάλει το χρώμα και το άρωμά της. Σε βαθύ τηγάνι λιώνουμε το μισό βούτυρο σε πολύ χαμηλή φωτιά (θέλουμε να λιώσει και να μαγειρευτεί αλλά να μην μαυρίσει). Σοτάρουμε το κρεμμύδι που το έχουμε πολύ λεπτοκομμένο ή τριμμένο, στο βούτυρο, ώσπου να γίνει διαφανές. Προσθέτουμε το ρύζι και το ανακατεύουμε συνεχώς ώσπου να ζεσταθεί όλο και να γυαλίσει. Προσθέτουμε το κρασί, ανακατεύουμε καλά και το αφήνουμε να εξατμιστεί. Όταν εξατμιστεί το κρασί, αρχίζουμε να προσθέτουμε τον ζωμό λίγο-λίγο, ανακατεύοντας πολύ καλά κάθε φορά ώστε να εξατμίζεται η ποσότητα του ζωμού, αλλά να μην κολλήσει το ρύζι. Επαναλαμβάνουμε έως ότου μαγειρευτεί το ρύζι και τελειώσει ο ζωμός, περίπου 20 λεπτά. Τελευταίο, προσθέτουμε στο ρύζι τον ζωμό με το σαφράν. Σβήνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο και ανακατεύουμε πολύ καλά. Διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε το ριζότο καυτό πασπαλισμένο με τριμμένη παρμεζάνα. Αυθεντική παραδοσιακή version.

Τη συνταγή συνιστά: η Τίνα Σταύρου

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=520>

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

B.5 VAL D' AOSTA - AOSTA VALLEY



«Το πρώτο πράγμα που σου έρχεται στο μυαλό όταν επισκέπτεται τις επαρχίες των συνόρων της Ιταλίας είναι πόσο μπορεί να διαφέρουν από την υπόλοιπη χώρα. Συχνά το μόνο στοιχείο ότι ανήκουν πολιτικά στην Ιταλία, είναι η παρουσία των ιταλικών εφημερίδων και καναλιών, ενώ η διάλεκτος, ο τρόπος ζωής και η κουζίνα είναι εντελώς αντιιταλικές. Αυτό ισχύει σε μεγάλο βαθμό και για την μικρή επαρχία Val d' aosta. Για τους κατοίκους της κοιλάδας η κυβέρνηση της Ρώμης απέχει πολύ και φαντάζει σαν μια απομακρυσμένη φιγούρα, καθώς η αυτονομία της, τους εξασφαλίζει μια συγκεκριμένη πολιτική και πολιτιστική ανεξαρτησία, εκεί μιλούν την διάλεκτο Savoy. Η τάση των κατοίκων της Val d' aosta να επιζητούν την ανεξαρτησία, δεν έχει να κάνει με κανένα είδος εκκεντρικής ξενοφοβίας. Εξάλλου η κοιλάδα εξακολουθεί να παρέχει πρόσβαση σε σημαντικές διόδους που διασφαλίζουν τις συναλλαγές μεταξύ του κυρίως τμήματος της Ιταλίας και τις οικονομικές περιοχές βόρεια των Άλπεων. Έτσι οι ταξιδιώτες σήμερα λαμβάνουν το ίδιο φιλικό καλωσόρισμα που λάμβαναν τότε, ενθαρρύνονται προτού συνεχίσουν το ταξίδι τους η ακόμα πείθονται να μείνουν και πάνω από όλα απολαμβάνουν νόστιμες σπεσιαλιτέ.

Η κουζίνα της κοιλάδας της Aosta είναι απλή και ουσιώδης όπως αρμόζει σε μια ορεινή επαρχία. Ζεστές, θρεπτικές σούπες είναι ότι πρέπει για τις χιονισμένες μέρες του χειμώνα και με ευχάριστη παρέα μπορείς να απολαύσεις τη *fonduta*, την τοπική έκδοση του γνωστού Φοντού που έχει τόσο αγαπηθεί στις επαρχίες των Άλπεων. Κάποια άλλη στιγμή θα απολαύσει την *Polenta*, το θρεπτικό σταρένιο ψωμί, το καπνιστό bacon, το γευστικό λουκάνικο, χοιρινό και μοσχάρι λίγα από τα εδέσματα των γύρω βουνών και των δασών. Το βούτυρο και η κρέμα χρησιμοποιούνται στο τσιγάρισμα το ψήσιμο ή το καβούρδισμα μιας και το πλούσιο σε θερμίδες φαγητό είναι ένα νόστιμο και χρήσιμο όπλο κατά των υψηλών θερμοκρασιών.»

Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»

B.5.1 Zuppa di pane - bread soup

Υλικά:

3 μέτρια κρεμμύδια
50γρ βούτυρο
5 κούπες ζωμό 200γρ μαγαιάτικο ψωμί
100γρ φρεσκοτριμμένο gruyere¹
Μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε τα κρεμμύδια και το κόβουμε σε λεπτές φέτες. Λιώνουμε το βούτυρο στο κατσαρολάκι. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά χωρίς να σκουρύνουν. Έπειτα, ρίχνουμε μέσα το ζωμό και βράζουμε για περίπου 20 λεπτά . Στο μεταξύ, ψήνουμε τις φέτες του ψωμιού στο φούρνο. Μετά καλύπτουμε τη βάση ενός πυρίμαχου πιάτου με τις φέτες του ψωμιού, πασπαλίζουμε με το gruyere και περιχύνουμε το ζωμό που βράσαμε. Ολοκληρώνουμε με το μαύρο πιπέρι και το βάζουμε όπως είναι σε φούρνο που έχουμε προθερμάνει στους 180° C για 20 λεπτά (σερβίρεται πολύ ζεστή).

Συνταγή από:

http://recipes.recipelands.com/recipes/recipe/show/Bread_Soup_6205

B.5.2 Carbonate all' uso Aostano

Beef stew – Στιφάδο με μοσχάρι

Υλικά:

800 γρ. μοσχάρι
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
50 γρ βούτυρο
800 γρ κρεμμύδια ξεφλουδισμένα
750 ml κόκκινο κρασί
Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση:

Κόβουμε το μοσχάρι σε κομμάτια, το αλευρώνουμε και το τηγανίζουμε σε κατσαρολάκι με βούτυρο σε μεγάλη θερμοκρασία. Βγάζουμε το κρέας και το αφήνουμε στην άκρη, τηγανίζουμε τα κομμένα κρεμμύδια και έπειτα προσθέτουμε από πάνω το κρέας, σιγοβράζουμε ελαφρώς σε χαμηλή θερμοκρασία. Ρίχνουμε σταδιακά το κρασί. Όταν το κρέας είναι έτοιμο έπειτα από δύο ώρες, ρίχνουμε το αλάτι το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Στο παρελθόν το *carbonate* φτιαχνόταν με παστό μοσχάρι, σήμερα χρησιμοποιούν φρέσκο κρέας.

Συνταγή από:

http://southernfood.about.com/od/beefstewrecipes/Beef_Stew_Recipes.htm

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

B.5.3 Polenta Τηγανιτή

Υλικά:

1 ½ φλιτζάνι κορν- φλάουρ
μισό κουταλάκι αλάτι
6 1/3 φλιτζάνια νερό
2 ½ κουταλιές βούτυρο
3 κουταλιές ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Βράζουμε το νερό, προσθέτουμε το αλάτι και λίγο - λίγο το κορν φλάουρ, ανακατεύοντας γρήγορα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 10 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά πάρα πολύ και το αφήνουμε να μαγειρευτεί για άλλα 30 λεπτά. Χύνουμε το παχύρευστο μίγμα σε ένα ταψάκι και το αφήνουμε να δέσει όλο το βράδυ. Την άλλη μέρα το κόβουμε σε μικρά τετραγωνάκια (5 εκατοστά) και τα σοτάρουμε σε βούτυρο και σε λάδι μέχρι να ροδίσουν.

Συνταγή σύμφωνα με τον *Κόλιν Σπένσερ*

«Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα – παραδοσιακές συνταγές για : ορεκτικά, σαλάτες, σούπες, φαγητά και επιδόρπια »

B.5.4 Στρατσιατέλλα

(Σούπα με αυγά και παρμεζάνα):

Υλικά:

2 αυγά
3 κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα ¹
2 κουταλιές φρυγανιά κοπανισμένη
¼ κουταλιάς του τσαγιού μοσχοκάρυδο σε σκόνη
Αλάτι, πιπέρι μαύρο
5 φλιτζάνια ζωμό σέλινου
2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:

Μέσα σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά. Προσθέτουμε το τυρί, τη φρυγανιά το μοσχοκάρυδο και 2 φλιτζάνια ζωμό. Δουλεύουμε καλά το μίγμα. Μέσα σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε τον υπόλοιπο ζωμό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το μίγμα με τα αυγά. Ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να πετύχουμε ένα παχύρευστο μίγμα. Προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.

Συνταγή σύμφωνα με τον *Κόλιν Σπένσερ*

«Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα – παραδοσιακές συνταγές για : ορεκτικά, σαλάτες, σούπες, φαγητά και επιδόρπια »

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

B.6 PIEMONTE



«Η “γη στη βάση των βουνών” είναι η μετάφραση του Piedmont, και είναι μια πραγματική μαγεία το φθινόπωρο, όταν τα φύλλα αλλάζουν χρώμα και παχιά στρώματα ομίχλης καλύπτουν τις κοιλάδες και τους γκρεμούς. Αυτή είναι η κατάλληλη εποχή για να βγεις και να βρεις τρούφες και άλλα νόστιμα μανιτάρια στα δάση, να μαζέψεις καρύδια, αγριαγκινάρες, να βγεις για κυνήγι ή απλά να θαυμάσεις την συλλογή των θηραμάτων στα μαγαζιά. Τα απογεύματα οι άνθρωποι κάθονται γύρω από τη φωτιά και αρχίζουν μεγάλες συζητήσεις που πάντα συνοδεύουν με ένα μπουκάλι κρασί. Η κουζίνα του Piedmont μπορεί να έχει κάποια λεπτότητα αλλά είναι βαθιά ριζωμένη σε μια παράδοση από απλό θρεπτικό μαγείρεμα, που βασίζεται σε πρωτοκλασάτα και πολύ γευστικά συστατικά. Οι τρούφες το σκόρδο, τα θηράματα και τα τραγανά λαχανικά σε συνδυασμό με τυρί και ρύζι, είναι η βάση των νοστιμιών του Piedmont.

Συχνά έχει ισχυριστεί ότι η κουζίνα του Piemonte είναι στενά συνδεδεμένη με τη Γαλλία, αλλά αυτό είναι αλήθεια μόνο κατά το ήμισυ, θα ήταν πιο σωστό αν λέγαμε απλά ότι η κουζίνα του Piemonte έχει Γαλλικές επιρροές, και αντίστροφα η Γαλλική κουζίνα έχει επιρροές από το Piemonte. Αυτή η πλούσια ανταλλαγή γαστρονομικών ιδεών μας πάει πίσω στην ιστορία περίπου 800 χρόνια, καθώς καθ’ όλη τη διάρκεια εκείνης της εποχής, το Piemonte ήταν μέρος του Savoy, ένα βασίλειο που περιλάμβανε περιοχές που σήμερα ανήκουν στη Γαλλία, την Ελβετία και την Ιταλία. Η διάλεκτος του Savoy που ομιλιόταν εκεί, ήταν επηρεασμένη από την γαλλική και υπάρχουν ακόμη αμέτρητοι τεχνικοί όροι τη γαλλική προέλευσης σε όλα τα μαγειρικά βιβλία του Piemonte, ακόμα και σήμερα. Fumet σημαίνει καπνιστό (smoked), civet σημαίνει meat stock, και το cocotte περιγράφει μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο. Αλλά, όπως είπαμε και πριν αυτό απέχει πολύ από το να ισχυριστούμε ότι η κουζίνα του Piedmont είναι ένα παρακλάδι της παραδοσιακής γαλλικής μιας και έχει εντελώς ανεξάρτητα προϊόντα στη διάθεση της.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.6.1 Gorgonzola



«Η Gorgonzola¹ είναι ένα φλεβώδες Ιταλικό μπλε τυρί, που φτιάχνεται από αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα. Μπορεί να είναι βουτυρώδες ή πιο συμπαγές. Παρασκευάζεται από τον μεσαίωνα, αλλά καλύφθηκε με τις πράσινο-μπλε «φλέβες» τον εντέκατο αιώνα. Χρησιμοποιείται συχνά στην Ιταλική κουζίνα. Το όνομα προέρχεται από την Gorgonzola, μια μικρή πόλη κοντά στο Μιλάνο της Ιταλίας, από 3-4 μήνες. Η Gorgonzola μπορεί να καταναλωθεί με πολλούς τρόπους. Μπορούμε να τη λιώσουμε μέσα στο ριζότο στο τελευταίο στάδιο της παρασκευής για παράδειγμα. Άλλο ένα παραδοσιακό πιάτο που περιέχει Gorgonzola είναι η Polenta. Χάρη στη διακριτική της γεύση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν γαρνίρισμα στην πίτσα.»

From Wikipedia, the free encyclopedia – www.wikipedia.com

B.6.2 Breadsticks – Grissini



«Τα Breadsticks (grissini) είναι τύπος τραγανού ξηρού ψωμιού σε μέγεθος μολυβιού που προέρχεται από το Τορίνο και την τριγύρω περιοχή. Αρχικά λέγεται ότι δημιουργήθηκαν τον 14^ο αιώνα. Η αυθεντική συνταγή, Grissino torinese (όπως

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

φτιάχνεται στο Τορίνο) διαφέρει από τη μοντέρνα έκδοση στο ότι είναι πιο συμπαγή, πιο μακριά και χειροποίητα, συχνά στριφογυρισμένα και έχουν περισσότερο υφή ψωμιού. Οι πιο συχνές εκδοχές είναι το grissino stirato (ευθεία) και grissino rubata (στριφογυριστά). Τοποθετούνται συχνά στο τραπέζι στα εστιατόρια σαν ορεκτικό, αν και συνήθως είναι μεγαλύτερα από το μέγεθος ενός μολυβιού. Μπορούν κάλλιστα να συνδυαστούν με πιο εκλεκτά συνοδευτικά όπως με Prosciutto¹ για να δημιουργήσουμε το hors d'œuvre.»

From Wikipedia, the free encyclopedia

B.6.3 Σοφρίτο με μανιτάρια

Υλικά:

½ κιλό φιλέτο μοσχαρίσιο ή ποντίκι
Ελαιόλαδο
2-3 μεγάλες σκελίδες σκόρδο
Μαϊντανό ψιλοκομμένο
Κόκκινο κρασί ή ξύδι μπαλσάμικο ή το απλό ξύδι
½ κιλό μανιτάρια
Αλάτι ,μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση:

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια το κρέας. Βάζουμε να κάψει το λάδι και σοτάρουμε το κρέας και το σκόρδο. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τα μανιτάρια που 'χουμε κόψει σε φέτες, αλατοπιπερώνουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα να σιγοβράσει. Προς το τέλος ρίχνουμε το μαϊντανό και το κρασί ή το ξύδι. Κουνάμε λίγο την κατσαρόλα να ανακατευθεί και αφήνουμε για λίγα ακόμα λεπτά να σιγοβράσει αλλά με ξεσκέπαστη την κατσαρόλα. Σερβίρουμε είτε με πατάτες τηγανιτές ή πουρέ ή ακόμα καλύτερα με ρύζι. Σε όποιον δε αρέσουν τα μανιτάρια και δε βάλει να μη ξεχάσει να βάλει λίγο νερό για να σιγοβράσει το κρέας.

Συνταγή από:

<http://edesma.e-e.gr/recipes/files/tag-039903c403b103bb03af03b1.html>

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών

B.7 LIGURIA



«Η δημοφιλής παράδοση κατηγορεί τους Λιγκουριανούς για το γεγονός ότι δεν θεωρούν τους ξένους ευπρόσδεκτους, νιώθουν καλύτερα όταν είναι σπίτι τους και προτιμούν να τα κάνουν όλα μόνοι τους. Στην κουζίνα τους επίσης τους αρέσει να χρησιμοποιούν τα προϊόντα που εμπιστεύονται τα οποία προέρχονται από τα 220 μιλιά ακτογραμμή με τα ανισόπεδα και ορεινά εδάφη ή οτιδήποτε ψαρεύουν στα δικά τους νερά. Τα βότανα, τα τραγανά λαχανικά, τα θαλασσινά, τα αυγά για την *Torta pasqualina*, όλα είναι “nostrano” δηλαδή τοπικά προϊόντα όπως αναφέρονται και στις πινακίδες στα μαγαζιά. Ακόμα και το κρασί, που καλλιεργείται με τεράστια προσπάθεια στις τραχείς και απότομες πλαγιές και φτιάχνεται με φροντίδα στα μικρά οινοποιεία υψηλής ποιότητας, φαίνεται να έχει εφευρεθεί στη Liguria κι αυτό αρμόζει στην τοπική παράδοση, επίσης τα Savory cakes και οι πίτες είναι η Λιγκουριανή σπεσιαλιτέ. Όπως την τάρτα pasqualina, σερβίρουν επίσης την παραδοσιακή *torta marinara*, που δεν είναι όπως υποδεικνύει το όνομα της, πίτα με γέμιση ψαριού αλλά ένα μοναδικό *savory flan*, φτιάχνεται με ένα ελβετικό λάχανο, ρικότα, φρέσκα μανιτάρια και παρμεζάνα από τις ψαράδων που ήξεραν ότι οι σύζυγοι τους μετά από μήνες στη θάλασσα και στο έλεος του μάγειρα του караβιού επέστρεφαν με μια μεγάλη λαχτάρα για γευστικά βότανα γηίνα μανιτάρια και φρέσκο τυρί.

Δεν είναι τυχαίο που οι Λιγκουριανή κουζίνα έχει το ψευδώνυμο *cucina del ritorno*, δηλαδή κουζίνα της επιστροφής (στο σπίτι). Μια πιο μοντέρνα αλλά όχι λιγότερο γευστική έκδοση της *torta salata* ή του γευστικού κέικ, είναι η Λιγκουριανή *focaccia*. Σε πολλές περιοχές, αυτό το λεπτό ψωμί είναι επίσης γεμιστό με τυρί, ελαφρώς πασπαλισμένο με λάδι και γαρνιρισμένο με κρεμμύδια. Η προσθήκη κρεμμυδιού ήταν ιδιαίτερης σημασίας στις παραθαλάσσιες περιοχές λόγω της αντιβακτηριδιακής της επίδρασης και της περιεκτικότητας σε βιταμίνη C που βοηθούσε στην προστασία του πληθυσμού ενάντια στις αρρώστιες που έφεραν μαζί τους οι άντρες από τις θάλασσες. Για το λόγω του ότι στους Λιγκουριανούς αρέσει να τα φτιάχνουν όλα μόνοι τους, έχουν επίσης εφεύρει μια δική τους *pizza*. Αυτή η σπεσιαλιτέ που μοιάζει με *focaccia*, και είναι γεμιστή με κρεμμύδια και αντσούγιες προέρχεται από την *Oneglia* που τώρα ονομάζεται “*Imperia*” και είναι γνωστή ως *pizza all’ Andve*. Ανακαλύφθηκε στο τέλος του 15^{ου} αρχές 16^{ου} αιώνα από τον ιθαγενή και ναυτικό ήρωα *Andrea Doria*, τουλάχιστον σύμφωνα με το μύθο.»

Σύμφωνα με τους *Claudia Piras* και *Eugenio Medagliani*
«*Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion*»

B.7.1 Focaccia



«Η Focaccia είναι ένα επίπεδο ψωμί ψημένο στο φούρνο, που μπορεί να γαρνίρεται με μυρωδικά ή με άλλα συστατικά. Η Focaccia σχετίζεται με την πίτσα, αλλά δεν είναι το ίδιο. Η Focaccia είναι ευρέως γνωστή στην Ιταλία και γαρνίρεται κυρίως με ελαιόλαδο, μυρωδικά, κρεμμύδι, τυρί και κρέας. Η ζύμη της Focaccia είναι ίδια με αυτή της πίτσας και περιέχει αλεύρι, λάδι, νερό, αλάτι και μαγιά. Ζυμώνεται με τα χέρια και ψήνεται στον κατώτατο τμήμα του φούρνου. Οι αρτοποιοί συχνά χαράζουν τη ζύμη με ένα μαχαίρι για να απελευθερώσουν τις φυσαλίδες αερίου από την επιφάνεια του ψωμιού. Η Focaccia μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν συνοδευτικό για πολλά φαγητά, ως βάση για πίτσα ή σαν ψωμί για σάντουιτς.»



