



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

**«ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ,
ΙΣΤΟΡΙΑ, ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ»**
“ITALIAN KITCHEN, HISTORY, EVOLUTION AND MAIN PREPARATIONS”

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΦΟΥΡΝΑΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ

A.M.:1902

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Δρ. ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΠΑΤΡΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία ασχολείται με τις τοπικές κουζίνες της Ιταλίας. Η κουζίνα της ιταλικής χερσονήσου δε μπορεί να μελετηθεί ενιαία, καθώς σε κάθε περιοχή παρατηρούμε ποικίλες διατροφικές συνήθειες και γαστρονομικές επιλογές. Η ύπαρξη τόσο διαφορετικών γαστρονομικών παραδόσεων στην Ιταλία οφείλεται τόσο σε γεωγραφικούς παράγοντες όσο και σε ιστορικές συνθήκες. Στόχος μας είναι να αναδειχθεί η ποικιλία και η παράδοση της ιταλικής κουζίνας όπως και οι παράγοντες εκείνοι που συνετέλεσαν στη διαμόρφωσή της.

Στο **Α΄ μέρος** της εργασίας ξεκινήσαμε με μια συνοπτική ιστορική διαδρομή της ιταλικής κουζίνας, ενώ μελετήσαμε την κουζίνα καθεμιάς από τις περιφέρειες της Ιταλίας, εστιάζοντας στα βασικά προϊόντα που χρησιμοποιούν στις παρασκευές των συνταγών τους οι κάτοικοι των περιοχών της Ιταλίας. Επιπλέον, αναφερθήκαμε και σε ρωμαϊκές συνταγές, καθώς βρίσκουμε ομοιότητες σε αυτές με τη νεότερη και σύγχρονη κουζίνα της Ιταλίας τόσο ως προς τον τρόπο παρασκευής των συνταγών όσο και στη χρήση υλικών.

Στο **Β΄ μέρος** εξετάσαμε τις κυριότερες παρασκευές της ιταλικής κουζίνας, ξεκινώντας από τα ζυμαρικά και την ιστορία τους, καθώς κατέχουν ιδιαίτερη θέση στην μακρά ιστορία της κουζίνας της Ιταλίας και συνεχίσαμε με την παρουσίαση βασικών συνταγών πίτσας, που είναι δημοφιλείς ανά τον κόσμο. Έπειτα, επιλέξαμε να παρουσιάσουμε συνταγές από διάφορες επαρχίες της Ιταλίας που είναι ξεχωριστές λόγω των χαρακτηριστικών συστατικών τους ή ενδεικτικές των γαστρονομικών παραδόσεών τους .

Το **Γ΄ μέρος** της παρούσας εργασίας αποτελεί την συνέντευξη που πραγματοποιήσαμε στο εστιατόριο «GB roof garden restaurant» του ξενοδοχείου «Μεγάλη Βρετάνια» στην Αθήνα. Σκοπός της έρευνάς μας ήταν να ερευνήσουμε κατά πόσον ακολουθούνται οι παραδόσεις της ιταλικής κουζίνας σε ένα σύγχρονο εστιατόριο που προωθεί τις μεσογειακές και ιταλικές γεύσεις καθώς και να αποτυπώσουμε τη δημοτικότητα της ιταλικής κουζίνας στον ελληνικό χώρο.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
<u>Α΄ ΜΕΡΟΣ</u>	
1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	8
1.1 ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ	8
1.1.1 ΡΩΜΑΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ	9
1.2 ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ	10
1.3 ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΠΟΧΗ	11
1.4 ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ	12
2. ΤΟΠΙΚΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ	13
2.1 ΦΡΙΟΥΛΙ-ΙΟΥΛΙΑΝΗ ΒΕΝΕΤΙΑ.....	14
2.2 ΒΕΝΕΤΙΑ	15
2.3 ΤΡΕΝΤΙΝΟ-ΝΟΤΙΟ ΤΙΡΟΛΟ	15
2.4 ΛΟΜΒΑΡΔΙΑ.....	16
2.5 ΒΑΛ ΝΤ΄ ΑΟΣΑ.....	17
2.6 ΠΕΔΕΜΟΝΤΙΟ	17
2.7 ΛΙΓΟΥΡΙΑ	18
2.8 ΕΜΙΛΙΑ-ΡΟΜΑΝΙΑ	18
2.9 ΤΟΣΚΑΝΗ	19
2.10 ΟΥΜΠΡΙΑ	20
2.11 ΜΑΡΤΣΕ	21
2.12 ΛΑΤΣΙΟ	21
2.13 ΑΜΠΡΟΥΤΣΟ ΚΑΙ ΜΟΛΙΖΕ	21
2.14 ΚΑΜΠΑΝΙΑ.....	22
2.15 ΠΟΥΛΙΑ	23
2.16 ΜΠΑΣΙΛΙΚΑΤΑ	23
2.17 ΚΑΛΑΒΡΙΑ	23
2.18 ΣΙΚΕΛΙΑ.....	24
2.19 ΣΑΡΔΗΝΙΑ	25
3. ΚΟΥΖΙΝΑ ΔΙΑΚΟΠΩΝ.....	25
4. ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΓΕΥΜΑ	26
5. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΙΤΑΛΙΚΑ ΜΕΝΟΥ	26
5.1 ΜΕ ΓΕΥΣΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ.....	26

5.2	ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ.....	27
<u>Β' ΜΕΡΟΣ</u>		
1.	Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	28
1.1	Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	28
1.2	ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ	29
1.3	ΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ	30
1.4	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΖΗΜΑΙΝΕΙ ΖΥΜΑΡΙ	30
1.5	ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΞΗΡΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ.....	30
1.5.1	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΦΡΕΣΚΑ.....	31
1.5.2	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΣΕΚΑ	33
1.6	ΣΑΛΤΣΕΣ ΓΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ-ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ.....	34
1.7	ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	43
2.	ΠΙΤΣΑ	50
2.1	Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΙΤΣΑΣ	50
2.2	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΙΤΣΑ	51
3.	ΣΟΥΠΕΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ	55
3.1	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΟΥΠΑΣ	55
3.2	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ	59
4.	ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	62
4.1	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΨΑΡΙΑ	62
4.2	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ.....	65
5.	ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ.....	66
5.1	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ.....	66
5.2	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ	70
6.	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ.....	72
7.	ΓΛΥΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ.....	74
<u>Γ' ΜΕΡΟΣ</u>		
1.	Η ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΟΣΜΟ	79
2.	ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.....	80
2.1	ΣΚΟΠΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ.....	80
2.2	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ	81
2.3	ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	82
	ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	83

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄: 300 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ.....	84
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄: ΨΩΜΙ.....	93
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ΄: ΤΥΡΙΑ.....	95
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ΄: ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ.....	99
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	103

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα ζυμαρικά και η πίτσα είναι ο κύριος λόγος που η ιταλική κουζίνα είναι ευρέως διαδεδομένη σ' όλη την υφήλιο, ωστόσο η ιταλική γαστρονομική παράδοση είναι πολύ πιο σύνθετη. Οι αλλαγές των εποχών, η γεωμορφολογική ποικιλία της ιταλικής χερσονήσου, η χρήση τοπικών υλικών στις συνταγές, η απλότητα των παρασκευών είναι μερικά από τα στοιχεία που έχουν διαμορφώσει την ιταλική κουζίνα.

Τα διασωθέντα βιβλία μαγειρικής του Απίκιου που χρονολογούνται τον 1^ο αιώνα μ.Χ., που περιλαμβάνουν συνταγές μαγειρικής αλλά και συμβουλές για τη συντήρηση τροφίμων, αποτελούν τις πρώτες γραπτές ενδείξεις της ιταλικής γαστρονομίας ενώ μαρτυρούν την ιδιαίτερη αγάπη των Ιταλών για ποιοτική και προσεγμένη διατροφή.

Η πτώση της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας συνετέλεσε στην εξάπλωση της ποικιλομορφίας τροφίμων καθώς τα κράτη της πόλης άρχισαν να διαμορφώνουν ξεχωριστές ταυτότητες και παραδόσεις. Κάθε περιοχή άρχισε να εμφανίζει το δικό της μοναδικό τρόπο μαγειρέματος, με τη βόρεια Ιταλία να δίνει περισσότερη έμφαση στο κρέας, στο Μάρκε παρατηρούμε ευρεία χρήση της μαύρης τρούφας, ενώ στις νοτιότερες περιοχές της Ιταλίας η παραγωγή τυριού κατέχει σημαντική θέση στην κουζίνα τους. Ακόμα και στα ζυμαρικά παρατηρούμε διαφορές, η Βόρεια Ιταλία προτιμά τα βραστά σπαγγέτι ενώ στο νότο πιο δημοφιλή είναι τα ζυμαρικά τύπου poodle φτιαγμένα με αυγό. Παράλληλα, οι παράκτιες περιοχές είναι γνωστές για τα πιάτα τους με ψάρια και θαλασσινά. Το νησί της Σαρδηνίας παρέχει ένα πιο παραδοσιακό και απλό ύφος της κουζίνας, ενώ στη Σικελία οι επιρροές από την κουζίνα της Βόρειας Αφρικής είναι εμφανείς ιδιαίτερα ως προς τη χρήση των μπαχαρικών

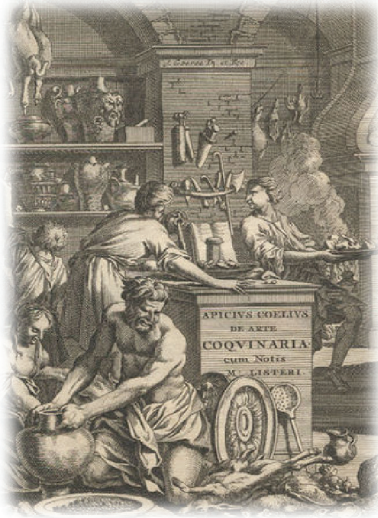
Ενώ η νεότερη ιταλική κουζίνα είναι αδιαμφισβήτητα επηρεασμένη από τη ρωμαϊκή, την αρχαία ελληνική κουζίνα καθώς και από τη Μέση Ανατολή δε μπορούμε να αγνοήσουμε και άλλους εξωτερικούς παράγοντες που υπήρξαν καθοριστικοί στη διαμόρφωσή της. Με την ανακάλυψη του Νέου Κόσμου επήλθαν αλλαγές στην κουζίνα της Ιταλίας καθώς εισήχθησαν προϊόντα όπως, οι πατάτες, οι ντομάτες και οι πιπεριές. Τα προϊόντα αυτά, από το 18^ο αιώνα και έπειτα αξιοποιήθηκαν συστηματικά στη γαστρονομική παράδοση της Ιταλίας και απέκτησαν ιδιαίτερη θέση στις τοπικές κουζίνες της.

Η απλότητα των παρασκευών της σε συνδυασμό με την εξαιρετική ποιότητα των συστατικών της είναι και οι βασικοί λόγοι που κατέστησαν τη μεσογειακή αυτή κουζίνα ιδιαίτερα δημοφιλή παγκοσμίως. Ακόμη, δεν είναι τυχαίο πως τα προϊόντα της ιταλικής χερσονήσου, όπως οι άφθονες ποικιλίες κρασιών αλλά και τα εκλεκτά τυριά της, τα περισσότερα από τα οποία φέρουν προστατευμένη ονομασία προέλευσης, είναι αναγνωρισμένα διεθνώς.

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι μέσα από την μελέτη της ιταλικής κουζίνας να αναδείξει τις κυριότερες παρασκευές, τα τοπικά αυθεντικά προϊόντα της Ιταλίας και πάνω απ' όλα την αγάπη των Ιταλών για την γαστρονομία και την διατήρηση των παραδόσεων τους.

ΜΕΡΟΣ Α΄

1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



Η Ιταλική κουζίνα έχει αναπτυχθεί μέσα στους αιώνες των κοινωνικών και πολιτικών αλλαγών, και έχει τις ρίζες ήδη από τον 4ο αιώνα π.Χ.. Η Ιταλική κουζίνα έχει ισχυρές επιρροές από τους Ετρούσκους, τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους, Βυζάντιους και τους Εβραίους. Σημαντικές αλλαγές σημειώθηκαν με την ανακάλυψη του Νέου Κόσμου με την εισαγωγή των τροφίμων, όπως πατάτες, ντομάτες, πιπεριές και το καλαμπόκι που ήταν στο επίκεντρο της κουζίνας, αλλά

δεν είχαν εισαχθεί μαζικώς ακόμα μέχρι τον 18ο αιώνα. Η Ιταλική κουζίνα είναι γνωστή για την τοπική πολυμορφία της, την αφθονία ποικιλίας γεύσεων και είναι από τις πιο δημοφιλείς κουζίνες στον κόσμο με επιρροές και στο εξωτερικό. Το CNN κατέταξε την ιταλική κουζίνα ως την καλύτερη στον κόσμο. Η Ιταλική κουζίνα χαρακτηρίζεται από εξαιρετική απλότητα της, ενώ τα περισσότερα πιάτα της έχουν μόλις τέσσερα έως οκτώ συστατικά. Οι Ιταλοί μαγειρεύουν δίνοντας μεγάλη έμφαση κυρίως στην ποιότητα των συστατικών που χρησιμοποιούν, παρά στην επιμελημένη προετοιμασία. Συστατικά και πιάτα διαφέρουν ανάλογα με την περιοχή. Πολλά πιάτα που κάποτε ήταν τοπικά έχουν ωστόσο διευρυνθεί σε όλη την χώρα με διάφορες παραλλαγές.

1.1 ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Ο πρώτος γνωστός Ιταλός συγγραφέας που έγραψε για την κουζίνα της Ιταλίας ήταν ένας Έλληνας άποικος της Σικελίας με το όνομα Αρχέστρατος από τις Συρακούσες τον 4ο αιώνα π.χ.. Έγραψε ένα ποίημα που αφορούσε την χρήση εποχιακών και υψηλής ποιότητας συστατικών. Είπε ότι οι γεύσεις δεν θα πρέπει να καλύπτονται από τα μπαχαρικά, βότανα ή άλλα καρυκεύματα. Έδωσε ιδιαίτερη σημασία στην απλή προετοιμασία των ψαριών. Αυτό το στυλ φαίνεται ότι ξεχάστηκε κατά τη διάρκεια του 1^{ου} αι. μ.Χ., όταν δημοσιεύθηκε το «De re coquinaria» του Marcus Gavius Apicius με 470 συνταγές που απαιτούν μεγάλη χρήση μπαχαρικών και βοτάνων. Στο βιβλίο του Απίκιου δεν δίνονται οδηγίες και ποσότητες. Αυτό που πρέπει κανείς να

ξέρει είναι τα βασικά υλικά όπως το liquamen ή garum και διαφορετικές προετοιμασίες κρασιών. Η βάση είναι ίδια με τη σημερινή ιταλική, ισπανική και ανατολική μεσογειακή κουζίνα. Σε πολλές συνταγές περιγράφονται μεγάλες ποσότητες από μυρωδικά. Τα περισσότερα από αυτά μπορεί κανείς να τα βρει στην κεντρική και νότια Ευρώπη, φρέσκα ή αποξηραμένα. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η ρωμαϊκή κουζίνα αντέγραψε την ελληνική κουζίνα και αυτό φαίνεται ιδιαίτερα στο βιβλίο του Απίκιου, ο οποίος χρησιμοποιεί πάρα πολλές ελληνικές λέξεις για να δηλώσει αντικείμενα στην κουζίνα, καθώς επίσης και συνταγές. Έτσι βρίσκουμε λέξεις όπως : artolaganon, epitygum, tyropatina, embamma, hypotrimma, hydrogarum, oxygarum, clibanus. Όλα τα πιάτα είχαν πάντα σάλτσα, η οποία συνήθως ήταν πολύπλοκη στην παρασκευή της και μερικές φορές ετοιμαζόταν εκ των προτέρων. Ο Απίκιος είχε μια μεγάλη λίστα με συνταγές σαλτσών κρύων ή ζεστών.

1.1.1. ΡΩΜΑΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Στον Απίκιο βρίσκουμε μια συνταγή για γλώσσα με αυγά (Απίκιος 4,2,28).

ΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΓΛΩΣΣΕΣ

Χτυπάς τις γλώσσες και τις βάζεις καθαρισμένες στο τηγάνι. Προσθέτεις λάδι, liquamen, κρασί. Όσο τηγανίζονται τρίβεις πιπέρι, λιγυστικό, ρίγανη, περιχύνεις με ζωμό, βάζεις ωμά αυγά και ανακατεύεις μέχρι να γίνουν ένα σώμα. Περιχύνεις τις γλώσσες και τις αφήνεις να βράσουν. Όταν πήξει ρίχνεις πιπέρι και σερβίρεις.

ΚΑΤΣΙΚΙ Ή ΑΡΝΙ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ¹

Το μαγειρεύεις σε μισό λίτρο γάλα, 120γρ. μέλι, 30γρ.πιπέρι, λίγο αλάτι και λίγο σίλφιο. Σάλτσα : παίρνεις από 0,05λίτρα λάδι, liquamen και μέλι. 8 τριμμένους χουρμάδες, 0,25λίτρα καλό κρασί και λίγο άμυλο.

ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΝΑ²

Βράζεις τα κολοκύθια, τα στραγγίζεις, ρίχνεις αλάτι, τα βάζεις στο τηγάνι. Τρίβεις πιπέρι, κύμινο, σπόρους κόλιανδρου, πράσινη μέντα, ρίζα σίλφιου. Περιχύνεις ξύδι. Προσθέτεις χουρμάδες, σπόρους κουκουναριού. Ανακατεύεις με μέλι, ξύδι, liquamen,

¹ (Πατέρα 2006:42)

² (Πατέρα 2006:161)

defritum και λάδι και περιχύνεις τα κολοκύθια. Μετά το βράσιμο ρίχνεις πιπέρι και σερβίρεις.

ΜΠΙΖΕΛΙΑ ΞΕΡΑ³

Βράζεις μπιζέλια. Απομακρύνεις τους αφρούς, προσθέτεις πράσο, κόλιανδρο και κύμινο. Τρίβεις πιπέρι, λιγυστικό, κάρυ, άνιθο, φρέσκο βασιλικό, βάζεις μαζί liquamen, δοκιμάζεις προσθέτοντας κρασί και liquamen και αφήνεις να βράσουν. Μετά το βράσιμο το αφήνεις. Αν λείπει κάτι, το προσθέτεις και σερβίρεις.

ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑ ΨΗΤΗ ΤΣΙΠΟΥΡΑ⁴

Πιπέρι, κόλιανδρο, ξερό δυόσμο, σπόρους σέλινου, κρεμμύδι, σταφίδες, μέλι, ξύδι, κρασί, liquamen και λάδι.

ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑ ΨΗΤΟ ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙ⁵

Πιπέρι, λιγυστικό, απήγανο, μέλι, κουκουνάρια, ξύδι, κρασί, liquamen και λίγο λάδι. Βάζεις το μείγμα να βράσει και με αυτό περιχύνεις το ψάρι.

ΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΡΟΔΑΚΙΝΑ⁶

Καθαρίζεις σκληρά ροδάκινα τα κόβεις σε κομμάτια και τα βράζεις. Τα τοποθετείς στο τηγάνι, ρίχνεις λίγο λάδι και τα σερβίρεις με σάλτσα κύμινου.

1.2 ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ

Με γαστρονομικές παραδόσεις από τη Ρώμη και την Αρχαία Ελλάδα, μια νέα γαστρονομία αναπτύχθηκε στη Σικελία, που πολλοί τη θεωρούν την πρώτη γνήσια Ιταλική κουζίνα. Οι Άραβες εισέβαλλαν στη Σικελία τον 9ο αι. και έφεραν εκεί το σπανάκι, αμύγδαλα και ρύζι. Κατά το 12ο αι. ένας Νορμανδός βασιλιάς παρατήρησε στη Σικελία να φτιάχνουν μακριές κορδέλες που παρασκευάζονταν από αλεύρι και νερό και ονομάζονταν *atriga*, που αργότερα έγινε *trii*, ένας όρος που χρησιμοποιείται ακόμα στη Νότιο Ιταλία για να δηλώσει τα μακαρόνια. Οι Νορμανδοί επίσης εισήγαγαν τον μπακαλιάρo που ακόμα παραμένουν δημοφιλή προϊόντα στην ιταλική κουζίνα.

³ (Πατέρα 2006:158)

⁴ (Πατέρα 2006:86)

⁵ (Πατέρα 2006:91)

⁶ (Πατέρα 2006:174)

Η συντήρηση των τροφίμων γινόταν είτε χημικά είτε φυσικά, καθώς συσκευές ψύξης δεν υπήρχαν τότε. Το κρέας και τα ψαρικά γίνονταν καπνιστά ή διατηρούνταν σε πάγο. Η άλμη και το αλάτι χρησιμοποιούνταν για να γίνουν τα προϊόντα τουρσί. Τα λαχανικά διατηρούνταν σε άλμη αφού είχαν πρώτα υποστεί βρασμό. Άλλα μέσα συντήρησης ήταν το λάδι, το ξύδι και το τετηγμένο λίπος.

Για τη συντήρηση φρούτων χρησιμοποιούσαν ζάχαρη, μέλι και λικέρ. Οι περιοχές της Βόρειας Ιταλίας φαίνεται να έχουν επιρροές από τη Γερμανική και Ρωμαϊκή κουλτούρα ενώ οι νότιες περιοχές έχουν μάλλον επηρεαστεί από τους Άραβες, καθώς άλλωστε και η Μεσογειακή κουζίνα διαδόθηκε με το αραβικό εμπόριο. Το παλαιότερο ιταλικό βιβλίο για την ιταλική κουζίνα με τίτλο: «Liber de coquina» γράφτηκε στη Νάπολη τον 13^ο αιώνα. Τον 15^ο αιώνα ο Maestro Martino ήταν σεφ του Πάπα της Aqueleia στο Βατικανό. Το βιβλίο του «Libro de arte coquinaria» περιγράφει μία εξευγενισμένη και ντελικάτη κουζίνα. Στο βιβλίο περιέχεται και η συνταγή για τα Maccaroni Siciliani, που παρασκευάζονται τυλίγοντας ζύμη γύρω από ένα λεπτό σύρμα που έπειτα παρέμενε στον ήλιο για να στεγνώσει. Τα μακαρόνια αυτά μαγειρεύονταν και αρωματίζονταν με σαφράν, αντανακλώντας τις περσικές επιρροές. Άξιο σημείωσης εδώ είναι το ότι ο Μαρτίνο απέφευγε τη χρήση μπαχαρικών, προτιμώντας τα φρέσκα βότανα.

1.3 ΝΕΟΤΕΡΗ ΕΠΟΧΗ

Το 1570 ο Bartolomeo Scappi προσωπικός σεφ του Πάπα Pius V έγραψε πέντε τόμους δίνοντας μια αναλυτική θέα της ιταλικής κουζίνας της περιόδου. Περιέχονται πάνω από χίλιες συνταγές με πληροφορίες για τις δεξιώσεις ενώ συμπεριλαμβάνονται μενού και απεικονίσεις της κουζίνας και των μαγειρικών σκευών. Ιδιαίτερη προσοχή έχει δοθεί στις εποχές και μέρη ψαρέματος τελευταίος τόμος περιλαμβάνει συνταγές για πίτες, τάρτες και μια συνταγή για Ναπολιτάνικη πίτσα (πρβλ. B.1.2).



Κατά την πρώτη δεκαετία του 17^{ου} αιώνα ο Giangiacomo Castelvetro έγραψε το «Breve Racconto di Tutte le Radici di Tutte l'Herbe et di Tutti i Frutti» (Brief Account of All Roots, Herbs and Fruit), που μεταφράστηκε στα αγγλικά από τον Gillian Riley. Με καταγωγή από τη Modena ο Castelvetro μετακόμισε στην Αγγλία καθώς ήταν προτεστάντης. Το βιβλίο περιέχει ένα κατάλογο με τα ιταλικά φρούτα και λαχανικά καθώς και την προετοιμασία τους. Τα λαχανικά τα θεωρούσε κύριο μέρος ενός γεύματος και όχι απλά ως συνοδευτικά. Στις συνταγές του προτείνει τα λαχανικά να βράζονται σε αλατισμένο νερό και να σερβίρονται με ζεστό ή κρύο ελαιόλαδο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, χυμό λεμονιού ή Verjus ή χυμό πορτοκαλιού. Προτείνει, επίσης, τα λαχανικά να ψήνονται τυλιγμένα σε βρεγμένο χαρτί στα κάρβουνα με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο. Το βιβλίο του Castelvetro χωρίζεται σε εποχές, με βλαστούς λυκίσκου την άνοιξη και τρούφες το χειμώνα, ενώ αναφέρει λεπτομερώς τη χρήση των χοίρων για την αναζήτηση τρούφας .

1.4 ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

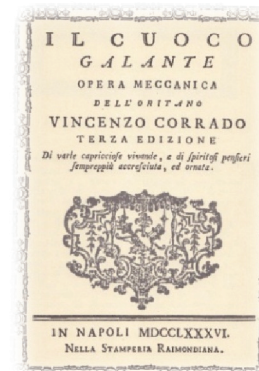
Στις αρχές του 18^{ου} αιώνα τα ιταλικά βιβλία μαγειρικής έδιναν περισσότερη έμφαση στην επαρχιώτικη ιταλική κουζίνα παρά στην γαλλική. Τα βιβλία αυτά δεν απευθύνονταν πλέον σε επαγγελματίες σεφ αλλά στα αστικά νοικοκυριά. Περιοδικά όπως το «La cuoca cremonese» (που κυκλοφόρησε το 1794) συμπεριλαμβάνουν συνταγές για το κρέας τα ψάρια και τα λαχανικά. Με τον καιρό, τα βιβλία αυτά έγιναν περισσότερο δημοφιλή.



Το 1799 ο Antonio Nebbia από τη Macerata έγραψε το *Il Cuoco Maceratese* ("The Cook of Macerata"). Ο Nebbia επισήμανε τη σημαντικότητα των τοπικών λαχανικών, των ζυμαρικών, του ρυζιού και των νιόκι.

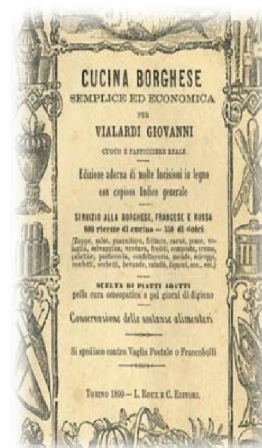
Το 1773 ο Ναπολιτάνος Vincenzo Corrado στο βιβλίο του *Il Cuoco Galante* ("The Courteous Cook")

έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στη χορτοφαγική διαίτα *Vitto Pitagorico*. Η αποκαλούμενη Πυθαγόρεια διαίτα (που πήρε το όνομά της από τον Πυθαγόρα που χρησιμοποιούσε μόνο προϊόντα της φύσης) «περιλαμβάνει φρέσκα βότανα, ρίζες, φρούτα και καρπούς που καλλιεργούνται στη γη. Δεν



υπάρχει αμφιβολία ότι τα φυσικά προϊόντα ταιριάζουν πιο πολύ στον άνθρωπο και πως η κατανάλωση κρέατος είναι επιβλαβής». Το βιβλίο αυτό ήταν και το πρώτο που ανέδειξε την ντομάτα ως κύριο συστατικό σε δεκατρείς συνταγές μαγειρικής.

Το 19^ο αιώνα ο Giovanni Vialardi, μάγειρας του βασιλιά Victor Emmanuel, έγραφε το *A treatise of Modern Cookery and Patisserie* με συνταγές ιδανικές για ένα μεσαίας τάξης νοικοκυριό. Πολλές από τις συνταγές του είναι από τοπικά πιάτα του Τορίνο, ενώ συμπεριλαμβάνονται και δώδεκα πιάτα με βασικό συστατικό την πατάτα. Στο βιβλίο «*La Cucina Genovese*» των Gian Battista και Giovanni Ratto(1871) αναφέρεται η κουζίνα της Liguria και ήταν το πρώτο βιβλίο που περιείχε συνταγή pesto ενώ το «*La Cucina Teorico-Pratica*» από τον Ippolito Cavalcanti έχει την πρώτη συνταγή ζυμαρικών με ντομάτα.



Τέλος, το βιβλίο το Pellegrino Artusi «*La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*» που εκδόθηκε το 1891, κυκλοφορεί ακόμα σε έντυπη έκδοση και θεωρείται ο βασικός οδηγός για την σύγχρονη ιταλική κουζίνα. Οι συνταγές του είναι κυρίως από την Ρωμανία και την Τοσκάνη, όπου και ζούσε ο ίδιος.

2. ΤΟΠΙΚΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ

Κάθε περιοχή έχει τη δική της σπεσιαλιτέ, τόσο σε τοπικό επίπεδο όσο και σε επαρχιακό. Οι διαφορές μπορεί να προέρχονται εξαιτίας των χωρών που συνορεύει η Ιταλία (όπως η Γαλλία ή η Αυστρία) και ανάλογα με το αν μια περιοχή είναι κοντά στη θάλασσα ή στα βουνά ή και των οικονομικών συνθηκών. Η ιταλική κουζίνα είναι επίσης εποχιακή καθώς θέτει προτεραιότητα στη χρήση φρέσκων προϊόντων.



2.1 ΦΡΙΟΥΛΙ-ΙΟΥΛΙΑΝΗ ΒΕΝΕΤΙΑ (FRIULI-VENEZIA GIULIA)

Η Φριούλι-Ιουλιανή Βενετία (Friuli-Venezia Giulia) είναι συντηρητική στην κουζίνα της και έχει ιστορικούς δεσμούς με την Αυστρο-Ουγγαρία. Οι περιοχές Ούντινε (Udine) και Πορντενόνε (Pordenone) που βρίσκονται στο δυτικό τμήμα της Φριούλη, είναι γνωστές για τα εξής παραδοσιακά τους προϊόντα: το χοιρινό San Daniele del Friuli (στεγνωμένο στον αέρα), Montasio και Frico τυρί. Άλλα χαρακτηριστικά πιάτα είναι η rītina (κεφτεδάκια από καπνιστό κρέας) και διάφορα είδη νιόκι και πολέντα.

Τα περισσότερα τοπικά πιάτα των ανατολικών περιοχών είναι επηρεασμένα από την Αυστριακή, την Ουγγρική, την Σλοβενική και την κουζίνα της Κροατίας. Χαρακτηριστικά πιάτα αποτελούν το Ίστρια Stew (σούπα από φασόλια, λάχανο, πατάτες, μπέικον και παϊδάκια), Βιεννέζικα λουκάνικα, γκούλας, έναρι, στρούντελ μήλου, Gugelhupf. Το χοιρινό μπορεί να είναι πικάντικο και παρασκευάζεται σε μια ανοικτή εστία που ονομάζεται Fogolar.

Γνωστά τοπικά κρασιά είναι τα: Collio goriziano, Friuli Isonzo, Orientali Colli del Friuli και Ramandolo.

2.2 BENETIA (VENETO)

Η Βενετία όπως και πολλές περιοχές γύρω της είναι γνωστές για το ριζότο, ένα πιάτο του οποίου τα συστατικά ποικίλουν ανάλογα με την περιοχή. Σε περιοχές κοντά στην ακτή χρησιμοποιούμε ψάρια και θαλασσινά ενώ όσο απομακρυνόμαστε από την Αδριατική χρησιμοποιούν κολοκύθα, σπαράγγι, ραντίτσιο και βατραχοπόδαρα. Επίσης, η πολέντα είναι ένα παραδοσιακό πιάτο της Βενετίας και γενικότερα της Βόρειας Ιταλίας. Σερβίρεται συνήθως με τυρί, μπακαλιάρο ή κρεατικά. Μερικά πιάτα πολέντα περιέχουν: πορτσίνι (Porcini, τύπος μανιταριού), Rapini (τύπος μπρόκολου) ή άλλα λαχανικά ή κρέατα, όπως τα μικρά ωδικά πτηνά (στη Βενετία και στη Λομβαρδία το πιάτο ονομάζεται Polenta e Osei) ή λουκάνικα .

Φασόλια , αρακάς και άλλα όσπρια χρησιμοποιούνται σε αυτές τις περιοχές μαζί με ζυμαρικά (pasta e fagioli) και risi e bisi (ρύζι και μπιζέλια). Στη Βενετία έχουμε πιάτα με εξωτικά μπαχαρικά και σάλτσες, καθώς και συστατικά όπως stockfish (μπακαλιάρος) ή απλά μαριναρισμένες αντζούγιες.

Μακριά από την ακτή οι συνταγές περιλαμβάνουν λιγότερο ψάρι και περισσότερο κρέας. Άλλα χαρακτηριστικά προϊόντα είναι: τα λουκάνικα, όπως Soppressa Vicentina , σαλάμι σκόρδου, Piave τυρί και τυρί Asiago . Υψηλής ποιότητας λαχανικά είναι τα: το κόκκινο ραντίτσιο από το Τρεβίζο (Treviso) και τα λευκά σπαράγγια από το Bassano del Grappa . Ίσως το πιο δημοφιλές πιάτο της Βενετίας είναι το fegato αλά Βενετσιάνα (λεπτές φέτες μοσχαρίσιου συκωτιού με σοταρισμένα κρεμμύδια). Καλαμάρια και σουπιές χρησιμοποιούνται συχνά όπως και το μελάνι τους που ονομάζεται Nero di Seppia.

Τοπικά επιδόρπια είναι το τираμισού (παρασκευάζεται από μπισκότα βουτηγμένα σε καφέ, μαρέγκα μασκαρόνε, λικέρ και κακάο), baicoli (μπισκότα βουτύρου και βανίλιας) και Νουγκατίνα (Nougat). Τα πιο διάσημα κρασιά της Βενετίας είναι τα: Bardolino, Prosecco, Soave και Valpolicella.

2.3 TREPINO-NOTIO TIPOLO (TRENTINO-ALTO ADIGE)

Στα μέσα του 16^{ου} αιώνα, η περιοχή ήταν γνωστή για την απλότητα της κουζίνας του αγρότη. Όταν οι ιεράρχες της Καθολικής Εκκλησίας εγκαταστάθηκαν εκεί, έφεραν μαζί τους την τέχνη της υψηλής μαγειρικής. Αργότερα, ήρθαν επιρροές από τη Βενετία και την αυστριακή αυτοκρατορία των Αψβούργων. Η πόλη του Trentino παράγει διάφορα είδη αλλαντικών, πολέντα, γιαούρτι, τυρί, κέικ

πατάτας και ψάρια γλυκού νερού. Στο Νότιο Τιρόλο εξαιτίας της γερμανόφωνης πλειοψηφίας του πληθυσμού υπερισχύουν Αυστριακές και Σλαβικές επιρροές. Το πιο φημισμένο τοπικό προϊόν είναι το παραδοσιακό Speck (χοιρομέρι αρωματισμένο με άρκευθο) το οποίο έχει προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ). Γνωστά πιάτα είναι το Γκούλας, το Knodel, το στρούντελ μήλου, Kaiserschmarrn, Krapfen, rösti, Spätzle και ψωμί σίκαλης, μαζί με πατάτες, ζυμαρικά, σπιτικό λάχανο τουρσί και το λαρδί.

2.4 ΛΟΜΒΑΡΔΙΑ (LOMBARDIA)

Η τοπική κουζίνα της Λομβαρδίας σε μεγάλο βαθμό βασίζεται σε συστατικά όπως το καλαμπόκι, το ρύζι, το βόειο κρέας, το χοιρινό κρέας, το βούτυρο και το λαρδί. Σε αντίθεση με την υπόλοιπη Ιταλία, ωστόσο, δεν ήταν τα ζυμαρικά που έπαιξαν το βασικό ρόλο σ' αυτή την περιοχή αλλά το ρύζι. Το πιο δημοφιλές πιάτο είναι το risotto alla Milanese, αρωματισμένο με σαφράν και συνήθως σερβίρεται μαζί με πολλά τοπικά Μιλανέζικα κυρίως πιάτα, όπως ossobuco alla Milanese (σιγοβρασμένοι χόνδροι χοιρινού με μεδούλια οστών σε ένα ραγού) και cotoletta alla Milanese (τηγανητές κοτολέτες όμοιες με το βιενέζικο σνίτσελ, αλλά μαγειρεμένες με το "κόκαλο"). Άλλες τοπικές σπεσιαλιτέ περιλαμβάνουν cassoeula (ένα χειμωνιάτικο πιάτο που παρασκευάζεται με λάχανο και χοιρινό), Κρεμόνα 's Mostarda (ένα καρύκευμα φτιαγμένο από καραμελωμένα φρούτα και σιρόπι μουστάρδας), Valtellina 's Μπρεζάολα (αποξηραμένο και αλατισμένα βόειο κρέας), Pizzoccheri (μια επίπεδη κορδέλα ζυμαρικών, που φτιάχνεται με αλεύρι φαγόπυρου 80% και 20% αλεύρι σίτου μαγειρεμένη μαζί με κύβους από πατάτες, χόρτα και στρωμένο με κομμάτια τυριού Valtellina Casera) και Μάντοβα 's tortelli di Zucca (ραβιόλια με γέμιση από κολοκύθα που συνοδεύονται από λιωμένο βούτυρο και σερβίρονται με γαλοπούλα γεμισμένη με κοτόπουλο ή άλλα ψητά κρέατα).

Η επόμενη σπεσιαλιτέ της Λομβαρδίας είναι το κρεμώδες μπλε τυρί Gorgonzola που ανακαλύφθηκε στην ομώνυμη περιοχή. Άλλα τοπικά τυριά είναι τα: Robiola, Crescenza, Taleggio και Grana Padano.

Το πιο διάσημο επιδόρπιο είναι το χριστουγεννιάτικο κέικ panettone (ζυμωτό κέικ με ζαχαρωμένα πορτοκάλια, κίτρο και ξύσμα λεμονιού, καθώς και ξηρές σταφίδες).

2.5 ΚΟΙΛΑΔΑ ΤΗΣ ΑΟΣΤΑ (VALLE D' AOSTA)

Στην περιοχή της Valle d'Aosta συνηθισμένα πιάτα είναι οι σούπες ψωμιού και το τυρί, τα κάστανα, οι πατάτες, το ρύζι, το καπνιστό μπέικον και το κυνήγι. Το βούτυρο και η κρέμα είναι σημαντική στα μαγειρευτά, ψητά και βραστά πιάτα. Επίσης, συνηθισμένα είναι τα πιάτα με ψάρια του γλυκού νερού, καθώς οι παγετώνες των ψηλών κορφών γύρω από την Βαλ ντ' Αόστα γεμίζουν με τα πλούσια ποτάμια τους τα δίχτυα των ψαράδων.

Τοπικά προϊόντα είναι το τυρί Fontina, το Vallée d'Aoste Lard d'Arnad (ένα πιάτο από χοιρινό) και το λικέρ Gépéri.

2.6 ΠΕΔΕΜΟΝΤΙΟ (PIEMONTE)

Το Πεδεμόντιο βρίσκεται ανάμεσα στις Άλπεις και την κοιλάδα του Πάδου, με πολλά διαφορετικά οικοσυστήματα και έτσι η περιοχή προσφέρει την πιο εκλεπτυσμένη και ποικίλη κουζίνα της ιταλικής χερσονήσου. Το σημείο ένωσης της παραδοσιακής ιταλικής και γαλλικής κουζίνας είναι το Πεδεμόντιο, μια περιοχή της Ιταλίας με την μεγαλύτερη ποικιλία τυριών με προστατευμένη ονομασία προελεύσεως και κρασιά με έλεγχο αποκλειστικής παραγωγής. Στην περιοχή ιδρύθηκε το πιο αναγνωρισμένη σχολή ιταλικής κουζίνας (Πανεπιστήμιο Γαστρονομικών Επιστημών), καθώς και η ένωση Slow Food (www.slowfood.com). Οι κάτοικοι της περιοχής ασχολούνται με την συλλογή καρπών, μανιταριών, άγριων αγκινάρων, καθώς και με το κυνήγι και την αλιεία. Οι τρούφες, το σκόρδο, τα εποχιακά λαχανικά, το τυρί και το ρύζι χρησιμοποιούνται συνήθως. Το Castelmagno είναι ένα βραβευμένο τυρί της περιοχής. Η περιοχή είναι επίσης γνωστή για την ποιότητα του βοείου κρέατος Carrù, εξ ου και η παράδοση της κατανάλωσης ωμού κρέατος μαριναρισμένου με σκόρδο, λάδι, λεμόνι και αλάτι, το περίφημο Καρπάτσιο, καθώς και το διάσημο Brasato al vino (στιφάδο με μοσχάρι).

Τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα της παραδοσιακής κουζίνας της περιοχής του Πεδεμόντιου είναι: τα agnolotti (ζυμαρικά τυλιγμένα πάνω σε ψημένο βόειο κρέας με γέμιση λαχανικών), η panissa (ένα τυπικό πιάτο της Vercelli, ένα είδος ριζότου με ρύζι Arborio), φασόλια γίγαντες Saluggia, σαλάμι, taglierini (λεπτότερη έκδοση της ταλιατέλας), bagna cauda (σάλτσα από σκόρδο, αντσούγιες, ελαιόλαδο και βούτυρο).

Τέλος, το Πεδεμόντιο είναι γνωστό για την ζαχαροπλαστική και την σοκολατοποιία ιδιαίτερος, με προϊόντα όπως, η Nutella, η σοκολάτα gianduiotto και το γλάσο

marron, που είναι γνωστά παγκοσμίως. Παράγονται κρασιά όπως το Barolo και το Barbaresco, καθώς αφρώδεις οίνοι και το γλυκό ελαφρώς αφρώδες, Moscato d'Asti. Η περιοχή είναι επίσης γνωστή για την παραγωγή Βερμούτ και Ratafia.

2.7 ΛΙΓΟΥΡΙΑ (LIGURIA)

Η «κουζίνα των ταξιδιωτών που επιστρέφουν» είναι το παρατσούκλι που έχει αποδοθεί στις συνταγές της Λιγουρίας. Παραπέμπει στη λαχτάρα που ένιωθαν οι θαλασσοπόροι για την μυρωδιά των βοτάνων και των λαχανικών που υπήρχαν στους κήπους των ακτών της Βορειοδυτικής Ιταλίας. Η ακτή της Λιγουρίας χαρακτηρίζεται από το ψάρεμα και την καλλιέργεια ελιών, αλλά κυρίως από την εκτενή χρήση βοτάνων για την ενίσχυση της γεύσης.⁷

Στη τοπική κουζίνα της Λιγουρίας βρίσκουμε βότανα, λαχανικά, καθώς και θαλασσινά. Είναι δημοφιλείς οι αλμυρές πίτες, με χορταρικά και αγκινάρες μαζί με τυριά, γάλα και αυγά. Τα κρεμμύδια και το ελαιόλαδο χρησιμοποιούνται στην κουζίνας τους. Επειδή, υπάρχει έλλειψη γης κατάλληλης για καλλιέργεια σίκαλης, οι Λιγουριανοί χρησιμοποιούν τα ρεβίθια στη ζύμη (farinata) και ένα είδος πολέντας την rapissa. Το πρώτο πιάτο σερβίρεται σκέτο ή προσθέτεις κρεμμύδια, αγκινάρες, λουκάνικο, τυρί ή και μικρές αντζούγιες.

Τα λιγουριανά ζυμαρικά περιλαμβάνουν: corzetti από την κοιλάδα της Polcevera, pansoti ένα ραβιόλι τριγωνικού σχήματος γεμιστό με λαχανικά, riccagge ζυμαρικά φτιαγμένα από αυγό που σερβίρονται με σάλτσα αγκινάρας ή σάλτσα πέστο, trenette ζυμαρικά από αλεύρι ολικής αλέσεως κομμένα σε μακριές λωρίδες και σερβίρονται με πέστο, βρασμένα φασόλια και πατάτες και trofie ένα λιγουριανό νιόκι. Πολλοί Λιγουριανοί μετανάστευσαν στην Αργεντινή στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ου αιώνα, επηρεάζοντας την κουζίνα της χώρας.

2.8 ΕΜΙΛΙΑ-POMANIA (EMILIA-ROMAGNA)

Η Εμίλια-Ρομάνια είναι γνωστή για τα γεμιστά ζυμαρικά φτιαγμένα από αυγό και μαλακό αλεύρι. Η περιοχή της Ρομανίας φημίζεται για τα ζυμαρικά πιάτα της όπως: cappelletti, garganelli, Strozzapreti, spoglia Lorda και tortelli alla Lastra και για το πολύ περίεργο τυρί της το squaquerone, καθώς και για τα piada σνακ που είναι γνωστά παγκοσμίως. Στην περιοχή της Εμίλιας, με εξαίρεση την Piacenza, η οποία

⁷ (Pehle,Andrich2007:232)

είναι σε μεγάλο βαθμό επηρεασμένη από τις κουζίνες της Λομβαρδίας, το ρύζι καταναλώνεται σε μικρότερο βαθμό. Η Πολέντα, που είναι ένα πιάτο βασισμένο στο καλαμπόκι είναι γνωστή τόσο στην Εμίλια όσο και στην Ρομανία.

Η Μπολόνια είναι γνωστή για τα ζυμαρικά της όπως: tortellini, lasagna, gramigna και tagliatelles που τα βρίσκουμε και σε άλλα μέρη της περιοχής. Το περίφημο βαλσάμικο ξύδι γίνεται μόνο στις Εμιλιανές πόλεις της Modena και της Reggio Emilia, που για την παρασκευή του ακολουθούν τις δεσμευτικές παραδοσιακές διαδικασίες. Το Parmigiano Reggiano τυρί που παράγεται στο Reggio Emilia, στη Πάρμα, στη Μόντενα και στην Μπολόνια και χρησιμοποιείται πολύ στη μαγειρική, ενώ η ποικιλία τυριού το Grana Padano παράγεται στην Πιατσέντσα.

Αν και η Αδριατική ακτή είναι μια σημαντική περιοχή αλιείας (γνωστή για τα χέλια και τα μύδια της), η περιοχή είναι περισσότερο γνωστή για τα προϊόντα με βάση το κρέας, ιδίως το χοιρινό και περιλαμβάνουν: από την Πάρμα έχουμε το culatello και το Felino σαλάμι, από την Piacenza την πανσέτα, coppa και σαλάμι, από την Μπολόνια τη μορταδέλα, το σαλάμι rosa, από τη Μόντενα το ζαμπόν cotechino και cappello del Prete και από τη Ferrara το Salama da Sugo. Η Piacenza είναι επίσης γνωστή για κάποια πιάτα παρασκευασμένα με άλογο και κρέας γαιδάρου. Τα τοπικά γλυκά της περιοχής είναι: η zuppa inglese (κρέμα με βάση το επιδόρπιο που γίνεται με παντεσπάνι και Alchermes λικέρ) και το ramprepato (Χριστουγεννιάτικο κέικ φτιαγμένο με πιπέρι, σοκολάτα, καρκεύματα και αμύγδαλα).

2.9 ΤΟΣΚΑΝΗ (TOSCANA)

Η απλότητα είναι η βασική αρχή στην κουζίνα της Τοσκάνης. Τα όσπρια, το ψωμί, το τυρί, τα λαχανικά, τα μανιτάρια και τα φρέσκα φρούτα είναι τα βασικά συστατικά της κουζίνας της Τοσκάνης. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ribollita, μια αξιοσημείωτη Τοσκανική σούπα, που το όνομά της σημαίνει κυριολεκτικά «ξαναβρασμένο». Όπως και στην πλειοψηφία της η κουζίνα της Τοσκάνης έτσι και η σούπα αυτή έχει επηρεαστεί από την κουζίνα των χωρικών. Αυτή η σούπα φτιαχόταν ξαναβράζοντας τη σούπα λαχανικών της προηγούμενης ημέρας.

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές, αλλά τα κύρια συστατικά περιλαμβάνουν πάντα το ψωμί που έχει απομείνει, cannellini, φασόλια και φθηνά λαχανικά, όπως καρότο, λάχανο, σέσκουλα, Cavolo nero (Τοσκάνης λάχανο), κρεμμύδι και ελαιόλαδο. Το

τοπικό ζυμαρικό της Τοσκάνης ονομάζεται Pici, μοιάζει με παχύ спаγγέτι που τυλίγεται στο χέρι.

Οι λευκές τρούφες από το San Miniato εμφανίζονται τον Οκτώβριο και τον Νοέμβριο. Βόειο κρέας υψηλής ποιότητας, το οποίο χρησιμοποιείται για την παραδοσιακή μπιρζόλα από τη Φλωρεντία, προέρχεται από την Chianina φυλή βοοειδών του Chiana Valley και το Maremmana από τη Maremma .

Επίσης, παράγεται χοιρινό. Η περιοχή είναι γνωστή για το πλούσιο κυνήγι της, κυρίως αγριογούρουνα, λαγούς, ελάφια, ζαρκάδια και φασιανούς, που συχνά χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των πιάτων με παπαρδέλες (pappardelle).

Τοπικά επιδόρπια είναι τα: Panforte (που παρασκευάζεται με φρούτα, μέλι και καρύδια), Ricciarelli (μπισκότα με βάση το αμύγδαλο, τη ζάχαρη, το μέλι και το ασπράδι αυγού) και cavallucci (μπισκότα με αμύγδαλα, ζαχαρωμένα φρούτα, κόλιανδρο, αλεύρι και μέλι).

Γνωστά τοπικά κρασιά είναι τα: Brunello di Montalcino, Carmignano, Chianti, Morellino di Scansano, Parrina, Sassicaia και Vernaccia di San Gimignano.

2.10 ΟΥΜΠΡΙΑ (UMBRIA)

Πολλά πιάτα από την Ούμπρια παρασκευάζονται με βρασμό, ψήσιμο με ντόπιο ελαιόλαδο και βότανα. Πιάτα λαχανικών είναι δημοφιλή την άνοιξη και το καλοκαίρι, ενώ το φθινόπωρο και το χειμώνα έχουμε κυνήγι και μαύρες τρούφες από τη Νόρτσια. Κρεατικά πιάτα περιλαμβάνουν τα παραδοσιακά λουκάνικα από άγριο αγριογούρουνο, φασιανούς, χήνες, ορτύκια, βάτραχους και σαλιγκάρια. Το Castelluccio είναι γνωστό για τις φακές του, ενώ το Spoleto και το Monteleone είναι γνωστά για το αγριοσίταρο. Ψάρια του γλυκού νερού της περιοχής είναι τα : πέστροφα, πέρκα, χέλι, μπαρμπούνι, λευκόσαρκα ψάρια και γλήνι. Ένα αξιοσημείωτο πιάτο είναι το τεγκαμάτσιο, μια σούπα που φτιάχνεται αποκλειστικά από ψάρια του γλυκού νερού.

Τα σημαντικότερα κρασιά της περιοχής είναι τα: Ορβιέτο και Sagrantino di Montefalco.

2.11 ΜΑΡΤΣΕ (MARCHE)

Στις ακτές της Μάρτσε, παράγονται ψάρια και θαλασσινά. Στην ενδοχώρα άγριοι και οικόσιτοι χοίροι χρησιμοποιούνται για την παρασκευή λουκάνικων και ζαμπόν. Το ζαμπόν δεν είναι κομμένο σε λεπτές φέτες αλλά σε μικρές μπουκιές. Το γουρουνόπουλο, το κοτόπουλο και τα ψάρια συνήθως γεμίζονται με δεντρολίβανο ή μάραθο και σκόρδο πριν ψηθούν ή τοποθετηθούν στη σούβλα. Η Άσκολι η πιο νότια επαρχία της Μάρτσε, είναι γνωστή για τις ελιές all'ascolana (κοπανιστές ελιές μαζί με κιμά, αυγά και παρμεζάνα που έπειτα τηγανίζονται). Ένα άλλο γνωστό προϊόν της Μάρτσε είναι το maccheroncini di Campofilone, από την μικρή πόλη της Campofilone, ένα είδος χειροποίητου ζυμαρικού που φτιάχνεται μόνο από σκληρό αλεύρι και αυγά και κόβεται τόσο λεπτό που λιώνει στο στόμα.

2.12 ΛΑΤΣΙΟ (LAZIO)

Πιάτα ζυμαρικών που βασίζονται στη χρήση των guanciale (μη καπνιστό μπέικον που παρασκευάζεται από τα μάγουλα χοίρου) βρίσκουμε συχνά στη Λάτσιο, όπως είναι : τα ζυμαρικά alla καρμπονάρα και all'amatriciana. Ένα άλλο πιάτο ζυμαρικών της περιοχής είναι η arrabbiata με πικάντικη σάλτσα ντομάτας. Στη τοπική κουζίνα χρησιμοποιούν ευρέως τα εντόσθια και φτιάχνουν πιάτα όπως το ριγκατόνι με σάλτσα rajata και coda alla vaccinara. Χαρακτηριστικά προϊόντα της Λάτσιο είναι: το Pecorino Romano τυρί φτιαγμένο από πρόβειο γάλα, η Porchetta (φιλέτου ψητού χοιρινού) και το λευκό κρασί Frascati. Η επιρροή της αρχαίας εβραϊκής κοινότητας εντοπίζεται στο παραδοσιακό πιάτο της Ρωμαϊκής κουζίνας carciofi alla giudia (ένα παραδοσιακό πιάτο με αγκινάρα).

2.13 ΑΜΠΡΟΥΤΣΟ ΚΑΙ ΜΟΛΙΖΕ (ABRUZZO – MOLISE)

Τα ζυμαρικά, το κρέας και τα λαχανικά είναι βασικά προϊόντα για την κουζίνα του Abruzzo και της Molise. Η καυτερή πιπεριά (peperoncini) είναι χαρακτηριστικό της περιοχής του Abruzzo και ονομάζεται diavoletti (μικροί διάβολοι) εξαιτίας της πικάντικης γεύσης της. Το Centerbe (Εκατό Βότανα) είναι ένα δυνατό (72% αλκοόλ) πικάντικο φυτικό λικέρ που πίνετε από τους ντόπιους. Το αρνί χρησιμοποιείται με τα ζυμαρικά. Ένα πιάτο από το Abruzzo είναι το arrosticini, που παρασκευάζεται από μικρά κομμάτια του αρνιού τοποθετημένα σε ξύλινη σούβλα και ψήνεται στα κάρβουνα. Η chitarra (που κυριολεκτικά σημαίνει κιθάρα) είναι ένα εργαλείο που

χρησιμοποιείται για να πιέζει και να κόβει τη ζύμη των ζυμαρικών. Η παραγωγή του κρόκου, που καλλιεργείται στην επαρχία της L'Aquila, έχει μειωθεί κατά τα τελευταία χρόνια. Το Montepulciano d' Abruzzo είναι ένα σημαντικό τοπικό κόκκινο κρασί. Το πιο διάσημο πιάτο της Molise είναι το cavatelli, χειροποίητα μακαρόνια σε μεγάλο σχήμα από αλεύρι, σιμιγδάλι και νερό και συχνά σερβίρεται με σάλτσα από κρέας, μπρόκολο ή μανιτάρια.

2.14 ΚΑΜΠΑΝΙΑ (CAMPANIA)

Η Καμπανία παράγει εκτενώς ντομάτες, πιπεριές, φρέσκα κρεμμυδάκια, πατάτες, αγκινάρες, μάραθο, λεμόνια και πορτοκάλια, τα οποία λαμβάνουν τη γεύση του ηφαιστειογενούς εδάφους. Ο κόλπος της Νάπολης προσφέρει ψάρια και θαλασσινά. Η Καμπανία είναι ένας από τους μεγαλύτερους παραγωγούς και καταναλωτές των ζυμαρικών στην Ιταλία, ιδιαίτερα των σπαγγέτι. Στην τοπική κουζίνα τα ζυμαρικά παρασκευάζονται με διάφορους τρόπους, με σάλτσα ντομάτας, τυρί, μύδια και οστρακοειδή. Το Spaghetti alla puttanesca είναι ένα δημοφιλές πιάτο που φτιάχνεται με ελιές, ντομάτες, αντζούγιες, κάπαρη, καυτερές πιπεριές και σκόρδο. Η περιοχή είναι επίσης γνωστή για την παραγωγή μοτσαρέλας (κυρίως από βουβαλίσιο γάλα) που χρησιμοποιείται σε ποικιλία πιάτων, όπως η parmigiana (τηγανισμένες φέτες μελιτζάνας στρωμένες με τυρί και σάλτσα ντομάτας που έπειτα ψήνεται). Επιδόρπια είναι τα: struffoli (ένας τύπος λουκουμά), ricotta-based pastiera (παστιέρα με βάση τη ricotta), sfogliatelle (σφολιάτα) και σιροπιασμένος με ρούμι Μπαμπάς.

Η πίτσα που έχει την καταγωγή της από τη ναπολιτάνικη κουζίνα, που είναι δημοφιλής σε όλο τον κόσμο. Παραδοσιακά φτιάχνεται με σάλτσα ντομάτας, τυρί (συνήθως Mozzarella) και διάφορα άλλα υλικά ανάλογα με την περιοχή.

