



Kuchnia Włoska

- **Kuchnia włoska** – jedna z dwóch najbardziej popularnych kuchni europejskich obok kuchni francuskiej.
- Kuchnia włoska charakteryzuje się korzystaniem z dużej ilości warzyw i przypraw takich jak oregano, bazylia, pieprz, estragon, tymianek, rozmaryn, a także używaniem parmezanu. W kuchni tej dość powszechnie stosuje się też oliwę, pomidory oraz cebulę i czosnek, a także oliwki. Kuchnia włoska wyspecjalizowała się szczególnie w potrawach mącznych oraz w rybnych i owocach morza.
- Kuchnia włoska jest bardzo różnorodna. Na północy je się ryż i polentę, częściej stosuje się masło, na południu przeważają niezliczone gatunki makaronów i oliwa. Każdy z 20 regionów oraz wiele miast mają swoje kulinarne specjały. Emilia-Romania to ojczyzna faszerowanych pierożków, Sycylia i Siena słyną z deserów, rejon Valle d'Aosta z fondue, Florencja szczyli się befsztykiem i wieloma innymi daniami mięsnymi, Turyn kurczakami, Bolonia sosem mięsnym (*bolognese*), a Neapol – tradycyjną pizzą.
- Wiele potraw takich jak spaghetti, pizza i risotto stało się bardzo popularne najpierw w USA, a potem razem z "eksportem" kultury amerykańskiej w większości państw przemysłowych, od Korei po Argentynę.
- Tradycyjny posiłek włoski składa się z *antipasto* (przystawka), *pasta* (danie mączne albo zupa); główne danie to ryby, mięso albo drób wzbogacone *risotto* lub sałatką. Taki posiłek zakończony jest deserem.

Spaghetti

- **Spaghetti** – specyficznie włoska potrawa i jednocześnie nazwa szczególnego rodzaju makaronu, który stanowi jej podstawę.
- Legenda głosi, że spaghetti zostało wynalezione w Chinach, skąd Marc Polo przywiózł je do Wenecji. Stamtąd rozprzestrzeniło się na całe Włochy. Inni twierdzą, że spaghetti jadano we Włoszech już w czasach Etrusków.
- Typowe danie spaghetti składa się z porcji świeżo ugotowanego makaronu wymieszanego z odpowiednim sosem i posypanego serem (we Włoszech najczęściej parmezanem lub pecorino).
- W regionie Neapolu spaghetti je się łyżką i widelcem, w pozostałych regionach Włoch używa się noża i widelca.



Lasagne



- **Lasagne - (l.p. lasagna) (wym. *lazańa*) to jednocześnie rodzaj makaronu w postaci dużych, prostokątnych płatów i danie przygotowywane na bazie tego makaronu. Makaron jest uprzednio gotowany lub układany na sucho (gotowy, dostępny w sprzedaży) w prostokątnym naczyniu, na przemian z warstwami farszu i zapiekany. Najczęściej farsz stanowią warstwy sosu pomidorowego z mięsem, beszamelu i sera, układane do wyczerpania składników, chociaż zdarzają się przepisy od wegetariańskich po wersje na słodko. Danie podawane na gorąco.**
- **Potrawa ta pochodzi z Włoch. Najbardziej popularne klasyczne odmiany to:**
- **lasagne bolognese**
- **lasagne napoli**

Pizza

- **Pizza** — potrawa kuchni włoskiej, obecnie szeroko rozpowszechniona na całym świecie. Często uznawana za fast food. W wersji podstawowej jest to płaski placek z wytrawnego ciasta drożdżowego (zob. focaccia), posmarowany sosem pomidorowym, posypany tartym serem mozzarella i ziołami, pieczony w bardzo mocno nagrzanym piecu. Pizzę podaje się na gorąco, lecz rozpowszechnione jest jedzenie jej również na zimno.
- Istnieje wiele odmian pizzy z bardzo różnymi dodatkami. Mogą to być m.in. pieczarki, cebula, pomidory, oliwki, ananas, wędlina, owoc morza, ketchup, majonez, a nawet słodkie owoce i sosy.



Tortellini

- **Tortellini** - tradycyjna włoska potrawa. Są to pierożki z nadzieniem mięsnym, grzybowym bądź serowym, podawane z sosem pomidorowym (można również korzystać z innych sosów, lecz nie jest to wówczas w całości włoska potrawa). Na koniec całość posypuje się tartym serem (najczęściej parmezanem).