Σπιτική Focaccia με ελιές και μυρωδικά

From Wikipedia, the free encyclopedia – www.wikipedia.com

B.7.2 Farfalle με βότκα, σολομό και πράσινο πιπέρι

Υλικά:

500 γρ. Farfalle
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
60 γρ. βούτυρο
100 ml βότκα
300 γρ. καπνιστό σολομό
80 γρ. ροκφόρ κομματιασμένο
200 ml κρέμα γάλακτος
Λίγα τσάιβ για το γαρνίρισμα
Αλάτι
Πράσινο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση:

Κόβουμε το σολομό σε λωρίδες. Βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους σε αλατισμένο νερό και τα στραγγίζουμε. Στο μεταξύ ζεσταίνουμε το βούτυρο και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το μισό σολομό, λίγο πράσινο πιπέρι, τον σοτάρουμε 1-2, σβήνουμε με τη βότκα και βράζουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά. Κατόπιν ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος, το υπόλοιπο πράσινο πιπέρι και το ροκφόρ και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να λιώσει το τυρί. Ανακατεύουμε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα, γαρνίρουμε με τον υπόλοιπο σολομό και τα τσάιβ και σερβίρουμε.

Τη συνταγή συνιστά: η Άντζυ

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=1034>

B.7.3 Καλτσόνε με κρεμμύδια

Υλικά:

Ζύμη για καλτσόνε

Λάδι

1 κιλό κρεμμύδια τριμμένα

5 φιλέτα αντσούγιας

4 ώριμες ντομάτες

Αλάτι

Πιπέρι

150 γρ. πεκορίνο ή 1/2 κούπα σταφίδες

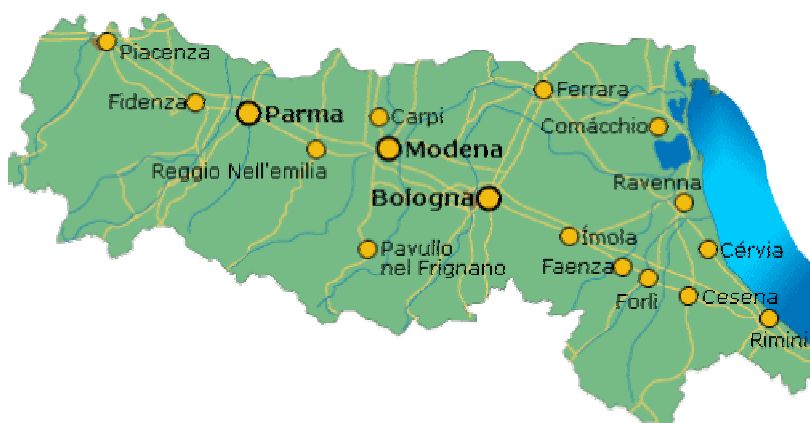
Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τα φιλέτα αντσούγιας και τα κόβουμε στα δύο. Περνάμε τις ντομάτες από το μπλέντερ. Αν χρησιμοποιήσουμε σταφίδες τις βάζουμε να φουσκώσουν σε λίγο νερό. Βάζουμε σε ένα τηγάνι λίγο λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαραθούν. Προσθέτουμε τις αντσούγιες, την ντομάτα, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε τα υλικά μας να βράσουν μέχρι να δέσουν. Κατεβάζουμε το τηγάνι από την φωτιά και προσθέτουμε το πεκορίνο ή τις σταφίδες. Γεμίζουμε τα καλτσόνε και ψήνουμε σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρονται στη ζύμη που επιλέξαμε.

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=357>

B.8 EMILIA – ROMAGNA



«Τα ντελικατέσεν και η κουζίνα της Emilia – Romagna προσφέρουν ότι μπορεί να φανταστεί ένας επιλεκτικός ουρανίσκος! Ζαμπόν και φρέσκια μορταδέλα, γευστική παρμεζάνα, μια ατελείωτη ποικιλία από σπιτικά ζυμαρικά σερβιρισμένα με ακαταμάχητες σάλτσες, μεγαλοπρεπή πιάτα με κρέας, γλύκα κέικ και επιδόρπια, ελαφριά γλύκα κρασιά και τέλος το πιο εξαιρετικό ξύδι σε όλων τον κόσμο γνωστό ως

aceto balsamico tradizionale, το οποίο φτιάχνεται μόνο από μια χούφτα παραδοσιακούς παραγωγούς. Ένας λόγος για την απίστευτη ποικιλία της κουζίνας της είναι το γεγονός ότι ο νόμος χωρίζεται σε δύο περιοχές την Emilia, την περιοχή μεταξύ την κοιλάδα "Po" και την βόρεια Τοσκάνη, και την Romagna, την ορεινή εξοχή με την Αδριατική ακτή στην Ανατολική της πλευρά. Η γόνιμη Emilia συνεισφέρει στα ζυμαρικά τα γαλακτοκομικά και τις φίνες ποιότητες κρέατος, ενώ η κατά καιρούς σκληρή και απρόσιτη Romagna προσφέρει αρωματικά βότανα, κυνήγια και πιάτα από ψάρι φρέσκο κατευθείαν από την ακτή. Τα μενού ολοκληρώνουν οι σπεσιαλιτέ από τις πόλεις. Η Parma είναι υπερήφανη για το ζαμπόν της και το *culatello* η Bologna προσφέρει την πιο έξοχη μορταδέλα, τα καλύτερα λαζάνια και το πιο γευστικά τორτελίνα στον κόσμο. Η Piacanza είναι η προέλευση του *tortellini*, η Reggio Emilia είναι διάσημη για το σιγοψημένο της κρέας και το *erbazzone*, η Ferrona είναι η πρωτεύουσα του λουκάνικου και στη Modena σεβίρουν τα ασύγκριτα γευστικά *zampone* ή αλλιώς γεμιστά χοιρινά ποδαράκια.

Στην Emilia Romagna ζουν από το καλό φαγητό με δύο έννοιες. Οι τοπικές σπεσιαλιτέ καταλήγουν στα δικά τους πιάτα μεν αλλά επίσης παρασκευάζονται εδώ και πολύ καιρό για εξαγωγή συνεισφέροντας έτσι στον πλούτο της περιοχής. Στον μεσαίωνα, ο υπόλοιπος κόσμος είχε ήδη το ζαμπόν της Parma και την παρμεζάνα σε μεγάλη υπόληψη, και καμία άλλη γωνιά της Ιταλίας δεν είναι τόσο πυκνά κυριευμένη από μικρές, μεσαιές και μεγάλες εταιρείες φαγητού.

Αν και η σπεσιαλιτέ από την Emilia - Romagna είναι τώρα προσιτές για όλον τον κόσμο, είναι καλύτερο να τις γνωρίσουμε στον τόπο καταγωγής τους. Πάνω από ένα ποτήρι κρασί *Lambrusco* και μια "riadina" παραδοσιακό κέικ μαγειρεμένο πάνω από ανοιχτή φωτιά, μπορείς να κάνεις άνετες συζητήσεις με τους κατοίκους της Emilia - Romagna γύρω από το πιο επίμαχο θέμα σχετικό με την κουζίνα της περιοχής: ποιο είναι το πιο νόστιμο και τραγανιστό χοιρινό, το σχετικά στεγνό της Emilia ή το παχύ, ζουμερό που προτιμούν στην Romagna;»

Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»

B.8.1 Λαζάνια στον φούρνο από την Emilia – Romagna

Υλικά για 4 - 6 άτομα:

300 γρ. λαζάνια
1 κρεμμύδι
1 καρότο
1 κλωνάρι σέλινο
50 γρ. μπέικον
400 γρ. αποφλοιωμένες ντομάτες
300 γρ. άπαχος κιμάς
75 γρ. βούτυρο
10 cl. κόκκινο κρασί
10 cl. ζωμός βοδινού
80 cl. γάλα
50 γρ. αλεύρι
300 γρ. μοτσαρέλλα¹
4 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
70 γρ. τριμμένη παρμεζάνα²
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε το καρότο, το σέλινο και το κρεμμύδι και χωριστά το μπέικον. Σ' ένα βαθύ τηγάνι ζεστάνουμε 3 κουταλιές λάδι, ροδίζουμε το μπέικον και προσθέτουμε τα λαχανικά. Σε 5 λεπτά προσθέτουμε και ανακατεύουμε τον κιμά και φέρνουμε το μίγμα γρήγορα σε βρασμό σε δυνατή φωτιά. Σβήνουμε με το κρασί και όταν εξατμισθεί προσθέτουμε το μισό ζωμό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το βρασμό προσθέτοντας κατά διαστήματα λίγο-λίγο τον υπόλοιπο ζωμό. Λιώνουμε τις ντομάτες με ένα πιρούνι, τις ρίχνουμε στο τηγάνι με τον κιμά και αλατοπιπερώνουμε αν χρειάζεται. Προσθέτουμε 25 cl. γάλα, σκεπάζουμε το σκεύος και αφήνουμε να δέσει σε πολύ χαμηλή φωτιά για δύο ώρες. Εντωμεταξύ ετοιμάζουμε τη μπεσαμέλ:

Σε μία μικρή κατσαρόλα λιώνουμε 50 γρ. βούτυρο, ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα ρίχνουμε το υπόλοιπο γάλα. Φέρνουμε σε βρασμό και αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά σε πολύ χαμηλή φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε. Κόβουμε τη μοτσαρέλλα σε κυβάκια. Βράζουμε άφθονο αλατισμένο νερό, προσθέτουμε 1 κουταλιά λάδι και βράζουμε λίγα-λίγα τα λαζάνια. Τα σουρώνουμε και τα ακουμπάμε σε τουλπάνι. Στρώνουμε σε βουτυρωμένο ταψί μια στρώση λαζάνια και απλώνουμε πάνω της λίγο από το μίγμα του κιμά, λίγη μπεσαμέλ, μερικά κυβάκια μοτσαρέλλας, λίγη παρμεζάνα και μια πρέζα πιπέρι. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσουν τα υλικά και ολοκληρώνουμε με μια στρώση ζυμαρικού, που πρέπει να είναι τελείως καλυμμένη με μοτσαρέλλα. Ραντίζουμε με την υπόλοιπη παρμεζάνα, βάζουμε μερικά κομματάκια βούτυρο και ψήνουμε στη μεσαία θέση του φούρνου για 30 – 40 λεπτά στους 180 βαθμούς. Σερβίρουμε το φαγητό πολύ ζεστό.

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

Η γέμιση από κιμά είναι ιδανική και δοκιμασμένη και για λαζάνια. Αν χρησιμοποιήσετε λαζάνια ή κανελλόνια που δεν θέλουν βράσιμο, φροντίστε η γέμιση να είναι ελαφρά πιο ζουμερή. Για να γίνει πιο γλυκιά η γέμιση του κιμά μπορείτε να προσθέσετε 4-5 λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες. Σ' αυτήν την περίπτωση δοκιμάστε πριν προσθέσετε επιπλέον αλάτι.

Τη συνταγή συνιστά: η Τίνα Σταύρου

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/getarticle.asp?id=1226&coms=yes>

B.9 TOSCANA - TUSCANY



«Σωστά ισορροπημένη, απλή, ριζωμένη στη γη και επίσης εξευγενισμένη – αυτό περιγράφει την κουζίνα της Τοσκάνης. Δεν δημιουργεί αναστάτωση, είναι άμεση, ειλικρινής αλλά επίσης και γεμάτη οξύνοια και ειρωνεία, ακριβώς όπως οι άνθρωποι που ζουν σ' αυτή. Οι κυρτές πλαγιές, οι φυτείες ελαιόδεντρων και τα ακίνητα βουνά είναι γεμάτα με τα αρώματα των βοτάνων και των φυλλωμάτων. Η μυρωδιά του φρεσκοκομμένου, ρητινώδους ξύλου κυριαρχεί ήδη στον αέρα πριν ανάψει η φωτιά για το ψήσιμο και το σούβλισμα του κρέατος και των θηραμάτων. Αν και στις μεγάλες πόλεις η γαστρονομική κουλτούρα αποδεικνύεται πιο πολυτελής από την αγροτική κουζίνα, τα μεγαλοπρεπή πιάτα όπως αυτά της γειτονικής Emilia - Romagna δεν σερβίρονται εδώ. Στην Φλωρεντία για παράδειγμα η πολυτέλεια συμπεριλαμβάνει απλά ένα εκλεκτό κομμάτι κρέατος, το *Bistecca alla fiorentina* ή το *Spiendino toscano*, κρέας περασμένο σε σουβλάκι καρυκευμένο με ελαιόλαδο και ρόζμαρι. Αλλιώς οι κάτοικοι της Φλωρεντίας συμβάλουν επίσης στα ιδανικά της Τοσκάνης που παραμένουν υψηλά σε απλότητα, διαύγεια και φυσικότητα τα οποία οφείλονται σε μεγάλο ποσοστό στην Ιταλική Αναγέννηση.

Σοφιστικέ σε μεγάλο βαθμό πιάτα είναι δύσκολο να βρεθούν, και ακόμα και στα καλύτερα εστιατόρια το επιβεβλημένο μέρος της σούπας σερβίρεται σε χωριάτικα πήλινα σκεύη. Σε αυτή την περιοχή τα όσπρια, το ψωμί, το τυρί, τα λαχανικά και τα

φρέσκα φρούτα κυριαρχούν στο μενού. Πιάτα όπως το *Ribollita*, το *Panzanella*, το *Pappa col Pomodoro* είναι τα τυπικά της απομονωμένης, αγροτικής Τοσκάνης. Το ψωμί, προσεκτικά ψημένο χωρίς αλάτι, το οποίο έχει γεύση το ίδιο καλή όταν τρώγεται σαν απλό συνοδευτικό σε σπεςιαλιτέ με λουκάνικο, αλλά ακόμα και μαζί με το έντονης γεύσης τυρί *pecorino*, παραμένει μια κύρια και βασική τροφή εδώ, που τρώγεται από τους κατοίκους καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Ακόμα, παρά το γεγονός ότι τα υλικά είναι τόσο ταπεινά, κανείς δεν θα περιγράφε την κουζίνα της Τοσκάνης σαν απλή ή και βαρετή διότι η υπομονή και οι ικανότητες των μαγείρων είναι θρυλικές. Η προετοιμασία ακόμα και των πιο χρονοβόρων συνταγών γίνεται με φροντίδα και πάντα με τον παραδοσιακό τρόπο. Παρά το γεγονός ότι είναι προσγειωμένοι, οι καλοφαγάδες της Τοσκάνης επιτρέπουν στον εαυτό τους μια μικρή αλαζονεία: ισχυρίζονται ανοιχτά ότι το ιταλικό παγωτό, διάσημο σε όλων τον κόσμο, εφευρέθηκε εκεί. Η ιδέα υποτίθεται ότι ήρθε στον Αναγεννησιακό αρχιτέκτονα *Bernardo Buontalenti*, ενώ σχεδίαζε τις κατακτήσεις του *Forte Belvedere*, σαν τρόπο να εμπλουτίσει τα γεύματα του. Σε άλλα μέρη της Ιταλίας, πιστεύεται ότι οι Άραβες παρουσίασαν το παγωτό στην Σικελία απ' όπου εξαπλώθηκε κατά πλάτος ολόκληρης της χερσονήσου. Αυτή η θεωρία όμως καταρρίπτεται μπροστά στα αυτιά των κατοίκων της Τοσκάνης!»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*



B.9.1 Prosciutto



«Είναι η ιταλική λέξη για το "ζαμπόν". Στα αγγλικά η λέξη σχεδόν πάντα χρησιμοποιείται για το παλαιωμένο, ξηρό, αρωματισμένο ζαμπόν που συνήθως κόβεται σε λεπτές φέτες και σερβίρεται ωμό. Στα ιταλικά ωστόσο κυριαρχεί μια ευδιάκριτη διαφορά μεταξύ του "*prosciutto crudo*" (ωμό) και του "*prosciutto cotto*" (μαγειρεμένο). Το πιο διαδεδομένο και ακριβό "*prosciutto*" προέρχεται από την Κεντρική και Βόρεια Ιταλία (Τοσκάνη και Εμίλια Ρομάνια) όπως το *Prosciutto di Parma* και *Prosciutto di San Daniele*.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.9.2 Chianti



«Το *Chianti* είναι ένα διάσημο κόκκινο κρασί από την Ιταλία, το οποίο παίρνει το όνομα του από μία παραδοσιακή περιοχή της Τοσκάνης όπου και παράγεται. Παλαιότερα γινόταν αναγνωρίσιμο από το κοντόχοντρο μπουκάλι του τυλιγμένο με ψάθινο περίβλημα, ονομαζόμενο *Fiasco*. Ωστόσο, το *Fiasco* χρησιμοποιείται μόνο από μερικούς οινοπαραγωγούς σήμερα, οι περισσότεροι το εμφιαλώνουν στο κλασικό μπουκάλι για κρασί. Το *Chianti* των κάτω περιοχών θεωρείται ιδιαίτερα οικονομικό, με μία τιμή που κειμένεται στα \$10.00 το μπουκάλι. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν και οι πιο ιδιαίτερες σοδειές που πωλούνται σε πιο υψηλές τιμές. Σήμερα, το *Chianti* γενικά καταναλώνεται σε θερμοκρασία δωματίου, όπως και τα περισσότερα κόκκινα κρασιά.»

From Wikipedia, the free encyclopedia www.wikipedia.com

B.9.3 Minestra di Fagioli (Φασολάδα Τοσκάνης)

Υλικά για 12 πιάτα:

1 κρεμμύδι ή πράσο, χοντροκομμένο
2 σκελίδες σκόρδου, χοντροκομμένες
2 κοτσάνια σέλινου, χοντροκομμένα
2 κουταλιές σούπας παρθένο πρώιμο ελαιόλαδο
200 γραμμ. φύλλα από λαχανίδες
Φύλλα από 1/2 λάχανο μετρίου μεγέθους
3 μεγάλα καρότα κομμένα σε μέτριες φέτες
1 μεγάλη πατάτα κομμένη σε μέτριες φέτες
200 γραμμ. κολοκύθια κομμένα σε μέτριες φέτες
1 κλαδάκι δενδρολίβανου και 1 από θυμάρι, λίγα φύλλα φασκόμηλου και 1 φύλλο δάφνης
7 κούπες ζωμό από φασόλια
αλάτι χοντρό και πιπέρι αλεσμένο
4 κούπες ήδη μαγειρεμένα άσπρα φασόλια (η παράδοση λέει ακόμη καλύτερα αν προέρχονται από φαγητό προηγούμενων ημερών)
1 φέτα σκορδόψωμο κατ' άτομο

Εκτέλεση:

Τσιγαρίζουμε με ελαιόλαδο για 10 λεπτά το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σέλινο. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα λαχανικά, τα μυρωδικά και το ζωμό και σιγοβράζουμε το περιεχόμενο για 1 ώρα. Αφαιρούμε τα μυρωδικά, προσθέτουμε 3 κούπες από τα άσπρα φασόλια με επιπλέον αλάτι και πιπέρι. Παίρνουμε 5 κούπες από τα ήδη βρασμένα λαχανικά και τα κάνουμε πουρέ. Ρίχνουμε τον πουρέ πίσω στη σούπα με τα υπόλοιπα φασόλια και γαρνίρουμε με ελαιόλαδο. Χρησιμοποιούμε το ψωμί ως κουτάλι και κρατάμε τα υπολείμματα για τη «ribollita».

