

Технология производства блюд мировой кухни

Итальянская кухня



Аромат итальянской кухни не спутаешь ни с какой кухней, ни с какой кухней теплого моря, благоуханием трав и терпкостью плодов, созревающих в просторах. Создавая блюда, кулинарные кудесники Апеннинского полуострова используют опыт своих предшественников. Италия - страна вечная и молодая одновременно. Каждая её провинция имеет богатейшую историю, но как единое государство Италия существует не так уж много лет. Возможно, именно этим фактом можно объяснить необыкновенное разнообразие итальянской кухни. В разных уголках страны свои особенности приготовления тех или иных блюд, свои рецепты и традиции.

Северные районы Италии издавна занимались скотоводством, благодаря чему основными продуктами, которые использовали итальянские хозяйки, было молоко, сливочное масло и мясо. Именно здесь, на севере, рождались густые наваристые итальянские супы, питательная лазанья, ароматный сыр и знаменитое итальянское мороженое. На юге, где высятся горы, не было пастбищ, зато мягкий климат обеспечивал стабильно хорошие урожаи фруктов и овощей, здесь же росли разнообразные травы, которые итальянцы добавляли в пищу. Хозяйки юга Италии открыли и подарили миру рецепты ризотто, итальянских салатов и изысканных соусов. А вот вопрос, откуда берёт своё начало традиция приготовления пасты, остаётся для итальянцев актуальным до сих пор. Сейчас уже невозможно представить, что родиной этого блюда могла быть не Италия. Однако право первого рецепта оспаривают Северная Африка и даже Китай. Итальянцы же утверждают, что первыми пришли к мысли варить мучную смесь в солёной воде именно они.

Пицца и макароны являются визитной карточкой итальянской кухни, но кулинарная история страны гораздо более интересна. Она отражается в большом разнообразии региональных кухонь. Некоторые блюда и ингредиенты берут свои корни в древних этрусской и римской цивилизациях, в то время как другие были привезены из далеких стран торговцами и завоевателями. В конечном итоге все они слились, чтобы создать одну из самых восхитительных и любимых кухонь в мире.



Итальянская кухня развивалась на протяжении веков. Несмотря на то что страна, известная сегодня как Италия, не объединялась до XIX века, ее кулинария обнаруживает прослеживаемые корни еще в 4 веке до нашей эры. Еда и культура были очень важны в то время, как можно убедиться по наличию античной поваренной книги, которая была тогда создана. На протяжении столетий соседние регионы, завоеватели, известные кулинары, политические перевороты и открытие Нового света повлияли на развитие национальной кухни.



История

История возникновения итальянской кухни берет свое начало после падения Римской империи, когда разные города начали отделяться и формировать свои собственные традиции. Было изобретено много разных видов хлеба и макарон, а также возникли новые варианты приготовления пиццы. Региональная кухня представлена некоторыми из крупнейших городов Италии. Например, **Милан** (север Италии) известен своими вариантами ризотто, **Болонья** (центральная и средняя часть страны) знаменита блюдами из черепахи, а **Неаполь** (на юге) славится своей пиццей и спагетти.

Древние времена



История итальянской кухни начала развиваться очень давно. Этруски и ранние римляне искали пищу на земле и редко - в море. Они употребляли дикие морепродукты и рыбу как редкую белковую пищу, в основном полагаясь на бобы и зерна. Злаки использовались для приготовления густых супов и кашевидных блюд, которые, возможно, были предшественниками современной поленты (блюда, распространенного среди северных итальянцев). Римские солдаты носили с собой индивидуальные запасы зерна, чтобы поддерживать свои силы в длительном пути. Далее история развития итальянской кухни начала набирать обороты.