Καθώς η Νάπολη ήταν η πρωτεύουσα του Βασιλείου των Δύο Σικελιών, η κουζίνα της επηρεάστηκε από τις μαγειρικές παραδόσεις ολόκληρης της Καμπανίας και έφερε μια ισορροπία με πιάτα που βασίζονται τόσο στα αγροτικά συστατικά (ζυμαρικά, λαχανικά, τυρί) όσο και σε πιάτα θαλασσινών (ψάρια, καρκινοειδή, μαλάκια). Μεγάλη ποικιλία συνταγών είναι επηρεασμένη από την τοπική αριστοκρατική κουζίνα, όπως είναι το Timballo και το Sartu di Riso, πιάτα με ζυμαρικά ή ρύζι με πολύ επιμελημένη προετοιμασία, ενώ πιάτα που προέρχονται από τις λαϊκές παραδόσεις περιέχουν φτωχά αλλά πιο θρεπτικά για την υγεία συστατικά όπως είναι

τα ζυμαρικά με φασόλια και άλλα πιάτα ζυμαρικών με λαχανικά. Διάσημα τοπικά κρασιά είναι: η Falanghina, το Greco di Tufo και το Taurasi.

2.15 ΠΟΥΛΙΑ (PUGLIA)

Η Πούλια είναι μια τεράστια παραγωγός τροφίμων σε προϊόντα όπως : σιτάρι, ντομάτες, κολοκύθια, μπρόκολο, πιπεριές, πατάτες, σπανάκι, μελιτζάνες, κουνουπίδι, μάραθο, αντίδια, ρεβίθια, φακές, φασόλια και τυρί (όπως το παραδοσιακό τυρί casiocavallo). Η Πούλια είναι επίσης ο μεγαλύτερος παραγωγός ελαιολάδου στην Ιταλία. Η θάλασσα προσφέρει άφθονα ψάρια και θαλασσινά που χρησιμοποιούνται εκτενώς στην τοπική κουζίνα, κυρίως τα στρείδια και τα μύδια.

Επίσης το κατσίκι και το αρνί χρησιμοποιούνται περιστασιακά. Η περιοχή είναι γνωστή για τα ζυμαρικά της από σκληρό αλεύρι και για τα παραδοσιακά πιάτα ζυμαρικών τύπου φιογκάκια (orecchiette), που σερβίρονται με σάλτσα ντομάτας, πατάτες, μύδια ή cime di Rapa (ένας τύπος μπρόκολου). Ζυμαρικά με ντοματίνια και ρόκα είναι επίσης δημοφιλή.

Τοπικά επιδόρπια είναι: η Zercola (λουκουμάς με ζάχαρη άχνη που γεμίζεται με κρέμα, ζελέ, κρέμα ζαχαροπλαστικής ή με μίγμα από βούτυρο και μέλι). Τα Χριστούγεννα οι κάτοικοι της Πούλιας φτιάχνουν ένα παραδοσιακό γλυκό το Cartellate, σε σχήμα τριαντάφυλλου που φτιάχνεται από ζύμη που τηγανίζεται και έπειτα περιχύνεται με Vin Cotto.

2.16 ΜΠΑΣΙΛΙΚΑΤΑ (BASILICATA)

Το χοιρινό αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της κουζίνας της Μπασιλικάτα, που συχνά γίνεται σε λουκάνικα ή ψητό στη σούβλα. Το πρόβειο κρέας και το αρνί είναι επίσης δημοφιλή. Οι σάλτσες ζυμαρικών βασίζονται σε κρέατα ή λαχανικά. Το πικάντικο πεπερονσίνι (Spicy peperoncini) χρησιμοποιείται ευρέως. Το πικρό αφέψημα Amaro Lucano παράγεται στη Μπασιλικάτα.

2.17 ΚΑΛΑΒΡΙΑ (CALABRIA)

Η Γαλλική κυριαρχία και οι επιρροές από την Ισπανία επηρέασαν την γλώσσα και την μαγειρική όπως αυτό φαίνεται και στις ονομασίες των φαγητών όπως συμβαίνει

με το κέικ, gatò στα Ιταλικά από το γαλλικό gâteau. Στην περιοχή καλλιεργούνται με πολλή φροντίδα μελιτζάνες, ντομάτες, όσπρια, αγκινάρες, κρεμμύδια, λάχανα, πατάτες, λεμόνια και πορτοκάλια. Τα θαλασσινά της περιοχής είναι ο ξιφίας, οι γαρίδες, οι αστακοί, οι αχινοί και τα καλαμάρια. Τα ζυμαρικά συνοδεύονται συνήθως με ζωμό από κατσίκι, μοσχάρι ή χοιρινό και αλμυρό τυρί ρικότα.

Κύρια πιάτα είναι: το Frittuli (που παρασκευάζεται από βραστό χοιρινό δέρμα, και τα κομμάτια κρέατος σε χοιρινό λίπος), διάφορες ποικιλίες πικάντικων λουκάνικων (όπως Nduja και Capicola) και χερσαία σαλιγκάρια. Το πεπόνι και το καρπούζι παραδοσιακά σερβίρεται ως παγωμένη φρουτοσαλάτα ή τυλιγμένο σε ζαμπόν. Κρασιά της Καλαβρίας είναι τα: Greco di Bianco, Bivongi, O Ciro, Dominici, Lamezia, Melissa, Pollino, Sant'Anna di Isola Capo Rizzuto, San Vito di Luzzi, Savuto, Scavigna, Verbicaro.

2.18 ΣΙΚΕΛΙΑ (SICILIA)

Η Σικελία φέρει ίχνη όλων των πολιτισμών, οι οποίοι εγκαταστάθηκαν στο νησί τις τελευταίες δύο χιλιετίες. Αν και η κουζίνα της έχει αναμφισβήτητα κυρίως ιταλική βάση, οι συνταγές μαγειρικής της έχουν επίσης ισπανικές, ελληνικές και αραβικές επιρροές. Ο Διόνυσος λέγεται ότι έχει εισαγάγει το κρασί στην περιοχή: γεγονός που μαρτυρά την ιστορική επιρροή της Σικελίας από την Αρχαία Ελλάδα. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι εισήγαγαν πλούσια πιάτα με βάση τη χήνα. Οι Βυζαντινοί προτιμούσαν τις γλυκόξινες γεύσεις ενώ οι Άραβες έφεραν, τη ζάχαρη, τα εσπεριδοειδή, το ρύζι και το σαφράν. Οι Νορμανδοί είχαν προτίμηση στα πιάτα με κρέας. Οι Ισπανοί εισήγαγαν προϊόντα από τον Νέο Κόσμο, όπως τη σοκολάτα, το καλαμπόκι, τη γαλοπούλα και τη ντομάτα.

Μεγάλο μέρος της κουζίνας του νησιού ενθαρρύνει τη χρήση των φρέσκων λαχανικών, όπως μελιτζάνες, πιπεριές και ντομάτες, καθώς και τα ψάρια όπως ο τόνος, η τσιπούρα, το λαβράκι, οι σουπιές, και ο ξιφίας. Στο Τράπανι, που βρίσκεται στην ακραία δυτική γωνία του νησιού, οι βορειο-αφρικάνικες επιρροές εντοπίζονται σε διάφορα πιάτα με κουσκούς που συνήθως συνοδεύονται με ψάρια. Παραδοσιακές σπεσιαλιτέ από τη Σικελία είναι: το Arancini (μια μορφή τηγανητής κροκέτας ρυζιού), τα ζυμαρικά alla Norma, caronata, pani ca meusa, και μια σειρά από επιδόρπια και γλυκά όπως cannoli, γρανίτες, και cassata. Χαρακτηριστικό κρασί της

Σικελίας είναι η Marsala, ένας κόκκινος, ενισχυμένος οίνος (που μοιάζει με το κρασί Porto) και εξάγεται ευρέως.

2.19 ΣΑΡΔΗΝΙΑ (SARDEGNA)

Το γουρουνόπουλο και το αγριογούρουνο ψήνονται στη σούβλα ή βράζονται σε παχύρρευστη σούπα με φασόλια και λαχανικά. Τα βότανα όπως ο δυόσμος και η μυρτιά χρησιμοποιούνται ευρέως στην τοπική κουζίνα. Η Σαρδηνία έχει επίσης πολλούς ειδικούς τύπους ψωμιού που γίνονται ξηρά για να διατηρούνται περισσότερο. Αυτά επίσης ψήνονται, όπως είναι το ψωμί carasau, civraxiu, coccoi rinatus (το οποίο χρησιμοποιείται ως διακοσμητικό) και pistoccu που γίνεται με αλεύρι και νερό μόνο, που αρχικά προορίζονταν για την κτηνοτροφία, αλλά συχνά σερβίρεται και στο σπίτι με ντομάτα, βασιλικό, ρίγανη, σκόρδο και ένα δυνατό τυρί. Ο αστακός, οι караβίδες, τα καλαμάρια, ο τόνος και οι σαρδέλες είναι τα κυρίαρχα θαλασσινά της περιοχής. Η πιο σημαντική παραγωγή της Σαρδηνίας είναι το τυρί από γάλα κασίικας, το επονομαζόμενο Πεκορίνο σάρντο και χρησιμοποιείται στα γεμιστά κουλινγκιόνι που είναι μια τοπική σπεσιαλιτέ ζυμαρικών.⁸

3. ΚΟΥΖΙΝΑ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

Κάθε περιοχή έχει τις δικές της συνταγές διακοπών. Κατά τη διάρκεια της La Festa di San Giuseppe (Ημέρα του Αγίου Ιωσήφ), στις 19 Μαρτίου, οι Σικελοί δίνουν ευχαριστίες στον Άγιο Ιωσήφ που τους γλύτωσε από το λοιμό κατά τον Μεσαίωνα. Η φάβα έσωσε τον πληθυσμό από την πείνα και είναι ένα παραδοσιακό στοιχείο της μέρας αυτής. Άλλα έθιμα αυτής της γιορτής είναι να φοράνε κόκκινα ρούχα, ενώ οι Σικελοί τρώνε αρτοποιήματα γνωστά ως Zerrole και δίνουν φαγητά στους φτωχούς.

Την Κυριακή του Πάσχα το αρνί σερβίρεται σε όλη την Ιταλία. Ένα τυπικό πρωινό της Κυριακής του Πάσχα στην Τοσκάνη και την Ούμπρια περιλαμβάνει σαλάμι, βραστά αυγά, κρασί, πασχαλινά γλυκά και πίτσα. Το συνηθισμένο ιταλικό γλυκό για το Πάσχα είναι η Colomba Pasquale. Υποτίθεται ότι αναπαριστά το περιστέρι και σερβίρεται με αμύγδαλα και κρυσταλλική ζάχαρη.

Την παραμονή των Χριστουγέννων οι Ιταλοί έχουν ένα συμβολικό γεύμα το cena di magro που δεν περιλαμβάνει κρέας. Την ημέρα των Χριστουγέννων, οι Ιταλοί

⁸ (Pehle,Andrich2007:256)

σερβίρουν τორτελίνια ως πρώτο πιάτο. Παραδοσιακά κέικ Χριστουγέννων είναι το panettone και το pandoro.

4. ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΓΕΥΜΑ

Aperitivo: απεριτίφ, συνήθως μπορεί να είναι: Campari, Cinzano, Prosecco, Aperol, Spritz, Vermouth

Antipasto: ορεκτικά, κρύα ή ζεστά

Primo: πρώτο πιάτο, συνήθως περιλαμβάνει ένα ζεστό πιάτο από ζυμαρικά, ριζότο, νιόκι ή σούπα.

Secondo: δεύτερο ή κυρίως πιάτο, συνήθως περιλαμβάνει ψάρι ή κρέας

Contorno: συνοδευτικό πιάτο, μπορεί να είναι σαλάτα ή μαγειρεμένα λαχανικά

Formaggio e frutta: τυρί και φρούτα, το πρώτο επιδόρπιο

Dolce: γλυκό όπως κέικ (Tiramisu) ή μπισκότα

Caffe: καφές

Digestivo: αφέψημα-λικέρ όπως grappo, amaro, limoncello, sambuca, nocino

5. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΙΤΑΛΙΚΑ ΜΕΝΟΥ

5.1 ΜΕ ΓΕΥΣΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

❖ **Cozze al vino o al pomodoro fresco**

Φρέσκα μύδια με σάλτσα από λευκό κρασί ή φρέσκια τομάτα.

❖ **Verde o rossa**

Σαλάτα Πράσινη ή σαλάτα τομάτα.

❖ **Trionfo di Spaghetti ai Frutti di Mare**

Σπαγγέτι με θαλασσινά, σκόρδο και τσίλι.

❖ **Gamberoni al Metaxa salsa Gian Luca**

Γαρίδες φλαμπέ με σάλτσα Μεταξά και Gian Luca.

❖ **Macedonia di frutta**

Σαλάτα φρούτων εποχής και ξηροί καρποί.

5.2 ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

❖ **Parmigiano e Olive**

Παραδοσιακή Ιταλική παρμεζάνα & ελιές.

❖ **Bruschetta al pomodoro**

Ψημένο ψωμί με τομάτα, σκόρδο, βασιλικό και ελαιόλαδο.

❖ **Insalata Gallo Nero**

Φρέσκια σαλάτα με baby λαχανικά, αχλάδι, κουκουνάρια, πεκορίνο Τοσκάνης με λάδι και μπαλσάμικο.

❖ **Penne all' Amatriciana**

Πέννες Αματρισιάνα με ιταλικό μπέικον, κρεμμύδι και τομάτα με μαύρο πιπέρι.

❖ **Kalafatis**

Πίτσα με μοτσαρέλλα, τομάτα,μανιτάρια και ιταλικό ζαμπόν.

❖ **Tiramisu di Mamma**

Τιραμισού από μαμά Μαρίζα.

(Επιλογές από το menu του ιταλικού εστιατορίου Gallo Nero του ξενοδοχείου Radisson Blu Park στην Αθήνα).

ΜΕΡΟΣ Β΄

1. ΖΥΜΑΡΙΚΑ

1.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ⁹

ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΙΣΤΟΡΙΑ



Σε κανένα άλλο τρόφιμο δεν δείχνουν οι Ιταλοί τέτοια αγάπη και ενδιαφέρον όσο δείχνουν για τα ζυμαρικά τους. Κατά την διάρκεια της μεγάλης και συχνά τρικυμιάδης ιστορίας της Ιταλίας, ήταν (και είναι ακόμη) απλά το φαγητό του λαού.

ΟΙ ΕΤΡΟΥΣΚΟΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΗΔΗ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Μερικούς αιώνες πριν την Κοινή ή Χριστιανική Εποχή (Εποχή π.Χ.) οι κάτοικοι της ιταλικής χερσονήσου έτρωγαν ήδη ζυμαρικά. Ήταν το βασικό τους τρόφιμο.

Είναι αυτό που δείχνουν κάποια ανάγλυφα σε έναν ετρουσκικό τάφο από τον 4^ο αιώνα π.Χ., στο Σερβετέρι, νότια της βόρειας Ρώμης. Μαζί με άλλα μαγειρικά σκεύη, εδώ απεικονίζονται πολλά που είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιούνταν στην παραγωγή των ζυμαρικών. Συμπεριλαμβάνονται η ροτέλλα ντεντάτα ή μικρός τροχός για να κόβεται η ζύμη, το οποίο μοιάζει πολύ με το σημερινό σκεύος. Αλλά υπάρχουν και περισσότερες αποδείξεις: οι Ρωμαίοι συγγραφείς Οράτιος και Κικέρων ήταν λάτρεις των λαγκάνι (λεπτές λωρίδες από ζυμάρι που ήταν φτιαγμένες από αλεύρι και νερό) που ήταν ξεκάθαρα οι πρόδρομοι των «Πολλά» σημερινών «λαζάνια».

⁹ Pehle,Andrich2007:30-31)

1.2 ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ¹⁰

Μπορούμε ακόμη να βρούμε συνταγές ζυμαρικών σε ένα από τα πρώτα βιβλία μαγειρικής, που έχει συνταχθεί από τον Ρωμαίο γαστρονόμο Απίκιο, το 25 π.Χ. Υπάρχει μία, που εξηγεί πώς να κάνετε τα λαζάνια σούπα και μία άλλη για τίμπαλλο, ένα γλυκό και πικάντικο είδος ζαχαρωτού που ένα από τα συστατικά του είναι και τα ζυμαρικά. Αργότερα, στα μεσαιωνικά κείμενα, βρίσκουμε αρκετές αναφορές στα μακαρόνια. Στην σύντομη ιστορία του Βοκάκιου «Καλαντρίνο» υπάρχει ένας ενθουσιώδης ύμνος μαγειρικού επαίνου προς τιμήν των μακαρονιών με τυρί – ένα απλό γεύμα που πολλοί άνθρωποι σ’ όλο τον κόσμο το απολαμβάνουν μέχρι και σήμερα. Στην πρώτη συλλογή των συνταγών της Αναγέννησης από τον 15^ο αιώνα, ο συντάκτης Μαέστρο Μαρτίνο ντα Κόρνο δίνει ακριβείς οδηγίες για την παρασκευή του φιδέ και το στέγνωμά του στον ήλιο.

Εκατό περίπου χρόνια αργότερα, ο Βαρθολομαίος Σκάπι συμπεριέλαβε μία ακόμη συνταγή στην γνωστή του «Όπερα», που είχε πολύ καλούς λόγους να παραμείνει άθικτη μέχρι και σήμερα: οι ταλιατέλες. Με βάση αυτά και άλλα έγγραφα από τους επόμενους δύο αιώνες (είναι γραμμένα όλα από μάγειρες των σπιτιών της άρχουσας τάξης και την αριστοκρατία της εποχής), μπορούμε να συμπεράνουμε ότι τα ζυμαρικά είχαν γίνει επίσης το φαγητό των πλουσίων και των προνομιούχων.

Στα τραπέζια τους, θα μπορούσες να βρεις τα ζυμαρικά με τη μορφή παστίτσι – τεράστιες κατσαρόλες για μακαρόνια, κρέας, ψάρι, λαχανικά, μπαχαρικά και γλυκαντικά συστατικά που συχνά μαγειρεύονταν τυλιγμένα με ζυμάρι. Πάνω από δώδεκα είδη από αυτές τις βαριές κατσαρόλες εισήχθηκαν από τον Σκάπι στο μενού του για μία Αναγεννησιακή γιορτή: μεταξύ άλλων συστατικών, κατσίκισιο κρέας, γλυκάδια, λαγό, ορτύκι, μοσχαρίσια γλώσσα, πέστροφα και τρυγόνη.

Μία γενική κίνηση όσον αφορά τα ζυμαρικά ξεκίνησε κοντά στα τέλη του 18^{ου} αι. στην νότια περιοχή της Καμπάνια. Δεν ήταν μόνο ο ήλιος εδώ ιδανικός για την ανάπτυξη του λευκού σιταριού από το οποίο παράγονται τα ζυμαρικά, αλλά επίσης το κλίμα ήταν κατάλληλο για να στεγνώσουν, λόγω των θαλασσινών μελτεμιών που υπάρχουν γύρω από την Νεάπολη.

¹⁰ Pehle,Andrich2007:31-32)

1.3 ΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ¹¹

Τα ζυμαρικά έχουν παίξει ένα σημαντικό ρόλο στην πολιτική της Ιταλίας. Για παράδειγμα, οι Φουτουριστές που στις αρχές του 20^{ου} αι. λάτρευαν να προσβάλλουν τις παραδόσεις κάθε είδους, βρήκαν το εθνικό πάθος για τα ζυμαρικά ως έναν ιδανικό στόχο για τις επιθέσεις τους. Το 1932 ο συγγραφέας Φιλίππο Μαρινέτι δημοσίευσε την διακήρυξη του «La Cicina Futurista». Σε αυτό, τα χλεύαζε ως μία γελοία «γαστρονομική θρησκεία» της Ιταλίας και ζητούσε να «εξαφανιστούν». Ξεκάθαρα, οι συμπατριώτες του δεν έδωσαν πολύ σημασία στις απαιτήσεις του: απλά καταβρόχιζαν πάντα τεράστιες ποσότητες.

1.4 ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΖΥΜΑΡΙ¹²

Η λέξη «ζυμαρικά» απλά σημαίνει «ζυμάρι» και αναφέρεται στην μίξη νερού, αλευριού και αλατιού, συνήθως με αυγά και λάδι, απ' τα οποία φτιάχνεται. Σε μερικά είδη, το σιμιγδάλι χρησιμοποιείται ως το βασικό συστατικό. Από αυτή τη βασική μίξη, σχηματίζονται τα περισσότερα ποικίλα είδη, το καθένα από αυτά με το δικό του χαρακτηριστικό όνομα – σπαγγέτι, ταλιατέλες, πένες και φαρφάλε.

Υπάρχει μία ευρύτερη άποψη ότι τα ιταλικά ζυμαρικά γίνονται σε γενικές γραμμές χωρίς αυγά, αλλά αυτό είναι λάθος. Υπάρχουν πολλές συνταγές που έχουν ως βάση τους τα αυγά στην Ιταλία – μπορούμε απλά να θυμηθούμε τα υπέροχα ζυμαρικά φάττα α κάζα, τα χειροποίητα ζυμαρικά σερβίρονται ακόμη και σήμερα, τουλάχιστον τις Κυριακές και σε ειδικές περιστάσεις. Συχνά περιέχουν αρκετά αυγά. Στην ίδια την Ιταλία δεν υπάρχει μόνο μία, παγκόσμια συνταγή ζυμαρικών, αλλά επίσης πολλές διακεκριμένες παραλλαγές. Για παράδειγμα σε κάθε περιοχή υπάρχει μία παραδοσιακή τοπική παραλλαγή του ζυμαριού.

1.5 ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΞΗΡΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ¹³

Στην προετοιμασία των αμέτρητων διαφορετικών πιάτων, μία διαφορετική διαφοροποίηση εμφανίζεται ανάμεσα στα δύο είδη των ζυμαρικών. Μπορείτε ή να επιλέξετε τα φρέσκα ζυμαρικά ή τα ξηρά ζυμαρικά (ζυμαρικά σέκκα). Και τα δύο

¹¹ (Pehle,Andrich2007:33)

¹² (Pehle,Andrich2007:36-37)

¹³ (Pehle,Andrich2007:37)

είδη υπάρχουν σε αφθονία και ποικίλουν όχι μόνο στα αμέτρητα διαφορετικά σχήματα, αλλά πάνω απ' όλα στον τρόπο που φτιάχνονται και στην γεύση τους.

1.5.1 ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΦΡΕΣΚΑ¹⁴



ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΤΩΝ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Στην Ιταλία υπάρχουν πολλοί θαυμάσιοι μύθοι σχετικά με την καταγωγή των κλασικών πιάτων ζυμαρικών. Λέγεται ότι ένα συγκεκριμένο είδος εφευρέθηκε από τον Μπολονέζο σεφ Κριστόφορο ντι Τσεφιράνο στον γάμο του αλφόνσο Ντ' Έστε και της Λουκρέτσια Μπόρτζια το 1503. Οι χρυσές κλειδαριές της νεαρής υποτίθεται ότι έπρεπε να εμπνεύσουν τον αρχιμάγειρα να σχηματίσει τις ταλιατέλες. Ωστόσο, οι περισσότερες από αυτές τις ιστορίες είναι απλώς αποκυήματα της φαντασίας – τα πραγματικά γεγονότα είναι γενικά πιο λογικά.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΕΡΣ

Κυριολεκτικά, τα ζυμαρικά φρέσκα σημαίνουν «φρέσκα ζυμαρικά». Αυτό το είδος φτιάχνεται κυρίως στην βόρεια Ιταλία – παραδοσιακά από άφθονα αυγά, αλεύρι, αλάτι και ελαιόλαδο. Αλλά φτιάχνονται επίσης στην κεντρική Ιταλία, αν και εδώ ο κανόνας είναι λιγότερα αυγά (ή και καθόλου). Τελικά, η νότια Ιταλία είναι ο οίκος των ζυμαρικών που φτιάχνονται από σιμιγδάλι και νερό – ένα είδος που τώρα απολαμβάνεται παγκοσμίως από πολύ κόσμο.

¹⁴ (Pehle,Andrich2007:38-41)

Αλλά είτε μιλάμε για την βόρεια, την νότια ή την κεντρική Ιταλία, κάθε οικογένεια έχει την δική της συνταγή για τα φρέσκα ζυμαρικά, η οποία υπάρχει για αιώνες – παλιές οικογενειακές παραδόσεις.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΣΚΙΑ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΙΠΠΕΝΑ

Τα φρέσκα ζυμαρικά χωρίζονται σε δύο βασικά είδη: τα ζυμαρικά λίσκια (μαλακά, επίπεδα) και τα ζυμαρικά ριπένα (γεμιστά), στα οποία το ζυμάρι πλάθεται σε ποικίλα σχήματα και γεμίζεται με μία ποικιλία εύγεστων συστατικών. Σε κάποια είδη των ζυμαρικών λίσκια, όπως είναι οι ταλιατέλες (μακριές λωρίδες φρέσκων ζυμαρικών) ή τα ταλιερίνι (λεπτές λωρίδες φρέσκων ζυμαρικών), το όνομα προέρχεται από το ιταλικό ρήμα tagliare (να κόψω), αφού αυτά παράγονται κόβοντας ένα λεπτό στρώμα της ζύμης.

Τα ζυμαρικά λίτσια υπάρχουν επίσης σε σχήμα μεγάλων ορθογώνιων (όπως τα λαζάνια Λιγκουρίας π.χ. μεγάλα όσο ένα μαντίλι) ή στενά ορθογώνια (όπως τα ματσερόνι αλά κιτάρα από τον Αμπρούτσο). Το τελευταίο είδος γενικά φτιάχνεται με ένα ειδικό εργαλείο που έχει χορδές όπως αυτές τις κιθάρας που χρησιμοποιούνται για να κοπούν τα ζυμαρικά.

Το άλλο είδος των φρέσκων ζυμαρικών, π.χ. ζυμαρικά ριπένα (γεμιστά), έχει αναδείξει τις δημιουργικές δυνάμεις ενός μάγειρα μέσα στους αιώνες, με τη ζύμη να κόβεται, να γεμίζεται και να τυλίγεται σε σχήματα απίστευτα καινοτομικά και με μεγάλη φαντασία.

Αυτού του είδους τα ζυμαρικά είναι πολύ διαδεδομένα στην βόρεια και κεντρική Ιταλία, ενώ βρίσκονται πολύ σπάνια στον νότο, αφού χρόνια πριν οι άνθρωποι δεν είχαν αρκετά αυγά για να κάνουν την ζύμη αρκετά εύπλαστη ώστε να γίνει σε σχήματα που θα μπορούσαν να γεμιστούν.

ΘΗΚΕΣ ΑΠΟ ΖΥΜΑΡΙ ΓΙΑ ΓΕΜΙΣΜΑ

Οι πιο γνωστές και πιο δημοφιλείς θήκες από ζυμάρι είναι οι μικρές, τετράγωνες που ονομάζονται ραβιόλι. Αυτό το είδος μπορεί να περιέχει ένα μεγάλο αριθμό διαφορετικών συστατικών και υπάρχει σε μία απίστευτη ποικιλία.



Τα ανγκολότι από το Πιέντμοντ είναι τετράγωνα με κυματιστές άκρες και γέμιση από κρέας και λάχανο. Τα ανγκολότι από την Εμίλια Ρομάνια είναι σε σχήμα μισοφέγγαρου γεμιστά με κρέας και λαχανικά και τα τορτελίνια είναι κάπως μεγαλύτερες τετράγωνες θήκες που γεμίζονται με σπανάκι και τυρί ρικότα – πολύ δημοφιλές στην κεντρική Ιταλία.

Τα μικρότερα είναι τα καπελέτι, κυκλική ζύμη από την Μπολόνια, που περιέχουν μία θρεπτική μίξη από χοιρινό, κοτόπουλο ή γαλοπούλα, μορταδέλα, ζαμπόν, παρμεζάνα και μοσχοκάρυδο. Τα καπελέτι είναι πολύ βολικά στη χρήση και μπορούν να σερβιριστούν με μία σάλτσα βουτύρου ή άσπρη σάλτσα ή με μία σκέτη σούπα (παραδοσιακό γεύμα για την Παραμονή Χριστουγέννων). Μία ρομαντική αλλά πιθανόν ψεύτικη ιστορία, ισχυρίζεται ότι τα καπελέτι πήραν το σχήμα τους από τον ομφαλό μιας γυναίκας.

1.5.2 ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΣΕΚΑ¹⁵

ΞΗΡΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ



¹⁵ (Pehle,Andrich2007:42-45)

Τα ζυμαρικά σέκα προέρχονται από τη νότια Ιταλία. Συγκεκριμένα ήταν η περιοχή γύρω από τη Νάπολη που προσέφερε τις καλύτερες συνθήκες για την παραγωγή αυτού του είδους των ζυμαρικών.

Ο αέρας και ο καιρός ήταν από τα πιο ευνοϊκά στοιχεία εδώ, που έδιναν τη δυνατότητα σε τεράστιες ποσότητες μακαρονιών να κρέμονται για να στεγνώσουν, στη γραμμή πλυσίματος, με τον φρέσκο αέρα του περιβάλλοντος. Επιπλέον, μόνο εδώ υπήρχε το ιδιαίτερο είδος του λευκού σιταριού, από το οποίο φτιάχονταν τα γνήσια ζυμαρικά. Έτσι, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι νότιοι Ιταλοί ήταν οι πρώτοι του να ανακάλυψαν.