Συνταγή από:

<http://edesma.e-e.gr/recipes/files/tag-03a003c103ac03c303b1.html>

B.9.4 Ribollita (Σούπα ψωμιού) Τοσκάνης

Υλικά για 4 - 6 άτομα:

Κόβουμε μεγάλες φέτες ψωμιού (από καρβέλι) και τις τοστάρουμε για 20 λεπτά μέχρι να ξεροψηθούν. Παίρνουμε 5 κούπες από τη φασολάδα Τοσκάνης και μία κουταλιά παρθένο ελαιόλαδο για γαρνίρισμα κατ' άτομο.

Εκτέλεση :

Ξαναζεσταίνουμε την παραπάνω σούπα αφαιρώντας 1 κούπα από την κατασρόλα βγάζοντας την από τη φωτιά. Προσθέτουμε το ψωμί και σκεπάζουμε το σκεύος μέχρι οι φέτες να μαλακώσουν. Κάνουμε πουρέ το περιεχόμενο και μετά ρίχνουμε πίσω την κούπα με τη σούπα που είχαμε αφαιρέσει. Ξαναζεσταίνουμε τη

μείξη. Μπορούμε να την αραιώσουμε με λίγο νερό. Προσθέτουμε χοντρό αλάτι, πιπέρι και γαρνίρουμε με ελαιόλαδο αφότου βάλουμε τις μερίδες στα μπολ.

Συνταγή από:

<http://edesma.e-e.gr/recipes/files/category-039e03ad03bd03b503c2-03c303c503bd03c403b103b303ad03c2.html>

B.9.5 Ζύμη για καλτσόνε

Υλικά:

400 γρ. αλεύρι

20 γρ. μαγιά

Νερό

Εκτέλεση:

Διαλύουμε την μαγιά σε λίγο χλιαρό νερό. Βάζουμε σε μία λεκανίτσα το αλεύρι, κάνουμε στην μέση μία λακουβίτσα, ρίχνουμε το νερό με την μαγιά και δουλεύουμε το μίγμα μας καλά με τα χέρια μέχρι να γίνει η ζύμη μας λεία (προσθέτουμε όσο νερό χρειάζεται). Σκεπάζουμε την ζύμη μας και την αφήνουμε να φουσκώσει για μια ώρα περίπου. Ετοιμάζουμε μια γέμιση της αρεσκείας μας φροντίζοντας μόνο να είναι απαλή αλλά σφικτή. Χωρίζουμε την ζύμη μας σε έξι κομμάτια και ανοίγουμε το καθένα σε έναν στρογγυλό δίσκο πάχους 3-4 χιλιοστών. Βάζουμε γέμιση από την μία πλευρά, διπλώνουμε την ζύμη και κλείνουμε πιέζοντας καλά τις άκρες για να κλείσουν τα καλτσόνε. Βουτυρώνουμε ένα ταψί, αλείφουμε τα καλτσόνε με χτυπημένο αυγό και ψήνουμε στους 200°C μέχρι να πάρουν χρώμα.

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=354>

B.10 UMBRIA



«Umbria - το ίδιο το όνομα αποπνέει σκιερά και σκοτεινά δάση και ακίνητες λίμνες. Το τοπίο μοιάζει να είναι καλυμμένο από χρυσάφι, ειδικά το φθινόπωρο. Η ηχώ από ξεχασμένα παραμύθια μπορεί ακόμα να ακουστεί στα μαγεμένα δάση και στα ακίνητα ησυχαστήρια και μοναστήρια, ο επισκέπτης μπορεί να καταλάβει τι ενέπνευσε τον Άγιο Francis του Assisi να συνθέσει τη ωδή του προς τον ήλιο. Οι Ουμβριανοί είχαν πάντα μια μυστική και ταυτόχρονα πολύ σεβάσμια σχέση με τη φύση από καιρούς αμνημόνευτους. Τα απλά πιάτα της ουμβριανής κουζίνας παρουσιάζονται φυσικά, ή απλά να έχουν αφεθεί στην αρχική της μορφή. Πολύπλοκες γεμίσεις και πίτες είναι το ίδιο δύσκολο να βρεθούν εδώ όσο και οι βαριές κρεμώδεις σάλτσες.

Το φαγητό εδώ βράζεται, ψήνεται, νοστιμίζεται και εμπλουτίζεται χρησιμοποιώντας το τοπικό ελαφρύ ελαιόλαδο με την απαλή ευωδία από βότανα, το οποίο είναι το καλύτερο στην Ιταλία και είναι μερικές φορές τόσο πράσινο όσο η Umbria. Το φαγητό που σερβίρεται είναι ό,τι ανταποκρίνεται στην εποχή. Πιάτα με λαχανικά κυριαρχούν την άνοιξη και το καλοκαίρι, ενώ το φθινόπωρο και το χειμώνα το επίκεντρο πέφτει στα λάφυρα της κυνηγετικής περιόδου και τις περίφημες μαύρες τρούφες της *Norcia*. Αυτή η γραφική μικρή μεσαιωνική πόλη δικαιολογημένα θεωρείται το μαγειρικό "φρούριο" του κόσμου. Αξίζει να το επισκεφτεί κανείς, όχι μόνο αργά το φθινόπωρο, όταν επικρατεί "ο μαύρος χρυσός" αλλά γιατί η τέχνη της κατασκευής λουκάνικου έχει συνδέσει τους κρεοπάλες με αυτήν την πόλη. Γι' αυτόν το λόγο η λέξη «*norcino*» χαρακτηρίζει όχι μόνο έναν κάτοικο της *Norcia* αλλά επίσης, και αυτό εφαρμόζεται σε όλη την Ιταλία, έναν κρεοπάλη χοιρινών και έναν κατασκευαστή λουκάνικων. Στην Umbria, ο τρόπος με τον οποίο χειρίζονται τα ακριβά συστατικά, τις σπεσιαλιτέ και τις λιχουδιές είναι ιδιαίτερα απλός. Θεωρείται δεδομένο, πως σε αυτή την απλή και προσγειωμένη κουζίνα, πρέπει να χρησιμοποιούνται τα καλύτερα φυσικά προϊόντα. Θρεπτικές σούπες, σουβλιστό κρέας, σπιτικά *poodles* - όλα προετοιμάζονται με μια μεγάλη δόση αγάπης και φροντίδας. Και αυτή η χαλαρή προσέγγιση ανταποκρίνεται και στις δίσημες τρούφες. Οι σεφ στην Umbria, τις κόβουν σε κύβους και τις κοπανούν με το γουδοχέρι μαζί με αντσούγιες και σκόρδο, για να τις

προσθέσουν στη σάλτσα για τα ζυμαρικά τους ή ακόμα και για τις ομελέτες τους ή ακόμα και στη *torta di pasqua*. Η ομβριανή φιλοσοφία λέει ότι *τα πράγματα γίνονται πάντα με αυτόν τον τρόπο*, και ούτως ή άλλως τα αποτελέσματα έχουν ωραία γεύση.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.10.1 Φριτάτα αλ Φορμάτζιο (Ιταλική ομελέτα με τριμμένο τυρί)

Υλικά:

6 αυγά
¾ του φλιτζανιού παρμεζάνα τριμμένη
2 κουταλιές τυρί “Εμμεντάλ”¹ κομμένο σε κύβους
¼ του φλιτζανιού βούτυρο
Αλάτι, πιπέρι μαύρο

Εκτέλεση:

Λιώνουμε το βούτυρο μέσα σε ένα τηγάνι. Χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε, αλάτι, πιπέρι και την τριμμένη παρμεζάνα. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε το μίγμα στο τηγάνι. Σκορπίζουμε από πάνω τους κύβους τυριού. Αφήνουμε την ομελέτα να ψηθεί για 5 λεπτά. Έπειτα ψήνουμε, για 1 μόνο λεπτό, το πάνω μέρος της κάτω από το γκριλ.

Συνταγή σύμφωνα με τον Κόλιν Σπένσερ
«Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα – παραδοσιακές συνταγές για : ορεκτικά, σαλάτες, σούπες, φαγητά και επιδόρπια »

B.10.2 Φριτάτα κον λε Τσιπόλλε (Ιταλική ομελέτα με κρεμμύδια)

Υλικά:

3 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές ροδέλες
2 κουταλιές ελαιόλαδο
5 αυγά
Αλάτι, πιπέρι μαύρο
2 ½ κουταλιές βούτυρο

Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το λάδι μέσα σε ένα τηγάνι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, σε χαμηλή φωτιά, για 10 περίπου λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Χτυπάμε τα αυγά και ρίχνουμε τα κρεμμύδια μέσα σ’ αυτά. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

καλά. Λιώνουμε το βούτυρο μέσα σε ένα τηγάνι. Ψήνεται όπως ακριβώς και στην προηγούμενη συνταγή (ομελέτα με πατάτες και κρεμμύδια)

Συνταγή σύμφωνα με τον *Κόλιν Σπένσερ*

«*Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα – παραδοσιακές συνταγές για : ορεκτικά, σαλάτες, σούπες, φαγητά και επιδόρπια* »

B.10.3 Αγκινάρες και πατάτες στο φούρνο για ψητό κατσίκι

Υλικά:

6 μεγάλες αγκινάρες με κοτσάνι
6 μέτριες πατάτες
2 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο: δεντρολίβανο, θυμάρι, ρίγανη
Φλούδα από ένα πορτοκάλι
Ένα ποτήρι λάδι
1 σκελίδα σκόρδου ψιλοκομμένη
Χυμό λεμονιού
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Προετοιμασία

Τουλάχιστον από την προηγούμενη ημέρα ετοιμάζουμε ένα αρωματικό λάδι ως εξής: Σε ένα μπουκάλι βάζουμε το λάδι, τα ψιλοκομμένα αρωματικά, το σκόρδο ψιλοκομμένο και τη φλούδα του πορτοκαλιού. Το κλείνουμε καλά και το αφήνουμε το σε θερμοκρασία δωματίου. Αρωματίζει υπέροχα πολλά φαγητά.

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες, κρατάμε περίπου 10 cm από το κοτσάνι τους, τις κόβουμε στα 4 κατά μήκος και τις ρίχνουμε σε μπολ με νερό και το χυμό του λεμονιού για να μην μαυρίσουν. Καθαρίζουμε και τις πατάτες, τις κόβουμε σε χοντρές φέτες κατά μήκος και τις αφήνουμε για λίγο σε κρύο νερό. Στραγγίζουμε πολύ καλά τις αγκινάρες και τις πατάτες, τις ρίχνουμε όλες μαζί σε ένα μεγάλο μπολ, περιχύνουμε με το αρωματισμένο λαδάκι, σκεπάζουμε με μεμβράνη κουζίνας για μια ώρα τουλάχιστον και αφήνουμε να αρωματιστούν. Απλώνουμε μια λαδόκολλα στο ταψί μας, ρίχνουμε επάνω τις πατάτες και τις αγκινάρες και ψήνουμε το φαγητό για 30 περίπου λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 C. Προσέχουμε να γυρίζουμε μια δυο φορές τις πατάτες για να πάρουν χρώμα από όλες τις πλευρές.

Τη συνταγή συνιστά: η Ελένη Χ.

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=798>

B.11 MARCHE



«Η θάλασσα, τα πυκνά δάση αποτελούμενα από βελανιδιές εκατοντάδων ετών, εκκλησίες μοναστήρια και φρούρια που υψώνονται πάνω από τις μεσαιωνικές πόλεις οι οποίες κατέχουν εξέχουσες θέσεις πάνω στις μαγευτικές εκτάσεις των λόφων, και οι φιλόξενοι άνθρωποι, όλα αυτά είναι χαρακτηριστικά της Marche, μια περιοχή σε μεγάλο βαθμό ακόμα ανέγγιχτη από την τουριστική βιομηχανία. Από μαγειρικής άποψης επίσης ο χαρακτήρας αυτού του νόμου είναι ιδιαίτερος μοναδικός. Ενώ η κουζίνα της γειτονικής Umbria είναι στο μεγαλύτερο κομμάτι της απλή ακόμα και Λακωνική, οι άνθρωποι της Marche έχουν ακριβές και σοφιστικές γεύσεις χωρίς να παραδίνονται στην υπερβολή. Ακόμα και η πιο μεγαλοπρεπής γέμιση για το χοιρινό είναι αμετάβλητα ριζωμένη στις παραδόσεις της σθεναρής μαγειρικής της χώρας. Ακόμα και στην εποχή του Gioacchino Rossini το να τρως και να πίνεις σωστά είχε μεγάλη σημασία.

Πάνω απ' όλα, η κουζίνα Marche έχει μεγάλη ποικιλία που ξεδιπλώνεται σαν πρόοδος από την Αδριατική ως τα Απένινα όρη. Στην άκρη το ψάρι και τα θαλασσινά μεταμορφώνονται σε φανταστικά πιάτα. Μπορεί να είναι ψημένα περασμένα στη σούβλα ή μαγειρεμένα ως *brodetto*, μια κρεμώδης ψαρόσουπα που περιέχει τουλάχιστον 13 είδη ψαριών. Στους λόφους και στην ορεινή ύπαιθρο, οι καλοφαγάδες γίνονται ειδικοί στο μαγείρεμα του χοιρινού και αφοσιώνονται στην κατασκευή λουκάνικου ή του γευστικού ζαμπόν, το οποίο σε αντίθεση με άλλα μέρη της Ιταλίας, δεν σερβίρεται σε λεπτές φέτες αλλά κόβεται σε μικρές μπουκίτσες. Οι ιθαγενείς της Marche ισχυρίζονται ότι έχουν εφεύρει το ψητό χοιρινό του γάλακτος και αν κανείς κάτσει και τους παρατηρήσει καθώς συζητούν γι' αυτό, μπορεί και να τους πιστέψει. Στο μεταξύ τις γυναίκες τις συναντάς στην κουζίνα να ετοιμάζουν νόστιμες ταλιατέλες. Αυτά τα νόστιμα ζυμαρικά που φτιάχνονται από αυγά, αλεύρι και λίγο σιμιγδάλι, σερβίρεται ή με μια πηχτή σάλτσα ή εναλλακτικά γεμισμένα με μια σάλτσα κρέατος μιας και οι ιθαγενείς έχουν πραγματικό πάθος με τη γέμιση χοιρινό, κοτόπουλο και ψάρι όλα είναι σχεδόν πάντα γεμιστά και αν κάποιος αντιμετωπίζει πρόβλημα με το να βρει χώρο για να το γεμίσει πρέπει να ξέρει ότι υπάρχει χώρος για γέμιση ακόμα και μέσα σε μια μικρή ελιά.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.11.1 Αστακομακαρονάδα

Υλικά:

300-400 γρ. αστακό
150 γρ. λιγκουίνι βρασμένα
15 γρ. βούτυρο
10 γρ. κονιάκ
100 γρ. μπισκ

Για την μπισκ-σως:

Κεφάλια από γαρίδες ή αστακό
2-3 ντομάτες
15 γρ. βούτυρο
10 γρ. κονιάκ
Λίγο σέλινο
Αλάτι
Πιπέρι

Για ποτό προτείνουμε:

-Λευκός Ημίξηρος
-Λευκός Ξηρός

Ετοιμασία:

Μπισκ-σως:

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο, προσθέτουμε τα κεφάλια του αστακού και τα σοτάρουμε πολύ καλά σπάζοντας τα. Μετά από 15-20 λεπτά σβήνουμε με το κονιάκ, προσθέτουμε τις ντομάτες, το σέλινο, το αλάτι, το πιπέρι και αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 1-1:30 (αν χρειάζεται προσθέτουμε νερό). Όταν τελειώσουμε περνάμε το μίγμα από την σίτα και αν χρειάζεται δένουμε την σάλτσα μας (με λίγο αλεύρι). Βγάζουμε από την ουρά του αστακού την ψίχα και την κόβουμε σε ροδέλες (μενταγιόν) Ρίχνουμε σε ένα τηγάνι το βούτυρο, σοτάρουμε τον αστακό για 2-3 λεπτά και σβήνουμε με το κονιάκ. Προσθέτουμε την μπισκ-σως και μετά από 2 λεπτά προσθέτουμε τα λιγκουίνι, ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά και κατεβάζουμε το φαγητό από την φωτιά.

Τη συνταγή συνιστά: Ο Δημήτρης Καραμπίνης (αρχιμάγειρας σε ξενοδοχείο)

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=236&coms=yes>

B.11.2 Καβουρομακαρονάδα

Υλικά:

500 gr πέννες ή κοχύλια (ή δικής σας προτίμησης pasta)

1 κρεμμύδι μικρό

1 κύβο ζωμό κοτόπουλου

1 πακετάκι καβούρι απομίμηση (σουρίμι)

Λίγο πατέ από τόνο (περίπου 1,5 κουταλάκι)

3 κουταλιές σούπας τυρί ρικόττα ¹

Λίγο λευκό κρασί

Βασιλικός (κατεψυγμένος κατά προτίμηση)

Αλάτι

Πιπέρι

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα μακαρόνια μας με λίγο αλάτι *al dente*. Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε για λίγο το κρεμμύδι κομμένο σε μικρά κομματάκια μαζί με τον κύβο. Ρίχνουμε στο τηγάνι και το καβούρι σε κομμάτια και αφού σοταριστεί και αυτό ελαφρά σβήνουμε με το λευκό κρασί. Προσθέτουμε στο μίγμα της σάλτσας λίγο από το πατέ του τόνου και ανακατεύουμε καλά. Επειτα προσθέτουμε και την ρικόττα μας, ξαναανακατεύουμε, αλατοπιπερώνουμε και τα αφήνουμε για λίγο ακόμα στην φωτιά μέχρι να σχηματιστεί ένα πηκτό μίγμα. (Αν βγει πολύ πηκτό το μίγμα αραιώνουμε με ελάχιστο γάλα) 6. Στο τέλος προσθέτουμε και τον βασιλικό (στο τέλος για να μην πικρίσει). Σουρώνουμε τα μακαρόνια, τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και ρίχνουμε πάνω τους το μίγμα της σάλτσας μας. Ανακατεύουμε καλά για να πάει παντού η σάλτσα.

Tip: Αν δεν θέλετε να ξετυλιχθούν οι ροδέλες του καβουριού, μπορείτε να προσθέσετε στο τέλος το καβούρι!

Σερβίρεται με λευκό κρασί της αρεσκείας σας.

Τη συνταγή συνιστά: η Antigone

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=752>

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

B.12 LAZIO- ROME



«Η Ρώμη και η Lazio απαρτίζουν μια αχανή περιφέρεια. Η γεύση της κουζίνας τους είναι αδύνατον να συμπυκνωθεί σε λίγες λέξεις - οι μαγειρικές παραδόσεις της Ρώμης, η εσωτερική πόλη, και τα αγροτικά της περίγυρα είναι μακράν διαφορετικά. Η φιλοξενία, έτσι όπως εφαρμοζόταν στα αρχαία χρόνια, έχει μεγάλη σημασία εδώ, όπως και η κουζίνα, η οποία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στον χασάπη και την χαρακτηρίζουν τα πιάτα κορεατικών. Εξευγενισμένες εβραϊκές σπεσιαλιτέ μοιράζονται κοινά σημεία με απλά πιάτα που προέρχονται από τα βουνά της Sabine. Η Ρώμη, η πρωτεύουσα του χριστιανισμού, είχε πάντα πολλούς επισκέπτες να φιλοξενήσει. Στα ξενοδοχεία και τις ταβέρνες οι προσκυνητές και οι ταξιδιώτες σερβίρονταν θρεπτικά γεύματα αποτελούμενα από ζυμαρικά, μπρόκολο, φασόλια, ρόκα και πρόβειο γάλα και τυρί, συνοδευμένο με δυνατό ντόπιο κρασί. Η *Bavette alla carrettiera*, το *spaghetti alla putanesca* και το *spaghetti alla carbonara*, μπορούν ακόμα να εντοπιστούν στα μενού των ανέγγιχτων και αυθεντικών εστιατορίων. Οι σπεσιαλιτέ που προέρχονται από αυτό που είναι γνωστό ως το "πέμπτο τέταρτο" του ζώου, παράγονται στα μεγάλα σφαγεία στην καρδιά της πόλης. Όταν το σαγηνευτικό άρωμα του *coda alla vaccinara* ή του *rigatoni alla paicita* ανεμίζει έξω από την κουζίνα, κανείς δεν θα σκεφτόταν ότι αυτά είναι τα λιγότερα δημοφιλή, τα πιο φτηνά κομμάτια ενός μοσχαριού ή χοιρινού.