Повседневнo римляне питались так же, как и их ранние предки, полагаясь в основном на бобы и зерно. Кроме того, в регулярное меню добавились фрукты (такие, как инжир) и рыба из Тибра. Самой распространенной приправой был гарум - рыбный соус из прессованных анчоусов в соли. Аристократические слои общества устраивали праздничные застолья с экзотическим мясом, сладкими винами и блюдами, приправленными медом. История итальянской кухни и ее развитие были бы неполными без некоторых персон, прославившихся в свое время. Одним из самых известных гурманов того времени был Лукулл, благодаря которому в европейских языках появилось прилагательное *lucullan*, что означает "экстравагантность". Другим известным римским кулинаром был Апиций, известный как автор первой поваренной книги, написанной в четвертом веке до нашей эры. Если внимательно проанализировать указанные в этом источнике рецепты, можно изучить древнюю историю итальянской кухни кратко.



Тёмные времена



В течение 12 века король норманнов посетил Сицилию и увидел, как люди делали длинные полосы из муки и воды под названием атрия, которая впоследствии превратилась в трий (термин, который все еще используется для спагетти на юге Италии). С некоторыми изменениями это блюдо стало популярным и на севере страны. Норманны также ввели в рацион северных итальянцев соленую и вяленую рыбу. Вообще консервация продуктов сыграла существенную роль в истории национальной итальянской кухни. В целом сохранение продуктов питания было либо химическим, либо физическим, поскольку охлаждения не существовало. Мясо и рыба были копчеными, высушенными или солеными. Соль наиболее часто использовались для консервации таких продуктов, как сельдь и свинина. Корнеплоды погружались в рассол после того, как они были подвергнуты отвариванию. Другие средства консервации включали в себя добавление масла, уксуса или погружение пищи (чаще мяса) в застывающий жир. Для сохранения фруктов использовались алкоголь, мед и сахар. На юге, особенно на Сицилии, все было по-другому, поскольку арабские завоеватели привезли специи и свою национальную пищу из Северной Африки и Ближнего Востока. Их влияние все еще можно увидеть сегодня - миндаль, цитрусовые и сочетание сладкого и кислого вкусов стали отличительными чертами кухни острова. Благодаря арабам в сицилийской кухне также прижился шпинат.



Средневековое возрождение

По мере того как северные города, такие как Флоренция, Сиена, Милан и Венеция, развивались, богатые представители населения наслаждались роскошными банкетами с блюдами, приправленными чесноком, медом, орехами и экзотическими импортными специями. Вопреки легенде лапша не появилась в Италии Марко Поло. Как полагают исследователи, он привез в этот регион рис, который теперь используется в знаменитом блюде ризотто в Италии. Так в истории итальянской кухни появилось новое блюдо, ставшее сверхпопулярным. Паста, как полагают некоторые историки продовольствия, была изобретена на юге арабами в восьмом веке.

Новый свет



Европейские исследователи, многие из которых были итальянскими моряками, поехали в Новый свет и привезли картофель, помидоры, кукурузу, перец, кофе, чай, а также тростник и специи. Некоторые ингредиенты, такие как кукуруза и перец, были быстро добавлены в регулярный итальянский набор продуктов питания, в то время как популяризация других заняла долгое время. Помидоры, сегодня считающиеся типичным итальянским ингредиентом, широко не использовались до девятнадцатого века, но при этом полента (кукурузная мука) быстро заменила пшеницу на севере. Специи также помогли поварам сохранять мясо, а сахар использовался для фруктовых и ореховых конфет, получивших название «сладости». Все это оказало огромное влияние на историю итальянской кухни. Именно в этот период появилась пицца в ее современном виде, с добавлением томатов.

Роскошь эпохи Возрождения

Одним из самых известных кулинарных послов Италии была Екатерина Медичи, которая покинула свою родную Флоренцию, чтобы стать королевой Франции в шестнадцатом веке. Ей приписывают введение изысканной кухни среди французов, с использованием большого количества итальянских ингредиентов, включая листовой салат, трюфели, артишоки и замороженные десерты. Два века спустя Франция и Австрия правили частью северной Италии и принесли свое кулинарное влияние в региональную кухню, особенно по части десертов, сегодня предпочитаемых в виде закусок во второй половине дня во многих северных городах.