Ωστόσο, σταδιακά συνέχισαν την θριαμβευτική τους εξέλιξη προς το βορά, όπου οι συνταγές άρχισαν να ποικίλουν από την μία περιοχή στην άλλη. Η εποχή που τα φρέσκα ζυμαρικά παράγονταν στα ιταλικά νοικοκυριά σε σπιτική βάση, είχε πλέον περάσει.

1.6 ΣΑΛΤΣΕΣ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ-ΚΛΑΣΣΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ¹⁶

ΣΚΟΡΔΟ, ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΒΟΥΤΥΡΟ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4 άτομα):

3 σκελίδες σκόρδο, ½ ματσάκι πλατύφυλλου μαϊντανού, 60 ML ελαιόλαδο, 1 ξηρή καυτερή πιπεριά, αλάτι, φρεσκοτριμμένο λευκό πιπέρι, φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 500γρ. σπαγγέτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Μαγειρέψτε τα σπαγγέτι αλ ντε ντε σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Εν τω μεταξύ, ξεφλουδίστε και κόψτε τις σκελίδες του σκόρδου και ψιλοκόψτε τον μαϊντανό. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και σωτάρете το σκόρδο και την πιπεριά σε χαμηλή φωτιά. Βγάλτε το σκόρδο και την πιπεριά από το τηγάνι και ρίξτε τον μαϊντανό στο λάδι. Στραγγίστε τα σπαγγέτι, ανακατέψτε καλά με τον σοταρισμένο μαϊντανό και ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Μοιράστε τα ζυμαρικά σε προθερμασμένα πιάτα, γαρνίρετε με σκόρδο και πιπεριά, και σερβίρετε. Ραντίστε με φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα για να δώσετε γεύση.

¹⁶ (Pehle,Andrich2007:190-214)

ΠΕΣΤΟ ΑΛΑ ΤΖΕΝΟΒΕΖΕ



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4 άτομα) :

4 μεγάλα ματσάκια βασιλικό, 3 σκελίδες σκόρδο, 100γρ. κουκουνάρι, 50γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα ή τυρί πεκορίνο, 100 ML ελαιόλαδο, αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Αρχικά πλύνετε τον βασιλικό και τινάξτε τον μέχρι να στεγνώσει. Ξεφλουδίστε το σκόρδο και στο τέλος ψιλοκόψτε τα υλικά. Τώρα βάλτε τον βασιλικό, μαζί με το ψιλοκομμένο σκόρδο και τα κουκουνάρια, μέσα σε ένα γουδί και αλέστε τα υλικά με το γουδί. Η σειρά με την οποία βάζετε τα υλικά δεν παίζει ρόλο. Για να εξοικονομήσετε κόπο και χρόνο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μπλέντερ για να αλέσετε τα υλικά. Αυτή η διαδικασία είναι πολύ εύκολη αν χρησιμοποιήσετε το αποκαλούμενο «μπλέντερ για όλες τις χρήσεις» και το κατάλληλο εξάρτημα. Όταν τα υλικά θα έχουν αλεστεί αρκετά, πρώτα προσθέστε το τυρί και στη συνέχεια, σταδιακά, το λάδι. Το πέστο θα πρέπει σταδιακά να αρχίσει να παίρνει μια παχύρρευστη μορφή. Η ποσότητα του λαδιού είναι ζωτικής σημασίας, άρα είναι καλή ιδέα να μην το βάλετε όλο μαζί στο μείγμα, αλλά να το ρίξετε με ένα κουτάλι σταδιακά, προσέχοντας την εξέλιξη της πυκνότητας. Στο τέλος, προσθέστε αλάτι για να ενισχύσετε την γεύση.

ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΙ ΠΟΜΟΝΤΟΡΙ (ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4-6 άτομα) : 1 κιλό φρέσκες τομάτες, 1 καρότο, ένα κοτσάνι σέλινο, 2 σκελίδες σκόρδο, 30 ML ελαιόλαδο, 1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο, 1 ματσάκι βασιλικό, 1 πρέζα ζάχαρη, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Αρχικά, αποφλοιώστε τις τομάτες. Για να το κάνετε αυτό, κάντε μια σταυροειδή τομή στην σάρκα της τομάτας και βουτήξτε την σε νερό που βράζει. Μετά βουτήξτε τις τομάτες σε κρύο νερό και αφαιρέστε την φλούδα με ένα μαχαίρι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τομάτες από κονσέρβα που είναι ήδη αποφλοιωμένες . Κόψτε τις τομάτες σε χοντρά κομμάτια. Ψιλοκόψτε το καρότο, το σέλινο και το σκόρδο. Σοτάρете τα λαχανικά στο ζεστό λάδι. Πρέπει να πάρουν ένα ελαφρύ χρώμα και να μην καούν πολύ. Προσθέστε την τομάτα και τα μπαχαρικά. Μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά. Η σάλτσα θα πρέπει σταδιακά να παίρνει πυκνότητα χυλού και να είναι αρκετά παχύρρευστη. Περάστε την σάλτσα τομάτας μέσα από ένα μύλο ή αλέστε την με ένα μπλέντερ και προσθέστε τον ψιλοκομμένο βασιλικό.

ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΙ ΜΠΕΣΙΑΜΕΛΛΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4-6 άτομα) :

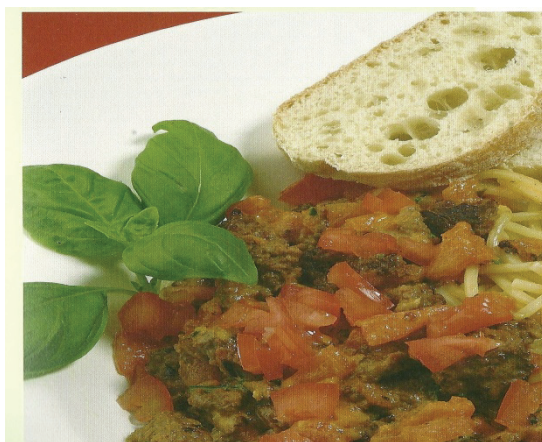
60γρ. βούτυρο, 60γρ. αλεύρι, 250 ML γάλα, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, τριμμένο μοσχοκάρυδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Αρχικά λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, μέχρι να αρχίσει να αφρίζει. Μην το αφήσετε να καεί. Τώρα προσθέστε το αλεύρι και σοτάρετέ το ελαφρώς μέχρι να πάρει ένα χρυσοκίτρινο χρώμα. Χρησιμοποιήστε ένα χτυπητήρι για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα. Τώρα προσθέστε αργά το γάλα, ανακατεύοντας

συνέχεια. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν σβόλοι. Ο καλύτερος τρόπος για να μην σβολιάσει η σάλτσα, είναι να μην σταματήσετε το ανακάτεμα. Τώρα αφήστε την σάλτσα να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά για τουλάχιστον 10 λεπτά, μέχρι να πυκνώσει και να μην έχει γεύση από αλεύρι. Όταν η μπεσαμέλ είναι έτοιμη, προσθέστε το αλάτι, το πιπέρι και μια πλούσια δόση από μοσχοκάρυδο.

ΡΑΓΟΥ ΜΠΟΛΟΝΕΖ (ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑ ΚΡΕΑΤΙΚΑ)



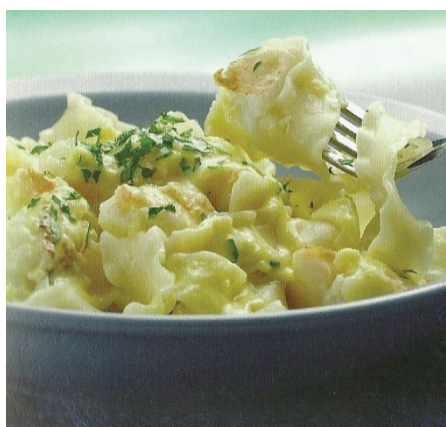
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4-6 άτομα) :

1 κρεμμύδι, 1 καρότο, 1 ρίζα σέλινο, 50γρ. πανσέτα (ή αν προτιμάτε μπέικον), 30 ML ελαιόλαδο, 400γρ. ανάμεικτο κιμά (μοσχαρίσιο ή χοιρινό), 125 ML λευκό κρασί, 125 ML ζωμό κρέατος, 500γρ. αποφλοιωμένες ντομάτες, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Καθαρίστε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο. Πλύνετέ τα και κόψτε τα σε κυβάκια. Κόψτε την πανσέτα επίσης σε κυβάκια. Σοτάρετε ελαφρώς τα λαχανικά στο ζεστό λάδι. Προσθέστε την πανσέτα και τηγανίστε την μέχρι να γλασαριστεί. Προσθέστε τον κιμά. Ανακατεύοντας συνεχώς, τηγανίστε τον μέχρι να χωριστεί σε μικρά κομματάκια. Προσθέστε το κρασί, τον ζωμό, τις ντομάτες και τα καρυκεύματα. Κλείστε το καπάκι και σιγοβράστε για περίπου 30 λεπτά.

ΑΛΦΡΕΝΤΟ (ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)



ΥΛΙΚΑ (για 4-6 άτομα) :

Ελάχιστο βούτυρο (100γρ.), 150γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 350 ML ελαφριά κρέμα γάλακτος, 1 ματσάκι πλατύφυλλο μαϊντανό, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, 500γρ. ζυμαρικά, φρέσκο θυμάρι για την γαρνιτούρα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Μαγειρέψτε τα ζυμαρικά αλ ντε ντε σε αλατισμένο νερό που βράζει σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Ταυτόχρονα λιώστε το βούτυρο σε ένα τηγάνι και προσθέστε την παρμεζάνα και την κρέμα γάλακτος, ανακατεύοντας συνεχώς σε μέτρια φωτιά μέχρι να γίνει ελαφρώς παχύρρευστη. Τώρα προσθέστε τον μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι για να δώσετε γεύση και ανακατέψτε καλά. Σουρώστε τα ζυμαρικά και κρατείστε τα ζεστά σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε την σάλτσα και ανακατέψτε καλά για να αναμειχθούν.

ΝΑΠΟΛΙΤΑΝΑ (ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΕΛΙΝΟ):

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 άτομα):

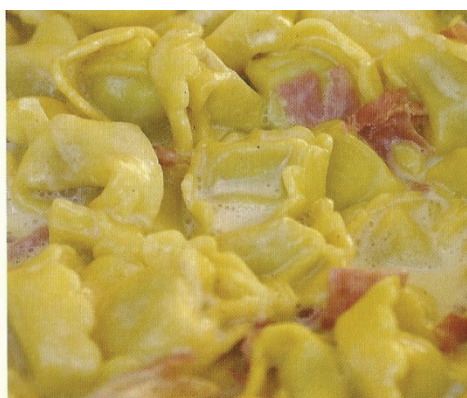
30 ML ελαιόλαδο, 1 κρεμμύδι, 1 ρίζα σέλινο, 500γρ. ντομάτες, 1 ματσάκι πλατύφυλλο μαϊντανό, 30γρ. ζάχαρη, 120 ML νερό, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, αλάτι, 500γρ. ζυμαρικά, φρέσκα λαχανικά για την γαρνιτούρα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Ψιλοκόψτε τις ντομάτες, τα λαχανικά και τον μαϊντανό. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρετε ελαφρώς το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο σε χαμηλή φωτιά για περίπου 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Ανακατεύετε συχνά. Προσθέστε τις

ντομάτες, το μαϊντανό, τη ζάχαρη και το νερό και βράστε τα. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία και κλείστε το καπάκι της κατσαρόλας. Σιγοβράστε για περίπου 45 λεπτά. Την κατάλληλη στιγμή πριν η σάλτσα είναι έτοιμη μαγειρέψτε τα ζυμαρικά αλ ντε ντε σε μια μεγάλη κατσαρόλα γεμάτη με αλατισμένο νερό που βράζει. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι για να δώσετε γεύση. Σουρώνετε τα ζυμαρικά και τα μοιράζετε σε προθερμασμένα πιάτα. Προσθέστε τη σάλτσα και γαρνίρετε με φρέσκα λαχανικά της αρεσκείας σας.

ΚΑΡΜΠΙΟΝΑΡΑ (ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ)

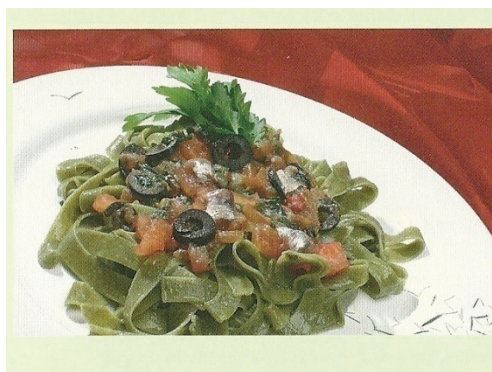


ΥΛΙΚΑ (για 4-6 άτομα) :

200γρ. πανσέτα, 4 αυγά, 50γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 400γρ. ελαφριά κρέμα, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, 500γρ. ζυμαρικά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Πρώτα κόβετε την πανσέτα σε μικρά κυβάκια. Τηγανίστε τα σε μέτρια φωτιά μέχρι να γίνουν τραγανά, προσέχοντας όμως να μην καούν. Στραγγίστε τα σε χαρτί κουζίνας. Μαγειρέψτε τα ζυμαρικά αλ ντε ντε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει. Χτυπήστε τη κρέμα, τα αυγά, την παρμεζάνα πολύ καλά σε ένα μπολ. Ρίξτε το μείγμα των αυγών και της κρέμας σε ένα τηγάνι και μαγειρέψτε το μέχρι να γίνει πυκνό. Προσθέστε και την πανσέτα και ρίξτε μαύρο πιπέρι για να δώσετε γεύση. Στραγγίστε τα ζυμαρικά και διατηρήστε τα ζεστά στην κατσαρόλα. Περιχύστε την σάλτσα και ανακατέψτε προσεκτικά για να ενωθούν σε ένα σώμα.

ΠΟΥΤΑΝΕΣΚΑ (ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΣΟΥΓΙΕΣ)



ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα) :

30 ML ελαιόλαδο, 3 σκελίδες σκόρδο, 1 ματσάκι πλατύφυλλου μαϊντανού, 1 καυτερή πιπεριά, 500γρ. φρέσκιες ή ντομάτες από κονσέρβα, 1 κ.σ. κάπαρη, 3 φιλέτα αντσούγιας, 50γρ. μαύρες τσακιστές ελιές, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 500γρ. ζυμαρικά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Πολτοποιήστε τις σκελίδες του σκόρδου με ένα μαχαίρι κρατώντας το λοξά. Ψιλοκόψτε τον μαϊντανό και την πιπεριά, ζεματίστε και αποφλοιώστε τις ντομάτες, αφαιρέστε την καρδιά και τους σπόρους και κόψτε τη σάρκα σε μικρά κυβάκια. Κόψτε επίσης τα φιλέτα της αντσούγιας σε μικρά τεμάχια. Μαγειρέψτε τα ζυμαρικά αλ ντε ντε σε μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει. Στο μεταξύ ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι. Σοτάρετε ελαφρώς το σκόρδο, το μαϊντανό και την πιπεριά για ένα περίπου λεπτό ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε τις ντομάτες και βράστε. Καλύψτε το τηγάνι και σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 5 λεπτά. Βάλτε την κάπαρη και τις ελιές και σιγοβράστε για άλλα 5 λεπτά. Προσθέστε το μαύρο πιπέρι για γεύση. Κατεβάστε τα ζυμαρικά από τη φωτιά και στραγγίστε τα. Χωρίστε τα σε προθερμασμένα πιάτα, περιχύστε τη σάλτσα και προσθέστε τις αντσούγιες. Σερβίρετε αμέσως με τριμμένη παρμεζάνα.

ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ (ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΚΑΥΤΕΡΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ)



ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα) : 100γρ. πανσέτα, 3 κόκκινες καυτερές πιπεριές, 1 μεγάλο κρεμμύδι, 1 σκελίδα σκόρδο, 500γρ. ντομάτες, 120 ML νερό, 1 ματσάκι πλατύφυλλο μαϊντανό, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, φρεσκοτριμμένο τυρί πεκορίνο, 500γρ. ζυμαρικά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Ψιλοκόψτε την πανσέτα, τις πιπεριές, το κρεμμύδι, το σκόρδο και το μαϊντανό. Ζεματίστε και αποφλοιώστε τις ντομάτες, στη συνέχεια κόψτε τις σε μικρά κομμάτια. Μαγειρέψτε την πανσέτα σε ένα τηγάνι. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις πιπεριές και σοτάρετε ελαφρώς σε μέτρια φωτιά, μέχρι να ροδίσουν ανακατεύοντας αρκετές φορές. Προσθέστε τις ντομάτες και το νερό. Κλείστε το καπάκι και σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει η σάλτσα πυκνή και κρεμώδης. Εν τω μεταξύ, μαγειρέψτε τα ζυμαρικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει. Στραγγίστε καλά και διατηρήστε τα ζεστά στο τηγάνι. Ανακατέψτε το μαϊντανό στη σάλτσα και ρίξτε τα καρυκεύματα για γεύση. Περιχύστε τη σάλτσα ανακατέψτε προσεκτικά. Προσθέστε το φρεσκοτριμμένο πεκορίνο και σερβίρετε.

ΜΑΡΙΝΑΡΑ (ΣΑΛΤΣΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ)



ΥΛΙΚΑ(για 4 άτομα): 30 ml ελαιόλαδο, 1 κρεμμύδι, 2 σκελίδες σκόρδο, 120 ml κόκκινο κρασί, 40γρ. πελτέ ντομάτας, 500γρ. ντομάτες, 1 μικρό ματσάκι βασιλικό, 1 μικρό ματσάκι ρίγανη, 12 μύδια, 30γρ.βούτυρο, 120γρ. σουπιές, 120γρ. φιλέτο μπακαλιάρου ή μουρούνας, 200γρ. γαρίδες (με το κέλυφος), αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, 500γρ. ζυμαρικά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε τα μύδια και αφήστε τα γένια τους. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και τα βότανα. Ζεματίστε και ξεφλουδίστε τις ντομάτες, αφαιρέστε τις καρδιές και τους σπόρους και κόψτε τη σάρκα σε μικρά κυβάκια. Κόψτε τα φιλέτα των ψαριών σε μικρά κομμάτια. Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι, προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο και ροδίστε τα σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε το κρασί και τις τομάτες με τον πελτέ και σιγοβράστε για περίπου 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά, μέχρι η σάλτσα να γίνει ελαφρώς πυκνή. Ανακατέψτε αρκετές φορές. Προσθέστε τα βότανα και ρίξτε αλατοπίπερο για να δώσετε γεύση. Διατηρήστε την ζεστή. Βράστε τα μύδια για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να ανοίξουν τα όστρακά τους. Βγάλτε τα από το νερό, πετάξτε όσα δεν είναι ανοιχτά και βάλτε τα υπόλοιπα στην άκρη. Προσθέστε λίγο από το νερό που βράσατε τα μύδια στη σάλτσα, μέχρι να πάρει την επιθυμητή πυκνότητα. Λιώστε το βούτυρο σε ένα τηγάνι και σοτάρετε διαδοχικά τις σουπιές, τα φιλέτα των ψαριών και τις γαρίδες, για 1-2 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τα στην σάλτσα και ανακατέψτε. Παράλληλα με τα μύδια, μαγειρέψτε τα ζυμαρικά αλ-ντεν-τε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει. Στραγγίξτε καλά. Περιχύστε τη σάλτσα πάνω στα ζυμαρικά, προσθέστε τα μύδια και σερβίρετε.

1.7 ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ¹⁷

ΡΑΒΙΟΛΙ ΑΛΑ ΤΖΕΝΟΒΕΖΕ

(ΛΙΓΟΥΡΙΑ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 6 άτομα): για την ζύμη των ζυμαρικών : 400γρ.αλεύρι, 4 αυγά, αλάτι. Για την γέμιση : 150γρ. μοσχαρίσιο κιμά, 100γρ. γλυκάδια, 100γρ. μοσχαρίσιο λουκάνικο, 1 μικρό μπαγιάτικο καρβέλι ψωμιού, 200γρ. φύλλα από παντζάρια Σουηδίας, 125γρ. βότανα μποράγκο, 2 αυγά, 45γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Για το σερβίρισμα : 75γρ. λιωμένο βούτυρο, πολύ φρέσκο θυμάρι, 75γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Αρχικά κοσκινίζετε το αλεύρι πάνω σε μια λεία επιφάνεια. Στη συνέχεια, ρίχνετε το αλάτι και κάνετε μια μικρή τρύπα στη μέση. Σπάστε κάθε αυγό ξεχωριστά, και αφήστε το να κυλήσει μέσα στην τρύπα. Στη συνέχεια, προσθέστε αργά λίγο λάδι. Ανακατεύετε απαλά με ένα πιρούνι τα αυγά και το λάδι μέσα στην τρύπα. Στη συνέχεια, αναμειγνύετε προσεκτικά όλα τα υλικά, δουλεύοντας από έξω προς τα μέσα μέχρι τα αυγά να ενσωματωθούν πλήρως στο αλεύρι. Τώρα ζυμώστε με δύναμη τη ζύμη μέχρι να γίνει λεία και μαλακή. Η ζύμη δεν πρέπει να είναι πολύ κολλώδης αλλά ούτε και πολύ στεγνή. Τώρα η ζύμη χρειάζεται ξεκούραση για τουλάχιστον 15 λεπτά. Η καλύτερη λύση είναι να την τοποθετήσετε σε χαρτί κουζίνας το οποίο θα έχετε αλευρώσει ελαφρώς. Κατόπιν, πλάθετε τη ζύμη είτε με τον πλάστη είτε με μηχανήμα.

¹⁷ (Pehle,Andrich2007)

2. Πλύνετε τα φύλλα του παντζαριού και του μποράγκο και αφαιρέστε τα κοτσάνια τους. Ζεματίστε τα σε νερό που βράζει για περίπου 3 λεπτά. Ξεπλύντε με κρύο νερό. Στραγγίστε, πατήστε τα καλά και τέλος κόψτε τα σε κομμάτια. Το καλύτερο είναι να βάζετε τα λαχανικά σε ένα πιάτο και να τα έχετε στην άκρη. Ζεματίστε για 5 λεπτά τα γλυκάδια, και μετά βουτήξτε τα σε κρύο νερό. Αφαιρέστε το δέρμα και τα αιμοφόρα αγγεία, και κόψτε τα σε πολύ μικρά κυβάκια. Προσθέστε τα στα λαχανικά. Αφαιρέστε την κόρα του ψωμιού και μουλιάστε τα για περίπου 10 λεπτά σε χλιαρό νερό. Πιέστε τα να φύγει το περιττό νερό και σπάστε το ψωμί σε κομματάκια με ένα πιρούνι. Προσθέστε τον μοσχαρίσιο κιμά, το λουκάνικο και τα λαχανικά σε ένα μπολ. Σπάστε 2 αυγά, βάλτε το ψωμί και την παρμεζάνα και ανακατέψτε καλά, μέχρι να γίνουν μια λεία, εύπλαστη μάζα. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Η γέμιση θα πρέπει να είναι δεμένη αλλά να έχει υγρασία. Αν είναι πολύ νερούλη, προσθέστε μερικά ψίχουλα από ψωμί και την τριμμένη παρμεζάνα. Αν είναι πολύ στεγνή, προσθέστε έναν κρόκο αυγού. Χωρίστε τη ζύμη σε 2 ίσα μέρη και πλάστε το καθένα πάνω σε μια επιφάνεια με αλεύρι μέχρι να γίνει λεπτό. Χρησιμοποιήστε ένα κοπίδι για να κόψετε επίπεδες λωρίδες πλάτους 5εκ. Βάλτε μια κουταλιά του γλυκού στις μισές λωρίδες πάνω τους. Το μόνο που σας μένει είναι να κόψετε τα ραβιόλι. Πιέστε ελαφρώς τις άκρες για να κολλήσουν μεταξύ τους και κλείστε τις φόρμες πιέζοντας γύρω-γύρω με ένα πιρούνι, ώστε να μην διαλυθούν κατά το μαγείρεμα. Πριν τα μαγειρέψετε, πρέπει να απλωθούν πάνω σε μία πετσέτα κουζίνας που θα έχετε καλύψει με αλεύρι και να στεγνώσουν αμέσως. Σε 3 λίτρα αλατισμένο νερό που κοχλάζει μαγειρέψτε τα για περίπου 3 λεπτά. Τέλος λιώστε το βούτυρο και προσθέστε το θυμάρι που θα έχετε ήδη ψιλοκόψει. Στραγγίστε τα καλά, ρίξτε από πάνω το βούτυρο και σερβίρετε με φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα.

ΦΕΤΟΥΤΣΙΝΕ ΜΕ ΑΣΠΡΕΣ ΤΡΟΥΦΕΣ

(ΠΕΔΕΜΟΝΤΙΟ ΚΑΙ ΒΑΛ ΝΤ' ΑΟΣΤΑ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4 άτομα) : Για την σάλτσα : 500γρ. ελαφριά κρέμα γάλακτος, 2 κόκκινες πιπεριές, 5 ML έλαιο από τρούφες, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Επιπλέον : 60γρ. ξύσματα από λευκή τρούφα, 15γρ. ψιλοκομμένο βασιλικό, φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 600γρ. φετουτσίνε.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Κόψτε τις πιπεριές στο πάνω μέρος, αφαιρέστε τα σπόρια και τα πλευρά και κόψτε τις σε λεπτές λωρίδες. Μαγειρέψτε την κρέμα σε ένα τηγάνι μέχρι ο όγκος της να γίνει μισός. Χαμηλώστε την φωτιά και ρίξτε τις τρούφες και τις πιπεριές. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι στην σάλτσα. Μαγειρέψτε τα φετουτσίνε αλ ντε ντε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που κοχλάζει και στη συνέχεια στραγγίστε τα. Χωρίστε τα ζυμαρικά σε προθερμασμένα πιάτα και περιχύστε με την σάλτσα. Στη συνέχεια προσθέστε τις τρούφες σε πολύ λεπτά ξύσματα. Ραντίστε το πιάτο το βασιλικό και παρμεζάνα και σερβίρετε αμέσως.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΑΛ ΓΚΟΡΓΚΟΝΤΖΟΛΑ

(ΛΟΜΒΑΡΔΙΑ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4 άτομα) : Για την σάλτσα : 200γρ.γκοργκοντζόλα, 15ML ελαιόλαδο, 1 μικρό κρεμμύδι, 1 σκελίδα σκόρδο, 400γρ. ελαφριά κρέμα γάλακτος, λίγα φύλλα φασκόμηλου, τριμμένο άσπρο πιπέρι, 500γρ. ζυμαρικά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πρώτα αφαιρέστε το εξωτερικό από την γκοργκοντζόλα και κόψτε το τυρί σε κύβους. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Κόψτε τα φύλλα του φασκόμηλου σε λωρίδες. Τώρα ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να γλασαριστούν. Προσθέστε την κρέμα, το φασκόμηλο και το γκοργκοντζόλα και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας

συνεχώς, μέχρι να λιώσει το τυρί. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Εν τω μεταξύ μαγειρέψτε τα ζυμαρικά αλ ντε τε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Στραγγίστε, αναμείξτε τα με την σάλτσα γκοργκοντζόλα και σερβίρετε αμέσως, ενώ είναι ακόμη ζεστά. Καθώς η σάλτσα περιέχει ήδη τυρί, δεν χρειάζεται να βάλετε παρμεζάνα.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

(ΝΟΤΙΟ ΤΥΡΟΛΟ ΚΑΙ ΤΡΕΝΤΙΝΟ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4 άτομα): Για την ζύμη : 125γρ. αλεύρι σικάλεως, 125γρ. σιτάλευρο, 1 αυγό, αλάτι, 15 ML ελαιόλαδο. Για την γέμιση : 400γρ. φρέσκο σπανάκι, 60γρ. ψιλοκομμένο μαϊντανό, 1 κρεμμύδι, 120γρ. βούτυρο, 15γρ. αλεύρι, 125 ML γάλα, 50γρ. παρμεζάνα, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Ζυμώστε το αλεύρι, το αυγό, το αλάτι και το λάδι σε μια ζύμη, προσθέτοντας λίγο χλιαρό νερό αν χρειαστεί. Πλύνετε το σπανάκι και βράστε το σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Ξεπλύνετε με κρύο νερό, στραγγίστε, πιέστε το να φύγει το νερό και τέλος κόψτε το. Αναμείξτε με τον μαϊντανό. Κόψτε το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια και ροδίστε το σε 20γρ. βούτυρο. Καλύψτε με λίγο αλεύρι και προσθέστε το γάλα. Ανακατέψτε καλά και μειώστε λίγο τον όγκο του μείγματος. Προσθέστε το σπανάκι και ρίξτε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Ανακατέψτε ένα κουταλάκι του γλυκού παρμεζάνα και αφήστε την γέμιση να κρυώσει. Πλάστε την ζύμη ωσότου γίνει λεπτή και κόψτε στρογγυλά κομμάτια διαμέτρου 8-10εκ., με την βοήθεια κάποιου στρόγγυλου αντικειμένου – ένα ποτήρι με ανοιχτό στόμιο είναι ότι πρέπει. Συνεχίστε να δουλεύετε επίμονα την ζύμη, για να μην στεγνώσει. Τοποθετήστε την γέμιση πάνω στα κομμάτια της ζύμης με ένα μικρό κουταλάκι, τυλίξτε τα σε σχήμα μισοφέγγαρου και κλείστε καλά τις άκρες. Μαγειρέψτε τα

γεμιστά ζυμαρικά για 5 λεπτά σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Λιώστε το υπόλοιπο βούτυρο. Σερβίρετε τα ζυμαρικά σε πιάτα ή μια πιατέλα, περιχύστε το λιωμένο βούτυρο από πάνω και προσθέστε λίγη φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα.