Τα πιάτα της μοντέρνας Ρωμαϊκής υψηλής μαγειρικής από την άλλη προέρχονται από μια εντελώς διαφορετική παράδοση: κάτοικοι στον εβραϊκό τέταρτο είχαν από καιρό σταματήσει να μαγειρεύουν μόνο για τους εαυτούς τους, αντίθετα ετοιμάζουν *pizza embrace d'erbe* ή αντίδια με αντσούγιες για τους επισκέπτες από άλλα σημεία της πόλης. Η Ρώμη είναι επίσης η πόλη των *bar*, των *café* και των εστιατορίων. Ακόμα και το πρωινό *cappuccino* πίνεται σε τοπικά *bar*, και οι Ρωμαίοι πηγαίνουν έξω για φαγητό με την οικογένεια τους ή τους φίλους τους με κάθε ευκαιρία. Μπορεί κάλλιστα να υπάρχουν ιστορικοί λόγοι που συνεπάγονται την έλλειψη ενθουσιασμού για μαγειρική στις ιδιαίτερες κουζίνες της Ρώμης: λόγω της πυκνότητας του πληθυσμού της πόλης και τον φόβο μιας καταστροφικής πυρκαγιάς, στους ανθρώπους που ζούσαν στα ενοικιαζόμενα διαμερίσματα της Αρχαίας Ρώμης, δεν

επιτρεπόταν να ανάψουν φωτιά για να μαγειρέψουν. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, ο μέσος Ρωμαίος να τρώει κρύο φαγητό στο σπίτι πάνω από 2000 χρόνια πριν και αν ένιωθε την ανάγκη για κάτι ζεστό έπρεπε να καταφύγει σε ένα από τα πολλά στέκια - πάγκους. Ακόμα και στα νοικοκυριά που είχαν αφθονία, με τα δικά τους τζάκια, οι άνθρωποι προτιμούσαν να αφήνουν την προετοιμασία των καθημερινών γευμάτων, όπως και την δημιουργία πολυτελών μπουφédων, σε ειδικούς που πληρώνονταν γι' αυτό το σκοπό. Φαίνεται πως οι μοντέρνες εταιρείες τροφοδοσίας και οι διοργανωτές εκδηλώσεων, θα μπορούσαν να έχουν προέλθει από την Αρχαία Ρώμη.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.12.1 Καρμπονάρα

Υλικά:

450 γρ. μακαρόνια (σπαγγέτι)
350 γρ. μπέικον (ψαχνό) ψιλοκομμένο
1 κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
25 γρ. βούτυρο
5 κουταλιές άσπρο κρασί
3 αυγά
75 γρ. παρμεζάνα τριμμένη
Αλάτι

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το βούτυρο και τηγανίζουμε το μπέικον, το σκόρδο και το κρεμμύδι για 4 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε το κρασί και αφήνουμε την σάλτσα στην φωτιά για άλλα 4 λεπτά. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό και αλάτι και μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνουμε τα μακαρόνια για 8 λεπτά. Στραγγίζουμε τα μακαρόνια, τα ρίχνουμε στο τηγάνι ενώ παραμένει ζεστό και προσθέτουμε τα αυγά (αφού πρώτα τα χτυπήσουμε με την παρμεζάνα). Τα ανακατεύουμε ώστε να αλειφθεί παντού το αυγό και να ψηθεί λίγο.

Συνταγή από:

<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=040104>

B.12.2 Σαλάτα “Ρόμα”

Υλικά:

Πράσινη σαλάτα
Μοτσαρέλα
Ντομάτα κομμένη σε χοντρά μισοφέγγαρα
Αβοκάντο Σως
προσούτο

Εκτέλεση:

Κόβουμε την πράσινη σαλάτα και την βάζουμε στην μέση του πιάτου. Κόβουμε την μοτσαρέλα, την βάζουμε γύρω-γύρω στο πιάτο, δίπλα από την μοτσαρέλα τοποθετούμε τις ντομάτες για διακόσμηση και στην κορυφή βάζουμε το αβοκάντο. Τέλος ρίχνουμε σως προσούτο και σερβίρουμε.

Τη συνταγή συνιστά: ο Θοδωρής Καρβουνιάρης

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=salates&id=70&coms=yes>

B.13 ABRUZZO MOLISE



«Ελκυστική στην όψη, εκκεντρική για τις αισθήσεις και αποφασιστικά πύρινη στο στόμα - αυτό είναι η κόκκινη πικάντικη πιπεριά ή *'peperoncino'* γνωστή από τους ανθρώπους του Abruzzi και Molise ως "διαβολάκος". Προτείνεται προσοχή όταν δοκιμάζει κανείς τις σπεσιαλιτέ αυτής της περιοχής, γιατί η κουζίνα εδώ είναι φλογερή, ανεβαστική και συχνά, επικίνδυνα καυτερή. Με εξαίρεση τα επιδόρπια, όλα περιέχουν τσίλι (chili). Σύμφωνα με τους σκληραγωγημένους κατοίκους αυτής της ορεινής περιοχής, χρειάζεται φωτιά για να επιζήσεις στις παγωμένες χειμερινές μέρες. Και ως φωτιά εννοούν τρεις διαφορετικές πηγές θερμότητας, τις καυτερές παρασκευές στα πιάτα τους, τα μεγάλα τζάκια στις άνετες κουζίνες τους και το *centerba*: ένα δυνατό καυτερό λικέρ από βότανα που φτιάχεται με περίπου 100 διαφορετικά είδη βοτάνων. Η συντήρηση ζώων σε φάρμες και το όργωμα της γης είναι οι τυπικές ασχολίες αυτής της περιοχής.

Οι μαγειρικές παραδόσεις είναι επίσης σφιχτά ριζωμένες στο χώμα. Για πολλούς αιώνες, η ικανότητα των σεφ σε αυτή την περιοχή να φαντάζονται τα πιο νόστιμα πιάτα από αυτά τα λίγα συστατικά, ήταν αμφίβολη. Το *Val di Sangro*, μια ορεινή κοιλάδα στην επαρχία *Chieti* έχει δημιουργήσει ολόκληρες δυναστείες από σεφ, και μεγάλα εστιατόρια, ξενοδοχεία και κρουαζιερόπλοια συνεχίζουν να επωφελούνται από την

ικανότητα να μετατρέπουν απλά και σύνθετα, θρεπτικά και ελαφριά, εξωτικά και τοπικά συστατικά σε ορεκτικές δημιουργίες. Αυτοί οι μαγειρικοί θαυματοποιοί έχουν μάθει αυτή την τέχνη, όχι μόνο από τους βοσκούς αλλά ακόμα και από τους συζύγους των αγροτών. Πολλά εκλεκτά πιάτα από αρνί και αρωματικά τυριά χρωστούν την δημιουργία τους στα βοσκοτόπια και στην καθημερινή εναλλαγή της ζωής των βοσκών, ενώ στις κουζίνες των αγροτών ετοιμαζόταν σπιτικά ζυμαρικά χρησιμοποιώντας την *chitarra*, ένα κοπτικό μηχανήμα ζύμης με τεντωμένες λεπτές χορδές. Ένα αχνιστό πιάτο *Maccheroni alla chitarra con ragu d' agnello*, μακαρόνια με σάλτσα αρνιού συνδυάζει τις δύο παραδόσεις σε έναν απλό αλλά ιδιοφυή τρόπο. Αλλά παρά τις γήινες και λεπτές ρίζες, η κουζίνα του Abruzzi και Molise είναι εξίσου ικανή για υπερβολές. Οι γάμοι γιορτάζονται παραδοσιακά με πολύ στυλ. Παραδοσιακά οι καλεσμένοι φέρνουν έξοχα καλάθια, που μετά παίρνουν στο σπίτι τους αφού τα γεμίσουν με ότι δεν κατάφεραν να φάνε κατά την διάρκεια του μπουφέ. Όσα περισσότερα πάρουν μαζί τους οι καλεσμένοι μετά τον εορτασμό, τόσοσ μεγαλύτερο είναι το κοπλιμέντο για τον σεφ.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.13.1 Ταλιατέλες Σισιλιέν

Υλικά:

1 μεγάλη μελιτζάνα φλάσκα κομμένη σε κύβους
1 κουταλιά ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
400 γρ. ντοματάκια σε κονσέρβα ψιλοκομμένα
2 κουταλάκια φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο
3,5 λίτρα νερό
375 γρ. ταλιατέλες
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση:

Αλατίζουμε τους κύβους της μελιτζάνας και τους αφήνουμε να στραγγίσουν για 30 λεπτά, για να αποβάλουν τους πικρούς χυμούς τους. Ξεπλένουμε τους κύβους μελιτζάνας με κρύο νερό και τους στραγγίζετε καλά πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Ζεσταίνουμε το λάδι σ' ένα κατσαρολάκι, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τη μελιτζάνα και τα σοτάρουμε για 2 με 3 λεπτά. Προσθέτουμε τα ντοματάκια, το χυμό τους, το βασιλικό, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε όλα τα υλικά να σιγοβράσουν για 15 με 20 λεπτά. Στο μεταξύ, βράζουμε νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα και προσθέτουμε αλάτι. Ρίχνουμε μέσα τις ταλιατέλες, ανακατεύουμε και τις αφήνουμε να βράσουν 3 με 4 λεπτά, ώστε να γίνουν *al dente*. Σουρώνουμε τις ταλιατέλες, τις μεταφέρουμε σε μια ζεστή πιατέλα και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα της μελιτζάνας.

Αν θέλουμε, τις σεργιόουμε με τριμμένη παρμεζάνα με χαμηλά λιπαρά, με τη διαφορά ότι η παρμεζάνα θ' αυξήσει την περιεκτικότητα του φαγητού σε λιπαρά.

Τη συνταγή συνιστά: η Mara_K

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=605>

B.13.2 Risotto με pronola και σαμπάνια

Υλικά:

1,5 φλιτζάνι τσαγιού περίπου ρύζι για ριζότο
1 ποτήρι σαμπάνια (ή κρασί λευκό σαμπανιζέ)
100 γρ. περίπου pronola¹ (τυρί καπνιστό τύπου μετσοβόνη) κομμένο σε κύβους
Λίγο βούτυρο
1 κύβο
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε στην κατσαρόλα μας λίγο βούτυρο και ρίχνουμε μέσα το ρύζι, ανακατεύουμε και σβήνουμε με την σαμπάνια. Προσθέτουμε 4 ποτήρια νερό αντί 4,5 (αναλογία 1 ρύζι, 3 νερό) επειδή βάλουμε την σαμπάνια. Ρίχνουμε τον κύβο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε. 10 λεπτά πριν το τερματισμό του βρασμού ρίχνουμε και τα κομματάκια της πρόβολας και ανακατεύουμε.

Σημείωση: Το ριζότο είναι πιο κρεμώδες από το πιλάφι γι' αυτό σβήνουμε την φωτιά πριν το ριζότο έχει πει όλα τα υγρά του.

Τη συνταγή συνιστά: η Antigone

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=1086>

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

B.14 CAMPANIA



«Η Νάπολη αμέσως φέρνει στο μυαλό τη ζωντάνια της Ιταλίας - πολύβουη, θορυβώδης, λαμπερή στη ζέστη του καλοκαιριού και γεμάτη από αδημονία για *joie de vivre* ακόμα, αγηφώντας την απειλή του ηφαιστείου. Οι Ναπολιτάνοι, λέγεται ότι έχουν πλούσιο ταμπεραμέντο και μια αστείρευτη πηγή χιούμορ που τους καθιστά ικανούς να ξεπερνούν τις αντιξοότητες που συναντούν στη ζωή τους, με μια στωική ψυχραιμία. Είτε αυτή η γενίκευση είναι αληθινή είτε όχι, ένα πράγμα είναι σίγουρο: δεν υπάρχει τίποτα μονότονο γύρω από την Ναπολιτάνικη κουζίνα. Εδώ οι άνθρωποι θέλουν να βλέπουν νόστιμα αποτελέσματα, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Η ζωή στη Νάπολη είναι πυρετώδης, έτσι οι άνθρωποι δεν θέλουν και δεν μπορούν να περιμένουν πολύ για το φαγητό τους. Από αυτό απορρέει το γεγονός, και χωρίς να μας εκπλήσσει, ότι η κουζίνα της Campania έχει γίνει διάσημη για τις απολαυστικές και απλές σπεσιαλιτέ της.

Τα προϊόντα της φάρμας –τομάτες, κοκκινοπίπερο, κρεμμύδια, πατάτες, αντίδια, μάραθο, λεμόνια ή πορτοκάλια, ωριμασμένα στα γόνιμα ηφαιστειακά χώματα στους πρόποδες του Βεζουβίου, κάτω από την ζεστασιά του Νότιου ήλιου είναι όλα τόσο καλά, που δεν χρειάζονται ιδιαίτερο ραφινάρισμα. Τα ψάρια και τα θαλασσινά έρχονται φρέσκα κάθε μέρα από τον κόλπο της Νάπολης ή άλλα παραλιακά νερά. Το σιτάλευρο που χρειάζεται για την παραγωγή του πιο διάσημου ζυμαρικού της Νάπολης, καλλιεργείται ή στην ίδια την Campania ή εισάγεται από την γειτονική Apulia. Οι φάρμες στην περιοχή προμηθεύουν με κρέας για την επιβεβλημένη σως κρέατος για τα ζυμαρικά και ακόμα και γάλα από βουβάλι που χρησιμοποιείται για να φτιαχτεί η εξαιρετικά αρωματική *mozzarella* της Campania. Αυτά είναι τα μόνα συστατικά που χρειάζονται "οι μάγοι" της Ναπολιτάνικης κουζίνας για να σερβίρουν σήμερα τα *pieces de resistance* της παράδοσης τους: πιάτα λαχανικών, ομελέτες, καντερές ψαρόσουπες, πατατοσαλάτες και φυσικά τα δύο βασικά στοιχεία της κουζίνας της Campania, τα ζυμαρικά και τη πίτσα.

Η Νάπολη έχει αντιμετωπίσει τη ζωή κάτω από τις διαταγές των Νορμανδών, των Hohenstaufens, των Bourbons, του Aragon, του Ανζου και των Savoy, αλλά καμία από αυτές τις ξένες δυνάμεις δεν κατάφερε να αφήσει κανένα σημάδι διάρκειας στην κουζίνα και της περιοχής. Η μόνη εξαίρεση είναι ίσως η επιρροή της ξένης γλώσσας

από το 1786, και η εισαγωγή της Γαλλικής ετικέτας στην ακολουθία, που διεύρυνε το λεξιλόγιο με κουζινικούς όρους όπως το *ragu* (σως κρέατος), *gatto* (κέικ), *crocche* (κροκέτα). Τα υπέροχα πιάτα τυπικά για τους ανθρώπους της Campania, ωστόσο, όπως το *Maccheroni alla Napolitano*, *pizza margherita*, *insalata caprese*, *mozzarella in corno* ή *costoletta alla pizzaiola*, δεν χρειάζονται ιδιαίτερο εμπλουτισμένο στην περιγραφή τους.»

Σύμφωνα με τους *Claudia Piras* και *Eugenio Medagliani*
«*Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion*»

B.14.1 Πίτσα - Pizza



Υλικά για τη ζύμη :

1 1/2 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1/4 κούπας ελαιόλαδο
2/3 κούπας νερό ζεστό
2 κ.γ. ξηρή μαγιά
1/2 κ.γ. ζάχαρη
1/2 κ.γ. αλάτι

Υλικά για τη σάλτσα :



1 κουτί τοματάκια ψιλοκομμένα
2 κ.σ. λάδι
δύσμος ψιλοκομμένος
βασιλικός ψιλοκομμένος
πιπέρι

Υλικά για τη γέμιση :

τομάτες φρέσκες κομμένες σε φέτες
σαλάμια κομμένα
λουκάνικα
πιπεριές κομμένες σε ροδέλες
μανιτάρια
...

και οπωσδήποτε :
200 γρ. γκούντα τριμμένη

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε σε μεγάλο μπολ το αλεύρι με την ξηρή μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το νερό ζεστό και ζυμώνουμε (με το χέρι ή το μίξερ με το ζυμωτήρι) μέχρι να ξεκολλάει από τα τοιχώματα. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 30' μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Σε λαδωμένο ταψί βάζουμε τη ζύμη και την απλώνουμε με τα δάχτυλα να καλύψει όλη την επιφάνεια του ταψιού. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε άλλα 10' να φουσκώσει κι άλλο. Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε τη σάλτσα τομάτας. Ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε τα τοματάκια με τα μυρωδικά, ανακατεύουμε και αφήνουμε να σιγοψηθούν μέχρι να γίνει πηχτή σάλτσα. Απλώνουμε τη σάλτσα πάνω στη ζύμη της πίτσας. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά (κατά βούληση). Σκεπάζουμε με το τυρί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 20-25'.

Συνταγή από:

http://syntages-spitikes.blogspot.com/2006_09_01_archive.html

B.14.2 Ζύμη για πίτσα



Υλικά:

Για 4 με 6 πίτσες:
800 γρ. αλεύρι
40 γρ. μαγιά διαλυμένη σε 1/2 ποτήρι χλιαρό νερό

Ετοιμασία

1.Βάζουμε σε μία λεκανίτσα 60 γρ. περίπου αλεύρι, κάνουμε στην μέση μία λακουβίτσα, ρίχνουμε το νερό με την μαγιά και δουλεύουμε το μίγμα μας με τα χέρια, το πλάθουμε σε σχήμα μπάλας, το βάζουμε σε ένα αλευρωμένο μπολ, το σκεπάζουμε, το χαράζουμε σταυρωτά με ένα μαχαίρι και το αφήνουμε σε χλιαρό μέρος για 1 ώρα περίπου. (Μέχρι να φουσκώσει το προζύμι μας ετοιμάζουμε την γέμιση).

2.Μόλις το προζύμι μας φουσκώσει βάζουμε το υπόλοιπο αλεύρι σε μία λεκάνη, κάνουμε στην μέση μια λακουβίτσα, ρίχνουμε μέσα το προζύμι. Δουλεύουμε τα υλικά μας παίρνοντας το αλεύρι λίγο-λίγο και προσθέτοντας λίγο αλάτι και χλιαρό νερό (όσο χρειάζεται ώστε η ζύμη μας να γίνει λεία, μαλακιά και σφιχτή χωρίς σβώλους).

3.Χωρίζουμε την ζύμη μας σε 4 ή 6 στρογγυλά κομμάτια, τα βάζουμε σε ένα αλευρωμένο ταψί, τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να φουσκώσουν μέχρι να διπλασιασθεί σχεδόν ο όγκος τους.

4.Παίρνουμε ένα-ένα τα κομμάτια τα βάζουμε σε λεία και ίσια επιφάνεια και τα ανοίγουμε σε στρογγυλές πιτούλες χτυπώντας τα με δύναμη με τα χέρια μας.

5.Όσο για το πάχος που πρέπει να έχει η ζύμη μας (η πίτσα πάντα πρέπει να είναι λεπτή για να είναι νόστιμη) εξαρτάται, αν είμαστε οπαδοί της πίτσας ναπολιτάνα (της Νάπολης) το πάχος της πρέπει να είναι 4 χιλιοστά και στο κέντρο να είναι πιο λεπτή ώστε όταν ψηθεί να φουσκώσουν οι άκρες και να "προστατεύσουν" την γέμιση ενώ αν προτιμούμε την πίτσα ρομάνα (της Ρώμης) το πάχος της δεν πρέπει να ξεπερνά τα 3 χιλιοστά και να έχει παντού το ίδιο πάχος.

6.Σκεπάζουμε την ζύμη με υλικά της αρεσκείας μας και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο (200° C) μέχρι το τυρί να αρχίσει να λιώνει και τα υλικά μας να αρχίσουν τα γυαλίζουν.