Risotto



- **Risotto** to popularna włoska potrawa, przejęta przez wiele kuchni europejskich, przyrządzona z ryżu podsmażonego na tłuszczu (szpik wołowy, masło, czasem oliwa z oliwek) razem z cebulą i/lub czosnkiem, gotowanego z dodatkiem wina (białe wytrawne), lub innego wytrawnego alkoholu, a po odparowaniu ugotowanego na rosolu z dodatkiem szafranu i soli. Po ugotowaniu ryż miesza się z utartym serem (parmezan), świeżym masłem (najlepiej lekko solonym), śmietaną, jogurtem lub innymi składnikami nadającymi mu aksamitną konsystencję. Potrawę można podawać na wiele sposobów. Znakomicie smakuje ze smażoną wątróbką, drobiem, rybami, owocami morza lub plastrami mięsa, z warzywami i grzybami. Najwięcej zwolenników ma jednak risotto bez dodatków, czyli risotto po mediolańsku (alla milanese).

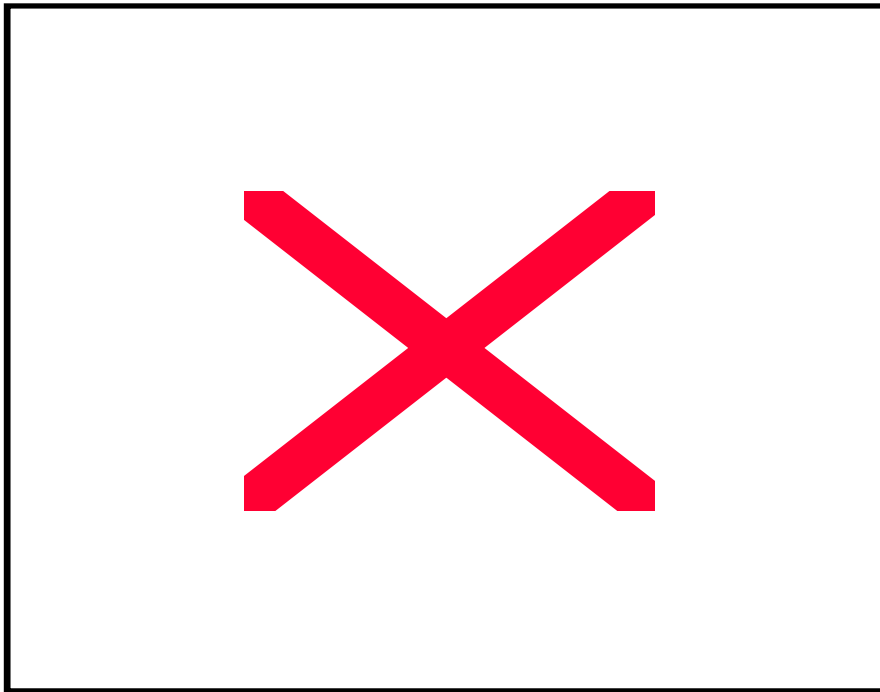
Potrawa prawdopodobnie przywieziona do Włoch z Chin przez Marco Polo.

Piadina

- **Piadina (piada)** podawany na ciepło cieniutki placek z pszennej mąki z nadzieniem, pochodzący z prowincji Emilia-Romania w północnych Włoszech.
- Piadinę napełnia się praktycznie dowolnym farszem, najczęściej są to: sos pomidorowy, ser (np. squacquerone czy mozzarella), mięso lub wędlina (kiełbasa, salami, pieczona wieprzowina - porchetta), grzyby, rukola, szpinak, ale także czekolada bądź konfitura.
- Tradycyjne piadiny wypiekano na terakotowych talerzach, zwanych *teggia*, stawianych na ogniu. Dziś powszechnie używa się grilla.



Tiramisu



- **Tiramisu** (wł.*tirarsi sù* – ocknij się, przebudź się, ale też *tirami sù* poderwij mnie) to deser, który składa się z warstwy biszkoptu nasączonej bardzo mocną kawą espresso oraz winem marsala, przypominającym w smaku sherry, na którą nakłada się warstwę kremu z kwaskowego twarożku mascarpone, jajek, cukru i śmietany, a całość posypuje się warstwą grubo zmielonych płatków gorzkiej czekolady.
- Deser ten podaje się bardzo silnie schłodzony i je się zwykle do kawy espresso. Kombinacja kawy, pożywnego twarożku i gorzkiej czekolady "stawia na nogi umarłego". Tradycyjnie tiramisu spożywa się we Włoszech na drugie śniadanie – zwłaszcza w upalne dni. Niektórzy twierdzą, że oprócz zdolności "stawiania umarłego na nogi" deser ten posiada też pewne własności afrodyzjaku, czego jednak nikt jak dotąd naukowo nie dowiódł. Faktem jest jednak, że dzięki dwuznaczności nazwy tego deseru, jest on często żartobliwym wstępem do flirtu i nadaje niewinnym początkowo spotkaniom nutkę erotyzmu.