ΠΕΝΕΣ ΑΛΑ ΠΡΟΣΟΥΥΤΟ

(ΕΜΙΛΙΑ-ΡΟΜΑΝΙΑ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4-6 άτομα): 150γρ. χοιρινό Πάρμα, 50γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 1 μικρό κρεμμύδι, 50γρ. λιωμένο βούτυρο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, 500γρ. πένες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Βράστε 3 λίτρα αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα και φτιάξτε τα ζυμαρικά αλ ντε ντε. Κόψτε το χοιρινό σε μικρά κυβάκια, χωρίζοντας το λίπος από το ψαχνό. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Ζεστάνετε το βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι, προσθέστε το λίπος από το χοιρινό και τσιγαρίστε τα ελαφρώς. Στη συνέχεια προσθέστε το κρεμμύδι και σοτάρετε το μέχρι να γλασαριστεί. Ρίξτε και ανακατέψτε τα κυβάκια του ψαχνού χοιρινού και συνεχίστε το σοτάρισμα, ανακατεύοντας συνεχώς. Στραγγίστε καλά τις πένες και προσθέστε τις στο τηγάνι. Αναμείξτε τα υλικά καλά και ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Χωρίστε τα ζυμαρικά σε ζεστά πιάτα και ραντίστε με φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα.

ΠΙΤΣΟΚΙΕΡΙ ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

(ΒΕΝΕΤΟ ΚΑΙ ΦΡΙΟΥΛΙ)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4 άτομα) : 250γρ. πατάτες, 300γρ. βουνίσιο τυρί, 200γρ. Σουηδικά παντζάρια, 2 σκελίδες σκόρδο, 150γρ. βούτυρο, 6 φύλλα φασκόμηλο, 100γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 400γρ. ζυμαρικά σικάλεως.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Καθαρίστε τις πατάτες. Κόψτε τις τομάτες και το τυρί σε κυβάκια του ενός εκατοστού. Ξεφλουδίστε το σκόρδο και ψιλοκόψτε το. Βράστε αρκετό αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Βράστε τις πατάτες για 10 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέστε τα ζυμαρικά σικάλεως. Μετά από άλλα 10 λεπτά προσθέστε τα παντζάρια και βράστε τα για άλλα δύο λεπτά. Τώρα μπορείτε να πετάξετε το νερό. Λιώστε το βούτυρο σε ένα τηγάνι, σοτάρτε το σκόρδο πολύ καλά και προσθέστε τα φύλλα του φασκόμηλου. Βάλτε το μισό μείγμα των ζυμαρικών με τις πατάτες, μέσα σε ένα ζεστό μπολ. Στη συνέχεια προσθέστε τα κυβάκια του τυριού και καλύψτε με το υπόλοιπο μείγμα ζυμαρικών και πατάτας. Περιχύστε το βούτυρο με το φασκόμηλο πάνω στο μείγμα και ραντίστε με παρμεζάνα.

ΠΑΛΙΑ Ε ΦΙΕΝΟ

(ΤΟΣΚΑΝΗ, ΟΥΜΠΡΙΑ ΚΑΙ ΜΑΡΤΣΕ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4-6 άτομα) : 100γρ. ωμό χοιρινό, 300γρ. φρέσκαμανιτάρια (σαμπινιόν, ούστερ, σαντερέλ ή μπολέτους), χυμός από ½ λεμόνι, ½ ματσάκι μαϊντανό, ½ ματσάκι βασιλικό, 200γρ. ελαφριά κρέμα, 150 ML απαλό ζωμό κρέατος, 1 σκελίδα σκόρδο, 20γρ. βούτυρο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, 50γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 250γρ. άσπρα ζυμαρικά σε λωρίδες, 250γρ. πράσινα ζυμαρικά σε λωρίδες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Κόψτε το ωμό χοιρινό σε στενές λωρίδες. Καθαρίστε ταμανιτάρια και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. Ραντίστε τα με ένα χυμό λεμονιού. Ψιλοκόψτε τον μαϊντανό. Μαδήστε τα φύλλα του βασιλικού. Λιώστε ½ κουταλιά της σούπας σε ένα μεγάλο τηγάνι, πιέστε στην επιφάνειά του την σκελίδα του σκόρδου και σοτάρτε το ελαφρώς. Ρίξτε την κρέμα και τον ζωμό του κρέατος και βράστε το μείγμα σε υψηλή

θερμοκρασία μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι και τον χυμό του λεμονιού. Εν τω μεταξύ, βράστε 4 λίτρα αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα και μαγειρέψτε τα ζυμαρικά αλ ντε ντε. Λιώστε 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε ταμανιτάρια, κομμάτι – κομμάτι. Ρίξτε στο τηγάνι και τον μαϊντανό και τις λωρίδες του χοιρινού και τηγανίστε τα σε χαμηλή φωτιά. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Στραγγίστε καλά τα ζυμαρικά και αναμείξτε απαλά σε ένα προθερμασμένο μπολ. Στη συνέχεια περιχύστε την σάλτσα πάνω στα ζυμαρικά και καλύψτε με το μείγμα τωνμανιταριών με το χοιρινό. Ραντίστε με τα φύλλα του βασιλικού. Ραντίζετε το πάλια ε φιένο με χοντροτριμμένο πιπέρι και σερβίρετε με φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα.

ΦΕΤΟΥΤΣΙΝΕ ΑΛΑ ΡΟΜΑΝΑ

(ΛΑΤΙΟ)



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (για 4 άτομα) : για την βασική σάλτσα : 250γρ.συκωτάκια κότας, 50γρ. μπέικον σε λωρίδες, 1 κρεμμύδι, 1 καρότο, 1 σκελίδα σκόρδο, 2 γαρύφαλλα, 1 φύλλο δάφνης, 30 ML ελαιόλαδο, 40γρ. πάστα τομάτας, 250 ML λευκό κρασί, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Επιπλέον : 250γρ. συκώτι κότας, 50γρ. ωμό χοιρινό, 2 τομάτες, 2 φρέσκα κρεμμυδάκια (πράσινα), 20γρ. ωμάμανιτάριαμπολέτους, 50γρ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα, 30γρ. βούτυρο, αλάτι, τριμμένο πιπέρι, 400γρ. φετουτσίνε (8 φωλιές ζυμαρικών).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ : Πρώτα μουλιάστε τα στεγνάμανιτάριαμπολέτους στο νερό. Κόψτε το μπέικον σε κύβους. Ψιλοκόψτε το καρότο και το κρεμμύδι. Αποφλοιώστε τις τομάτες και κόψτε τις σε μικρά κομμάτια. Πλύνετε το φρέσκο κρεμμυδάκι και ψιλοκόψτε το. Κόψτε το χοιρινό σε λεπτές λωρίδες. Βάλτε το μπέικον σε ένα μεγάλο τηγάνι με το

ελαιόλαδο. Προσθέστε τα συκωτάκια στο ζεστό λίπος του μπέικον και σοτάρτετε. Προσθέστε το καρότο και το κρεμμύδι και συνεχίστε το σοτάρισμα για λίγο ακόμη.

2. ΠΙΤΣΑ

2.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΙΤΣΑΣ

Ο όρος πίτσα για πρώτη φορά εμφανίστηκε σε ένα λατινικό κείμενο από την πόλη Gaeta της νότιας Ιταλίας το 997μ.Χ.. Η ετυμολογική προέλευση της λέξης «πίτσα», ωστόσο, δεν έχει προσδιοριστεί μπορεί, όμως, να αναζητηθεί α) στα αρχαία ελληνικά από τον όρο πηκτή (ζυμάρι που έχει υποστεί ζύμωση) το οποίο στα λατινικά έγινε *picta* ή από τον λέξη *πίσσα* (στην αττική διάλεκτο: *πίττα*), β) στα λατινικά από τη λέξη *pinsa* < *pinsere* που σημαίνει διαλύω και μπορεί να αναφέρεται στο ίσιωμα της ζύμης της πίτσας ή από το λατινικό *picea* που περιγράφει το «καβούρδισμα» της ζύμης της πίτσας κατά το ψήσιμο.

Τον πρώτο «πρόγονο» της πίτσας μπορούμε να τον τοποθετήσουμε στον 6^ο αιώνα π.Χ. και στην περσική αυτοκρατορία όταν οι στρατιώτες του Δαρείου της Περσίας προκειμένου να αντέξουν τις μακρόχρονες εκστρατείες λέγεται πως έψηναν πάνω στις ασπίδες τους ψωμί που έπειτα το κάλυπταν με τυρί.

Έπειτα, τον 1^ο αιώνα μ.Χ. ο Απίκιος στο βιβλίο του παρουσιάζει μία συνταγή με βάση το ψωμί που από πάνω έχει κοτόπουλο, δυόσμο, σκόρδο, πιπεριά και τυρί. Το 79 μ.Χ. με την έκρηξη του ηφαιστείου του Βεζούβιου η πόλη της Πομπηίας θάφτηκε κάτω από τις στάχτες. Εκσκαφές που συνέβησαν αργότερα αποκάλυψαν μαγαζιά που έμοιαζαν με σύγχρονες πιτσαρίες καθώς και μαγειρικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή πίτσας. Το 1522 είναι μια χρονολογία-ορόσημο για την πίτσα όπως την ξέρουμε σήμερα, καθώς τότε εισήχθησαν στην Ευρώπη οι ντομάτες από τον Νέο Κόσμο. Έτσι, οι Ναπολιτάνοι πρώτοι πρόσθεσαν την σάλτσα ντομάτας πάνω σε ζύμη και δημιούργησαν την πρώτη απλή πίτσα.¹⁸

Η ναπολιτάνικη αυτή σπεσιαλιτέ, που σήμερα είναι γνωστή σε όλο τον κόσμο, υπάρχει σε άπειρες παραλλαγές. Οι Ιταλοί καυχώνται πως μπορούν να τη φτιάξουν με όσα υλικά μπορεί κανείς να φανταστεί: με μύδια ή αχιβαδούλες, με λουκάνικα, ζαμπόν, ρόκα, πιπεριές, κρεμμύδια, κάπαρη αγκινάρες, ελιές, διάφορα τυριά. Αλλά για αυτούς που προτιμούν το «αυθεντικό», η «πίτσα Νάπολι» πρέπει να χει μόνο

¹⁸ (Kudra, KC, A Guide to Pizza History Through the Ages, 2011)

ντομάτες, μοτσαρέλα, βασιλικό και ελαιόλαδο. Υποτίθεται πως ο σεφ Ραφαέλε Εσποζίτο εμπνεύστηκε το 1889, προς τιμήν της βασίλισσας Μαργαρίτας, μια πίτσα με τα χρώματα του Ενωμένου Βασιλείου της Ιταλίας: πράσινο, κόκκινο, άσπρο. Με το μεγάλο κύμα της μετανάστευσης των Ιταλών στην Αμερική, η παραδοσιακή πίτσα έφτασε στο Νέο Κόσμο, όπου έγινε ευρύτατα γνωστή. Η πρώτη πιτσαρία στη Νέα Υόρκη άνοιξε τις πύλες τις το 1905.¹⁹

2.2 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΙΤΣΑ

ΠΙΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙ²⁰



ΥΛΙΚΑ:

400γρ, ντοματίνια

350γρ. μοτσαρέλα από βουβαλίσιο γάλα

2κ.σ. αλεύρι

3κ.σ. ελαιόλαδο

αλάτι

για τη ζύμη

500γρ. αλεύρι

25γρ. μαγιά

αλάτι

για το γαρνίρισμα:

¹⁹ (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:66)

²⁰ (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:66-67)

φύλλα βασιλικού

ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τη ζύμη, διαλύστε σε χλιαρό νερό τη μαγιά. Βάλτε το αλεύρι σε μια λεκάνη και κάντε μια τρύπα στη μέση. Ρίξτε εκεί τη μαγιά και προσθέστε το αλάτι. Ζυμώστε με τα χέρια, προσθέτοντας σταδιακά 500κ.ε. νερό, μέχρι η ζύμη να γίνει ελαστική και να ξεκολλά από τα τοιχώματα της λεκάνης. Σκεπάστε με βρεγμένο πανί και αφήστε τη μια ώρα να φουσκώσει. Πλύνετε τα ντοματάκια με τσέρι και πιέστε τα με τα δάχτυλα για να βγουν τα σπόρια. Αλατίστε τα και αφήστε τα να στραγγίξουν. Γυρίστε τη ζύμη σε αλεύρι. Αλευρώστε ελαφρά τον πάγκο εργασίας και ανοίξτε φύλλο με τον πλάστη, στο μέγεθος του ταψιού. Περιχύστε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο τις ντομάτες. Αλείψτε με το υπόλοιπο λάδι το ταψί. Καλύψτε με τη ζύμη το ταψί και ρίξτε πάνω τις ντομάτες. Ψήστε για περίπου 20 λεπτά στους 230 C. Βγάλτε την πίτσα από το φούρνο και καλύψτε την με κύβους από μοτσαρέλα. Συνεχίστε να ψήνετε για άλλα 5 λεπτά στους 230 C . Γαρνίρετε με φύλλα βασιλικού και σερβίρετε με λίγες σταγόνες λάδι.

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΠΙΤΣΑ



ΥΛΙΚΑ:

- 1 φλ. τσαγιού σάλτσα ντομάτας
- 1 μπάλα (125 γραμμ.) μοτσαρέλα
- 1½ φλ. τσαγιού κυβάκια φέτας
- 1 χωριάτικο λουκάνικο κομμένο σε λεπτές φέτες
- 4 ασπρομανίταρα κομμένα σε φέτες
- 1/2 φλ. τσαγιού ελιές ψιλοκομμένες

- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κρεμμύδι ξερό, κομμένο σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Απλώνετε τη σάλτσα στη ζύμη αφήνοντας κενό 1 εκ. γύρω γύρω. Πασπαλίζετε τα τυριά, αφού έχετε κόψει τη μοτσαρέλα σε φέτες. Στρώνετε τις φέτες του λουκάνικου, ταμανιτάρια, τιςελιές. Τέλος, στρώνετε τις ροδέλες κρεμμυδιού και την πιπεριά. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 230°C στις αντιστάσεις, πάνω κάτω, στην τελευταία σχάρα του φούρνου για 15'-20' περίπου, μέχρι να ροδίσει η πίτσα.

Συνταγή από: argiro.gr

ΠΙΤΣΑ ΜΕ 4 ΤΥΡΙΑ



ΥΛΙΚΑ:

- 1 φλιτζάνι τυρί μοτσαρέλα, τριμμένη
- 1 φλιτζάνι έμενταλ (emmental), τριμμένο
- 1/2 φλιτζάνι τυρί κορκονζόλα (gorgonzola), τριμμένο
- 1/2 φλιτζάνι τυρί ρικότα (ricotta), ελαφρά λιωμένο
- 1 κρεμμύδι μέτριο κομμένο σε λεπτές φέτες
- 3 κουταλάκια του γλυκού πελτέ ντομάτας
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας νερό
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- 2 κουταλάκια του γλυκού ρίγανη
- 1/3 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1/3 κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι (σε σκόνη)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 220οC. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τον πελτέ με το ελαιόλαδο, νερό, ζάχαρη, κρεμμύδια, αλάτι, μαύρο πιπέρι, και ρίγανη. Ανακατέψτε καλά να ενωθούν τα υλικά της σάλτσας και αφήστε την να σταθεί για 20 λεπτά και να μαριναριστεί με τα αρωματικά. Μπορείτε να ετοιμάσετε την σάλτσα κατά την διάρκεια που ετοιμάζετε την ζύμη και να την έχετε έτοιμη όταν την χρειαστείτε. Απλώνετε ομοιόμορφα πάνω στην ζύμη τη σάλτσα ντομάτας που ετοιμάσατε. Αραδιάζετε ομοιόμορφα πάνω στη σάλτσα τα τυριά. Ψήστε για 20-25 λεπτά στον προθερμασμένο φούρνο, ή μέχρι να ψηθεί καλά το κάτω μέρος του φύλλου και το τυρί να λιώσει εντελώς. Σερβίρετε ζεστή.

Συνταγή από: xs-recipes.com

ΠΙΤΣΑ ΡΟΚΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ



ΥΛΙΚΑ :

250 γρ. ντοματάκι κονκασέ
100 γρ. μοτσαρέλα τριμμένη
50 γρ. παρμέζανα
1 σκ. σκόρδο
20 ml ελαιόλαδο
5-6 φέτες προσούτο
3-4 φύλλα βασιλικού
10 φύλλα ρόκας
Ρίγανη
Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Ετοιμάζετε τη σάλτσα βάζοντας σε ένα μπολ το ντοματάκι, το λάδι, το αλάτι, τη ρίγανη, τα φύλλα ρόκας, τον βασιλικό και το σκόρδο. Αφού ανοίξετε το ζυμάρι και το τοποθετήσετε σε ταψί (προτιμότερο το ταψάκι να είναι των 30 εκατοστών), προσθέτετε τη σάλτσα, απλώνοντάς τη από μέσα προς τα έξω αφήνοντας ένα κενό 5εκ. από την άκρη του ζυμαριού. Στη συνέχεια τοποθετείτε από έξω προς τα μέσα την τριμμένη μοτσαρέλα. Τοποθετείτε την πίτσα στον προθερμασμένο φούρνο (280 βαθμούς) και σε 8 λεπτά την βγάζετε. Αφού την βγάλετε από τον φούρνο, προσθέτετε το προσούτο, τα φύλλα της ρόκας και τις φλοίδες της παρμεζάνας σε όλη την επιφάνεια της πίτσας. Το ελαιόλαδο που θα ρίξετε στο τέλος από πάνω είναι η τελευταία πινελιά.

3. ΣΟΥΠΕΣ & ΡΥΖΙ

3.1 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΟΥΠΙΑΣ

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟ²¹

(ΝΑΠΟΛΗ)



Υλικά:

500γρ. μπρόκολο

200γρ. μπαγιάτικο ψωμί

4κ.σ. ελαιόλαδο

2 σκελίδες σκόρδο

1 ξερή κόκκινη καυτή πιπεριά

²¹ (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:24)

1 ξερή κόκκινη απαλή πιπεριά

50 γρ. πεκορίνο

χοντρό αλάτι (προαιρετικά)

αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Κόψτε τα μπουκετάκια από το μπρόκολο και βράστε τα για 10 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Βγάλτε τα και αφήστε τα να στραγγίσουν. Βάλτε το νερό στην άκρη. Βάλτε σε σαλατιέρα καμιά ντουζίνα παγάκια και καλύψτε τα με κρύο νερό. Ρίξτε μέσα το μπρόκολο για να κρυώσει και στραγγίστε το πάλι. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι. Σοτάρετε το σκόρδο και τις πιπεριές, ψιλοκομμένα. Προσθέστε το μπρόκολο. Μαγειρέψτε για 5 λεπτά και μετά αλατοπιπερώστε. Κόψτε το ψωμί σε ισομεγέθεις κύβους. Μουλιάστε το ψωμί για λίγα λεπτά στο νερό από το μπρόκολο. Προσθέστε το ψωμί στο τηγάνι με το μπρόκολο. Περιχύστε με λίγο νερό και συμπίεστε το ψωμί. Αφήστε τα υλικά για λίγα λεπτά στο τηγάνι να τραβήξουν. Σερβίρετε και πασπαλίστε με τριμμένο πεκορίνο.

ΣΟΥΠΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ ²²

(ΛΑΤΣΙΟ,ΚΑΜΠΑΝΙΑΚΑΙ ΚΑΛΑΒΡΙΑ)



ΥΛΙΚΑ:

1 ½ κιλό μικρά κολοκύθια

1 κρεμμύδι

80γρ βούτυρο

3 αυγά

²²(Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:46)

παρμεζάνα
½ ματσάκι μαϊντανό
2 σκελίδες σκόρδο
4 φέτες χωριάτικο ψωμί
4 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι
για το γαρνίρισμα:
φύλλα δυόσμου
αυγά(προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλύνετε τα κολοκύθια και κόψτε τα σε κύβους. Καθαρίστε το κρεμμύδι και κόψτε το σε μεγάλους κύβους. Το μαραίνετε σε ελαιόλαδο με βούτυρο και μετά προσθέστε τα κολοκύθια. Βράστε για 10-20 λεπτά, με σκεπασμένη την κατσαρόλα. Αν χρειάζεται προσθέστε νερό. Αλατοπιπερώστε. Φρυγανίστε το ψωμί, τρίψτε το με σκόρδο και αφήστε το στην άκρη. Σπάστε τα αυγά σε μπολ. Προσθέστε το μαϊντανό ψιλοκομμένο και χτυπήστε με το σύρμα. Προσθέστε τα αυγά στα κολοκύθια ενώ ανακατεύετε συνεχώς. Τρίψτε παρμεζάνα πάνω από τη σούπα. Σερβίρετε με τις φέτες ψωμί. Μπορείτε να προσθέσετε σε κάθε πιάτο έναν κρόκο αυγού και να γαρνίρετε με φύλλα δυόσμου.

ΣΟΥΠΑ ΠΙΤΣΕΝΑ ²³ **(ΠΙΤΣΕΝΟ)**



²³ (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:54)

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό αχιβάδες
300γρ. πατάτες
200γρ. κιμά από γέμιση λουκάνικων
½ σκόρδο
2 κλαδάκια δεντρολίβανο (φρέσκα)
¼ ματσάκι μαϊντανό
4κ.σ. άσπρο κρασί
5κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι
για το γαρνίρισμα
φύλλα μαϊντανού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλύνετε τις αχιβάδες κάτω από τρεχούμενο νερό. Μαράνετε 4 σκελίδες σκόρδο σε 4κ.σ. ελαιόλαδο και προσθέστε τις αχιβάδες. Σκεπάστε την κατσαρόλα και μαγειρέψτε τες λίγο μέχρι να ανοίξουν. Ρίξτε από πάνω μαϊντανό. Φτιάξτε μικρούς κεφτέδες με τον κιμά από τη γέμιση για λουκάνικα. Τηγανίστε τους στο υπόλοιπο λάδι. Αλατοπιπερώστε. Προσθέστε το υπόλοιπο σκόρδο και ένα κλαδάκι δενδρολίβανο. Αχνίστε τους για 3 με 4 λεπτά και προσθέστε το κρασί. Καθαρίστε τις πατάτες και κόψτε τες σε ισομεγέθεις κύβους. Ρίξτε τις πατάτες σε βραστό νερό μαζί με το δεύτερο κλαδάκι δενδρολίβανο. Βράστε τες και όταν είναι έτοιμες στραγγίστε τες. Βάλτε προσεκτικά τις αχιβάδες, τους κεφτέδες και τις πατάτες σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε 500κ.ε. βραστό νερό και βράστε για 5 λεπτά. Σερβίρετε και γαρνίρετε με μαϊντανό.

3.2 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ

ΡΙΖΟΤΟ ΑΛΑ ΜΙΛΑΝΕΖΕ²⁴

(ΜΙΛΑΝΟ)



ΥΛΙΚΑ:

350γρ. ρύζι

ένα κρεμμύδι

20γρ. μεδούλι βοδινό

σαφράν (ένα φακελάκι)

λευκό ξηρό κρασί

700γρ. ζωμός κοτόπουλου ή βοδινού

τυρί γκράνα παντάνο τριμμένο

60γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίστε το κρεμμύδι, ψιλοκόψτε το και σοτάρετέ το σε μια κατσαρόλα με 30γρ. λιωμένο βούτυρο και το μεδούλι. Ρίξτε μισό ποτήρι κρασί και μόλις εξατμιστεί, προσθέστε το ρύζι. Καβουρντίστε το ρύζι σε δυνατή φωτιά για 3 λεπτά, ανακατώνοντας. Προσθέστε δύο κουτάλες ζεστό ζωμό κι αφού απορροφηθεί, συνεχίστε να προσθέτετε μία μία κουτάλα μέχρι να βράσει καλά το ρύζι (περίπου 20 λεπτά), ανακατώνοντας διαρκώς. Διαλύστε το σαφράν σε λίγο ζωμό και ρίξτε το στο ρύζι. Αλατοπιπερώστε και ανακατώστε καλά. Βγάλτε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίξτε το υπόλοιπο βούτυρο και άφθονο τυρί. Ανακατώστε καλά για ένα λεπτό και σερβίρετέ το αμέσως.

²⁴ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004:22)

ΟΡΤΖΟΤΟ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΓΑΡΙΔΕΣ²⁵ (ΦΡΙΟΥΛΙ)



ΥΛΙΚΑ:

250γρ. αποφλοιωμένο κριθάρι για σούπες «περλέ»

4 φύλλα φασκόμηλου

50γρ. φινόκιο

10 φύλλα δυόσμου

300γρ. σπανάκι

10γρ. μαϊντανό

10 φύλλα βασιλικού

12 μεγάλες γαρίδες

1 κλαδί σέλερι

1 καρότο

½ κρεμμύδι

3 μικρά κρεμμυδάκια του στιφάδου

50γρ. βούτυρο

2κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ψιλοκόψτε το φασκόμηλο, το δυόσμο, το σπανάκι, το βασιλικό και το μαϊντανό.

Κόψτε το φινόκιο σε μεγάλα κομμάτια. Ζεματίστε τα όλα σε βραστό νερό για ένα λεπτό. Βγάλτε τα μυρωδικά με τρυπητή κουτάλα και βάλτε τα αμέσως σε μπολ με

²⁵ (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:70)

παγάκια. Κρατήστε την άκρη τα μυρωδικά και το ζωμό. Αφαιρέστε τα κεφάλια από τις γαρίδες. Καθαρίστε το σώμα και κόψτε το κρέας τους σε κύβους (κρατήστε τέσσερις γαρίδες με τις ουρές για το γαρνίρισμα). Φιλτράρετε το ζωμό σε κατσαρόλα και προσθέστε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι και τα κεφάλια από τις γαρίδες. Βράστε τα για 40 λεπτά. Σοτάρτε τα κρεμμυδάκια του στιφάδου για 5 λεπτά μέχρι να γίνουν διάφανα σα γυαλί. Προσθέστε το κριθάρι και σοτάρτε το για 3 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε και τους κύβους της γαρίδας. Ρίξτε λίγο ζωμό στο κριθάρι. Βράστε το επί 20 λεπτά. Σταδιακά, ρίχνετε και τον υπόλοιπο ζωμό. Προσθέστε και τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι. Αφήστε για 10 λεπτά να τραβήξουν. Προσθέστε το βούτυρο. Γαρνίρετε με τις γαρίδες.

ΜΑΥΡΟ ΡΙΖΟΤΟ²⁶

(ΑΚΤΕΣ ΑΔΡΙΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΕΝΕΤΙΑ)



ΥΛΙΚΑ:

400γρ. ρύζι αρμπόριο

1 λίτρο ζωμός από ψάρι

½ κρεμμύδι

100γρ. βούτυρο

1 σκελίδα σκόρδο

300γρ. μικρές σουπιές

1 σάκο μελάνι από τις σουπιές

²⁶ (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:74)

60γρ. τριμμένη παρμεζάνα

150κ.ε. ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

για το γαρνίρισμα:

φύλλα μαϊντανού

τοματίνια (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλένετε καλά τις σουπιές κάτω από τρεχούμενο νερό. Αφαιρέστε το κόκκαλο και τα σακουλάκια με το μελάνι, αν υπάρχουν, και αφήστε τα στην άκρη. Κόψτε τις σουπιές σε μικρά κομμάτια. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και σοτάρτε τα σε κατσαρόλα με 5 κ.σ. ελαιόλαδο. Προσθέστε και το ρύζι και σοτάρτε το για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίξτε σιγά σιγά στο ρύζι 1 λίτρο ζωμό από ψάρι. Αφήστε το να βράσει για 18 λεπτά, ενώ το ανακατεύετε με ξύλινο κουτάλι. Ζεστάνετε σε τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Τσιγαρίστε τις σουπιές. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι και τέλος τη σκελίδα σκόρδου ψιλοκομμένη. Προσθέστε στις σουπιές το μελάνι και ανακατέψτε. Με ξύλινη κουτάλα αναμείξτε τες προσεκτικά με το ρύζι. Πασπαλίστε το ρύζι με παρμεζάνα. Προσθέστε το βούτυρο και ανακατέψτε. Δοκιμάστε το αλάτι και το πιπέρι. Γαρνίρετε τα πιάτα με μαϊντανό και ντοματάκια τσέρι.

4. ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

4.1 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΨΑΡΙΑ

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΝΑΠΟΛΗΣ²⁷

(Ένα συνηθισμένο καθημερινό πιάτο των Ναπολιτάνων, οι οποίοι θεωρούν τις πικάντικες πιπεριές ως το μόνο λαχανικό που μπορεί να σταθεί αντάξια μπροστά στη δυνατή γεύση του παστού μπακαλιάρου)

²⁷ (Πατέρα 2006)



ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό φύλλο μπακαλιάρου κομμένο σε μικρά κομμάτια (12 ώρες)
- 2 κίτρινες πιπεριές
- 3 πράσινες πιπεριές
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 μεγάλες ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες χωρίς τα σπόρια και πολτοποιημένες
- ½ κουταλάκι τοματοπελτέ
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο βασιλικό
- ½ ξερή ψιλοκομμένη καυτερή πιπεριά ή ελάχιστο μπούκοβο
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- αλεύρι για το τηγάνισμα
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αφαιρέστε από τον μπακαλιάρo την πέτσα και τα χοντρά κόκαλα. Αλευρώστε τον και τηγανίστε τον σε καυτό ελαιόλαδο μέχρι να αποκτήσει ένα ωραίο ξανθό χρώμα. Τοποθετήστε τον μπακαλιάρo σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας και αφήστε τον μέχρι να στραγγίσει όλο του το λάδι. Τοποθετήστε τις πιπεριές στο γκριλ του φούρνου και ψήστε τες για 10-15 λεπτά σε δυνατή θερμοκρασία μέχρι να αρχίσει να φουσκώνει η επιδερμίδα τους. Αφήστε τις πικάντικες πιπεριές να κρυσώσουν λίγο και αφαιρέστε την επιδερμίδα και τους σπόρους τους με ένα μυτερό μαχαίρι. Κόψτε τις πιπεριές σε μετρίου μεγέθους κομμάτια. Σ' ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι ζεστάνετε λίγο ελαιόλαδο και σοτάρετε ελαφρά το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει προσέχοντας μην σας καεί. Προσθέστε τις ντομάτες και τον ντοματοπελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό. Ανακατέψτε και ρίξτε αμέσως την καυτερή πιπεριά, το βασιλικό, ελάχιστο αλάτι, το μπακαλιάρo

και τέλος τις πιπεριές. Σκεπάστε και αφήστε το φαγητό να βράσει για 12-15 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία. Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

ΞΙΦΙΑΣ ΑΛΑ ΜΕΣΙΝΕΖΕ²⁸

(ΜΕΣΣΙΝΑ)



ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό ξιφίας (4 φιλέτα)

ένα κρεμμύδι

4 ώριμες ντομάτες

3 πατάτες

10γρ κάπαρη αλμυρή

12 πράσινες ελιές σε άλμη

μαϊντανός

ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόψτε το κρεμμύδι σε ροδέλες και σοτάρετέ το σ' ένα τηγάνι με 4-5 κουταλιές ελαιόλαδο, τις ελιές(χωρίς τα κουκούτσια), τις ντομάτες σε κομματάκια, την κάπαρη, αλάτι και πιπέρι. Τοποθετήστε τα φιλέτα του ξιφία σ' ένα μεγάλο ταγί, περιχύστε τα με το μίγμα και προσθέστε τις πατάτες και λίγο μαϊντανό. Ψήστε τα για 10-15 λεπτά στους 160 C. Σερβίρετέ τα ζεστά.

²⁸ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004:39)

4.2 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΑΣΤΑΚΟΓΑΡΙΔΕΣ ΑΛΑ ΣΑΝΤΡΑ²⁹

(ΣΑΡΔΗΝΙΑ)



ΥΛΙΚΑ:

16 αστακογαρίδες
2 ώριμες ντομάτες
μία σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
σπόροι μάρραθου
αποξηραμένα άνθη γλυκάνισου
μαϊντανός ψιλοκομμένος (για το γαρνίρισμα)
ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλύνετε τις αστακογαρίδες και κόψτε τες στη μέση κατά μήκος, χωρίς όμως να χωρίσετε τα κομμάτια. Καθαρίστε τες, χωρίς να αφαιρέσετε το κέλυφος και τις δαγκάνες και τοποθετήστε τες σ' ένα πυρέξ αλειμμένο με λάδι. Κόψτε τις ντομάτες στη μέση, αφαιρέστε τα σπόρια και κόψτε τες σε κομματάκια. Ρίξτε τις ντομάτες και το σκόρδο στο πυρέξ, πασπαλίστε με τα μυρωδικά και λίγο αλάτι, ραντίστε με 4 κουταλιές λάδι και ψήστε τις αστακογαρίδες, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 C, για 15 λεπτά. Μόλις οι αστακογαρίδες είναι έτοιμες, σερβίρετε τες αμέσως, πασπαλίζοντάς τες με το μαϊντανό.

²⁹ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004:41)

ΧΤΑΠΟΔΙ ΑΛΑ ΛΟΥΥΤΣΙΑΝΑ³⁰

(ΚΑΜΠΑΝΙΑ)



ΥΛΙΚΑ:

- 4 χταπόδια (μικρού μεγέθους) 900γρ
- 2 σκελίδες σκόρδο
- μαϊντανός
- κοκκινοπίπερο
- λευκό ξηρό κρασί (προαιρετικά)
- 4 φέτες χωριάτικο ψωμί (για γαρνιτούρα)
- ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίστε τα χταπόδια, πλύνετε τα καλά και βάλτε τα σε μια χύτρα ταχύτητος με 8 κουταλιές λάδι, το σκόρδο, λίγο μαϊντανό, αλάτι και κοκκινοπίπερο (καθόλου νερό γιατί πρέπει να βράσουν στο ζουμί τους. Αν θέλετε προσθέστε μισό ποτήρι λευκό κρασί). Σκεπάστε τη χύτρα και βράστε τα σε μέτρια φωτιά μέχρι να αρχίσει να γυρίζει η βαλβίδα. Στη συνέχεια, χαμηλώστε τη φωτιά στο ελάχιστο κι αφήστε τα για 20 λεπτά. Σβήστε τη φωτιά κι αφήστε τα να κρυώσουν λίγο πριν σερβίρετε. Συνοδέψτε τα με ψημένο ψωμί αλειμμένο με λάδι και σκόρδο.

5. ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

5.1 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ

³⁰ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004: 40)

ΟΣΟΜΠΟΥΚΟ ΑΛΑ ΜΙΛΑΝΕΖΕ³¹

(ΛΟΜΒΑΡΔΙΑ)



ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό οσομπούκο
2 αντσούγιες
μία σκελίδα σκόρδο
φλούδα μισού λεμονιού
μαϊντανός
300γρ ζωμός λαχανικών
λευκό ξηρό κρασί
20γρ αλεύρι
ανάμεικτα λαχανικά βρασμένα(για γαρνιτούρα)
40γρ βούτυρο
ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Πλύνετε τις αντσούγιες και αφαιρέστε τα κόκκαλα. Αλευρώστε το κρέας και από τις δύο πλευρές και αλατοπιπερώστε. Βάλτε το να ροδίσει σε μια χαμηλή και φαρδιά κατσαρόλα με 4 κουταλιές λάδι και το βούτυρο. Περιχύστε το με μισό ποτήρι κρασί και αφού εξατμιστεί χαμηλώστε τη φωτιά. Σκεπάστε το σκεύος κι αφήστε το κρέας να σιγοβράσει για 45 λεπτά ρίχνοντας κάπου κάπου λίγο ζωμό. Στο μεταξύ φιλοκόψτε το σκόρδο, λίγο μαϊντανό, τις αντσούγιες και τη λεμονόφλουδα. Στα

³¹ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004:28)

τελευταία 20 λεπτά του μαγειρέματος, βγάλτε το καπάκι από την κατσαρόλα και πασπαλίστε το κρέας με το μείγμα του σκόρδου. Σερβίρετέ το ζεστό, περιχύνοντάς το με τη σάλτσα. Συνοδέψτε το με βρασμένα λαχανικά, ραντισμένα με λάδι και χυμό λεμονιού.

ΑΡΝΙ ΟΠΩΣ ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΣΤΟ ΑΜΠΡΟΥΤΣΟ³²



ΥΛΙΚΑ:

- 1 ½ κιλό αρνίσιο μπούτι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κλαδάκι δενδρολίβανο
- 4κ.σ. λευκό κρασί
- 1 λεμόνι
- 2 αυγά
- 1κ.γλ. τριμμένη παρμεζάνα
- 4κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κόκκους πιπέρι
- αλάτι
- για το γαρνίρισμα:
- δενδρολίβανο
- ντοματίνια

³² (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:126)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόψτε το κρέας σε κύβους. Ζεστάνετε σε τηγάνι το ελαιόλαδο με το ψιλοκομμένο σκόρδο και προσθέστε το κρέας. Αλατίστε και τσιγαρίστε. Ρίξτε τα φύλλα του δενδρολίβανου ψιλοκομμένα και το πιπέρι κοπανισμένο. Σιγομαγειρέψτε για 10 λεπτά. Περιχύστε με το κρασί και βράστε για 10 λεπτά ακόμα. Στύψτε το λεμόνι και βάλτε το σε μπολάκι. Προσθέστε τα αυγά και την παρμεζάνα. Αλατίστε. Χτυπήστε καλά με πιρούνι το χυμό του λεμονιού, τα αυγά και το τυρί. Περιχύστε προσεκτικά το κρέας με το μείγμα. Ανακατέψτε το μείγμα αυγών μέχρι να πήξουν. Σερβίρετε και γαρνίρετε με δενδρολίβανο και ντοματίνια.

ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΕ ΜΑΡΣΑΛΑ³³

(ΣΙΚΕΛΙΑ)



ΥΛΙΚΑ:

ένα κουνέλι
ένα κρεμμύδι
ένα κλωνάρι σέλινό ψιλοκομμένο
μία σκελίδα σκόρδο
20γρ. κάπαρη αλατισμένη
100γρ. πράσινες ελιές σε άλμη
μαϊντανός ψιλοκομμένος
πελτές ντομάτας

³³ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004: 25)

20γρ. αλεύρι
300γρ. ξηρό κρασί Μαρσάλα
ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόψτε το κουνέλι, σε κομμάτια και μαρινάρετέ το για δύο ώρες στο κρασί. Κόψτε το κρεμμύδι σε ροδέλες και σοτάρετέ το σε σκεύος με 5 κουταλιές λάδι, σκόρδο και μαϊντανό. Αλευρώστε το κουνέλι και βάλτε το στην κατσαρόλα να ροδίσει.

Αλατοπιπερώστε. Διαλύστε μια κουταλιά πελτέ ντομάτας σε ζεστό νερό και ρίξτε το στην κατσαρόλα. Αφήστε το κρέας να σιγοβράσει για μισή ώρα. Στη συνέχεια, προσθέστε το σέλινο, την κάπαρη και τις ελιές στραγγισμένες. Αφήστε τα για άλλη μισή ώρα, ρίχνοντας κάπου κάπου λίγη μαρινάτα.

5.2 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΜΕ ΠΟΛΕΝΤΑ³⁴

(ΒΙΤΣΕΝΤΖΑ)



ΥΛΙΚΑ:

6-8 πουλερικά (συκοφάγοι, σιταρήθρες ή τσίχλες)
100γρ λαρδί
φασκόμηλο
60γρ. βούτυρο

³⁴ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004:29)

για την πολέντα:

500γρ καλαμποκάλευρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθαρίστε τα πουλερικά, πλύνετε τα και κόψτε τα ποδαράκια τους. Βάλτε μέσα στην κοιλιά τους ένα φύλλο φασκόμηλο, αλάτι και πιπέρι. Βάλτε τα σ' ένα πυρέξ με το λαρδί το φασκόμηλο και το βούτυρο σε κομματάκια. Ψήστε τα στους 180C για 20 λεπτά. Αλατίστε τα, ραντίστε τα με το ζωμό τους και ξαναβάλτε τα στο φούρνο για άλλα 20 λεπτά. Βάλτε νερό να βράσει (2 λίτρα) και μόλις αρχίσει να κοχλάζει, ρίξτε σιγά σιγά το αλεύρι, ανακατώνοντας συνεχώς για να μη σβολιάσει. Βράστε την πολέντα για τρία τέταρτα, βάλτε τη σε μια πιατέλα και τοποθετήστε πάνω τα πουλερικά, περιχύνοντας με το ζωμό τους.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΟΣΚΑΝΗΣ³⁵



ΥΛΙΚΑ:

700γρ φιλέτα από στήθος κοτόπουλου σε κομματάκια

½ κουταλάκι πάπρικα γλυκιά

¼ φλ. ελαιόλαδο

2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες

3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες

2 μέτριες ντομάτες, χωρίς τα σπόρια, ψιλοκομμένες

1 κουταλιά κάπαρη στραγγισμένη

2 κουταλιές πελτές ντομάτας

³⁵ (Μαλλιάρης Παιδεία 2007:54)

¼ φλ. λευκό ξηρό κρασί
¼ φλ. ζωμό κότας
500γρ. κατεψυγμένα πράσινα φασόλια βρασμένα
¼ φλ. φύλλα φρέσκου βασιλικού
1/3 φλ. πατέ μαύρης ελιάς
1/3 φλ. ξύσμα παρμεζάνας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σ' ένα μεγάλο μπολ ανακατώστε το κοτόπουλο και την πάπρικα. Ζεστάνετε 1 κουταλιά λάδι σ' ένα τηγάνι και σοτάρετε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει. Ζεστάνετε στο ίδιο τηγάνι το υπόλοιπο λάδι και ρίξτε τις ντομάτες και την κάπαρη. Ξαναβάλτε το κοτόπουλο στο τηγάνι μαζί με τον πελτέ, το κρασί και το ζωμό και αφήστε τα να βράσουν. Στη συνέχεια, προσθέστε τα φασόλια και το βασιλικό. Σερβίρετε το κοτόπουλο ρίχνοντας από πάνω το πατέ ελιάς και το τυρί.

6. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΡΙΜΠΟΛΙΤΑ³⁶

(ΤΟΣΚΑΝΗ)



ΥΛΙΚΑ:

2 κρεμμύδια
2 ματσάκια σπανάκι
3 ματσάκια τεύτλα
400γρ. ξερά άσπρα φασόλια

³⁶ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004:13)

ένα μαύρο λάχανο
ένα πράσο
μισό άσπρο λάχανο
πελτές ντομάτας
500γρ.χωριάτικο ψωμί (μπαγιατικό)
ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάλτε τα φασόλια να μουλιάσουν για 6 ώρες και βράστε τα για μισή ώρα σε άφθονο αλατισμένο νερό. Στραγγίστε τα και πολτοποιήστε τα στο μπλέντερ (εκτός από 2 κουταλιές). Ξαναβάλτε τον πολτό στην κατσαρόλα με το νερό. Καθαρίστε τα λαχανικά και κόψτε τα σε κομμάτια (εκτός από το κρεμμύδι, το οποίο θα ψιλοκόψετε). Σοτάρετε το κρεμμύδι σε μια κατσαρόλα με πέντε κουταλιές λάδι και προσθέστε ένα κουταλάκι πελτέ ντομάτας, διαλυμένο σε νερό, τα λαχανικά, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε την κατσαρόλα κι αφήστε τα να σιγοβράσουν για 10 λεπτά. Στη συνέχεια, προσθέστε τα πολτοποιημένα φασόλια μαζί με το ζουμί τους και βράστε τα για μια ώρα. Τέλος, προσθέστε τα ολόκληρα φασόλια και το ψωμί σε χοντρές φέτες. Αφού βράσουν για ένα τέταρτο, σβήστε τη φωτιά και αφήστε την σούπα να κρυώσει. (Μπορείτε να την σερβίρετε αμέσως. Το ιδανικό όμως είναι να την ξαναζεστάνετε την επόμενη μέρα και να την σερβίρετε χλιαρή)

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΤΗΣ ΠΑΡΜΑΣ³⁷ **(EMILIA-ROMANIA)**



³⁷ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004: 48)

ΥΛΙΚΑ:

3 μεγάλες μελιτζάνες
4 ώριμες ντομάτες
50γρ προσούτο ή πανσέτα
ένα κρεμμύδι
30γρ αλεύρι
50γρ βούτυρο
λάδι για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αφαιρέστε τα κοτσάνια από τις μελιτζάνες και κόψτε τες κατά μήκος σε λωρίδες 4-5χιλ. και αλευρώστε τες. Τηγανίστε σε άφθονο καυτό λάδι και αφήστε τες να στραγγίσουν πάνω σε χαρτί κουζίνας. Καθαρίστε το κρεμμύδι, κόψτε το σε ροδέλες και σοτάρετέ το σε μια κατσαρόλα με λιωμένο βούτυρο (κατά προτίμηση πήλινη). Προσθέστε το προσούτο ψιλοκομμένο και ύστερα από τρία λεπτά τις ντομάτες (αφού τις πλύνετε, αφαιρέστε τα σπόρια και κόψετε σε κομματάκια). Αλατοπιπερώστε. Τέλος, προσθέστε τις μελιτζάνες κι αφήστε να σιγοβράσουν για περίπου 15 λεπτά. Σερβίρετέ τες αμέσως.

7. ΓΛΥΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ

ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ, το πιο γνωστό ιταλικό επιδόρπιο³⁸



ΥΛΙΚΑ:

250γρ. μασκαρπόνε
4 σαβαγιάρ

³⁸ (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:170)

2 αυγά
40γρ. ζάχαρη
1 βανίλια
2 φλιτζάνια εσπρέσο
2κ.σ. μπράντι
10γρ. κακάο
για το γαρνίρισμα
σοκολάτα κουβερτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάλτε σε λεκάνη 2 ασπράδια αυγού με μια πρέζα αλάτι. Κρατήστε χωριστά τους κρόκους σε άλλη λεκάνη. Χτυπήστε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μαρέγκα. Χτυπήστε καλά με το σύρμα τους κρόκους με τη ζάχαρη και τη βανίλια. Προσθέστε το μασκαρπόνε στο μίγμα με τους κρόκους. Ανακατέψτε καλά. Στο τέλος προσθέστε τη μαρέγκα. Βάλτε σε κάθε ποτήρι λίγη από την κρέμα. Αναμείξτε σε βαθύ πιάτο τα 2 φλιτζάνια καφέ με το μπράντι. Βουτήξτε για λίγο τα σαβαγιάρ, σπάστε τα και βάλτε τα στα ποτήρια. Γεμίστε τα ποτήρια με κρέμα. Πασπαλίστε με κακάο και γαρνίρετε με σοκολάτα.

ΠΑΝΑΚΟΤΑ³⁹

(από την κοιλάδα της Αόστα, ιδιαίτερα δημοφιλής συνταγή στις βόρειες περιοχές της Ιταλίας)



³⁹ (Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου 2006:174)

ΥΛΙΚΑ:

250κ.ε. κρέμα γάλακτος (περιεκτικότητα σε λίπος 30-40%)

500κ.ε. γάλα

150γρ. ζάχαρη

6 φύλλα ζελατίνα

για τη σος του καφέ:

15γρ. ζάχαρη

100κ.ε. εσπρέσο

200κ.ε. κρέμα γάλακτος

για τη σος σοκολάτας:

250γρ. σοκολάτα κουβερτούρα

200κ.ε. κρέμα γάλακτος

40γρ. βούτυρο

για το γαρνίρισμα:

φύλλα δυόσμου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάλτε τα φύλλα ζελατίνας σε χλιαρό νερό. Βράστε το γάλα με την ζάχαρη σε κατσαρόλα. Στύψτε τη ζελατίνα και διαλύστε τη στο γάλα. Βράστε για 3 λεπτά. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος. Αφήστε την να πάρει βράση, και ενώ βράζει ανακατέψτε το μίγμα για ένα λεπτό. Βάλτε το μίγμα σε 4 φορμίτσες και αφήστε τες για 5 ώρες στο ψυγείο.

Για να φτιάξετε τη σος σοκολάτας, λιώστε το βούτυρο και τη σοκολάτα σε μπεν μαρί, ενώ ανακατεύετε συνεχώς. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος. Ανακατέψτε και αφήστε τη σος στην άκρη.

Για να φτιάξετε τη σος του καφέ, διαλύστε σε κατσαρολάκι τη ζάχαρη στον εσπρέσο και βράστε επί 4 λεπτά. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος στη σος του καφέ.

Βγάλτε την πανακότα από τις φορμίτσες και τοποθετήστε την καθεμία στο κέντρο ενός πιάτου. Περιχύστε με σος σοκολάτας και σος καφέ και γαρνίρετε με φύλλα δυόσμου.

ΠΑΝΕΤΟΝΕ⁴⁰ (ΜΙΛΑΝΟ)



ΥΛΙΚΑ:

80γρ. ζύμη-μαγιά
450γρ. αλεύρι
1 αυγό+ 4 κρόκοι
100γρ. ζάχαρη
60γρ. φρούι γλασέ
60γρ. σταφίδες
αλάτι
120γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατώστε τη ζύμη μαγιά με 50γρ. αλεύρι και μερικές κουταλιές χλιαρό νερό. Πλάστε μια μπάλα, σκεπάστε την κι αφήστε την να φουσκώσει για 2 ώρες. Στην συνέχεια, ζυμώστε την με άλλα 50γρ. αλεύρι και λίγο χλιαρό νερό και αφήστε την να φουσκώσει για άλλες 2 ώρες. Στο μεταξύ, βάλτε τις σταφίδες να μουλιάσουν σε χλιαρό νερό.

Σ' ένα κατσαρολάκι με μισό ποτήρι νερό λιώστε τη ζάχαρη, σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε έναν έναν τους κρόκους και το αυγό, ανακατώνοντας καλά και ύστερα από 5 λεπτά βγάλτε το κατσαρολάκι από την φωτιά.

Ανακατώστε το μίγμα με τη ζύμη, το υπόλοιπο αλεύρι, λίγο αλάτι και το βούτυρο λιωμένο, μέχρι να είναι ομοιογενές.

⁴⁰ (Μαλλιάρης Παιδεία 2004:60)

Προσθέστε τις σταφίδες αφού τις στραγγίσετε και τα φρουί ζελέ κομμένα σε κύβους. Αδειάστε το μίγμα σε μια φόρμα και αφήστε το να φουσκώσει για 8 ώρες. Χαράξτε στην επιφάνειά του ένα σταυρό και ψήστε το, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 220 C για 45 λεπτά.

Γ' ΜΕΡΟΣ

1. Η ΙΤΑΛΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΟΣΜΟ

Η ιταλική κουζίνα, όπως τη γνωρίσαμε μέσα από το ταξίδι μας στις παραδόσεις και συνταγές της είναι μια ποικιλόμορφη γαστρονομία. Από το Βορρά έως το Νότο, την Σικελία και την Σαρδηνία παρατηρούμε διαφορετικές διατροφικές συνήθειες που εξαρτώνται τόσο από το κλίμα όσο και από την ιστορία και τις πολιτισμικές επιρροές της κάθε επαρχίας της ιταλικής χερσονήσου. Κοινό σημείο αναφοράς ωστόσο παραμένει η αγάπη για το καλό φαγητό, η προσοχή στην επιλογή των προϊόντων, που τα περισσότερα παράγονται στην ιταλική γη, και η ιδιαίτερη επιμέλεια στις γεύσεις με χρήση μπαχαρικών και βοτάνων.

Πώς όμως έχει προβληθεί η ιταλική κουζίνα σε παγκόσμιο επίπεδο; Γνωρίζει το ελληνικό κοινό όλες τις εκφάνσεις της και την ποικιλία των γεύσεών της;

Η ιταλική κουζίνα είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στην παγκόσμια σκηνή, κυρίως λόγω της παράδοσής της στην παρασκευή των ζυμαρικών και της πίτσας. Άλλες πτυχές της παράδοσης της ιταλικής κουζίνας δεν είναι ευρέως γνωστές ή προβάλλονται περισσότερο σε εστιατόρια που έχουν αποκλειστικό αντικείμενό τους την ιταλική γαστρονομία. Πρωταγωνιστεί, λοιπόν, το τρίπτυχο «ζυμαρικά-πίτσα-ρίζοτο», που συνήθως απέχει από τις αυθεντικές εκδοχές, έχει αμέτρητες παραλλαγές αλλά σίγουρα δεν εκπροσωπεί την κουζίνα αυτή στο σύνολό της. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι γρήγοροι ρυθμοί και η αναζήτηση για εύκολο και γρήγορο φαγητό, όχι πάντα ποιοτικό, πιστεύουμε πως έχουν αναδείξει το παραπάνω τρίπτυχο που σίγουρα όμως δεν αντικατοπτρίζει τον πλούτο της ιταλικής κουζίνας.

Την αυθεντική ιταλική κουζίνα δύσκολα την γνωρίζει κανείς εκτός Ιταλίας, κυρίως γιατί στηρίζεται στις εξαιρετικές πρώτες ύλες κάθε περιοχής της και ακολουθεί πιστά τις εποχές. Οι Ιταλοί τρέφουν ιδιαίτερο σεβασμό για τα παραδοσιακά τους πιάτα, που μεταφέρουν πιστά από γενιά σε γενιά και πρώτο μέλημά τους είναι η ανάδειξη των τοπικών παραδόσεων και δεν υποκλίνονται στους κανόνες της μαζικής κουλτούρας που προϋποθέτει την ανάδειξη μόνο δημοφιλών πιάτων. Ακόμα και εμείς στην Ελλάδα, παρόλο γείτονες με τους Ιταλούς, είναι πιο πιθανό αν επισκεφθούμε ένα ιταλικό εστιατόριο σπάνια θα προτιμήσουμε ένα πιάτο που δεν περιέχει τη λέξη πιάτα.

2. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Με άξονα τις παραπάνω σκέψεις πραγματοποιήσαμε συνέντευξη με τον chef de partie από το «GB roof garden restaurant» του ξενοδοχείου «Μεγάλη Βρετάνια» στο κέντρο της Αθήνας. Το εν λόγω εστιατόριο προωθεί την μεσογειακή κουζίνα, ενώ το μενού του περιλαμβάνει πληθώρα ιταλικών πιάτων.

2.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Μέσα από τη συνέντευξη με τον chef de partie σκοπός μας είναι να διαπιστώσουμε κατά πόσο δίνεται έμφαση στην παράδοση της ιταλικής κουζίνας καθώς και ποιες είναι οι προτιμήσεις του κοινού όσον αφορά το μενού.

ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Σύμφωνα με τον σεφ το εστιατόριο αν και παρουσιάζει μια νέα μεσογειακή κουζίνα, δεν απαρνείται τις αρχές της παράδοσής της. Δίδεται επίσης ιδιαίτερη έμφαση στην επιλογή και προμήθεια των υλικών. Αν και το κόστος των περισσότερων υλικών είναι αρκετά υψηλό, οι σεφ δεν είναι πρόθυμοι να κάνουν θυσίες στην ποιότητα. «Η βάση για ένα εκλεκτό πιάτο είναι η προσεκτική επιλογή των πρώτων υλών», αναφέρει χαρακτηριστικά ο σεφ. Οι συνταγές, εμπνευσμένες από την ιταλική γαστρονομία που βρίσκουμε στο μενού του εστιατορίου επιβεβαιώνουν τα παραπάνω, ενδεικτικά αναφέρουμε:

- Ποικιλία Ιταλικών αλλαντικών: Salami Felino και Finocchiona, Mortadella Bologna, Prosciutto
- Πένες με εποχιακά λαχανικά, ντομάτα και βασιλικό
- Fussili ολικής αλέσεως με ψάρι ημέρας, ελιές και μυρωδικά του κήπου
- Σαλάτα με ντομάτα και μοτσαρέλα buffalo, ζαμπόν Πάρμας και τρυφερά φύλλα ρόκας
- Καρπάτσιο από λαυράκι, εσπεριδοειδή και αρωματικά βότανα

Παρατηρούμε λοιπόν πως στις συνταγές χρησιμοποιούνται αυθεντικά προϊόντα της ιταλικής γης. Ταυτόχρονα, το μενού δεν παραμένει αμετάβλητο ανάλογα με την

εποχή, αλλά ακολουθεί την φιλοσοφία των Ιταλών ως προς την χρήση φρέσκων και εποχικών συστατικών στις παρασκευές.

ΟΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ

«Το ελληνικό κοινό δείχνει ιδιαίτερη προτίμηση στην ιταλική κουζίνα λόγω των εκλεπτυσμένων γεύσεών της... Όσοι προσέχουν την διατροφή τους, επίσης, προτιμούν την ιταλική γαστρονομία», επισημαίνει ο σεφ.

Το μενού του εστιατορίου ικανοποιεί τις όποιες γευστικές απαιτήσεις του κοινού καθώς περιλαμβάνει μεσογειακές συνταγές με λαχανικά, ριζότο, ζυμαρικά, φρέσκο ψάρι αλλά και κρέας. Ποιες είναι όμως οι συνήθειες επιλογές του κοινού; Ο σεφ παρατηρεί πως το κοινό είναι διστακτικό στις «ξένες» γεύσεις και συνήθως επιλέγει αυτά που γνωρίζει, όπως πίτσα, ζυμαρικά με σάλτσα καρμπονάρα, σούπα μινεστρόνε. Ενώ στα επιδόρπια κλασικές επιλογές των πελατών αποτελούν το τιραμισού και η πανακότα.

2.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από αυτή τη σύντομη αλλά ταυτόχρονα κατατοπιστική συνέντευξη έχουμε να παρατηρήσουμε τα εξής:

Αναφορικά με τις επιλογές των σεφ:

- ✓ Το εστιατόριο προωθεί τη νέα μεσογειακή κουζίνα ωστόσο δεν απομακρύνεται πολύ από τις παραδόσεις .
- ✓ Βασικό μέλημα των σεφ αποτελεί η χρήση αυθεντικών και φρέσκων υλικών ενώ το μενού αλλάζει ανάλογα με τις εποχές.
- ✓ Τα δημοφιλή πιάτα δεν είναι τα μόνα που περιλαμβάνονται στο μενού. Σκοπός των σεφ είναι να αναδείξουν την πολυμορφία της ιταλικής γαστρονομίας.

Σχετικά με τις προτιμήσεις των καταναλωτών:

- ✓ Το κοινό προτιμά την ιταλική κουζίνα όχι μόνο λόγω των φινετσάτων γεύσεών της αλλά και λόγω του ότι είναι μία εξαιρετική επιλογή για όσους προσέχουν τον τρόπο διατροφής του.

- ✓ Ωστόσο, οι πελάτες είναι συνήθως διστακτικοί στην επιλογή γεύσεων που δε γνωρίζουν και συνήθως προτιμούν ζυμαρικά ή πίτσα ως κύριο πιάτο.

2.3 ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το συγκεκριμένο εστιατόριο δείχνει ιδιαίτερη φροντίδα τόσο στην επιλογή των συνταγών όσο και στην παρασκευή τους, προκειμένου να αναδείξει όσο το δυνατόν περισσότερες πτυχές της ιταλικής γαστρονομίας. Το καταναλωτικό κοινό όμως επιμένει στις «σίγουρες» επιλογές, ενώ διστάζει να γνωρίσει νέες γεύσεις.

Επιβεβαιώνεται λοιπόν ότι στα μάτια του ελληνικού κοινού η ιταλική κουζίνα είναι συνώνυμο της πίτσας και των ζυμαρικών. Ακόμα λοιπόν και όταν προσφέρεται η επιλογή να γνωρίσουμε πραγματικά τον πλούτο της ιταλικής γαστρονομίας αρνούμαστε πεισματικά να ξεφύγουμε από τα πρότυπά μας και να απολαύσουμε μια «ξενάγηση» στις τοπικές κουζίνες της Ιταλίας.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα εργασία επισκεφθήκαμε τον κόσμο της ιταλικής κουζίνας μέσα από ένα ταξίδι στο χρόνο αλλά και σε κάθε επαρχία της χερσονήσου. Αρχικά με την ιστορική μας αναδρομή αναλύσαμε τις επιρροές πολιτισμικές και ιστορικές που συνετέλεσαν στη διαμόρφωση της ιταλικής γαστρονομίας. Αναζητήσαμε τις απαρχές στα πρώτα βιβλία μαγειρικής του Απίκιου και του Σκάπι.

Στη συνέχεια αναλύσαμε την κουζίνα της εκάστοτε περιοχής της Ιταλίας, καθώς η κάθε μία έχει μοναδικά χαρακτηριστικά που διαμορφώνουν την προσωπικότητα της ιταλικής γαστρονομίας.

Έπειτα δώσαμε έμφαση στις δύο πιο δημοφιλείς παρασκευές της ιταλικής κουζίνας, δηλαδή τα ζυμαρικά και την πίτσα καταγράφοντας την εξέλιξή τους μέσα στο χρόνο, καθώς και τις πιο σημαντικές συνταγές αυτών. Καταγράψαμε τις πιο ενδεικτικές παραδοσιακές συνταγές της κάθε επαρχίας που απεικονίζουν την επιμέλεια των Ιταλών τόσο στον τρόπο παρασκευής των συνταγών όσο και στην επιλογή φίνων, τοπικών υλικών.

Τέλος με την συνέντευξή μας διαπιστώσαμε πως οι Έλληνες δεν έχουμε μια συνολική θεώρηση του πλούτου της ιταλικής γαστρονομίας. Ας αποτελέσει η εργασία αυτή μια αφορμή για τη διάδοση της παράδοσης της ιταλικής κουζίνας και ταυτόχρονα ένα εφαλτήριο για την αλλαγή της νοοτροπίας μας όσον αφορά και τη δική μας παράδοση στην κουζίνα. Οι γείτονές μας, που αγαπούν πραγματικά την τοπική κουζίνα τους, δεν νοιάζονται αν ο τουρίστας θα βρει να φάει πίτσα στην Τοσκάνη, γιατί στην Τοσκάνη θα γευτεί τα παραδοσιακά πιάτα με τα φρέσκα προϊόντα της περιοχής... Κάτι, που αν γινόταν στη χώρα μας, με τις επίσης εξαιρετικές πρώτες ύλες και την πληθώρα τοπικών, παραδοσιακών συνταγών –οι οποίες τείνουν να εξαφανιστούν κάτω από το βάρος του «πανελλήνιου» μουσακά, της χωριάτικης και της αστακομακαρονάδας– ε, ναι, τότε σίγουρα η Ελλάδα θα εξελισσόταν κι αυτή σε γευστικό προορισμό...

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

300 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΙΔΗ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ



Χοντρά ή λεπτά, στρογγυλά ή τετράγωνα, μακριά ή κοντά: υπάρχουν πάνω από 300 είδη στην ιταλική κουζίνα και όλα διαφορετικά σε σχήμα, μέγεθος και χρώμα.

Επιπλέον, δεν υπάρχει σχεδόν κανένα ελκυστικό σχήμα που να μην έχουν αποθανατίσει οι Ιταλοί: κοχύλια, αστερία, κοχλίες, κρουασάν και ακόμη μικρά αυτιά. Η σειρά των ζυμαρικών είναι τεράστια και πολυποίκιλη.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ Α ΩΣ ΤΟ Ω.

Σε καμία περίπτωση αυτό δεν σημαίνει ότι είναι μία πλήρης λίστα όλων των ειδών των ζυμαρικών, απλά μία γρήγορη περίληψη των πιο γνωστών ειδών. Το όνομα και η εμφάνιση των ζυμαρικών μπορούν να ποικίλουν ανάλογα με την περιοχή και τον κατασκευαστή.

AGNOLOTTI – ANIOLOTTI: τετράγωνα ή ορθογώνια θήκες από ζύμη γεμιστές με τυρί, κρέας ή πουλερικό.

ANELLI – ANELI: δακτυλίδια



ζυμαρικών, κατάλληλα για ποικίλα πιάτα.

ANELLINI – ANELINI: μικρά δακτυλίδια, που χρησιμοποιούνται κυρίως σε σούπες.

ANOLINI – ANOLINI: μικρές, γεμιστές θήκες ζυμαρικών σε σχήμα μισοφέγγαρου, που σερβίρονται κυρίως σε σκέτες σούπες.

BAVETTE AND BAVETTINE – ΜΠΑΒΕΤΕ ΚΑΙ ΜΠΑΒΕΤΙΝΕ: λεπτά ζυμαρικά λωρίδες, που προέρχονται από τη Γένοβα. Από όλα τα είδη των μακριών ζυμαρικών με βάση το σιμιγδάλι, τα μπαβέτε είναι τα καταλληλότερα για ν' αφήσουν τη γεύση της σάλτσας να αναπτυχθεί. Η σάλτσα εγκλωβίζεται στις σπείρες και γραμμές των ζυμαρικών, με αποτέλεσμα όλη η γεύση της να απελευθερώνεται στη γλώσσα. Τα μπαβέτε και τα μπαβετίνε παραμένουν σφικτά ακόμη και με τις αραιές σάλτσες.

BIGOLI – ΜΠΙΓΚΟΛΙ: λεπτά σπαγγέτι από αλεύρι σιταριού.



BUCCATINI – ΜΠΟΥΚΑΤΙΝΙ: λεπτοί σωλήνες, περίπου στο μήκος των σπαγγέτι, αλλά με μεγαλύτερη διάμετρο. Η πυκνότητα, οι κοιλότητες και ο τρόπος που μένουν απίστευτα σταθερά στο μαγείρεμα, τα κάνουν να είναι μία ιδανική βάση για πηκτές και πολύ αρωματικές σάλτσες. Τα μπουκατίνι έχουν αρχαία προέλευση και προέρχονται από την κεντρική Ιταλία. Πολύ δημοφιλή γύρω από τη Ρώμη, με την πάροδο του χρόνου έγιναν συνώνυμα με την ιταλική κουζίνα.

CANNELLONI – ΚΑΝΕΛΟΝΙ: χοντροί σωλήνες, για γέμισμα. Τα κανελόνι ήταν ήδη γνωστά στα αρχαία χρόνια. Παλαιότερα, προετοιμάζονταν με νερό, σιτάρι και αλάτι, κόβονταν σε μεγάλα, ορθογώνια κομμάτια, γεμίζονταν και τυλίγονταν και μόνο τότε μαγειρεύονταν. Αφού διατηρούν τη σταθερότητά τους όταν μαγειρεύονται και έχουν αρκετό χώρο για γέμισμα, είναι ιδανικά για τα πιο πλούσια και υπέροχα πιάτα της παραδοσιακής ιταλικής κουζίνας.

CAPELLINI – ΚΑΠΕΛΙΝΙ: μακριές κλωστές ζυμαρικών (όπως τα βερμιτσέλι), που μοιάζουν με «μαλλιά αγγέλου». Κατάλληλα για ελαφριές σάλτσες και πιάτα ψαριών.

CARPELLI D' ANGELO – ΚΑΠΕΛΙ ΝΤ' ΑΝΤΖΕΛΟ: κομψές φωλιές των βερμιτσέλι.

CARPELLETTI – ΚΑΠΕΛΕΤΙ : μικρά κομμάτια σε σχήμα καπέλου γεμιστά ζυμαρικά.

CASERECCE – ΚΑΖΕΡΕΤΣΕ : στριφογυριστά ζυμαρικά, από τις διάσημες παραδοσιακές κουζίνες της Σικελίας. Τα καζερέτσε έχουν ένα χαρακτηριστικό τυλιχτό σχήμα, που θυμίζει τις αρχαίες κυλινδρικές περγαμινές. Η απαλή, πορώδης επιφάνεια σημαίνει ότι οι απαλές σάλτσες λαχανικών μπορούν σταδιακά να απελευθερώσουν την γεύση τους στον μέγιστο βαθμό.

CAVATELLI – ΚΑΒΑΤΕΛΙ : ένα σχετικά σπάνιο είδος που θυμίζει μπιζέλια ή φασόλια που έχουν σκάσει.

CELLENTANI – ΤΣΕΛΕΝΤΑΝΙ : μικρά κομμάτια σαν μπούκλες μαλλιών.



CONCHIGLIE – ΚΟΝΚΙΑΙΕ : ζυμαρικά σε σχήμα κοχυλιού σε διάφορα μεγέθη – μεγάλα για άφθονη σάλτσα, μικρά για σούπες. Μοιάζουν με κοχύλια από τον πυθμένα της θάλασσας και είναι μάλλον ένα από τα πιο διάσημα και δημοφιλή είδη ζυμαρικών παγκοσμίως. Οι ραβδώσεις στο εξωτερικό και η δομή τους (με πολύ χώρο μέσα για να μπει το υλικό της σάλτσας, ικανό να απορροφήσει πλήρως ακόμη και τις σάλτσες που δεν είναι κολλώδεις) τα κάνουν να είναι ένα πραγματικό έργο τέχνης.

COTELLI/CAVATARI – ΚΟΤΕΛΙ/ ΚΑΒΑΤΑΡΙ : μοιάζουν με ανοιχτήρι φελλών.

CRESTE DI CALLO – ΚΡΕΣΤΕ ΝΤΙ ΓΚΑΛΛΟ : μοιάζει με λειρί του κόκορα.

DITALI – ΝΤΙΤΑΛΙ : μικρά ζυμαρικά σε σχήμα καπέλου χωρίς γέμιση.

DITALINI – ΝΤΙΤΑΛΙΝΙ : μικρές δακτυλήθρες ζυμαρικών.

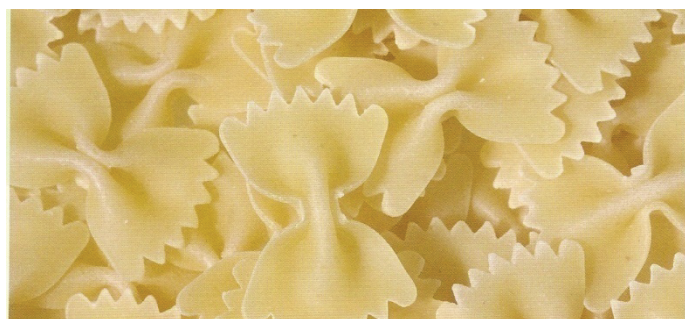
ELICHE – ΕΛΙΚΕ : ελικοειδή ζυμαρικά, ικανά να απορροφήσουν πολύ αποτελεσματικά τη γεύση των πιο λεπτών σαλτσών.

ELICHE TRICOLORI – ΕΛΙΚΕ ΤΡΙΚΟΛΟΡΙ : ελικοειδή ζυμαρικά σε τρία χρώματα.

FAGOTTINI – ΦΑΓΚΟΤΙΝΙ : μικρές γεμιστές θήκες ζυμαρικών.



FARFALLE – ΦΑΡΦΑΛΕ : η ιταλική λέξη για τις πεταλούδες. Τα φαρφάλε είναι η παραλλαγή το αρχαίου είδους ζυμαρικών που παράγονταν στην Εμίλια Ρομάνια. Ένα τετράγωνο κομμάτι ζύμης που πιέζονταν στη μέση. Το κομψό, συγκλονιστικό σχήμα μοιάζει με μία πεταλούδα, ενώ το λαμπερό κίτρινο χρώμα θυμίζει ώριμο σιτάρι και νότια λιακάδα. Κόβονται σε τετράγωνα και μαζεύονται απλά στη μέση, με αποτέλεσμα να έχει περισσότερο όγκο, αλλά τα φτερά παραμένουν πιο λεπτά και πιο φωτεινά. Σερβίρονται με τα πιο λεπτά πιάτα λαχανικών και ψαριού.



FARFALLE TRICOLORI – ΦΑΡΦΑΛΕ ΤΡΙΚΟΛΟΡΙ : ζυμαρικά σε σχήμα πεταλούδας σε τρία χρώματα – ιδιαίτερα κατάλληλα για συνταγές που θέλουν διακόσμηση.

FEDILINI – ΦΕΝΤΙΑΙΝΙ : ένα είδος βερμιτσέλι, που χρησιμοποιείται συχνά σε σούπες.

FETTUCINE – ΦΕΤΟΥΤΣΙΝΕ : Τα φετουτσίνε είναι φτιαγμένα από φαρδιές, επίπεδες λωρίδες ζύμης, που πριν να μαγειρευτούν ακόμη έχουν μία μορφή καλοφτιαγμένων μικρών φωλιών. Κατά την διάρκεια της προετοιμασίας, αυτά τα ζυμαρικά φωλιές, ανοίγουν και γεμίζουν το πιάτο με το ελκυστικό τους σχήμα. Τα

φετουτσίνε είναι φτιαγμένα από σκληρή πορώδη ζύμη και είναι πάντα σταθερά όταν δαγκώνονται. Αφού βοηθάει τις διαφορετικές γεύσεις ν' αναπτυχθούν στο στόμα, είναι τέλεια στο ν' απορροφούν τις διάφορες σάλτσες της ιταλικής κουζίνας.

FUSILLI – ΦΟΥΣΙΑΙ : ελικοειδή, κοντά όταν χρησιμοποιούνται για φαγητά κατσαρόλας και μακριά για σάλτσες τομάτας. Εμφανίστηκαν για πρώτη φορά στη μορφή που είναι τώρα στη νότια Ιταλία και προέρχονται από την ιδέα των τυλιγμένων спаγγέτι σε μία βελόνα πλεξίματος. Τα φουσίλι, ως αποτέλεσμα των ποικίλων γευστικών εθίμων που υπάρχουν σε διάφορες περιοχές της Ιταλίας, αναπτύχθηκαν πολύ αργότερα σε ένα ανεξάρτητο είδος ζυμαρικού, το οποίο μπορεί τώρα να βρει κανείς παντού παγκοσμίως. Τα φουσίλι είναι εξίσου κατάλληλα για ακριβά γεύματα και απλές σάλτσες.



FUSILLI LUNGI – ΦΟΥΣΙΑΙ ΛΟΥΝΙ : μακριά, ελικοειδή ζυμαρικά.

GARGANELLI – ΓΚΑΡΓΚΑΝΕΛΙ : κοντά ζυμαρικά σε σχήμα κύβου.

GEMELLI – ΓΚΕΜΕΛΙ : δύο λωρίδες ζυμαρικών τυλιγμένες μεταξύ τους . Το όνομα

GEMELLI, σημαίνει «δίδυμα», δείχνει ένα από τα γνήσια χαρακτηριστικά αυτού του είδους των ζυμαρικών : το δίδυμο σχήμα. Η δομή των γκεμέλι, με το διπλό γύρισμα των λωρίδων ζυμαρικών, μοιάζει με το ελικοειδές σχήμα των φουσίλι. Αυτός ο «σχεδιασμός» δίνει στα γκεμέλι μία ιδιαίτερη σταθερότητα. Παραμένει σταθερό όταν δαγκώνεται. Το σχήμα είναι εξαιρετικά καλό στην απορρόφηση των διαφορετικών γεύσεων που συνδυάζονται σε μία σάλτσα.

GIRANDOLE – ΓΚΙΡΑΝΤΟΛΕ : ελικοειδή ζυμαρικά που ταιριάζουν με άσπρες σάλτσες και βούτυρο.

GNOCCHI – ΝΙΟΚΙ : αυτές οι πολύ γνωστές δίπλες που έχουν μία πολύ σημαντική θέση ανάμεσα στις ιταλικές σπεσιαλιτέ των ζυμαρικών, αφού παράγονται από ζύμη πατάτας. Τα ξηρά νιόκι που φτιάχνονται από σιμιγδάλι μοιάζουν εμφανισιακά με τα ζυμαρικά που έχουν ως βάση τους την πατάτα. Μπορείτε να απολαύσετε τα κλασικά

νιόκι ως ζυμαρικά, συνοδεύοντάς τα με κάθε είδους σάλτσα ή σούγκο (ζωμός) και είναι ιδιαίτερα δημοφιλή σε σούπες – ειδικά σε σούπες με ντομάτα.



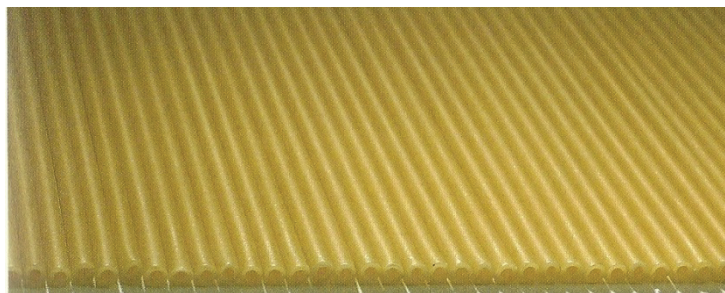
LASAGNA – ΛΑΖΑΝΙΑ : μακριές, ορθογώνιες θήκες σκληρής και πορώδους ζύμης, ιδιαίτερα κατάλληλα για φαγητά κατσαρόλας. Η συνταγή για λαζάνια προέρχεται από την περιοχή της Εμίλια – Ρομάνια. Αυτή είναι η περιοχή που προέρχεται η λεπτή τυλιχτή ζύμη από αυγά (γνωστή ως σφόλια).

LINGUINE – ΛΙΝΓΚΟΥΙΝΕ : λεπτές λωρίδες ζυμαρικών.

LUMACHE – ΛΟΥΜΑΚΕ : ζυμαρικά σε σχήμα κοχλία, ιδανικά για σάλτσες τομάτας.

MACARONI – ΜΑΚΑΡΟΝΙ : μακριά, χοντρά κυλινδρικά ζυμαρικά : ένα από τα πιο κλασικά στην ιταλική μαγειρική των ζυμαρικών. Χρησιμοποιείται με πλούσιες σάλτσες και σε φαγητά κατσαρόλας. Εδώ επίσης υπάρχουν πολλές, πολύ διαφορετικές παραλλαγές – σχεδιασμοί από φαρδύτερους, μακρύτερους κυλίνδρους σε κοντύτερους και λεπτότερους.

MAFALDINE – ΜΑΦΑΛΤΙΝΕ : μακριές λωρίδες ζυμαρικών με μία κυματιστή άκρη, που διατηρεί το σχήμα του ακόμη και μετά το μαγείρεμα. Το μυστικό αυτού του ζυμαρικού είναι μία συγκεκριμένη ασυμφωνία στη σταθερότητα μεταξύ της απαλής επιφάνειας και της πτυχωτής άκρης. Χάρη στην ιδιομορφία του, αυτού του είδους ζυμαρικού ταιριάζει με πολύ αρωματικές σάλτσες.



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

Τα Μαφαλντίνε μοιάζουν με κυματιστό ποδόγυρο ενός πολύτιμου βασιλικού μανδύα. Και αυτό το παραμυθένιο όνομα δεν έχει στην πραγματικότητα βασιλική προέλευση : Οι Νεοναπολιτάνοι αφιέρωσαν αυτά τα ζυμαρικά στην αγαπημένη τους Βασίλισσα Μαφάλντα της Σαβοΐας.

MALTALIATI – ΜΑΛΤΑΛΙΑΤΙ : κυριολεκτικά, ζυμαρικά «άσχημα κομμένα».

MEZZELUNE – ΜΕΤΣΕΛΟΥΝΕ : ζυμαρικά σε σχήμα μισοφέγγαρου.

ORECCHIETTE – ΟΡΕΚΙΕΤΕ : ζυμαρικά με σχήμα μικρών αυτιών, για πηχτές, στερεές σάλτσες. Τα ορεκιέτε προέρχονται από την αρχαία μαγειρική παράδοση της Απουλίας, η περιοχή που βρίσκεται στη φτέρνα της νότιας «μπότας» της Ιταλίας. Αυτά τα «μικρά αυτιά» (η έννοια του «orecchiete») φτιάχνονταν μόνο χειροποίητα.

PAPPARDELLE – ΠΑΠΑΡΝΤΕΛΕ : ζυμαρικά πολύ φαρδιά σε λωρίδες. Αυτές οι φαρδιές λωρίδες ταιριάζουν σε πιάτα λαγού και κουνελιού που σερβίρονται με πηχτές σάλτσες. Τα παπαρντέλε λέγεται ότι προέρχονται από την κεντρική και βόρεια Ιταλία και συγκεκριμένα από την Τοσκάνη όπου ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούνται σε πολλές συνταγές.

PASINE – ΠΑΣΙΝΕ : Ένας γενικός όρος για τα μικρά ζυμαρικά που χρησιμοποιούνται σε σούπες.

PASTA ALL'UOVO – ΠΑΣΤΑ ΑΛ' ΟΥΟΒΟ : ζυμαρικά με αυγά.

PASTA INTEGRALE – ΠΑΣΤΑ ΙΝΤΕΓΚΡΑΛΕ : ζυμαρικά από σιτάρι.



PENNE – ΠΕΝΝΕΣ : κυλινδρικά ζυμαρικά κομμένα διαγώνια. Οι πέννες οφείλουν την ύπαρξη τους στην φαντασία των Ναπολιτάνων και την αγάπη τους για την καλή μαγειρική. Είναι ένα από τα πιο διάσημα είδη των ιταλικών ζυμαρικών. Το διαγώνιο κόψιμο τους δίνει την εμφάνιση μιας

γραφίδας φτερού, ένα αρχαίο όργανο γραφής. Η απαλή, λεία δομή του, είναι αυτή

που τα κάνει κατάλληλα για κάθε είδους σάλτσα, αν και ταιριάζει πολύ με ελαφριές σάλτσες.

PENNE LISCE – ΠΕΝΝΕΣ ΛΙΣΕ : λείες πέννες για φαγητά κατσαρόλας.

PENNE RIGATE – ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΚΑΤΕ : πέννες με ραβδώσεις, κλασικά ζυμαρικά για σάλτσες.

PENNETE – ΠΕΝΝΕΤΕ : μικρές πέννες που χρειάζονται λίγο χρόνο μαγειρέματος.

PIZZOCCHERI – ΠΙΤΣΟΤΣΕΡΙ : ζυμαρικά σικάλεως.

RAVIOLI – ΡΑΒΙΟΛΙ : ορθογώνιες θήκες ζυμαρικών, γεμιστές με διάφορα συστατικά. Εξαίσια με σάλτσα βουτύρου και φασκόμηλο και παρμεζάνα.

RIGATONI – ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ : κοφτοί και χοντροί κύλινδροι με ραβδώσεις κατάλληλοι για πιάτα με άφθονη σάλτσα. Τα ριγκατόνι προέρχονται από τη Ρώμη και ανήκουν στην παράδοση της τυπικής Λατινικής κουζίνας.

RISONI – ΡΙΣΟΝΙ : ζυμαρικά σε σχήμα κόκκων ρυζιού.

ROTELLE/RUOTE – ΡΟΤΕΛΛΕ/ΡΟΥΟΤΕ : σπειροειδή ζυμαρικά.

SADANINI – ΣΑΝΤΑΝΙΝΙ : μικροί, ελαφρώς καμπυλωτοί κύβοι ζυμαρικών.

SPACCATELLE – ΣΠΑΚΑΤΕΛΛΕ : κοφτά, καμπυλωτά ζυμαρικά.



SPAGHETTI – ΣΠΑΓΓΕΤΙ : μακριές (μερικές φορές πολύ μακριές), λεπτές λωρίδες ζυμαρικών. Τα спаγγέτι προέρχονται από την νότια Ιταλία και είναι τα πιο παλιά και επίσης τα πιο δημοφιλή από όλα τα είδη των ζυμαρικών.

SPAGHETTINI – ΣΠΑΓΓΕΤΙΝΙ : πολύ λεπτά спаγγέτι με σύντομο χρόνο μαγειρέματος. Ταιριάζει πολύ με σάλτσα τομάτας και πιο εκλεπτυσμένα πιάτα.



SPAGHETTONI – ΣΠΑΓΓΕΤΤΟΝΙ : χοντρά спаγγέτι.

STELLINI – ΣΤΕΛΛΙΝΙ : μικρά αστεράκια.

STRINGOLI – ΣΤΡΙΝΙΟΛΙ : μικροί κύλινδροι κοφτών ζυμαρικών.

TAGLIATELLE – ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ : μικρές ταινίες ζυμαρικών στριφτές σε σχήμα φωλιών, οι οποίες ταιριάζουν με πλούσιες σάλτσες.

TAGLIATELLE VERDI – ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΒΕΡΝΤΙ : πράσινες λωρίδες ζυμαρικών.



TAGLIOLINI – ΤΑΛΙΟΛΙΝΙ : πολύ στενές λωρίδες ζυμαρικών.

TORTELLINI – ΤΟΡΤΕΛΛΙΝΙ : θήκες ζυμαρικών σε σχήμα δακτυλιδιού που μπορούν να γεμιστούν με όλα τα είδη των συστατικών – από λαχανικά μέχρι κρέας ή ψάρι.