Συνταγή από:

<http://www.findgr.net/recipes/default.asp?iCat=12>

B.14.3 Πίτσα με σκόρδο και ψημένο λαδί:

Είναι μία πολύ απλή συνταγή όπου περιχύνουμε τη στρογγυλή ζύμη με λάδι και την πασπαλίζουμε με φετούλες σκόρδου πριν την ψήσουμε. Μπορείτε επίσης αν θέλετε να προσθέσετε ρίγανη, δεντρολίβανο ή άλλα αρωματικά βότανα αλλά αυτό είναι καθαρά θέμα γούστου. Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι είναι ιδανικό μετά το ψήσιμο.

Συνταγή από:

<http://madseeds.com/forum/showthread.php?t=683>

B.14.4 Πίτσα Ναπολιτάνα:

Θεωρείται η πιο κλασσική από όλες τις πίτσες και γι' αυτό βαφτίστηκε με το όνομα της Νάπολης. Πρώτα από όλα απλώνουμε στην ζύμη μας τις ντομάτες (που δεν πρέπει να είναι υπερβολικά ώριμες) χοντροκομμένες. Πασπαλίζουμε με λίγη ρίγανη, μερικά φυλλαράκια βασιλικού πλατύφυλλου (ο βασιλικός να μην πλένεται γιατί χάνεται το άρωμα του, προτιμήστε το σκούπισμα με μια πετσέτα). Από πάνω ρίχνουμε μερικές

φετούλες σκόρδο. Περιχύνουμε τα υλικά με λαδί ελιάς και βάζουμε την πίτσα στον φούρνο. Προσοχή: αφήνουμε ολόγυρα ένα περιθώριο ζύμης τουλάχιστον 1 εκ. η και λίγο περισσότερο. Κατά το ψήσιμο, το περιθώριο αυτό φουσκώνει και δεν αφήνει τα υλικά να ξεχειλίσουν. Επίσης η ντομάτα μπορεί να είναι κομμένη σε φετούλες. Σημασία έχει να την ανοίξουμε για να αφαιρέσουμε τα σποριά και να τη στύψουμε γιατί το νερό της ντομάτας δεν αφήνει την πίτσα να ψηθεί σωστά.

Συνταγή από:

<http://madseeds.com/forum/showthread.php?t=683>

B.14.5 Πίτσα με ντομάτα και βασιλικό:

Είναι μια από τις πιο απλές πίτσες. Η ζύμη πρέπει να είναι παρά πολύ λεπτή. Τη σκεπάζουμε με ντομάτα κομμένη σε φετούλες και την πασπαλίζουμε με βασιλικό ψιλοκομμένο ή σε ολοκληρία φυλλαράκια. Την περιχύνουμε με ελαιόλαδο, προσθέτουμε λίγο αλάτι και πιπέρι και την βάζουμε κατευθείαν στο φούρνο.

Συνταγή από:

<http://madseeds.com/forum/showthread.php?t=683>

B.14.6 Πίτσα Μαργαρίτα:

Σκεπάζουμε την ζύμη με φετούλες από ντομάτα ή ντομάτα περασμένη απ' το μύλο, μοτσαρέλα κομμένη σε πολύ μικρές φετούλες (αντί για μοτσαρέλα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα ανάλατο τυρί που να λιώνει στο ψήσιμο παραμένοντας μαλακό), βασιλικό πλατύφυλλο, και λίγο αλάτι. Τέλος, περιχύνουμε όλα τα υλικά με καλό λαδί ελιάς. Πολλοί αντί βασιλικό χρησιμοποιούν ρίγανη αλλά η αρχική μαργαρίτα, το 1889, ήταν με βασιλικό.

Συνταγή από:

<http://madseeds.com/forum/showthread.php?t=683>

B.14.7 Πίτσα με κρεμμύδι:

Πάνω από την ζύμη απλώνουμε κρεμμύδι τριμμένο η ψιλοκομμένο. Πασπαλίζουμε το κρεμμύδι με πεκορίνο τριμμένο ώστε να καλυφτεί εντελώς. Περιχύνουμε με ελαιόλαδο και βάζουμε την πίτσα στο φούρνο. Μόλις ψηθεί η πίτσα μπορούμε να προσθέσουμε και λίγο πιπέρι που της πάει πολύ. Αντί πεκορίνο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάποιο άλλο πικάντικο τυρί, πολλοί το αλλάζουν με την παρμεζάνα αλλά η γεύση γίνεται απαλότερη από ότι πρέπει.

B.14.8 Πίτσα με πιπεριές:

Ψήνουμε στο φούρνο τις πιπεριές, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε λουρίδες. Πάνω στην ζύμη απλώνουμε την ντομάτα κομμένη σε φέτες (πάντα με τον τρόπο που είπαμε πιο πριν). Συνεχίζουμε απλώνοντας τις πιπεριές, μετά αλατίζουμε ελαφριά και βάζουμε την πίτσα στον φούρνο. Προτού την σερβίρουμε την

πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αυτή η πίτσα τρώγεται πολύ ζεστή και τραγανιστή.

Συνταγή από:

<http://madseeds.com/forum/showthread.php?t=683>

B.15 PUGLIA



«Λαμπερή, ζωντανή και θορυβώδης - αυτή είναι η ζωή όχι μόνο στην ακτή της Campania Tyrrhenian, αλλά επίσης και στην ακτή της Αδριατικής Apulia. Αυτή η μακρόστενη επαρχία, Puglia στα ιταλικά, εκτείνεται από την προεξοχή που φθάνει 70χλμ. μέσα στην θάλασσα μέχρι τη μύτη του "τακουνιού" της Ιταλίας.

Αν και η Puglia έζησε σκληρές στιγμές από οικονομικής άποψης, οι άνθρωποι της αγαπούν την επαρχία τους και είναι περήφανοι για τις τοπικές και οι αγροτικές παραδόσεις τους. Η κουζίνα της Apulia είναι επίσης απλή, κλασική και διασκεδαστική με έναν σαφή διαχωρισμό από βόρεια και νότια ως προς τους όρους της κουζίνας τους. Στην βόρεια Apulia οι άνθρωποι μαγειρεύουν με πολύ σκόρδο, στην κεντρική, τους αρέσουν τα κρεμμύδια εξίσου με το σκόρδο και στην νότια, έχουν μια καθαρή προτίμηση στο κρεμμύδι. Εκτός από αυτές τις μικρές διαφορές στο νοστίμισμα του φαγητού, υπάρχει και κάποιο κοινό έδαφος στην κουζίνα κατά μήκος της Apulia. Η Apulia είναι η πηγή του ψωμιού της Ιταλίας, έτσι η επαρχία προμηθεύει με σιτάρι σχεδόν όλη την Ιταλία για την παρασκευή του *pasta secca*. Δεν είναι παράξενο λοιπόν το γεγονός ότι τα ζυμαρικά, είτε σπιτικά είτε αγοραστά, και το ψωμί, παίζουν σπουδαίο ρόλο εδώ. Στους προσεκτικά ποτισμένους κάμπους της Apulia καλλιεργούν τομάτες, κολοκυθάκια, μπρόκολο, πιπεριές, πατάτες, σπανάκι, μελιτζάνες, κουνουπίδι, μάραθο, βέλγικα αντίδια και όσπρια όπως φασόλια και φακές. Έτσι τα λαχανικά, μπορεί να θεωρηθεί πως είναι το δεύτερο βασικό στοιχείο της κουζίνας της Apulia. Το τρίτο είναι το ελαιόλαδο. Η Apulia είναι η περιοχή με την μεγαλύτερη παραγωγή λαδιού στην

Ιταλία και δεν γεμίζει μόνο τα ράφια της βόρειας Ιταλίας με το πικάντικο, φρουτώδες , οξύ λάδι φτιαγμένο από ώριμες ελιές, αλλά επίσης, εξάγει τον "πράσινο χρυσό" στην υπόλοιπη Ευρώπη. Το 4^ο βασικό στοιχείο της κουζίνας της είναι η θάλασσα. Με τις περίπλοκες στην όψη αλιευτικές μηχανές, οι ψαράδες τραβούν την ψαριά τους από την Αδριατική στο *Mar Piccolo* ή αλλιώς την Μικρή θάλασσα, στο κόλπο του *Taranto* οι θαλάσσιες φάρμες ειδικεύονται σε μύδια και στρείδια. Η απλή κουζίνα της Apulia επομένως, χρησιμοποιεί ένα μεγάλο εύρος από συστατικά. Οι άνθρωποι της επίσης κληρονόμησαν την επικούρεια φιλοσοφία από τους Έλληνες, πάνω από το 2500 χρόνια πριν, όταν η Apulia άνηκε στην *Magna Graecia*.

Ακόμα και σήμερα, οι γιορτές της Apulia είναι ένα γεγονός εντυπωσιακό: εξαιρετικά διασκεδαστικές με τραγανιστό αρνί και ψητά, ζεστή ατμόσφαιρα, πικάντικο τυρί, καλό κρασί και απίστευτα γλυκά. Μια πραγματική πανδαισία κυριολεκτικά.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*



B.15.1 Μακαρόνια με γαρίδες και σκόρδο

Υλικά:

- 1 πακέτο μακαρόνια σέλινο ή πένες
- 4 ώριμες ντομάτες
- 350 γρ. γαρίδες βρασμένες και καθαρισμένες
- 2 αντσούγιες
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Φύλλα βασιλικού
- Λάδι
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση:

Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες, πετάμε τους σπόρους και τις κόβουμε σε μικρούς κύβους. Ξεπλένουμε πολύ καλά τις αντσούγιες και τις κόβουμε σε λωρίδες Σε ένα τηγάνι βάζουμε 5 κουταλιές λάδι και σοτάρουμε το σκόρδο και την πιπεριά. Προσθέτουμε τον μαϊντανό τις αντσούγιες, αφήνουμε να σιγοβράσουν για λίγο (μέχρι να μαλακώσουν οι αντσούγιες), προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε την σάλτσα να βράσει για 15 λεπτά περίπου. Βράζουμε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό, τα στραγγίζουμε, τα ρίχνουμε στο τηγάνι, προσθέτουμε τις γαρίδες, ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά και σερβίρουμε τα ζυμαρικά μας πασπαλισμένα με φύλλα βασιλικού.

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=402>

B.16 BASILICATA



«Η Basilicata είναι μια ήρεμη, απομονωμένη επαρχία. Οι επισκέπτες σπάνια περιπλανώνται σε αυτό το ηλιόλουστο, απρόσιτο, αλλά πάρα ταύτα συναρπαστικό μέρος ανάμεσα στο "τακούνι" και τη "σόλα" της Ιταλικής μπότας, και οι ταξιδιώτες που έρχονται μόνο για την κουζίνα, είναι ακόμα πιο σπάνιοι, ακόμα και η Basilicata, οπωσδήποτε έχει λίγες σπεσιαλιτέ να προσφέρει.

Ακόμα και στα αρχαία χρόνια όταν αυτή η έκταση γης ονομαζόταν *Lucania*, οι Ρωμαίοι συγγραφείς όπως ο Cicero, ο Martial και ο Horace, υμνούσαν με καμάρι τα τοπικά λουκάνικα και ο επικούρειος Apicius, έφθασε στο σημείο να παρέχει την πρώτη

περιγραφή του *lucanica*, ένα νόστιμο φρέσκο χοιρινό λουκάνικο που σέρβιραν οι σκλάβοι του *lucania* στους Ρωμαίους αφέντες τους.

Ακόμα και σήμερα, το χοιρινό συνεχίζει να παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη κουζίνα της Basilicata. Σχεδόν κάθε οικογένεια εκτρέφει το δικό της γουρούνι και κάνουν μια μεγάλη γιορτή όταν το σφάζουν. Αν το κρέας δεν μετατρέπεται σε νόστιμο λουκάνικο όπως το *lucanica*, *pezzenta* και *cotechinata*, τότε ψήνεται στη σούβλα. Αυτός είναι επίσης τρόπος που μαγειρεύουν το αρνί και την προβατίνα.

Τα ζυμαρικά είναι επίσης μια βάση της κουζίνας της επαρχίας αυτής. Όπως στις γειτονικές νότιες περιοχές, στην Basilicata τα σπιτικά ζυμαρικά φτιάχνονται από σιτάρι και νερό. Νόστιμα λαχανικά ή σως κρέατος μεταμορφώνουν αυτό το απλό αλλά θρεπτικό πιάτο, σε μια ξεχωριστή εμπειρία. Στις γιορτινές μέρες, οι κουζίνες γεμίζουν με το άρωμα του *Ragu della mamma*, φτιαγμένο από μια συνταγή που έχει παραμείνει τόσο μυστική που το μόνο που ξέρουμε είναι ότι φτιάχεται από μεγάλα τεμάχια κρέατος.

Ωστόσο, το πιο ξεχωριστό χαρακτηριστικό της κουζίνας της Basilicata είναι το *peperoncino*. Αυτές οι κατακόκκινες διαβολικά καυτερές πιπεριές χρησιμοποιούνται σχεδόν σε κάθε πιάτο. Κάθε μαγαζί πουλάει, δεμένες σε όμορφα ματσάκια, και σε αυτή την περιοχή ακόμα οι πιο ήπιες ποικιλίες θεωρούνται σαν υγιεινό κύριο φαγητό.

Το χοιρινό, το λουκάνικο, τα ζυμαρικά, και το *peperoncino* - που ακούγονται σαν ολοκληρωμένο γεύμα, είναι σπάνια κατάλληλα συστατικά για επιδόρπια. Εδώ, τελειώνουν το γεύμα είτε με καυτερό τυρί, συνήθως *provolone*, που πρέπει να ζεσταίνεται στο τζάκι ή ένα νόστιμο επιδόρπιο, είτε ψημένο ή κάτι που έχει αναμιχθεί με πολύ μέλι. Έπειτα από ένα φαγοπότι του στυλ της *lucania*, οι κάτοικοι συνηθίζουν να πίνουν ένα χωνευτικό δοκιμασμένο στο χρόνο, το μικρό *Amaro Lucano*, που τώρα το απολαμβάνουν σε όλη την Ιταλία.»

Σύμφωνα με τους *Claudia Piras* και *Eugenio Medagliani*
«*Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion*»

B.16.1 Λαζάνια με μανιτάρια

Υλικά:

230 γρ. πράσινα λαζάνια
5 κουταλιές λάδι
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
1/2 κιλό μανιτάρια μικρά
1 κουταλιά χυμό λεμονιού
3/4 της κούπας κρέμα γάλακτος
2 κουταλάκια κόλιαντρο σε σκόνη
120 γρ. κουκουνάρια καβουρδισμένα
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε αλατισμένο νερό που βράζει προσθέτουμε 1 κουταλιά λάδι, βράζουμε τα λαζάνια και τα στραγγίζουμε. Κόβουμε σε φετάκια ταμανιτάρια και τα περιχύνουμε με τον χυμό του λεμονιού. Σε ένα τηγάνι βάζουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 5 λεπτά περίπου, προσθέτουμε ταμανιτάρια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 5 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το αλάτι, το πιπέρι και το κόλιαντρο και αφήνουμε την σάλτσα μας να σιγοβράσει για 3 λεπτά περίπου. Βάζουμε τα λαζάνια στα πιάτα, τα περιχύνουμε με την σάλτσα, προσθέτουμε τα κουκουνάρια και σερβίρουμε.

Συνταγή από:

<http://www.gothess.gr/docs/food/cook.asp?CatID=79&Cat=4&name=%C6%F5%EC%E1%F1%E9%EA%DC+%26+%D1%FD%E6%E9%E1>

B.17 CALABRIA



«Η στρατηγική και ιδανική θέση της Calabria, που παρέχει άμεση πρόσβαση και στην Tyrrhenian και στο Ιόνιο πέλαγος, έχει προσελκύσει την προσοχή ξένων κυβερνητών από αμνημονεύτων χρόνων. Κατά τον 8^ο αιώνα B.C. αυτή η περιοχή είχε κυριευτεί από τους Έλληνες, αφού είχαν απορροφήσει την περιοχή που περιλαμβάνει τη σόλα, το ταρσό και την μύτη της ιταλικής μπότας, σαν μέρος της μεγάλης τους πολιορκίας προς την δύση. Οι Καλαβριάνοι, όχι απλά πλούτισαν από τα έθνη που τους κυριαρχούσαν, από άποψης μαγειρικής αλλά επίσης πήραν τις παραδόσεις και τα έθιμα τους, μερικά από αυτά συνεχίζουν και σήμερα να υπάρχουν. Οπότε σφάζεται ένα γουρούνι - αφορμή από μόνο του, για γιορτή - είναι μια ευκαιρία που δεν πρέπει να

χαθεί για μία οικογένεια, για να διαβάσει το μέλλον ή να προβλέψει το φύλλο ενός μωρού που περιμένουν στην οικογένεια, από τα εντόσθια.

Περίπου 500 χρόνια μετά τους Έλληνες, η Calabria καταλείφθηκε από τους Ρωμαίους, που αποκόμισαν μεγάλη ευχαρίστηση από την αμπελουργία που οι προκάτοχοι τους, είχαν συστήσει στην περιοχή. Μετά την κατάρρευση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, ακολούθησε ένα μεγάλο ρεύμα από Τεύτονες, Γότθους, Λομβαρδούς, Φράγκους, Σικελιάνους, Σαρακηνούς, Γάλλους, Ισπανούς ό ένας μετά τον άλλον. Φυσικό και επόμενο, όλοι αυτοί άφησαν το αποτύπωμα τους στην καλαβριανή κουζίνα. Οι Άραβες έφεραν πορτοκάλια, λεμόνια, σταφίδες, αγκινάρες - όλα από τα οποία παραμένουν ως σήμερα σημαντικά συστατικά στα παραδοσιακά πιάτα τις επαρχίας. Οι μοναχοί του Cisterco που κατείχαν μεγάλες περιουσίες στην επαρχία Sibari, εισήγαγαν νέες αγροτικές μεθόδους και γαλακτοκομική τέχνη, που σε εκείνη την χρονική στιγμή αποτελούσε μεγάλο πλεονέκτημα στην αγροτική τέχνη. Κατά την κυριαρχία του κράτους του Αηίου και αργότερα, του Ναπολέοντα αφομοιώθηκαν γαλλικές επιρροές και οι Ισπανοί άφησαν επίσης το σημάδι τους. Η λέξη για το κέικ "gato" προέρχεται από την γαλλική gateau και το νόστιμο κρέας pate museddu ή mursiellu έχει τις ρίζες του στην Ισπανία λέξη almerzo (πρωινό γεύμα). Παρά όλες αυτές τις ξένες επιρροές η καλαβριανή κουζίνα έχει μια ταυτότητα πολύ δική της. Όλοι, πολύ συχνά, οι κάτοικοι της μύτης της Ιταλίας αναγκάζονται να καταφεύγουν προς τα βουνά μακριά από τους κατακτητές, όπου συνέχιζαν να μαγειρεύουν τα παραδοσιακά πιάτα τους βασισμένα σε απλά προϊόντα προερχόμενα από το φτωχό χώμα και κάποια ζώα που διατηρούσαν. Αν και πολλές φορές υπήρξαν αργοί στο να αποδεχτούν ξενόφερτες γεύσεις, οι καλαβριανοί όταν τελικά το παίρνουν απόφαση το κάνουν σε μεγάλο βαθμό. Όπως σαν επισκέπτης θα σε καλοσωρίσουν τελικά με πολύ φιλόξενο τρόπο μετά από επιφυλακτικότητα, έτσι και η μελιτζάνα έγινε δεκτή μετά από πολύ κόπο από τους ανθρώπους της Calabria.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.17.1 Βιδάκια σαλάτα με σάλτσα «Πέστο» Fusilli al pesto

Η κλασική σάλτσα «Πέστο» φτιάχνεται με φρέσκο βασιλικό, σκόρδο, κουκουνάρια, τυρί παρμεζάνα και λάδι ελιάς. Εδώ γαρνίρουμε τα βιδάκια δημιουργώντας ένα πιάτο που μπορεί να σερβιριστεί ζεστό για ορεκτικό ή να συνοδεύει κρέας ψημμένο στη σχάρα. Το μίξερ είναι απαραίτητο για τη σάλτσα «πέστο», αν θέλετε να μην κουραστείτε ψιλοκόβοντας τα υλικά στο χέρι.

