Кухня Італії: Що спробувати в Італії

Запрошуємо Вас до кулінарної подорожі Італією, разом з надзвичайно цікавими людьми – мандрівниками, любителями пригод та цінителями кулінарного мистецтва – Дмитром та Інною.

Вже більше року, як в подорожі, вони підкорюють країну за країною і знімають серіал свої пригоди. Це реальна подорож без сценарію, режисерів і операторів. Лише два мандрівники і камера.

Унікальний україномовний тревел-проект про мандри, пригоди і навколосвітню подорож.

Їхній ютуб канал: www.youtube.com/user/wegotothegoal/

Кухня Італії

В Італії справжній культ їжі і для італійця їжа – свято життя. Про їжу можуть розмовляти годинами – по телефону, на вулиці, і звичайно, за столом. Тут навіть при зустрічі замість звичного "*Привіт, як справи?*" можуть говорити "Привіт, що *ти сьогодні їв?*".

Факт про кухню! *Італійська кухня вважається самою популярною в світі.*

Вона визнана не тільки однією з кращих в світі, але й однією з наймодніших в даний час. **Кухня Італії включає найрізноманітніші продукти харчування**: овочі, рибу, морепродукти, яловичину, нежирну свинину, птицю, сир, бобові, рис, фрукти та ягоди. Для **приготування страв італійські кулінари** використовують багато різноманітних спецій і приправ. Причому вони віддають перевагу не варити продукти, а тушити у власному соку або з додаванням оливкової олії і вина, щоб якнайкраще передати аромат і специфічний смак того або іншого продукту.

Що спробувати в Італії

Паста

Кухню Італії можна охарактеризувати, як “**Тисяча страв з тіста**“. До основних страв з тіста належать різновиди страв: макарони, лазанья, равіолі. Всі ці страви мають право називатися пастою! І кожний підвид пасти має безліч варіантів приготування, безліч начинок і смаків. Уявити важко, с*кільки часу потрібно прожити в Італії, щоб спробувати більшу частину з усіх пропозицій італійської кухні*.

Макарони

Національною стравою Італії є макарони. З макаронних виробів можна виділити спагеті, букатіні, вермічелі, капелліні. Головне в приготуванні – соус і **тертий італійський сир, зазвичай це пармезан.** Різновидів соусів і варіантів приготування існує дуже багато. В деяких регіонах Італії є багато пропозицій з морепродуктами (мідії, креветки).

> ***Факт про макарони!*** *Макарони придумали не в Італії, а в Китаї!*

І тут Китайці приклали свою руку. Історики стверджують, що макарони були привезені з Китаю, як сувенір. Тонкі трубочки з тіста, які китайці робили з рисової муки.

Не варто **називати макарони “гарніром”**, бо це дуже ображає італійців. **Макарони в Італії – це окрема страва!**

Переглянути рецепти пасти від ЄК

Лазанья

Лазанья – це своєрідна запіканка **з широких смуг тіста, що використовується для яєчної локшини**, з томатним соусом, соусом бешамель, м’ясом і сиром.

Равіолі

Можна сказати, що равіолі – **це “Італійські вареники”.** Невеликі, квадратної або овальної, чи круглої форми, вироби з тіста з начинкою. Є різновидністю італійської пасти. Равіолі і тортеліні (більше схожі на пельмені) **бувають з різноманітною начинкою.**

В ресторанах паста коштує по різному. Але в середньому це від 7-10 євро за порцію. Залежить все від місця розташування цього ресторану і від виду ресторану.

До великого здивування туристів, піца не є головною стравою національної кухні Італії, але користується популярністю у туристів.

> ***Факт про піцу!*** *Піца колись була стравою бідняків – коржик з помідорами і спеціями, іноді з дешевим сиром.*

З часом, кулінари навчилися додавати піці пікантний, деколи вишуканий смак, використовуючи в своїх рецептах різні інгредієнти: шампіньйони, морепродукти, артишоки і навіть ананаси. Тим самим зробили піцу популярною у всьому світі. Вважається, що батьківщиною піци є Неаполь. І саме в цьому місті розміщена найстаріша піцерія світу. В Неаполі піцу печуть на полінах в спеціальних печах з цегляним піддоном.

Серед різноманітних піц – **класична «наполітана» (napoletana)** з помідорами і анчоусами, моцарелою, маслинами. **Піца «Маргарита»** має кольори національного прапора: червоні томати, білий сир моцарела, зелений базилік. **Піца Марінара** — названа на честь рибалок, які традиційно їли її на сніданок, заправляється помідорами, часником, оливковою олією, орігано. **Піца Пепперoні** — подається саме з перчиками, а не з ковбасою (як в Америці). **Піца 4 сири** – подається з чотирма видами сирів. **Піца Дияволо** – з ковбасою салямі і великою кількістю перцю, що придає їй пікантності. Є

своєрідна **«закрита» піца Кальцоне (calzone)** зберігає всередині всі свої аромати, насолодитися якими можна лише розкривши начинене фаршем тісто. Але це неповний список. В меню ресторанів Неаполя цей список, в скромних випадках, може налічувати більше 20 варіантів.