Lody

- **Lody** – zamrożony deser, który uzyskuje się poprzez zamrażanie masy uzyskanej z produktów mlecznych (lody mleczne) bądź wody (lody wodne) z dodatkami smakowymi (dodatki tradycyjne – owoce, lub nietradycyjne, mięsne czy warzywne – w Polsce niepopularne), lub zamrażanie masy złożonej z owoców, cukru i wody (sorbet). Lody podawane są w różnej postaci, najczęściej jednak w waflu w postaci zakręconego stożka lub w postaci gałek (lody włoskie i amerykańskie), czy na patyku (zamrożona masa lodowa trzyma się patyka wbitego w jej środek). Występują w ogromnej liczbie odmian i z wieloma dodatkami, z których najpopularniejszymi są: bita śmietana, rurki wafelowe, rodzyнки, kruszone orzechy.



Mozzarella



- **Mozzarella** – ser pochodzący z południowych Włoch, z regionu Kampania (miasto Aversa). Dobrze znany ze swojej rozciągliwości po roztopieniu. Ser ten wytwarzany jest ze świeżego mleka bawolic - samiec z gatunku bawół domowy (*Bubalus bubalis*), względnie z mleka krowiego. Sprzedawany jest w postaci niewielkich kawałków (kęsów) o obłym kształcie, zanurzonych w serwatce. Stanowi składnik wielu dań tradycyjnej kuchni włoskiej, m.in. lasanii, sałatki caprese, pizzy Quattro Formaggi (*cztery sery*).
- Najbardziej cenioną odmianą mozzarelli jest *Mozzarella di Bufala Campana* (popularna nazwa włoska *Buffalo Mozzarella*), ser produkowany wyłącznie w regionie Kampania, wg tradycyjnych historycznych receptur z miasta Aversa w prowincji Caserta. Ser ten znajduje się na liście produktów o Chronionej Nazwie Pochodzenia (PDO). Lista produktów o Chronionych Nazwie Pochodzenia

Parmezan

- **Parmezan** (wł. *parmigiano reggiano, grana*) - ser twardy typu podpuszczkowego wytwarzany z krowiego mleka, pochodzący z centralnych Włoch, z regionu Emilia-Romania. Produkowany w: Parmie, Reggio nell'Emilia i okolicach.
- Jeden z najbardziej znanych na świecie włoskich serów. Nadaje się do konsumpcji w zestawie serów, a także utarty jako dodatek smakowy i dekoracyjny do różnych dań (zapiekanka, spaghetti, zupa cebulowa, sos Mornay).



Gorgonzola



- **Gorgonzola** to podpuszczkowy, miękki, dojrzewający ser pleśniowy pochodzący z północnych Włoch, z regionu Lombardia. Jego nazwa pochodzi od miejscowości Gorgonzola, gdzie produkowany jest od roku 879 (istnieją jednak inne miasta, które domagają się przyznania im miana "ojczyzny" tego sera).
- Produkowany jest z mleka krowiego, poprzerastany niebieskawymi żyłkami pleśni *Penicillium glaucum*.

Marsala

- **Marsala** – bardzo słodkie białe i czerwone wina włoskie o zawartości alkoholu 15-18%, cukru 170-300 g/litr. Powstają w okolicy Marsala na Sycylii.
- Używana jest najczęściej do deserów, m.in. do tiramisu. Marsala podawana jest także jako aperitif, jako wino deserowe oraz z serami typów Parmezan, Gorgonzola i Roquefort.
- Produkowana jest z odmian Grillo, Inzolia, Catarratto i innych. Wyróżnia się następujące rodzaje marsali:
 - *Fine* starzona do roku
 - *Superiore* starzona co najmniej dwa lata
 - *Superiore Riserva* starzona co najmniej cztery lata
 - *Vergine e/o Soleras* starzona co najmniej pięć lat
 - *Vergine e/o Soleras Stravecchio e Vergine e/o Soleras Riserva* starzona co najmniej dziesięć lat



Chianti



- **Chianti** – najstynniejsze wino włoskie, intensywnie czerwone, wytrawne, o zawartości alkoholu 11,5-12,5%. Wzięło nazwę od wzgórz Chianti w Toskanii, gdzie powstaje.
- Produkuje się je z winogron szczepów: Sangiovese (min. 75%), Canaiolo nero, Trebbiano toscano i Malvasia del Chianti.
- Najbardziej ceni się Chianti Classico z czarnym kogutem w logo.
- Chianti często rozlewa się do charakterystycznych pękatek butelek umieszczonych w pleciance, zwanych *fiasco*.

Prosto Przejrzyście Zajefajnie☺



GIT

produkcja!