Προεργασία:

Μπορούμε να φτιάξουμε νωρίτερα τη σάλτσα «πέστο» και να τη διατηρήσουμε σκεπασμένη στο ψυγείο μέχρι 48 ώρες ή να την βάλουμε στην κατάψυξη. Τα ζυμαρικά πρέπει να τα βράσουμε και να τα ανακατέψουμε με τη σάλτσα μόλις πριν τα σερβίρουμε.

Υλικά:

60 γρ. φρέσκο βασιλικό
6 σκελίδες σκόρδο
45 γρ. κουκουνάρια
125 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
175 ml ελαιόλαδο
Αλατοπίπερο
500 γρ. βιδάκια
Τοματάκια κοκτέιλ για τη διακόσμηση (προαιρετικά)

1. Φτιάχνουμε τη σάλτσα «πέστο»

Κόβουμε τα φύλλα του βασιλικού, κρατώντας μερικά τρυφερά φυλλαράκια για διακόσμηση. Πετάμε τα κοτσάνια. Ξεπλένουμε τα φύλλα και στεγνώνουμε τα με χαρτί κουζίνας. Βάζουμε τα φύλλα του βασιλικού στο μίξερ μαζί με το σκόρδο, τα κουκουνάρια, την παρμεζάνα και περίπου 3 κ. σούπας λάδι ελιάς. Δουλεύουμε μέχρι να γίνουν ομοιογενής πολτός, ξεκολλώντας όποτε χρειάζεται τα υλικά που μένουν στα τοιχώματα του μίξερ με τη σπάτουλα. Ενώ δουλεύει το μίξερ, προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι ρίχνοντας το αργά μέσα από την υποδοχή. Όταν έχουμε προσθέσει όλο το λάδι, ξύνουμε με τη σπάτουλα τα τοιχώματα του μίξερ και βάζουμε λίγο ακόμα. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

2. Βράζουμε τα βιδάκια

Γεμίζουμε την κατσαρόλα με κρύο νερό, το βάζουμε να βράσει και προσθέτουμε 1 κ. της σούπας αλάτι. Προσθέτουμε τα βιδάκια και σιγοβράζουμε για 8-10 λεπτά ή όσο αναγράφεται στη συσκευασία, μέχρι να μαλακώσουν αλλά να κρατάνε, ανακατεύοντας κάθε τόσο με ένα μεγάλο πιρούνι για να μην κολλήσουν. Στραγγίζουμε και αφήνουμε να κρυώσουν αρκετά.

Βάζουμε τη σάλτσα «πέστο» σε ένα μεγάλο μπόλ και προσθέτουμε τα ζυμαρικά. Ανακατεύουμε τα ζυμαρικά και τη σάλτσα χρησιμοποιώντας μεγάλα πιρούνια μέχρι να αναμιχθούν καλά.

Σερβίρουμε τη σαλάτα σε ατομικά πιάτα και διακοσμούμε με τα κλαράκια του βασιλικού.

Συνταγή σύμφωνα με την *Ανν Γουίλλαν*

«Μαγειρική με εικόνες, ζυμαρικά, ένας σύγχρονος αναλυτικός οδηγός μαγειρικής για επιτυχημένα γεύματα!»

B.17.2 Αρωματική τάρτα ρυζιού

Υλικά:

250 γρ. ρύζι καρολίνα
350 γρ. κολοκυθάκια κομμένα σε πολύ λεπτές φέτες
3 αυγά χτυπημένα
8 κουταλιές κεφαλογραβιέρα τριμμένη
4 μικρές ώριμες ντομάτες

3 φέτες ψωμί για τοστ
Δυόσμο ψιλοκομμένο
Ρίγανη
Λάδι
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Βράζουμε το ρύζι σε μπόλικο αλατισμένο νερό και 5 λεπτά πριν γίνει το ρύζι προσθέτουμε τα κολοκυθάκια. Σουρώνουμε το ρύζι και το περιχύνουμε με ένα ποτήρι κρύο νερό. Προσθέτουμε στο ρύζι την κεφαλογραβιέρα και τα αυγά. Κόβουμε τις ντομάτες στην μέση, τις πιέζουμε ελαφρά να φύγουν τα υγρά και οι σπόροι τους. Τρίβουμε το ψωμί και το ανακατεύουμε με τον δυόσμο και την ρίγανη. Καλύπτουμε τον πάτο και τα τοιχώματα μιας φόρμας διαμέτρου 22 εκ. με λαδόκολλα και την αλείφουμε με λάδι. Στρώνουμε στην φόρμα το ρύζι, τοποθετούμε από πάνω τις ντομάτες και τις πασπαλίζουμε με το μίγμα του ψωμιού. Περιχύνουμε με λίγο λάδι, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε στους 200°C για 40 λεπτά περίπου. Αφήνουμε την τάρτα να κρυώσει και σερβίρουμε.

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=418>

B.18 SICILY



«Όσον αφορά τους Σικελιάνους στα πιο όμορφα πράγματα στη ζωή περιλαμβάνονται η καλή παρέα, η οικογενειακή ζωή, οι ηλιόλουστες μέρες στη θάλασσα και πάνω απ' όλα, ό σεβασμός στις μαγειρικές τέχνες. Το πόσο σημαντικά είναι το καλό φαγητό και το ιδανικό κρασί εδώ, είναι εμφανές από την κουλτούρα της χώρας που εκθέτει ένα σημαντικό ποσοστό απασχόλησης σε θαύματα γαστρονομικής φύσης. Στο βιβλίο του με τίτλο "The Leopard" ο *Giuseppe Tomasi di Lampedusa* παρουσιάζει τις διατροφικές συνήθειες της Σικελιανής αριστοκρατίας με κάθε λεπτομέρεια. Ομοίως ο *Domenico Modugno*, ο τραγουδιστής που παρά τους ισχυρισμούς του, δεν είναι ιθαγενής της Σικελίας - έχει απαθανατίσει σε τραγούδι την παράδοση του ψαρέματος ξιφία που συνεχίζεται στα στενά της Messina. Οι Σικελιανοί

έχουν μια μακριά παράδοση της αγάπης τους για τις μαγειρικές ηδονές. Πολύ παλιά σε προϊστορικές εποχές όταν άνθρωποι λάτρευαν τη *Dea Madre*, έψηναν μικρά θρησκευτικά κέικ προς τιμή της θεάς που ήταν θεμελιώδης έννοια της μητρότητας. Έπειτα ήρθαν οι Έλληνες που αποίκισαν την Δυτική Μεσόγειο. Εξαιρέθηκαν από αυτές τις θηλυκές θεότητες και αφοσιώθηκαν στην λατρεία του σταφυλιού όπως την προσωποποιούσαν με το θεό Διόνυσο. Οι Ρωμαίοι εισήγαγαν περίπλοκα πιάτα χήνας στο νησί. Οι βυζαντινοί έφεραν μαζί τους την αγάπη τους για γλυκά και ξινά και η Αραβική εισβολή μεταξύ του 9^{ου} και 11^{ου} αιώνα επέφεραν μια μικρή κουζινική επανάσταση. Από εκείνη τη μέρα αγλάδια, ζάχαρη, κίτρο, πεπόνια, ρύζι, σαφράν, σταφίδες, πιπεριές, κανέλλα και μοσχοκάρυδο αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της Σικελιανής κουζίνας. Οι Νορμανδοί και οι εισβολείς *Hohenstaufen*, ήταν λάτρεις του κρέατος και οι Ισπανοί μοιράζονταν μεγαλόψυχα τις τελευταίες τους ανακαλύψεις από τη Νέα Υόρκη: κακάο, καλαμπόκι, γαλοπούλα, τομάτες και άλλα προϊόντα της οικογένειας *Solanaceae*. Ακολούθησαν από τους Βουρβόνους, τους ηπειρωτικούς Ιταλούς, και πολλούς άλλους λαούς που βοήθησαν στο σχηματισμό του Ιταλικού μενού.

Το φαγητό και το ποτό, κατ' επέκταση, στην καρδιά της Μεσογείου είναι πάντα συνώνυμο με ένα ταξίδι πίσω στο χρόνο στις κουλτούρες των περασμένων χρόνων. Η εφευρετικότητα των Σικελιανών μαγείρων εξασφαλίζει ότι τα αποτελέσματα θα είναι μια υψηλή ατομική εκδοχή της πολυπολιτισμικής κουζίνας: πολύχρωμη, γλυκιά, εγκάρδια, αρωματική, εξωτική, τυπική, για την περιοχή, και μερικές φορές πολύ μυστηριώδης. Ακριβώς όπως το ίδιο το νησί.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.18.1 Πρόσκληση σε Σικελικό τραπέζι

«Οι Άραβες άφησαν έντονα ίχνη στην τέχνη, αλλά και στην κουζίνα της Σικελίας. Μία από τις πιο σημαντικές γαστρονομικές παραδόσεις αραβικής προέλευσης είναι το παγωτό. Τα φημισμένα Σικελιανά παγωτά χαρακτηρίζονται από τις γεμάτες γεύσεις και το άρωμα τους. Χαρακτηριστικά αραβική είναι η προέλευση της γρανίτας "scorzoneria" με άρωμα γιασεμιού.

Η αίσθηση της ανατολικής πολυτέλειας χαρακτηρίζει αρκετά πιάτα της σικελικής κουζίνας, όπως τα "arancini" που σερβίρονται ως ορεκτικά και είναι μπαλίτσες ρυζιού, που γεμίζονται με τσιγαρισμένο κρέας, αρακά και τυρί σε κύβους και στη συνέχεια πανάρονται και τηγανίζονται. Η τοπική συνταγή του Παλέρμιο συμπληρώνεται και με σταφίδες και κουκουναρόσπορο.

Το κατεξοχήν πιάτο είναι ψάρι, κυρίως σαρδέλα, τόνος και ξιφίας - που μαγειρεύεται συνήθως με αρωματικά χόρτα, σκόρδο, αντσούγιες, κάπαρη και ελιές.»

Σύμφωνα με το βιβλίο:

«Μεσογειακή Κουζίνα, Γεύσεις και Αρώματα της Μεσογείου» εκδόσεις Μαλλιάρη Παιδεία

B.18.2 Σαλάτα Παλέρμο

Υλικά:

Λίγα φασολάκια

2 πατάτες

2 καρότα

Τυρί παρμεζάνα

3 αγγουράκια τουρσί

Λίγα μπιζέλια αρακά

Σπιτική μαγιονέζα

Λίγες φέτες ντομάτας για γαρνιτούρα

Εκτέλεση:

Βράζουμε χωριστά τα φασολάκια, τις πατάτες και τον αρακά. Κόβουμε τις πατάτες, τα φασολάκια σε μικρά κομμάτια και τρίβουμε τα καρότα στον χοντρό τρίφτη. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί, προσθέτουμε το τυρί, τα αγγουράκια και την σπιτική μαγιονέζα.

Σερβίρουμε με φέτες ντομάτας.

Τη συνταγή συνιστά: η Λίλια Δερμανοπούλου

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=402>

B.18.3 Cassata



«Η Cassata ή Cassata Siciliana είναι ένα παραδοσιακό γλυκό από το Παλέρμο της Σικελίας. Cassata επίσης ονομάζεται και ένα παγωτό από τη Νάπολη που περιέχει ξηρά φρούτα και καρύδια. Το επιδόρπιο αυτό πρωτοεμφανίστηκε κατά την κυριαρχία των Αράβων στη Σικελία από τον 9^ο μέχρι τον 11^ο αιώνα. Στο Μεσαίωνα αποτελούσε ένα έδεσμα που μπορούσες να το βρεις μόνο στα μοναστήρια του Παλέρμο όπου οι

μοναχές είχαν τελειοποιήσει το γλυκό και το πωλούσαν στο κοινό. Αργότερα, έγινε το αγαπημένο επιδόρπιο ολόκληρου του νησιού, γι' αυτόν τον λόγο είναι γνωστό σε όλη την Ιταλία και εκτός αυτής με το όνομα "*cassata siciliana*".

Η Cassata μοιάζει με ένα μικρό κέικ και αποτελείται από μια στρογγυλή φουσκωμένη ζύμη μουλιασμένη με χυμούς φρούτων και λικέρ. Έπειτα καλύπτεται με τυρί Ricotta, φύλλο ζάχαρης, και κρέμα από σοκολάτα ή βανίλια. Καλύπτεται από ένα περίβλημα από αμυγδαλωτό, με ροζ ή πράσινη κρούστα και διακοσμητικά υλικά. Η Cassata στο τέλος γαρνίρεται με ζαχαρωμένα φρούτα.»

From Wikipedia, the free encyclopedia – www.wikipedia.com

B.18.4 Βίδες με τόνο

Υλικά:

500 γρ. βίδες
200 γρ. τόνο σε κονσέρβα
100 γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
Χυμό ενός λεμονιού
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε ένα κατσαρολάκι σοτάρουμε σε ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια μαζί με τον τόνο, αλατοπιπερώνουμε και σβήνουμε με το λεμόνι και τα αφήνουμε να κρυώσουν (για να μην μυρίσει το ψάρι όταν αναμιχθεί με τα ζεστά ζυμαρικά). Σε μια άλλη κατσαρόλα βράζουμε τις βίδες al dente και τις σουρώνουμε. (ΔΕΝ βουτυρώνουμε τα ζυμαρικά). Ρίχνουμε στις βίδες το μίγμα του τόνου, ανακατεύουμε και αφήνουμε να "δέσει" λίγο πριν το σερβίρουμε.

Τη συνταγή συνιστά: η IRIS

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=520>

B.18.5 Κανελλόνια με τόνο

Υλικά:

16 κανελόνια
120 γρ. βούτυρο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
2 πιπεριές ψιλοκομμένες
150 γρ. μανιτάρια ψιλοκομμένα
200 γρ. τόνος κονσέρβας κομμένος σε κομματάκια

2 κούπες γάλα
2 κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το μισό βούτυρο περίπου και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και τις πιπεριές για μερικά λεπτά. Προσθέτουμε ταμανιτάρια και σοτάρουμε για μερικά λεπτά ακόμη. Κατεβάζουμε το τηγάνι από την φωτιά, προσθέτουμε τον τόνο και το αλατοπίπερο. Γεμίζουμε τα κανελόνια μας με τη γέμιση που φτιάξαμε στο τηγάνι και τα βάζουμε σε ένα ταψί. Βάζουμε το υπόλοιπο βούτυρο σε μία κατσαρόλα και μόλις λιώσει προσθέτουμε το αλεύρι, ανακατεύουμε για 1 λεπτό, προσθέτουμε το γάλα, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε την κρέμα να βράσει ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει. Ρίχνουμε την κρέμα πάνω στα κανελόνια, πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C περίπου για 40-45 λεπτά περίπου (μέχρι να ροδίσει το φαγητό).

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/getnation.asp?nation=IT&table=faghta>

B.19 SARDINIA



«Η Σαρδηνία, το νησί που κείται μακρύτερα από την Ιταλική Χερσόνησο, είναι ένα απομωνομένο μέρος περικυκλωμένο από την σμαραγδένια πράσινη θάλασσα, ευλογημένη με μεγαλοπρεπή βουνά και γόνιμες πεδιάδες διαπερασμένη από δροσερά ορεινά ρυάκια και διάφανα ποτάμια, αυτή η περιοχή που είναι ακόμα σχετικά ανέγγιχτη από τον τουρισμό, πρέπει να αποτελεί παράδεισο στον επισκέπτη και οι Σαρδινείς

όντως διατηρούν αυτό που ο Θεός ήταν πολύ γενναιόδωρος όταν τους το δημιούργησε, προσφέροντας στους ψαράδες και τους αγρότες, τους βοσκούς και τους ναυτικούς σε όλους ένα μέρος όπου μπορούν να ζουν ευτυχισμένα και αρμονικά ο ένας με τον άλλον. Η Σαρδηνία απέχει πολύ από το να γίνει ένα "Ελύσιο νησί" ωστόσο. Η στρατηγικά ιδανική της θέση, κατά την ιστορία, έχει προσελκύσει εισβολείς όχι μόνο από την Μεσόγειο αλλά και από άλλους εκτός. Μετά από επίθεση από τους Φοίνικες και τους Carthaginians, υπό την δουλεία των Ρωμαίων, κατατρεγμένοι από τους Άραβες, σημείο τριβής μεταξύ της Pisa και Genoa τους πάπες, Aragon, Austria και Savoy, οι Σαρδινείς είχαν έναν καλό λόγο για να επινοήσουν το ρητό "όλα τα κακά έρχονται από τη θάλασσα". Ακόμα κι αν το σχόλιο αυτό σήμερα συνοδεύεται με μια ματιά, εξωτερικές επιρροές ακόμα αντιμετωπίζονται με καχυποψία. Η ίδια στάση υιοθετείται σε άγνωστα πρόσωπα, αλλά όταν οι νησιώτες βεβαιωθούν ότι ο επισκέπτης έχει έρθει, χωρίς κάποιο απειλητικό κίνητρο, αλλά απλά να επισκεφτεί και να διασκεδάσει στο μοναδικής ομορφιάς νησί τους, η θρυλική τους φιλοξενία ξεπερνάει κάθε όριο.

Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, υπήρχε κάθε λόγος στους περασμένους καιρούς να αποφεύγουν να πλησιάζουν τη θάλασσα και να καταφεύγουν στις ασφαλείς, ορεινές επαρχίες στην ενδοχώρα όπου ήταν σχεδόν απρόσιτες από τους ξένους σε σχέση με το νησί. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τα ψάρια και τα θαλασσινά να μην κυριαρχούν παραδοσιακά στην Σαρδόνια κουζίνα και ήρθαν στο φως πολύ αργότερα. Οι πραγματικά αυθεντικές σπεσιαλιτέ του νησιού είναι αλάνθαστα συνδεδεμένες με τα παραδοσιακά πιάτα της χώρας. Το τραγανιστό χοιρινό, το κρέας ψημένο στη σούβλα, το παραδοσιακό στιφάδο με άγρια λαχανικά το ψωμί που διατηρείται φρέσκο με μεγάλες περιόδους, μια αξιοσημείωτη αρέσκεια για φρέσκα χόρτα βότανα όπως "myrtle", όλα αυτά είναι παραδοσιακά στοιχεία μιας κουζίνας που η αφετηρία της είναι χιλιάδες χρόνια πίσω και έχει παραμείνει απaráλλαχτη μέσα στην ιστορία, στα χρόνια της Ιταλίας.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

B.19.1 Carpaccio (καρπάτσο)

Υλικά:

400 γρ. Bon fillet

Χυμό τριών λεμονιών

Ελαιόλαδο

Μπαλσαμικό ξύδι

Parmigianno Regianno¹ ή Grana Padano² σε ξύσματα

1 ματσάκι ρόκα

Αλάτι

Φρέσκο πιπέρι

^{1 2} Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

Εκτέλεση:

Το carpaccio είναι ένα εξαιρετικά απλό πιάτο που για να επιτύχει χρειάζεται μόνο εξαιρετικής ποιότητας υλικά και μια δεξιοτεχνία στο κόψιμο.

Λαμβάνουμε το φιλέτο και το κόβουμε σε λεπτότητες φετούλες (πάχους ζαμπόν), κάθετες προς την φορά των ινών του. (Για να μπορέσετε να το κόψετε εύκολα χρειάζεστε ένα πολύ καλό μαχαίρι για φιλετάρισμα, και ίσως να το βάλετε για κανένα μισάωρο στην κατάψυξη να σφίξει κάπως.) Σε μια πιατέλα αδειάζουμε το χυμό λεμονιού, απλώνουμε πάνω στο χυμό λεμονιού τις φετούλες του κρέατος και ραντίζουμε με το υπόλοιπο λεμόνι. Αλατίζουμε ελαφρά, σκεπάζουμε με διαφανή μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα το κρέας να ψηθεί στο χυμό του λεμονιού. Ενδιάμεσα αναποδογυρίζουμε τις φέτες του κρέατος ώστε να μαριναριστεί ομοιόμορφα. Στρώνουμε σε καθαρή πιατέλα τα μισά φίλα ρόκας, ακουμπάμε πάνω τους ζαρωμένες τις φέτες του καρπάτσο και τις πασπαλίζουμε με τα ξύσματα της grana ή της παρμεζάνας και την υπόλοιπη ρόκα. Ραντίζουμε το πιάτο με ελαιόλαδο και μπαλσάμικο σε ικανή ποσότητα και σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

Τη συνταγή συνιστά: η Τίνα Σταύρου

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=656>

B.19.2 Κανελλόνια κονφετί

Υλικά:

1 κουτί κανελόνια που δεν χρειάζονται βράσιμο
2 κεσεδάκι ricotta ¹
4 μεγάλες χρωματιστές πιπεριές (κόκκινη, κίτρινη, πορτοκαλί, πράσινη)
3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
5 μεγάλο λευκάμανιτάρια
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 αυγά
Φρέσκο δυόσμο κατά βούληση
Αλάτι, πιπέρι

Μπεσαμέλ:

3 κουταλιές βούτυρο
3 κουταλιές αλεύρι
600 γρ. γάλα
Μοσχοκάρυδο
Τυρί για το πασπάλισμα

¹Βλ. παράρτημα 2, Λίστα Ιταλικών τυριών.