Ціна на піцу в Італії починається в середньому від 6-8 євро. Піца на виніс в Італії, зазвичай, коштує в закладах дешевше (4-5 євро)!

Різото

Різото — одна з найпопулярніших італійських страв. Складно уявити собі італійський ресторан, що не пропонує різото в своєму меню.

По легенді, ця страва з'явилося в XVI столітті завдяки молодому реставраторові, який додавав в рис рідкісний, в ті часи, шафран. Неодмінна умова приготування різото – хороша якість рису. Перш ніж залити його водою або бульйоном, рис заздалегідь обсмажують на оливковому маслі. Проте, часто досить додати до **рису шматочок вершкового масла і тертого сиру**, щоб поліпшити його смак. Можна по своєму смаку значно розширити рецепти, використовуючи **гриби, м'ясо птиці, устриці, краби, помідори і стручковий перець.**

Різото буде коштувати в ресторанах і кафе **від 12 -14 євро**. Зазвичай до страви приносять ще цілу тарілку тертого пармезану.

Переглинути рецепти різото від ЄК

Супи

Суп не є винаходом італійців, однак слово узяте в них. Суп італійською мовою означає щось розм'якшене, те, що п'ють. Найзнаменитіший суп – **мінестроне.** Готується він з семи інгредієнтів – семи типів овочів, семи типів м'яса і семи видів приправ, які по легенді символізують сім чеснот кардинала.

Тут головне не прогадати з рестораном і потрапити на свіженький тільки зварений. Коштувати мінестроне буде від 5-6 євро.

Переглянути рецепти супів від ЄК

Брускета

Брускета (італ. bruschetta від bruscare — запікати на вуглях) — традиційна італійська закуска. Відмінна риса брускети від бутерброда чи тоста — в тому, що скибочки хліба попередньо обсмажують (на грилі чи на сковорідці без олії). Ідеально для приготування брускети підходить чіабатта.

Кількість способів приготування брускети величезна — із шинкою, прошуто, помідорами, базиліком, моцарелою, оливками та іншими інгредієнтами. Найпоширеніший рецепт — із томатами й базиліком, а найпростіша брускета — це підсмажений хліб, змащений оливковою олією та зубчиком часнику.

Прошуто

Прошуто – італійська шинка, зроблена з окосту, натерта сіллю й пряностями. Більше про прошуто. Найчастіше нарізають тоненькими скибочками й подають на стіл з динею або інжиром.

Рецепти від ЄК:

Антипаста із прошуто і радіккйо

Диня з прошуто

Сири

Італійські сири — неодмінний елемент італійської трапези. В Італії виробляється близько 400 сортів сиру, найпопулярніші — **моцарела (mozzarella)**, **горгонзола (gorgonzola)** і **пармезан (parmigiano — «парміджано»).** Кожен сир має певне своєрідне застосування. Для піци

використовують моцарелу, горгонзолу додають у вершковий соус, з ніжної рікоти роблять десерти.

Пармезан

А ось королем сирів **вважають пармезан**, їм посипають майже всі страви – пасту, омлети, салати і тонко нарізані скибочки маринованого м’яса – карпачо. Саме твердий ароматний пармезан, тертий чи нарізаний дрібними шматочками, додає пікантність більшості італійських страв.

Ціна на пармезан від 19 євро за кілограм. Можна купити в любому супермаркеті, навіть в потертому вигляді у спеціальних упаковках.

Моцарела

Моцарела — м’який волокнистий сир з молока, без нього не обходиться практично жодна класична піца, і саме він входить до складу смачного салату **капрезе (caprese)**— з помідорами і базиліком. Справжній сир моцарела готується з молока буйволиць у районі Риму і Неаполю.

Секрети справжнього “Капрезе” від ЄК:

Десерти

Королем усіх десертів Італії є Тірамісу (в лівому верхньому кутку на фото). Це один з найбільш популярних десертів в світі. Тірамісу – це багатошаровий десерт, до складу якого входять наступні інгредієнти: сир маскарпоне, кава (зазвичай еспрессо), курячі яйця, цукор і печиво савоярді. Як правило, десерт посипають какао-порошком.

Каннолі (італ. Cannoli – «маленька трубочка») – традиційний сицилійський десерт, який представляє собою вафельну хрустку трубочку, наповнену начинкою з сиру маскарпоне, збитого сиру або рікоти з

додаванням різних сиропів.

Рецепт “Тірамісу” від ЄК

Морозиво / Gelatto

З особливою теплотою італійці відносяться до морозива. Вважається, що його винайшов в XV столітті Флорентійський архітектор Бернардо Буонталенті. Зараз в Італії існують сотні різновидів морозива – від фруктового шербету до часникового морозива або морозива із смаком сира пармезан. Останні подають, як закуски (антіпасто).