TORTELLONI – ΤΟΡΤΕΛΛΟΝΙ : μεγάλες γεμιστές θήκες σε σχήμα δακτυλιδιού.

TORTIGLIONI – ΤΟΡΤΕΛΙΟΝΙ : κοφτοί και τυλιχτοί κύβοι ζυμαρικών με ραβδώσεις που μπορούν να απορροφήσουν αποτελεσματικά ακόμη και τις πολύ αραιές σάλτσες.

TRENETTE – ΤΡΕΝΕΤΤΕ : κυματιστές λωρίδες ζυμαρικών με ανώμαλη επιφάνεια, ιδανικό για πιάτα με άφθονη σάλτσα.

TRINETTE – ΤΡΙΝΕΤΤΕ : λεπτές λωρίδες με κυματιστές άκρες.

VERMICELLI – ΒΕΡΜΙΤΣΕΛΛΙ : στενά και επίπεδα спаγγέτι.

VERMICELLINI – ΒΕΡΜΙΤΣΕΛΛΙΝΙ : στενά και επίπεδα спаγγέτι.

ZITI/ZITONI – ΖΙΤΙ/ΖΙΤΟΝΙ : κοντά και χονδρά μακαρόνια.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄

ΨΩΜΙ



Το ψωμί πάντα συνοδεύει το φαγητό στην Ιταλία. Δεν υπάρχει σχεδόν κανένα φαγητό που δεν συμπληρώνεται από ψωμί (ή κέικ και γλυκίσματα που μοιάζουν με ψωμί). Δεν χρειάζεται, λοιπόν, να αναφέρουμε ότι το ψωμί για τα ζυμαρικά είναι ότι το αλάτι για την σούπα.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΨΩΜΙ Ή ΠΙΤΑ

Η πίτα είναι το παλαιότερο είδος ψωμιού και κατάγεται από όλες τις περιοχές, ως χωριάτικο προϊόν με μόνιμη ζήτηση. Δεν χρειάζονται πολλά υλικά για να τη φτιάξετε : αλεύρι, νερό και ίσως λίγο αλάτι. Ζυμώνετε τα υλικά σε ένα μείγμα, πλάθετε το ζυμάρι ώστε να γίνει λεπτό και το ψήνετε και από τις δύο πλευρές πάνω σε μία θερμή επιφάνεια από χυτοσίδηρο, πέτρα ή τερακότα.

Επιπλέον, υπάρχουν μερικά είδη πίτας που είναι πιο παχιά, φτιάχνονται με μαγιά και ψήνονται στον φούρνο. Αυτό το είδος ψωμιού, που είναι γνωστό ως φοκάτσια, συχνά ψήνεται με ελαιόλαδο και χοντροκομμένο αλάτι, ή ακόμη και με σαρδέλες, κρεμμύδια, ελιές και τυρί.

ΚΑΡΒΕΛΙΑ ΚΑΙ ΡΟΛΑ

Με πολύ μεγαλύτερη ποικιλία από τις πίτες, τόσο σε μέγεθος όσο και σε σχήματα, είναι τα καρβέλια και τα ρολά. Υπάρχει ένα ευρύ πεδίο, από το χωριάτικο ψωμί και τα φίνα καρβέλια του ταψιού, τα τσουρέκια σε πλεξίδες, τα κριτσίνια και τα κρουασάν. Καρβέλια με περίεργα σχήματα παρασκευάζονται συχνά για ειδικές

περιστάσεις. Ο τύπος του ψωμιού που ταιριάζει καλύτερα με τα ζυμαρικά είναι ένα μικρό καρβέλι από ζυμάρι πίτσας.

ΤΖΙΑΠΑΤΑ

Το πιο διάσημο ιταλικό ψωμί είναι μακράν το τσιαμπάτα, ένα είδος χωριάτικου ψωμιού από ζύμη που έχει τεντωθεί ώστε να αποκτήσει ένα στενόμακρο σχήμα. Το όνομα του ψωμιού σημαίνει «παντόφλα», γιατί το καρβέλι συχνά θυμίζει μια μαλακή παντόφλα. Η τσιαμπάτα φτιάχνεται από μαλακή ζύμη μαγιάς και ελαιόλαδο. Το διάσημο χαρακτηριστικό του ψωμιού αυτού είναι η μαλακή, εύθραυστη ψίχα και η λεπτή κόρα. Η ζύμη της τσιαμπάτα από σιτάλευρο, νερό, μαγιά, ελαιόλαδο και αλάτι, μπορεί να ζυμωθεί σε μικρά καρβελάκια. Αυτά ονομάζονται τσιαμπατίνι και συνήθως τα αναγνωρίζουμε από το σχεδόν τετράγωνο σχήμα τους. Τέλος, το ίδιο διάσημο με την τσιαμπάτα είναι το λευκό ψωμί της Τοσκάνης. Διαφέρει από τα άλλα είδη του ψωμιού, καθώς ζυμώνεται εξ' ολοκλήρου χωρίς αλάτι.

ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ

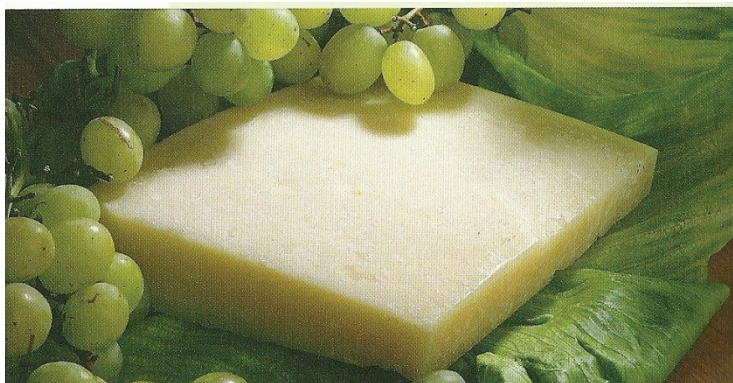
Τα ιταλικά κριτσίνια είναι διάσημα σε όλο τον κόσμο. Αυτό το εξειδικευμένο είδος ψωμιού, που φτιάχνεται από ζύμη λευκού ψωμιού κατάγεται από το Τορίνο, αλλά σήμερα είναι παγκοσμίως φημισμένο. Οι ιταλοί σερβίρουν τα κριτσίνια κυρίως ως ορεκτικό, ενώ σε άλλες περιοχές είναι διάσημα ως σνακ που συνοδεύουν το κρασί ή την μύρα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ΄

ΤΥΡΙΑ



ΣΚΛΗΡΟ ΤΥΡΙ



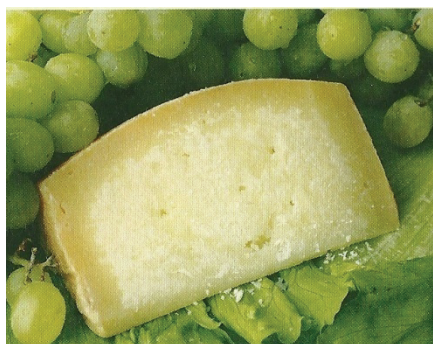
Το σκληρό τυρί που στην Ιταλία ονομάζεται γκράνα, είναι ιδιαίτερα καλό για τρίψιμο χάρη στην σύνθεσή του. Ένα καλά ωριμασμένο τυρί γκράνα, έχει ελαφρώς κοκκώδη δομή και είναι πιο εύκολο να το θρυμματίσει κανείς παρά να το κόψει με το μαχαίρι. Τα πιο διάσημα και πιο σημαντικά είδη του τυριού γκράνα είναι:

ΠΑΡΜΙΤΖΙΑΝΟ ΡΕΓΓΙΑΝΟ : αυτό το γκράνα είναι γνωστό και ως «παρμεζάνα», για λόγους συντομίας. Είναι το πιο διάσημο και το πιο τυπικό ιταλικό τυρί για ζυμαρικά. Είναι ημί-παχο (32% λιπαρά) και πολύ σκληρό τυρί, φτιαγμένο από γάλα αγελάδας και χρειάζεται τουλάχιστον ένα



χρόνο, αλλά συνήθως δύο ή τρία, για να ωριμάσει. Το παρμιτζιάνο ρεγγιάνο διακρίνεται για την πικάντικη, προκλητική, αλλά ποτέ οξεία γεύση του. Προέρχεται από την περιοχή της Εμίλια–Ρομάνια. Όταν είναι άγουρο, τρώγεται και ως επιτραπέζιο τυρί. Όταν ωριμάζει, χρησιμοποιείται στη μαγειρική και για τρίψιμο. Επίσης, όταν κόβεται σε πολύ λεπτές φέτες, μπορεί να ζωντανέψει τις σαλάτες ή τα καρπάτσιο.

ΓΚΡΑΝΑ ΠΑΝΤΑΝΟ : αυτό το τυρί μοιάζει πολύ στην παρμεζάνα και είναι το ίδιο



καλό για τρίψιμο. Το γκράνα παντάνο παράγεται από γάλα αγελάδας και είναι ήπιο, ελαφρώς όξινο και αρωματικό στη γεύση (32% λιπαρά). Όταν δεν έχει ωριμάσει πλήρως, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κοπεί σε φέτες, ενώ αντίθετα όταν είναι πολύ ώριμο, είναι κατάλληλο για τρίψιμο. Προέρχεται επίσης από την περιοχή

της Εμίλια-Ρομάνια, αλλά παράγεται και στην Λομβαρδία και το Πεδεμόντιο.

ΠΕΚΟΡΙΝΟ : παράγεται αποκλειστικά από φρέσκο γάλα κατσίκας (36% λιπαρά) και διεκδικεί τον τίτλο του ενός από τα παλαιότερα είδη τυριού στον κόσμο. Υπάρχει η φήμη ότι το πεκορίνο ήταν ανάμεσα στις λιχουδιές των αρχαίων Ρωμαίων. Είναι ελαφρώς αλμυρό και πικάντικο, με κάπως οξύ και έντονο άρωμα. Η ποικιλία που είναι για τρίψιμο ωριμάζει για περισσότερο χρόνο και είναι πιο δυνατή, αλλά όχι πολύ έντονη στην γεύση. Αν είναι από το Λάτσιο ή την Σαρδηνία, ονομάζεται πεκορίνο ρομάνο. Αν προέρχεται από την Σικελία, λέγεται πεκορίνο σισιλιάνο.

ΜΟΤΑΣΙΟ : αυτό το νόστιμο σκληρό τυρί προέρχεται από το Φρίουλη και το Βένετο. Η γεύση του γίνεται πιο έντονη καθώς ωριμάζει. Το μοτάσιο παράγεται και από αγελαδινό γάλα (40% λιπαρά).

ΚΑΤΣΙΟΚΑΒΑΛΟ : αυτό το ολόπαχο λείο τυρί από αγελαδινό γάλα (38% λιπαρά) παράγεται σε όλη την Νότιο Ιταλία. Είναι διάσημο για το παράξενο σχήμα του που μοιάζει με αχλάδι – μερικές φορές αποκαλείται «τυρί σε σχήμα αχλαδιού». Το κατσιοκαβάλο είναι αρωματικό, λιώνει στο στόμα και γενικά είναι ντελικάτο και μάλλον ήπιο στην γεύση.

ΠΡΟΒΟΛΟΝΕ : όταν είναι άγουρο, έχει ήπια και γλυκιά γεύση ενώ όταν έχει ωριμάσει πλήρως έχει δυνατή και πικάντικη γεύση (44% λιπαρά). Εξαιτίας της εξαιρετικής ποιότητάς του όταν λιώνει, είναι κατάλληλο για ψήσιμο πάνω από φαγητά κατσαρόλας ή σε πιάτα ζυμαρικών.

ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΦΕΤΕΣ

ΑΣΑΤΖΙΟ : αυτό το ημί-παχο τυρί από αγελαδινό γάλα (20% και πάνω λιπαρά) προέρχεται από το Βένετο και το Φρίουλη. Έχει μια ευχάριστη πικάντικη γεύση, καρπώδη και με αίσθηση λεμονιού να μένει στο τέλος.

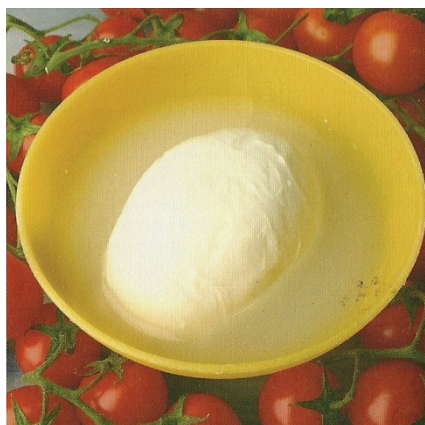
ΜΠΕΛ ΠΑΕΖΕ : το όνομά του σημαίνει «όμορφη χώρα» και δημιουργήθηκε στο Μιλάνο στις αρχές του 18^{ου} αιώνα, ως τυρί-κρέμα, με ένα ντελικάτο κίτρινο χρώμα. Έχει ήπια και όξινη γεύση.

ΦΟΝΤΙΝΑ : αυτό το τυρί από την Βαλ ντ' Αόστα είναι ένα ήπιο και αρωματικό επιτραπέζιο ολόπαχο τυρί (45% λιπαρά). Λιώνει εύκολα και γι' αυτό τον λόγο είναι πολύ καλό για ψήσιμο και για συνταγές φοντύ.

ΤΑΛΕΓΚΙΟ : αυτό το ολόπαχο τυρί (48% λιπαρά) από αγελαδινό γάλα διακρίνεται από την πολύ λεπτή, πικάντικη, έντονη γεύση, καρπώδη και φρέσκια. Έχει ένα άρωμα που θυμίζει αγελάδα. Προέρχεται από την ομόνυμη κοιλάδα κοντά στο Μπεργάμο. Το ταλέγκιο, με φρούτα και ψωμί καρυδιού είναι το ιδανικό κλείσιμο ενός ιταλικού γεύματος.

ΚΡΕΜΩΔΗ ΤΥΡΙΑ

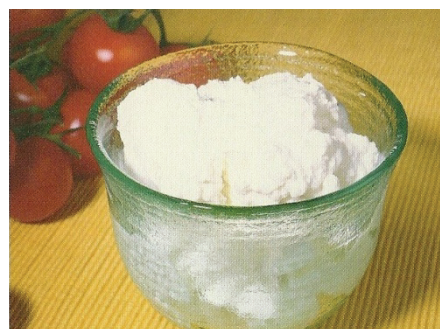
ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ : αυτό το ολόπαχο τυρί από την Καμπάνια και το Λάτσιο, είναι ένα από τα πιο διάσημα εκλεκτά τυριά της Ιταλίας. Παραδοσιακά χρησιμοποιούνταν το γάλα βουβαλιού για την παραγωγή αυτού του τυριού. Σήμερα, ωστόσο, φτιάχνεται από αγελαδινό γάλα. Η μοτσαρέλλα έχει ήπια, ξινή γεύση που ποικίλει από γαλακτούχα ως και ουδέτερη. Ενδείκνυται ιδιαίτερος για ψήσιμο, όπως σε πίτσες ή ζυμαρικά, αλλά όταν είναι ωμή συχνά χρησιμοποιείται στις σαλάτες ή στα πιάτα



ορεκτικών.

ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ : αυτό το μαλακό, ολόπαχο κρεμώδες τυρί είναι πολύ καλό σε επιδόρπια και σε πικάντικες σάλτσες, αν και τα ζυμαρικά συχνά βελτιώνονται με την παρουσία του. Έχει ήπια και γλυκιά γεύση, ενώ αναδύει ένα υπέροχο άρωμα φρέσκιας κρέμας. Προέρχεται από τη Λομβαρδία και η περιεκτικότητά του σε λιπαρά είναι 60%.

ΡΙΚΟΤΑ : αυτό το κρεμώδες τυρί (20% λιπαρά), φτιαγμένο από τυρόγαλα, μοιάζει με το χαμηλό σε λιπαρά τυρί του αγρότη και χρησιμοποιείται με παρόμοιο τρόπο. Παράγεται σε όλη την Κεντρική Ιταλία, όπου και αν παράγουν τυρί. Η ρικότα μπορεί να φτιαχτεί από τον ορό του αγελαδινού γάλακτος, αλλά και από το κατσικίσιο ή το πρόβειο γάλα. Το όνομα ρικότα σημαίνει «ξαναμαγειρεμένο» και αναφέρεται στον τρόπο παραγωγής του τυριού. Το τυρί έχει μια γαλακτούχα γεύση που ποικίλει από το ήπιο και το ξινό, μέχρι μια πιο λεπτή οξύτητα.



ΜΠΛΕ ΤΥΡΙΑ

ΓΚΟΡΓΚΟΝΤΖΟΛΑ : αυτό το παγκοσμίως γνωστό μπλε κρεμώδες τυρί παρασκευάζεται από αγελαδινό γάλα (48% λιπαρά). Όταν είναι άγουρο λέγεται ντόλτσε. Τότε έχει πικάντικη και έντονη γεύση, αλλά έχει και μια διακριτική, γλυκιά αίσθηση σε αυτό. Αυτή χάνεται όσο το τυρί ωριμάζει. Στη συνέχεια το τυρί γίνεται πιο δυνατό και έχει σημεία οξύτητας. Το γκοργκοντζόλα, που κατάγεται από το επωνυμικό χωριό της Λομβαρδίας, βόρεια του Μιλάνου, παρασκευαζόταν ήδη πριν από χίλια χρόνια.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ΄

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ



ΕΓΓΥΗΣΗ ΝΟΣΤΙΜΙΑΣ

Τα βότανα χρησιμοποιούνται πάντα στην ιταλική κουζίνα, και συνήθως είναι φρέσκα. Στην ιταλική κουζίνα θα βρείτε γενικά, ως απολύτως απαραίτητα, το δεντρολίβανο, τον βασιλικό, την ρίγανη και τον μαϊντανό. Αλλά αν δεν έχετε φρέσκα βότανα, φυσικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και αποξηραμένα.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Από όλα τα βότανα που δίνουν ιδιαίτερη γεύση στις σάλτσες και τα φαγητά, ο βασιλικός παίζει έναν ειδικό ρόλο. Το όνομά του προέρχεται από την ελληνική λέξη «βασιλικόν» και πραγματικά έχει μια αντίστοιχη σημασία και στην ιταλική κουζίνα. Ο βασιλικός είναι πολύ δημοφιλής στην Ιταλία. Η πατρίδα του βασιλικού είναι η Ινδία, αλλά ήδη από τα ρωμαϊκά χρόνια καλλιεργούνταν και στην Ιταλία. Ο βασιλικός έχει διάρκεια ζωής ένα χρόνο και έχει μεγάλα πράσινα, οβάλ φύλλα. Όσο περισσότερο εκτίθενται τα φύλλα στον ήλιο, τόσο πιο έντονη είναι η γεύση τους. Η γεύση του βασιλικού είναι γλυκιά και πικάντικη, με μια ευχάριστη πιπεράτη γεύση που μένει στο στόμα. Επομένως, μπορεί πραγματικά να ζωντανέψει ένα φαγητό. Τα

φύλλα του μπορούν να χρησιμοποιηθούν και φρέσκα και αποξηραμένα. Τα τελευταία έχουν μια ελαφρώς πικάντικη γεύση.

ΡΙΓΑΝΗ

Η ρίγανη είναι το κλασσικό μπαχαρικό της ιταλικής κουζίνας. Δύσκολα μπορεί κανείς να φανταστεί τα ιταλικά φαγητά χωρίς αυτό το θαμνώδες, φυλλώδες βότανο, είτε φτιάχνει πίτσα ή ζυμαρικά ή φρουτώδεις ταγκές σάλτσες. Η ρίγανη είναι το βασικό υλικό σε κάθε ιταλικό μείγμα βοτάνων, το οποίο θα περιέχει σίγουρα και πάπρικα, πιπέρι, θυμάρι και κάποιες φορές αλάτι και τσίλι. Η ρίγανη έχει μια πικάντικη, πικρή αλλά (όταν είναι φρέσκια) αρκετά ευχάριστη γεύση. Έχει πολύ έντονο άρωμα και ανήκει στην περιοχή της Μεσογείου. Η γεύση της γίνεται πιο έντονη όσο το φυτό μένει εκτεθειμένο στον ήλιο.

Σύμφωνα με τον μύθο, η ρίγανη δημιουργήθηκε από την ελληνίδα Θεά Αφροδίτη, ως σύμβολο χαράς – και γι' αυτό οι νιόπαντροι στέφονταν με ρίγανη. Το φυτό επίσης, θεωρούνταν ένας σίγουρος τρόπος για να διατηρηθούν σταθερά τα αισθήματα του γαμπρού προς την νύφη.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ

Η ιταλική ποικιλία του μαϊντανού δεν είναι πτυχωτή, αλλά λεία. Η Μεσογειακή ποικιλία έχει πιο έντονη γεύση από άλλες ποικιλίες (όπως π.χ. ο γερμανικός μαϊντανός) και συχνά προστίθεται ως συστατικό για να αναδείξει την γεύση της μαγειρικής. Εκτός αυτού, είναι τόσο ήπιος στην γεύση που μπορεί να δουλευτεί στο φαγητό σε μεγάλες ποσότητες. Καθώς τα κλωνάρια έχουν πιο λεπτή γεύση, τα φύλλα μπορούν να αντικατασταθούν από αυτά, σε φαγητά που θα μπορούσαν να καταστραφούν από την πολύ έντονη γεύση.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Το δεντρολίβανο ήταν ήδη ένα ιερό βότανο στην αρχαιότητα. Είχε αφιερωθεί στην Θεά Αφροδίτη και θεωρούνταν ως σύμβολο γονιμότητας, αλλά γενικώς ήταν το σύμβολο της αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης και η κατανάλωσή του θεωρούνταν ότι ενισχύει την μνήμη.

Σήμερα, το δεντρολίβανο θεωρείται ένα από τα κλασσικά βότανα της ιταλικής κουζίνας. Τα φύλλα του συχνά χρησιμοποιούνται για να δώσουν γεύση στο κυνήγι, το

αρνί, τα πουλερικά και το χοιρινό. Επίσης, ταιριάζει πολύ με φρουτώδη λαχανικά, όπως ντομάτες, κολοκυθάκια και μελιτζάνες.

Το δεντρολίβανο προέρχεται από όλη την περιοχή της Μεσογείου, όπου ακόμη φυτρώνει άγριο. Έχει ρητινώδη, πικάντικη γεύση και όταν είναι φρέσκο, έχει ένα δυνατό άρωμα. Όταν αποξηραίνεται, θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με μέτρο, καθώς μπορεί να δώσει πικρή γεύση. Επίσης, θα πρέπει να προστίθεται προς την αρχή του μαγειρέματος και να αφαιρείται πριν το σερβίρισμα.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Τορτελίνοι με βούτυρο φασκόμηλου, saltimbocca και πολέντα με γκοργκοντζόλα και φασκόμηλο – αυτά είναι τα απόλυτα κλασσικά της ιταλικής κουζίνας.

Η τυπική τους γεύση αναδεικνύεται κυρίως με την χρήση των ριζών του φυτού του φασκόμηλου – και το φασκόμηλο είναι ένα από τα παραδοσιακά ιταλικά βότανα. Αναγνωρίζεται από τα οβάλ και ελαφρώς χνουδωτά φύλλα του, ενώ είναι πλούσια σε αιθέρια έλαια, ειδικά η θουζάνη. Τα φύλλα του έχουν πολύ αρωματική μυρωδιά και φρέσκια, ταγκή και ελαφρώς πικρή γεύση.

Μεγάλη ποσότητα από αυτό το φινό βότανο μπορεί να δημιουργήσει μια ελαιώδη γεύση, άρα θα πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο, καθώς η γεύση του μπορεί να καταπνίξει τις άλλες. Αναπτύσσει μια ιδιαίτερη γεύση όταν τσιγαρίζεται απευθείας με λίπος.

ΘΥΜΑΡΙ

Το θυμάρι στις πολλές του ποικιλίες είναι ένα ευρύτερο βασικό συστατικό της κουζίνας των ζυμαρικών. Πολλές ποικιλίες έχουν γκριζοπράσινα φύλλα και στυφή γεύση, ενώ άλλες έχουν σκούρα πράσινα φύλλα και πιο ζωνρή γεύση. Το άρωμα του θυμαριού είναι το ίδιο σημαντικό με την γεύση του. Τα αιθέρια έλαιά του παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτό, ειδικά η θυμόλη και η καρβακρόλη. Το άρωμά του είναι πάντα πολύ έντονο.

Το θυμάρι είναι εξαιρετικός συνδυασμός με φρουτώδεις σάλτσες και σούπες, αλλά και με σαλάτες, κρέας, κινήγι και πολτό ψαριών. Τα κολοκυθάκια, οι μελιτζάνες και οι ντομάτες συχνά αρωματίζονται με θυμάρι.

ΚΑΥΤΕΡΗ ΠΙΠΕΡΙΑ

Οι μικρές κόκκινες και πράσινες καυτερές πιπεριές, που στην Ιταλία λέγονται peperonchini, είναι πολύ δημοφιλείς στη Νότιο Ιταλία και χρησιμοποιούνται για να κάνουν σχεδόν όλα τα φαγητά λίγο πιο πικάντικα – αν και οι σάρκες τους μπορεί να είναι πολύ καυτερές.

Οι πιπεριές αυτές ήρθαν στην Ευρώπη μόνο μετά την ανακάλυψη του Νέου Κόσμου. Στην Ιταλία καλλιεργούνται μόλις από τον 19^ο αιώνα. Από τότε έχουν γίνει σημαντικό κομμάτι της ιταλικής κουζίνας.

Στην Ιταλία υπάρχει διάκριση μεταξύ της μεγάλης πιπεριάς που είναι για γέμισμα και των μικρότερων πιπεριών που χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικά. Οι τελευταίες είναι πολύ διάσημες στην Καλαβρία, όπου στα εστιατόρια υπάρχουν αποξηραμένες καυτερές πιπεριές δίπλα στο αλατοπίπερο, για να βάζουν οι πελάτες στο φαγητό όση ποσότητα θέλουν. Στην Καλαβρία επίσης, δεν υπάρχει μόνο ετήσιο φεστιβάλ peperonchini, αλλά ολόκληρο μουσείο που έχει αφιερωθεί σε αυτό το πικάντικο φυτό.

ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ

Το κουκουνάρι αποξηραίνεται στους κώνους των πεύκων. Οι πυρήνες πρέπει να αφαιρεθούν από τους κώνους με τα χέρια, οπότε το υλικό αυτό μπορεί να είναι ακριβό. Το κουκουνάρι είναι διάσημο στην ιταλική κουζίνα, καθώς αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι πολλών σαλτσών για ζυμαρικά – αρκεί κανείς να σκεφτεί το διάσημο πέστο αλά τζενοβέζε. Άλλα πιάτα της ιταλικής κουζίνας παίρνουν έξτρα γεύση από αυτούς τους μικρούς, χρυσοκίτρινους πυρήνες. Επομένως, στην Γένοβα τα ψάρια συχνά σερβίρονται με μια σάλτσα κουκουναριού, στην Σικελία οι πυρήνες χρησιμοποιούνται για πικάντικες γεμίσεις με ρύζι και σταφίδες και γενικά σε όλη την Ιταλία χρησιμοποιείται για να αρωματίσει τα γλυκά πιάτα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική βιβλιογραφία

Εκδόσεις Παιδεία, Μάλλιαρης Παιδεία (2004), *Ιταλική κουζίνα: 50 αυθεντικές συνταγές*, Θεσσαλονίκη

Εκδόσεις Παιδεία, Μάλλιαρης Παιδεία (2007), *Ιταλική κουζίνα, 50 επιλεγμένες συνταγές*, Θεσσαλονίκη

Ιταλία, εξαιρετικές γεύσεις της Μεσογείου (2006), Αθήνα: εκδόσεις Καστανιώτη

Λαμπράκη, Μ. (1997), *Μπακαλιάρος*, Αθήνα: Τροχαλία

Πατέρα, Ε. (2006), *Η διατροφή στους αρχαίους ρωμαϊκούς χρόνους*, Αθήνα: Προπομπός

Τρομάρας, Λ.Μ. (1991), *De re coquinaria, Apicius: εισαγωγή-κείμενο-μετάφραση-σχόλια*, Θεσσαλονίκη : University Studio Press

Διαδίκτυο

argiro.gr

en.wikipaideia.org

Kudra, KC. (2011, July 6). “A Guide to Pizza History Through the Ages”, *The Free Library*, ανακτήθηκε στις 4 Ιουλίου, 2013 από την ηλεκτρονική διεύθυνση:

[http://www.thefreelibrary.com/A Guide to Pizza History Through the Ages-a01074341280](http://www.thefreelibrary.com/A+Guide+to+Pizza+History+Through+the+Ages-a01074341280)

xs-recipes.com