Εκτέλεση:

Κόβουμε τις πιπεριές σε μικρά κυβάκια και ταμανιτάρια σε πολύ λεπτές φετούλες. Κρατάμε χωριστά 1-2 κουταλιές κυβάκια πιπεριάς. Σοτάρουμε ταμανιτάρια στο λάδι και όταν βγάλουν τα υγρά τους προσθέτουμε τις πιπεριές και τα κρεμμυδάκια. Αποσύρουμε από την φωτιά. Σε ένα μεγάλο μπόλ χτυπάμε τα αυγά και τα αναμιγνύουμε με την ricotta. Προσθέτουμε τα λαχανικά στο μίγμα. Προσθέτουμε και τον δυόσμο και ανακατεύουμε. Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε τη γεύση με αλατοπίπερο. Γεμίζουμε τα κανελόνια και τα απλώνουμε σε βουτυρωμένο πυρέξ.

Μπεσαμέλ:

Σε κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το βούτυρο και καβουρδίζουμε μέσα του το αλεύρι. Προσθέτουμε το γάλα ανακατεύοντας "ζωηρά και δυνατά" για να μη σβολιάσει, ανακατεύουμε δυνατά για να διαλυθούν οι σβόλοι.. όταν διαλυθούν οι σβόλοι, αρωματίζουμε την μπεσαμέλ με μοσχοκάρυδο, αλατίζουμε και περιχύνουμε τα κανελόνια που τα έχουμε πασπαλίσει με τις εναπομείνασες 2 κουταλιές πιπεριές. Πασπαλίζουμε με τυράκι και βάζουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς ώσπου να ροδοκοκκινίσει.

Αφήνουμε να σταθεί κανένα τέταρτο πριν σερβίρουμε.

Τη συνταγή συνιστά: η Τίνα Σταύρου

Συνταγή από:







<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=65>

Γ. ΖΥΜΑΡΙΚΑ

«Ο όρος ζυμαρικά περιλαμβάνει μια τεράστια ποικιλία προϊόντων που φτιάχνονται από σιτάλευρο, αυγά και αλάτι. Τα ζυμαρικά, που πιθανόν πρωτοεμφανίστηκαν στη Σικελία, εξαπλώθηκαν σταδιακά σε όλη την Ιταλία. Με το πέρασμα των αιώνων δημιουργήθηκαν νέες συνταγές. Ανάμεσα στα προϊόντα που πωλούνται στα καταστήματα, οι πιο γνωστές ποικιλίες ζυμαρικών είναι οι ακόλουθες:»

Σύμφωνα με: Wikipedia, the free encyclopedia

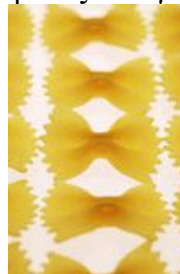
Γ.1 Διάφοροι τύποι ζυμαρικών

<p>Μποκολότι: κοίλα ζυμαρικά, όπως χοντρό μακαρονάκι.</p> 	<p>Μπουκατίνι: μακρόστενα κοίλα ζυμαρικά.</p> 
<p>Ανιολότι: μικρά στρογγυλά γεμιστά ζυμαρικά.</p> 	<p>Μπουκατόνι: σαν τα μπουκατίνι αλλά πιο χοντρά.</p> 
<p>Κανελόνια: τυλιχτά ζυμαρικά με διάφορα υλικά.</p> 	<p>Καβατάπι: στριφογυριστό κοντό μακαρονάκι.</p> 

Κονκίλιε: ζυμαρικά σε σχήμα κοχυλιού



Φαρφάλες: Φιογκάκια.



Φουσίλι: ζυμαρικά με κρόσσια.



Γκαργκανέλι: κοντό κοίλο χειροποίητο στριφογυριστό ζυμαρικό.



Νιόκι: ζυμαρικά από πατάτα αλλά και από σιτάρι.



Λαζάνια: Επίπεδα ζυμαρικά διαφόρων διαστάσεων.













Λιγκουίνι: ζυμαρικά σαν μακρόστενες κορδέλες, όπως τα μακαρόνια.



Μακαρόνι: κοντό μακαρονάκι.



<p>Σπαγκετίνι: λεπτά σπαγγέτι.</p> 	<p>Ταλιατέλες: ζυμαρικά σαν κορδέλα φάρδους 8 χιλ.</p> 
<p>Τοναρέλι: ζυμαρικά σαν κορδέλα φάρδους 1,5 χιλ.</p> 	<p>Βερμιτσέλι: πολύ λεπτά σπαγγέτι που χρησιμοποιούνται κυρίως σε σούπες.</p> 
<p>Ντιτάλι: κοντό μακαρονάκι.</p> 	<p>Πένες: μικρά κοίλα ζυμαρικά κομμένα λοξά.</p> 
<p>Πανσότι: Μικρά γεμιστά τριγωνάκια.</p> 	<p>Παπαρδέλες: ζυμαρικά σε κορδέλες φάρδους 20 χιλ.</p> 
<p>Τορτελίγια: κρίκοι γεμισμένοι με διάφορα υλικά.</p> 	<p>Τορτελόνη: γεμιστά μισοφέγγαρα.</p> 

<p>Ορεκιάτε: κοντό κοίλο ζυμαρικό σε σχήμα αυτιού.</p> 	<p>Shells: ζυμαρικά που μοιάζουν με τα κοχύλια</p> 
---	--

Γ.2 Συνταγές με Ζυμαρικά



«Υπάρχει μια μαγεία στον τρόπο που μαγειρεύονται τα ζυμαρικά. Τα ζυμαρικά έχουν ψυχή και αυτό φαίνεται στον τρόπο που μπλέκεται το άμυλο, το νερό, το αλάτι και δίνουν αυτό το γοητευτικό αποτέλεσμα.

«νόστιμα βρασμένα ζυμαρικά, σκληρά στο εσωτερικό τους αλλά μαλακά, καλυμμένα με άμυλο εξωτερικά για να μπορέσουν να μπλεχτούν με την σάλτσα τους».

“Giorgio Locatelli” Ιταλός celebrity chef που μαγειρεύει στο Λονδίνο.

Όλα ξεκινούν με την καλή πρώτη ύλη, ζυμαρικά φτιαγμένα από σκληρό σιμιγδάλι. Με ή χωρίς αβγά, αυτό δεν έχει σημασία. Μετά είναι ο τρόπος που θα βράσουν. Χρειάζεται 1 λίτρο νερό και 10 γραμμάρια αλάτι για κάθε 100 γραμμάρια ζυμαρικών. Λάδι δεν χρειάζεται όσο βράζουν, αντίθετα θέλουν συνεχές ανακάτεμα για να μην κολλήσουν. Θα βάλετε λίγο λάδι μόνο στην περίπτωση που θα βράζετε ζυμαρικά σε μεγάλο σχήμα όπως τα λαζάνια.»

<http://www.driskas.com>

Gourmet, Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία, συνταγές Βαγγέλη Δρίσκα.

«Όσο για το χρόνο μαγειρέματος το al dente είναι πολύ υποκειμενικός όρος ,ως γενικό κανόνα εφαρμόστε τα εξής: δείτε το χρόνο που προτείνεται στη συσκευασία, αφαιρέστε 3-5 λεπτά, δοκιμάστε το για να ξέρετε αν την επόμενη φορά χρειάζεται να τα βράσετε λιγότερο.

Το άμυλο που τα περιβάλλει καθώς βράζουν, είναι αυτό που δίνει την νοστιμιά τους. Φυσικά δεν τα ξεπλένουμε, εκτός και αν πρόκειται να τα χρησιμοποιήσουμε αργότερα ή για να ετοιμάσουμε μια σαλάτα με αυτά.

Οι Ιταλοί τα βράζουν και τα σερβίρουν αμέσως με την σάλτσα τους αφού τα στραγγίσουν. Φρέσκα ή ξερά, αυτό το αφήνω στην επιλογή σας.

Τα φρέσκα θέλουν λιγότερο βράσιμο και σερβίρισμα άμεσα. Στα ξερά πάλι έχουμε την δυνατότητα να επιλέξουμε ανάμεσα σε δεκάδες σχήματα που το κάθε ένα ταιριάζει με συγκεκριμένες σάλτσες.

Τα λεπτά ζυμαρικά όπως σπαγγέτι, *λιγκουίνι*, *μπαβέτε* ταιριάζουν με λεπτές και ομοιογενείς σάλτσες, με ελαιόλαδο, ψιλοκομμένα υλικά, με θαλασσινά και κυρίως, με σάλτσα ντομάτας. Σχήματα όπως *ριγκατόνι*, *πένες*, *φαρφάλες*, ταιριάζουν με σάλτσες με πιο χοντροκομμένα υλικά, με σάλτσες με κιμά ή με λαχανικά.

Τα *μεγάλα κογχύλια*, τα *κανελόνια*, τα *λαζάνια* θα φτιάξετε με μπεσαμέλ, με παχιές σάλτσες με τυριά, με κιμά. Φυσικά τίποτα δεν σας εμποδίζει να κάνετε τους δικούς σας συνδυασμούς. Γι' αυτό εξάλλου τα ζυμαρικά θεωρούνται από τα πιο ευέλικτα υλικά στην κουζίνα και να είναι ιδιαίτερα αγαπητά σε όλους μας.»

<http://www.driskas.com>

Gourmet, Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία, συνταγές Βαγγέλη Δρίσκα.

Γ.2.1 Σπαγγέτι Μπολονέζ

Κατευθείαν από την Βόρειο Ιταλία, η γευστικότερη σάλτσα μπολονέζ με κιμά από βοδινό και χοιρινό κρέας, γνωστού και ως “ραγκού” πάει πολύ με ζεστά σπαγγέτι αλλά και με ζυμαρικά άλλων σχημάτων, όπως πένες, κοχύλια κ.α.

Προεργασία:

Μπορούμε να φτιάξουμε τη σάλτσα Μπολονέζ και να τη διατηρήσουμε σκεπασμένη στο ψυγείο μέχρι 24 ώρες ή να τη βάλουμε στην κατάψυξη. Τα σπαγγέτι πρέπει να τα βράσουμε μόλις πριν το σερβίρισμα.

Υλικά:

500 γρ. σπαγγέτι
Τριμμένη παρμεζάνα
Για τη σάλτσα:

2 μέτρια κρεμμύδια
2 σκελίδες σκόρδο
1 μέτριο καρότο
1 κιλό ντομάτες

60 ml σπορέλαιο
375 γρ κιμά από βοδινό κρέας
375 γρ κιμά από άπαχο χοιρινό κρέας
250 ml γάλα
375 ml άσπρο ξηρό κρασί
15 ml ντοματοπελτέ
1 ματσάκι από αρωματικά χόρτα
Αλατοπίπερο
500 γρ νερό

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε το καρότο σε κυβάκια. Ζεσταίνουμε το λάδι στο τηγάνι, ρίχνουμε μέσα τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα καρότα και σοτάρουμε για 5-7 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μη σκουρύνουν. Προσθέτουμε τον κιμά από το βοδινό και το χοιρινό κρέας και σοτάρουμε ανακατεύοντας για περίπου 5 λεπτά μέχρι να χάσουν το κόκκινο χρώμα τους. Προσθέτουμε το κρασί και συνεχίζουμε το πολύ χαμηλό βράσιμο για άλλα 8-10 λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί όλο το υγρό. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τον πελτέ, το ματσάκι τα χόρτα, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε το νερό και σιγοβράζουμε για 1 ½ ώρες , ανακατεύοντας, μέχρι η σάλτσα να δέσει. Ρίχνουμε το γάλα και σιγοβράζουμε για περίπου 5 λεπτά, ανακατεύοντας κάθε τόσο, μέχρι να εξατμιστεί όλο το υγρό. Βγάζουμε τα μυρωδικά και δοκιμάζουμε για να δούμε αν χρειάζεται να προσθέσουμε αλάτι ή πιπέρι. Βράζουμε τα спаγγέτι για 10-12 λεπτά, στραγγίζουμε και ξεπλένουμε Βάζουμε τα спаγγέτι ζεστά σε ρηχά ή βαθιά πιάτα, βάζουμε από πάνω τον κιμά και πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα.

Σύμφωνα με την *Ανν Γουίλλαν*

«Μαγειρική με εικόνες, ζυμαρικά, ένας σύγχρονος αναλυτικός οδηγός μαγειρικής για επιτυχημένα γεύματα!»

Γ.2.2 Μακαρόνια με σάλτσα και ελιές

Υλικά:

1 πακέτο μακαρόνια σέλινο ή πένες
200 γρ. ελιές πράσινες και μαύρες
4 ώριμες ντομάτες
Φρυγανιά τριμμένη
Ρίγανη
1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
Τριμμένο κεφαλοτύρι
Αλάτι
Λάδι

Εκτέλεση:

Ζεματάμε και ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε σε μικρούς κύβους. Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό και τα στραγγίζουμε. Λαδώνουμε ένα πυρίμαχο σκεύος και ρίχνουμε τις ντομάτες, την πιπεριά, τις ελιές κομμένες στην μέση, την ρίγανη, τα ζυμαρικά και λίγο λάδι και ανακατώνουμε καλά όλα τα υλικά μας. Πασπαλίζουμε την επιφάνεια του φαγητού με φρυγανιά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 10 λεπτά περίπου. Σερβίρουμε το φαγητό όσο είναι ακόμη ζεστό με τριμμένο κεφαλοτύρι.

Παραλείποντας το κεφαλοτύρι στο τέλος έχουμε μια υπέροχη νηστίσιμη μακαρονάδα, κατάλληλη και για τους αυστηρά χορτοφάγους.

Συνταγή από:

<http://www.radicio.com/forum/index.php?showtopic=1936>

Γ.2.3 Μακαρόνια με σκόρδο και βασιλικό

Υλικά:

1 πακέτο μακαρόνια ριγκατόνι ή πένες
4 ώριμες ντομάτες
100 γρ. τυρί ρικότα
2 μελιτζάνες κομμένες σε κύβους
1 σκελίδα σκόρδο κομμένη σε φετάκια
Βασιλικό
Λάδι
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση:

Ζεματάμε και ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε σε μικρούς κύβους. Σοτάρουμε το σκόρδο και τις μελιτζάνες για 8 λεπτά περίπου σε ένα τηγάνι με 6 κουταλιές λάδι. Βγάζουμε τις μελιτζάνες από το τηγάνι, προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι, αφήνουμε την σάλτσα μας να βράσει για 10 λεπτά περίπου και ρίχνουμε πάλι τις μελιτζάνες. Μόλις αρχίσει να βράζει η σάλτσα, προσθέτουμε τα μακαρόνια (αφού πρώτα τα έχουμε βράσει), το τυρί και τα φύλλα βασιλικού, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Παραλείποντας το τυρί έχουμε μια υπέροχη νηστίσιμη μακαρονάδα, κατάλληλη και για τους αυστηρά χορτοφάγους.

Συνταγή από:

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=faghta&id=401>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄

ΙΤΑΛΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Α.Τυριά

Γκοργκοντζόλα : πάστα με μαϊντανό. Παράγεται στο χωριό γκοργκοντζόλας της Λομβαρδίας. Έχει πιο απαλή γεύση από τα υπόλοιπα «μπλε» τυριά.

Μασκαρόνι : φρέσκο τυρί με διπλή κρέμα. Παράγεται κυρίως στη Λομβαρδία , αλλά τα τελευταία χρόνια και σε όλη τη Ιταλία. Χρησιμοποιείται κυρίως στα γλυκά.

Μοτσαρέλλα: προϊόν της Καμπάνιας, όπου φτιάχνεται από γάλα buff lone , το οποίο αντικαθίσταται συχνά με αγελαδινό γάλα.

Παρμεζάνα: όπως δείχνει και το όνομα του, αποτελεί προϊόν της Πάρμας. Είναι ένα από τα πολλά σκληρά ιταλικά τυριά με κοκκώδη υφή. Χρησιμοποιείται τριμμένο σε ζυμαρικά , πίτσες , ρύζι, λαχανικά.

Πεκορίνο: τυρί από πρόβειο γάλα. Χρησιμοποιείται όπως και η παρμεζάνα.

Ρικότα: μαλακό λευκό τυρί από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα που χρησιμοποιείται σε διάφορα ζυμαρικά και γλυκά. Μπορεί να αντικατασταθεί από λευκό ή φρέσκο τυρί.

Β.Αλλαντικά

Κάθε ιταλική πόλη που σέβεται τον εαυτό της διαθέτει τις δικές του ποικιλίες λουκάνικων και ζαμπόν , τα οποία χρησιμοποιεί στις τοπικές πίτσες και σπεσιαλιτέ.

Μορταδέλα: αλλαντικό που προέρχεται από την Μπολόνια. Οι περισσότερες ποικιλίες περιέχουν κόκκους μαύρου πιπεριού άλλα μπαχαρικά.

Προσούτο Πάρμας: το αλμυρό και στεγνό ζαμπόν Πάρμας είναι γνωστό σε ολόκληρο τον κόσμο.

Γ.Βότανα

Τα διάφορα βότανα που χρησιμοποιούνται κάνουν πολύ ξεχωριστή την ιταλική κουζίνα. Καλό είναι να χρησιμοποιούνται φρέσκα.

Βασιλικός: το πιο συνηθισμένο βότανο στην ιταλική κουζίνα.

Ρίγανη: χρησιμοποιείται πολύ στα ζυμαρικά και στις σαλάτες.

Δεντρολίβανο: χρησιμοποιείται πολύ στις σούπες και στο χοιρινό ή στο αρνί.

Θυμάρι: χρησιμοποιείται με μέτρο για να δώσει γεύση στα λαχανικά και στο κυνήγι.