Кава

Caffè – в Італії це слово позначає **еспресо**. Цей напій тут п’ють практично завжди і скрізь: на сніданок, обід і вечерю, а також у проміжках між вживанням їжі. Причому варять його не тільки в спеціальних апаратах, але і в особливих кавоварках.

> ***Факт про капучіно.*** *Капучіно (або капюшон ченця) – це вранішня кава, яку після 12 годин пити не прийнято, еспресо ж п’ють цілу добу.*

Завітавши зранку в кафе **за 1 – 1,5 євро вам зроблять порцію еспресо**, об’ємом в один маленький ковток. До кави ще можуть безкоштовно дати газету. Читання зранку газет з кавою це цілий ритуал для поважаючого себе і освіченого італійця.

Алкогольні напої

В Італії прийнято перед їжею пити аперитиви. Аперитивом може бути легке біле вино. Вам також можуть запропонувати ігристе вино. Білі і червоні вина вживають з їжею. Після їжі може слідувати напій, що поліпшує травлення,

наприклад, коньяк, граппа або амаро (лікер типу вермуту). Як багато представників латинського світу, італійці – не п’яниці і воліють пити вино з їжею.

Вино

Виноробство в Італії заняття настільки давнє, що навіть історики не можуть точно відповісти на запитання, коли місцеві жителі почали вирощувати лозу, збирати і давити ягоди. За найскромнішими підрахунками перші винокурні з’явилися на Апеннінскому півострові 3000 років тому.

> *В ресторанах пропонують витримане вино в бутилках і молоде вино на розлив. (Vino Bianco – біле, Vino Rose – червоне). Молоде зазвичай коштує від 4-5 євро за пів літри. Ціна на витримане вино в бутилці від 8-10. В супермаркетах можна легко знайти хороше вино за 3-4 євро*

Лімончело

З міцних напоїв італійці віддають перевагу «лімончело» (40-45 °, щось на зразок горілки на лимоні, є ще 22 ° аналог лікеру). Лімончело – дуже популярний напій в Італії, виготовляється на півдні Італії. Бутилка лімончело на ринках чи в магазинах коштує від 9-10 євро.

Рецепт від ЄК:

Рулет із полуницею та лімончело

Фрукти

На півдні Італії можна зустріти величезні лимони. В магазинах на прилавках можна знайти цікаву з вигляду диню і схрещену грушу з яблуком (яблуко зі смаком груші – Грушяблоко).

Їжа італійської кухні корисна

Національні страви Італії не шкідливі для фігури і навіть дуже корисні. Однією з головних особливостей є наявність в рецептах середземноморських продуктів (овочі, фрукти, оливкова олія, злаки, морепродукти), а також особлива любов до різноманітних трав.

Популярні тут борошняні страви (паста, лазанья, піца) готуються з використанням борошна грубого помелу, яка сприяє правильному травленню і зовсім не шкодить фігурі. При цьому іноді додається також кукурудзяне, гречане або каштанове борошно. А десерти в Італії ґрунтуються найчастіше на фруктах.

Що потрібно знати про ресторани Італії або що таке коперто (Coperto)

Coperto – фіксована плата за накритий стіл. Під час поїздки по Італії нас дуже сильно дивувало, що кожного разу потрібно платити за людину фіксовану суму. Ця сума варіювалась в межах 1-2 євро. Coperto – дослівно перекладається як “скатертина”. Італійці пояснюють, що ви платите за накритий стіл і посуд. Величина коперто зазвичай вказана в меню. Дана плата в різних регіонах стягується по різному. Десь тільки у вечері, а в деяких не туристичних місцях взагалі відсутня.

Servizio – фіксований відсоток або плата за обслуговування. Окрім Coperto в меню може бути вказано і розмір Servizio. Зазвичай становить 10-12%. Якщо в меню не вказано – плата не стягується ні за coperto, ні за servizio.

Я**к зекономити і не платити за Coperto чи Servizio?** Взяти їжу з собою, або запитати чи на барній стійці стягується Coperto і поїсти за баром. **Portare via – на винос** – зазвичай їжу пакують безкоштовно. По крайній мірі ми кілька разів просили запакувати піцу, то за коробку грошей не брали. Але краще перепитати.

Ціни в Ресторанах

В середньому поїсти по одній страві або піці і випити аперетіво обійдеться біля 20-25 євро. Якщо ж це буде повноцінний обід з гарячими стравами, салатами, аперетіво, соками і ще й в додаток десертом, то потягне і на 40-50 євро на двох. Про ціни в ресторанах можу сказати, що вони **не маленькі** для рядового українця.

> ***На замітку!*** *Справжня італійська кухня не в гучних і дорогих ресторанах туристичних районів, а в «глибинці» – там, куди ходять самі італійці. Ціни тут нижчі, людей менше, а задоволення більше, ніж у найвишуканіших закладах Італії.*

Звичайно, всю смакоту і страви кухні Італії за два тижні не пізнаєш і щоб більше спробувати і дізнатися потрібно їхати на довше…

Автор Dmitro Diachuck

Джерело: gotothegoal.com