«Μεσογειακή Κουζίνα, Γεύσεις και Αρώματα της Μεσογείου» εκδόσεις Μαλλιάρη Παιδεία

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄

ΛΙΣΤΑ ΙΤΑΛΙΚΩΝ ΤΥΡΙΩΝ

A

- Abbamare – Sardinia, ένα μαλακό τυρί από ένα μείγμα αγελαδινού και πρόβειου γάλακτος.
- Accasciato - Tuscany
- Acceglio – Pientmont
- Acidino - Veneto
- Agri di Valtorta – Lombardy
- Ainuzzi – Sicily
- Algunder Bauernkäse Halbfett
- Algunder Butterkäse –South Tyrol.
- Almkäse – South Tyrol
- Alpkäse – South Tyrol
- Amatriciano - Lazio
- Ambra di Talamello – Marche
- Animaletti di Provola – Calabria
- Aostano – Val d’Aosta από αγελαδινό γάλα
- Aostino – Val d’Aosta
- Aschbacher Magerkäse – South Tyrol,
- Asiago DOP – Veneto, Trentino
- Asino – Friuli Venezia Giulia

B

- Bagòss – Lombardy
- Bastardo del Grappa – Veneto
- Bauernkäse – South Tyrol
- Bebé di Sorrento- Campania
- Beddo – Piedmont
- Begiunn Piedmont
- Bel Paese
- Bela Badia – South Tyrol
- Belicino – Sicily
- Belmonte
- Bettelmatt – Piedmont
- Bergkäse
- Bernardo
- Biancospino
- Bocconcini
- Bocconcini alla panna di bufala
- Bianco-verde – Trentino
- Bitto DOP – Lombardy
- Bitto Valtellina
- Bonassai
- Boscatella di Fiavè – Trentino
- Boschetto al Tartufo

- Bormino
- Boves
- Bra (cheese) DOP – Piedmont
- Branzi – Lombardy
- Brebidor – Sardinia
- Brebiblu – Sardinia
- Brös
- Brossa – Val d’Aosta
- Brotzu
- Brus da latte
- Brus da ricotta
- Bruss
- Bruss delle Langhe
- Bruss di Castelmagno
- Bruss di Frabosa
- Bruz d’Murazzan
- Bruzzo
- Burrata
- Burrata delle Murge – Puglia
- Burrell’
- Burrino
- Burrino e burrata di bufala - Campania
- Busche
- Butirro

C

- Cachat
- Cacio figurato
- Cacio Magno
- Cacio marcello – Abruzzo
- Caciocavallo
- Caciocavallo di bufala)
- Caciocavallo Ragusano – DOP Sicily;
- Caciocavallo Silano DOP – Calabria, Basilicata, Campania, Molise and Puglia
- Cacioforte
- Cacioreale
- Cacioricotta
- Caciotta
- Caciottina Di Bufala
- Cadolet di capra
- Calcagno
- Callu de cabreddu
- Canestrato
- Canestrato Pugliese - Puglia
- Canestrato Trentino
- Cansiglio
- Capridor
- Caprino κατσικίσιο τυρί
- Carnia
- Casale de Elva – Cuneo
- Casalina
- Casareccio di Gorreto

- Casàt Gardesano
- Casatella Romagnola
- Casatella Trevigiana
- Casatta nostrana di Corteno Golgi
- Casciotta di Urbino DOP – Marche
- Casel Bellunese
- Casera Crotto
- Casera uso monte
- Casieddu di Moliterno – Basilicata
- Casizolu
- Casizolu di pecora
- Caso conzato
- Caso di Elva
- Caso peruto
- Casolet
- Casolet della Val di Sole – Lombardy
- Casoretta
- Castelmagno DOP – Piedmont
- Castelrosso
- Casu axedu o Frue
- Casu marzu
- Casu modde (see Casu marzu)
- Casu spiattatu
- Casu de cabreddu
- Casu Friscu - φρέσκο τυρί της Sardinia
- Casu spiattatu
- Cavrin (Cevrin) di Coazze - κατσικίσιο τυρί
- Cesio
- Cherz – Veneto
- Cingherlino (Zincarlin)
- Cofanetto
- Comelico (cheese)
- Conciato Romano
- Contrin
- Costa d’Oro
- Crava
- Crema del Friuli
- Crescenza
- Crucolo — Trentino, από αγελαδινό γάλα
- Crutin
- Cuc
- Cuincir
- Cuor di Valle
- Cusiè

D

- Degli Albanesi
- Del Colle
- Delizia del Colle
- Dobbiaco (cheese) – South Tyrol
- Dolce Isola Misto
- Dolcelatte
- Dolce sardo
- Dolcezza d’Asiago

- Dolomiti – Trentino

E

- Erborinato di Artavaggio
- Ericino
- Escarun di pecora

F

- Falagnone
- Farci-Provola
- Fatuli
- Fallone di Gravina
- Felciata di Calabria
- Fior di campo
- Fior di latte
- Fior di latte laziale
- Fior di Monte
- Fiordivalle
- Fiore Sardo DOP – Sardinia
- Fiore Sicano
- Fiorone della Valsassina
- Fiurì
- Fiurit
- Flors
- Fodòm
- Fontal – Trentino
 - Fontal Fiavè – Trentino
- Fontina DOP – Val d’Aosta
- Formadi salat
- Formaggella del Bec
- Formaggella del Luinese
- Formaggella dell'Adamello
- Formaggella della Val Brembana
- Formaggella della Val Camonica
- Formaggella della di Sabbia
- Formaggella della Val di Scalve
- Formaggella della Val Seriana
- Formaggella della Val Trompia
- Formaggella di caglio
- Formaggella Tremosine
- Formaggella uso monte
- Formaggetta della Valle Argentina
- Formaggetta di Bonassola
- Formaggetta di mucca
- Formaggetta Savonese
- Formaggina
- Formaggio (cheese)
 - Formaggio a crosta rossa
 - Formaggio Alta Pusteria
 - Formaggio caprino del Cilento
 - Formaggio Caprino della Limina

- Formaggio coi vermi
- Formaggio Caprino d'alpeggio
- Formaggio da spalmare
- Formaggio dei Zaccuni
- Formaggio d'alpeggio di Triora
- Formaggio d'alpe
- Formaggio del Cit
- Formaggio del Gleno
- Formaggio del fieno
- Formaggio di capra
- Formaggio di capra a pasta molle – Val d' Aosta κατσικίσιο τυρί
- Formaggio di capra di Calabria
- Formaggio di "caso"
- Formaggio di colostro ovino
- Formaggio di fossa – Emilia-Romagna, Marche
- Formaggio di Menconico
- Formaggio di Montagna
- Formaggio di pecora o capra a pasta pressata – Val d' Aosta
- Formaggio in crema
- Formaggio salato
- Formaggio Saltarello
- Formaggio di S. Stefano di Quisquina
- Formaggio semigrasso d'Alpe
- Formaggio Val Seriana
- Formaggiola caprina
- Formaggiu ri capra
- Formai de Livign
- Formai de Mut
- Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana DOP – Lombardy
- Formaio embriago – Veneto
- Furmaggitt di Montevecchia
- Furmaggiu du quaagliu
- Furmai del sieur Mario
- Formadi Frant
- Formella del Friuli
- Frachet
- Fresa (cheese)
- Frico Balacia
- Frue

G

- Garda Tremosine
- Giglio Sardo
- Giuncata
- Gioda
- Gioddu
- Giuncà
- Gorgonzola DOP – Lombardy, Piedmont
- Gran cacio di Morolo
- Grana
- Grana Padano DOP – Lombardy, Piedmont, Trentino, Veneto, Emilia-Romagna
- Grana Trentino – Trentino
- Grande Vecchio di Montefollonico
- Granone Lodigiano

- Grasso d'Alpe
- Graukase
- Graukäse della Valle Aurina – South Tyrol
- Gresal – Veneto
- Guttus

H

- Hoch Pustertaler – South Tyrol

I

- Ircano – Sardinia
- Italico – Lombardy

L

- Latteria
- Latteria Delebio
- Latteria di Fagagna

M

- Macagn – Piedmont;
- Madonie Provola – Sicily
- Magnocca
- Maioc-Magnocca
- Maiorchino
- Maiorchino di Novara di Sicilia
- Malga altopina o dei Sette Comuni
- Malga bellunese
- Malga Fane
- Malga o Ugovizza
- Malga Stagionato nelle Vinacce
- Malga Stelvio
- Manteca (cheese)
- Marzolina
- Marzolino del Chianti
- Marzolino di Lucardo
- Mascarpin de la Calza
- Mascarpa
- Mascarpone
- Mascarpone di bufala
- Mascarpone di Bufala di Battipaglia – Campania
- Mascarpone torta
- Mastela
- Mattone
- Mattonella al rosmarino
- Matusc
- Mezzapasta

- Misto capra
- Misto capra di Malga
- Misto pecora fresco dei Berici
- Moesin di Fregona
- Mollana della Val Borbera
- Moncenisio (see Murianengo)
- Montagna (cheese)
- Montanello (Caciotta dolce)
- Montasio DOP – Friuli-Venezia Giulia, Veneto
- Monte Baldo e Monte Baldo primo fiore
- Monte delle Dolomiti
- Monte Veronese DOP – Veneto
- Montébore – Piedmont
- Montegranero
- Morello (cheese)
- Morlâc
- Morlacco - Veneto
- Mortrett (Murtret)
- Mortarât – Piedmont Moteli
- Motta
- Mottolina
- Mozzarella
- Mozzarella di Bufala Campana DOP – Campania, Lazio
- Murazzano DOP – Piedmont
- Murianengo – Piedmont
- Murtarat
- Musulupu

N

- Nerino
- Nevegal
- Nis
- Nisso

O

- Ormea (cheese)
- Ortler (cheese)
- Ostrica di montagna – Piedmont
- Ossolano d'Alpe - Piedmont.

P

- Paddaccio
- Paddraccio
- Padduni
- Paglierina
- Paglierina di Rifreddo – Piedmont
- Pampanella
- Pannarello
- Pannerone Lodigiano
- Parmigiano-Reggiano DOP – Emilia-Romagna, Lombardy

- Pastorella del Cerreto di Sorano
- Pastorino
- Pecorino
 - Pecorino a crosta fiorita
 - Pecorino baccellone
 - Pecorino Brindisino
 - Pecorino dei Berici
 - Pecorino del Casentino
 - Pecorino del Parco di Migliarino-San Rossore
 - Pecorino della costa Apuana
 - Pecorino della Garfagnana
 - Pecorino della Lunigiana
 - Pecorino della Versilia
 - Pecorino delle balze Volterrane
 - Pecorino di Filiano - Province of Potenza
 - Pecorino di Garfagnina - Tuscan
 - Pecorino di montagna
 - Pecorino di Osilo
 - Pecorino Leccese
 - Pecorino Romano DOP – Lazio, Tuscany, Sardinia
 - Pecorino Rosso
 - Pecorino Sardo DOP – Sardinia
 - Pecorino Senese
 - Pecorino Siciliano DOP – Sicily
 - Pecorino Toscano DOP – Tuscany
 - Pecorino Umbro
 - Pecorino Veneto
- Pepato
- Peretta
- Perlanera
- Pettiroso "Tipo Norcia"
- Piacentinu
- Piacentinu di Enna – Sicily
- Piattono
- Piave cheese
- Piddiato
- Pierino (cheese)
- Piscedda
- Pirittas
- Pojna enfumegada
- Poina enfumegada – Trentino
- Pratolina
- Pressato – Veneto
- Presolana-Valseriana
- Prescinseua
- Primo sale
- Primolino
- Primusali
- Provola affumicata - Campania
- Provola affumicata di bufala - Campania
- Provola di bufala Lazio
- Provola affumicata di bufala - Lazio
- Provola Capizzi
- Provola Casale (Floresta)
- Provola dei Nebrodi

- Provola delle Madonie
- Provola Ragusana
- Provola Siciliana
- Provolone
- Provolone Sardo
- Pusteria
- Pustertaler
- Puzzone di Moena – Trentino

Q

- Quagliata ligure
- Quartirolo Lombardo DOP – Lombardy

R

- Raschera DOP – Piedmont
- Raschera d'alpeggio – Piedmont
- Ragusano DOP – Sicily
- Rasco
- Ravaggiolo Romagnolo
- Ravaggiolo di pecora
- Reblec de crama – Val d' Aosta
- Réblèque – Val d' Aosta
- Reblò alpino
- Reblochon
- Rebruchon
- Renàz
- Riavulillo
- Ricotta
 - Ricotta di bufala
 - Ricotta di bufala Affumicata
 - Ricotta di bufala Infornata
 - Ricotta di bufala Salata
 - Ricotta essiccata di bufala
 - Ricotta fresca di bufala
 - Ricotta gentile
 - Ricotta moliterna
 - Ricotta mustia
 - Ricotta Romana DOP – Lazio
 - Ricotta salata
- Rigatino di Castel San Pietro
- Robiola
- Rosa Camuna

S

- Salignon – Val d' Aosta;
- Salagnun
- Salato duro friulano
- Salato morbido friulano
- Salato morbido del Friuli – Friuli-Venezia Giulia
- Salgnun (Salagnun)

- Salva
- Santo Stefano d'Aveto
- Sappada
- Sarasso
- Sarazzu
- Sargnon
- Scacciata
- Scacione (Caprone)
- Scamorza
- Schiz
- Schlender
- Scuete Frante
- Scuete fumade
- Scimuda d'alpe
- Scimudin
- Scimut
- Scodellato
- Seras – Val d' Aosta
- Seirass
- Semicotto Caprino
- Semicotto Ovino
- Semitenero Loiano
- Semuda
- Silter
- Silter della Val Camonica – Lombardy
- Shtalp
- Smorzasoel
- Soera (Sola della Valcasotto)
- Solandro di malga
- Solandro magro
- Sot la Trape
- Sottocenero al tartufo
- Spalèm
- Spress
- Spresa delle Giudicarie DOP – Trentino
- Squaquarone
- Squrquaglione dei Monti Lepini
- Sta'el
- Stagionato de Vaise
- Stracchino
- Stracciata
- Stracciatella di Bufala
- Strachet
- Stracchino toscano
- Strachitund
- Stracòn
- Strica

T

- Tabor
- Taleggio DOP – Lombardy, Veneto and Piedmont
- Tendaio - Castiglione di Garfagnana, Tuscany
- Testun

- Tipo malga friulano
- Tirolese
- Toblach – South Tyrol
- Toma
- Tombea
- Tometta di Barge
- Tometto (Tumet)
- Tomino
- Torta (cheese)
- Torta Orobica
- Toscanello
- Tosela
- Tosèla del Primiero – Trentino.
- Tre Valli
- Treccia dura
- Treccia dei Cerviati e Centaurino
- Trizza
- Tronchetto alpino
- Tuma
- Tuma 'd Trausela
- Tuma sicula
- Tumazzu di pecura ccu pipi
- Tumazzu di piccura
- Tumazzu di vacca
- Tumazzu di vacca ccu pipi
- Tumet di Pralungo

U

- Ubriaco
- Uova di bufala

V

- Vaciarin
- Val Brandet
- Valcasotto
- Valle d'Aosta Fromadzo DOP – Val d'Aosta
- Valtellina casera DOP – Lombardy
- Vastedda della Valle del Belice
- Vastedda Palermitana
- Vézzena –Trentino

Z

- Ziegenkase (see Algunder Ziegenkäse)
- Ziger – South Tyrol
- Zighera – Trentino
- Zumelle – Veneto.
- Zufi – Piedmont

*http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Italian_cheeses#cite_note-0
From Wikipedia, the free encyclopedia*

«DOC OR DOP?»

Όλο και περισσότερα ιταλικά προϊόντα τα τελευταία χρόνια βραβεύονται με την διάκριση DOP αντί για το γνωστό DOC. Το DOP είναι μια διάκριση που απονέμεται από την Ε.Ε. και τα αρχικά της σημαίνουν Denominazione di Origine Protetta (protected designation of origin) προστατευμένη ονομασία προέλευσης. Όλα τα ιταλικά DOC προϊόντα αναγνωρίζονται σαν DOP και το διακριτικό DOC συνεχίζει να ισχύει.»

Όπως αναφέρουν οι *Claudia Piras* και *Eugenio Medagliani* στο βιβλίο:
«*Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion*»

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

«Ποιο είναι λοιπόν το χαρακτηριστικό-κλειδί που κάνει την ιταλική κουζίνα αυτό που είναι; Ποιο συγκεκριμένο μυστικό έχει προκαλέσει τόσο έντονο ενδιαφέρον; Η ιταλική κουζίνα δεν αποτελεί μια μεμονωμένη οντότητα. Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία σε μια χώρα του μεγέθους της Ιταλίας που εκτείνεται 750 μίλια από τις κορυφές των Άλπεων από τον βορρά ως τη βάση της "μπότας". Η χώρα έχει επίσης δύο μεγάλα νησιά, τη Σικελία και τη Σαρδηνία. Η γεωγραφική εναλλαγή από τον βορρά προς τον νότο έχει ως αποτέλεσμα την συναρπαστική αφθονία διαφορετικών γεύσεων, τα ευδιάκριτα μικροκλίματα παράγουν ένα μεγάλο εύρος από πολλά είδη τυριού, ζαμπόν και λουκάνικου όπως επίσης και την πλούσια παλέτα των ιταλικών κρασιών. Οι ιστορικές εναλλαγές της κυριότητας διάφορων λαών άφησαν επίσης το σημάδι τους στην κουζίνα. Η Σικελική μαγειρική για παράδειγμα, ακόμα αντανακλά σε ένα επίπεδο τη Αραβική επιρροή ως σήμερα, και το Αυστροουγγρικό *goulash* εντοπίζεται ακόμα στην Τρίστη (Trieste).

Η ιταλική κουζίνα λοιπόν, δεν μπορεί να θεωρηθεί σαν μια ενιαία παράδοση, αντίθετα κάθε περιοχή έχει τα δικά της χρώματα. Κάποια χαρακτηριστικά είναι κοινά σε κάθε πόλη και επαρχία, όπως η επιμονή για ένα προϊόν υψηλής ποιότητας και η αγάπη, η φροντίδα και ο ενθουσιασμός που εμπεριέχεται στην προετοιμασία.»

*Σύμφωνα με τους Claudia Piras και Eugenio Medagliani
«Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion»*

Στόχος της εργασίας μας ήταν να καταγράψουμε την ιστορία, την εξέλιξη και τις πιο σημαντικές παρασκευές της Ιταλικής κουζίνας. Η ιστορία της Ιταλικής κουζίνας και οι παραδόσεις της χάνονται στα βάθη των αιώνων και έχουν τις βάσεις τους στα Αρχαία Ρωμαϊκά χρόνια, οι συνταγές της είναι επίσης άπειρες, όπως και τα προϊόντα που παράγει. Γίνεται λοιπόν κατανοητό πως είναι δύσκολο να αποτυπωθούν μέσα σε λίγες σελίδες. Παρ' όλα αυτά πιστεύουμε πως έγινε μια πιστή και έγκυρη καταγραφή, όλων αυτών που μας προσέφεραν οι πλούσιες πηγές που εντοπίσαμε κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας μας και πώς έγινε μία έρευνα που μας χάρισε χρήσιμες γνώσεις και εμπειρίες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική

1. Αγλαΐα Κρεμέζη «Μεσογειακά που καίνε», εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Απρίλιος 2000
2. Ανν Γουίλλαν «Μαγειρική με εικόνες, ζυμαρικά, ένας σύγχρονος αναλυτικός οδηγός μαγειρικής για επιτυχημένα γεύματα!», εκδόσεις Πατάκη
3. Κόλιν Σπένσερ «Πράσινη Μεσογειακή Κουζίνα – παραδοσιακές συνταγές για : ορεκτικά, σαλάτες, σούπες, φαγητά και επιδόρπια » -, εκδόσεις Θυμάρι, Υγεία και Διατροφή
4. «Μεσογειακή Κουζίνα, Γεύσεις και Αρώματα της Μεσογείου» εκδόσεις Μαλλιάρη Παιδεία

Ξενόγλωσση

1. Claudia Piras and Eugenio Medagliani «Culinaria Italy - Pasta, Pesto, Passion» copyright © 1997-2008 Culinary and Hospitality Industry Publications Services
2. «Encarta Reference Library DVD 2004»
3. Giulliano Bugialli «The fine art of Italian cooking»
4. Roden Claudia «The food of Italy» London: Arrow Books, 1990
5. William Morrow «Italy in small bites» New York: 1993
6. William Morrow «The Italian Baker» New York: 1990

Διαδίκτυο

1. <http://www.pizzahut.gr/texts.php?cat=4&text=9>
2. <http://www.pizza.gr/history.html>
3. <http://www.willys.gr/site/index.php?option=com-content&task=view&id=15k&temid=30>
4. <http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=0301>
5. <http://www.driskas.com> Gourmet, Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία, συνταγές Βαγγέλη Δρίσκα.

6. <http://edesma.e-e-e.gr/recipies/files/tag-039903c403b103bb03af03b1.html>
7. <http://www.cavameliti.gr/displayITM2.asp?ITMID=193>
8. <http://wineillusion.blogspot.com/2008/06/grappa-glamour.html>
9. <http://209.85.135.104/search?q=cache:oEHvKSN4uF8KJ:www.geocities.com>
10. <http://www.hungry.gr/print.asp?glyka-461>
11. <http://www.eurotourism.com/it/gr/map.asp?region=10&symbol=0>
12. <http://www.wikipedia.com> Wikipedia, the free encyclopedia