Основные черты



В целом особенности истории итальянской кухни заключаются в следующем. На протяжении большей части истории Италии простые люди ели совсем иначе, чем богатые слои населения, в основном используя местные бобовые и злаки, несколько овощей или кормовую зелень и травы. Тоскана, теперь считающаяся местом кулинарного паломничества, давно известна как земля фаворитов. Но итальянская традиция готовить сезонно и полагаться на самые свежие, а иногда и самые простые ингредиенты - сегодня всемирный тренд. Классические итальянские ингредиенты, такие как оливковое масло, бальзамический уксус, макароны и травы (базилик и розмарин), в наши дни являются классикой повсюду.

Что наблюдается сегодня?

В истории итальянской кухни традиции и актуальность продолжают оказывать большое влияние. Сегодня кулинарная традиция предлагает большое разнообразие различных ингредиентов, начиная от фруктов, овощей, соусов, заканчивая многими видами мяса. На севере Италии популярны рыба (например, треска или баккала), картофель, рис, кукуруза, колбасы, свинина и различные виды сыров. Макароны с использованием томатов распространены во всей Италии. Все продукты обычно тонко нарезаются и обильно посыпаются ароматными травами.

Региональные особенности

В Северной Италии распространено много видов блюд из макарон. Полента и ризотто популярны точно так же, если не больше. Лигурийская кухня включает в себя несколько видов рыб и блюд из морепродуктов, базилик (содержится в песто), орехи и оливковое масло. В Эмилия-Романья популярные ингредиенты включают в себя ветчину (прошутто), колбасу (котехино), различные сорта салями, трюфели, грину, пармиджано-реджано и помидоры (соус болоньезе или рагу). Оливковое масло является наиболее часто используемым растительным жиром в итальянской кулинарии. В качестве основы для соусов оно часто заменяет животные жиры. Традиционная центральная итальянская кухня использует такие ингредиенты, как помидоры, все виды мяса, рыбы и сыр пекорино. В тосканской кулинарии во многих блюдах традиционно подается мясной соус. Наконец, в Южной Италии центральное место занимают помидоры - свежие или приготовленные в соусе. Кроме того, перец, оливки и оливковое масло, чеснок, артишоки, апельсины, сыр рикотта, баклажаны, кабачки, некоторые виды рыб (анчоусы, сардины и тунец) и каперсы - важные компоненты для местной кухни.

Что такое итальянская паста?

Итальянская кухня также хорошо известна применением разнообразных макарон. Под термином «паста» подразумевается лапша различной длины, ширины и формы. В зависимости от внешнего вида эти изделия называются пенне, спагетти, лингвини, фузилли, лазанья и так далее.

Слово *pasta* также используется для обозначения блюд, в которых макаронные изделия являются основным ингредиентом. Их обычно подают с соусом. Паста разделяется на два основных вида: сушеная и свежая. Сушеные макаронные изделия без яиц можно хранить в течение двух лет в хороших условиях, а свежие могут лежать в холодильнике только несколько дней. Макароны обычно готовят путем кипячения. Согласно итальянским стандартам, сухие макаронные изделия могут быть изготовлены только из пшеничной муки из твердых сортов злака. Итальянская паста традиционно готовится *al dente* (что означает «не слишком мягкое»).

За пределами Италии сухие макароны часто производятся из других видов муки, но это дает более мягкий продукт, который нельзя приготовить до такой стадии. В некоторых конкретных сортах макаронных изделий также могут использовать муку, приготовленную из других зерен и различными способами измельчения. Так, пиццочери изготавливается из гречневой муки. Свежая паста может иметь в составе яйца. Макароны из цельной пшеницы становятся все более популярными из-за предполагаемой пользы для здоровья рафинированной муки.



КАК УЖЕ УПОМИНАЛОСЬ ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ
БАЗИРУЕТСЯ В ОСНОВНОМ НА СВЕЖИХ, ОЧЕНЬ
ХОРОШЕГО КАЧЕСТВО ПРОДУКЦИИ. ОНА ОСНОВАНА НА
ШИРОКОМ ДИАПАЗОНЕ ОВОЩЕЙ (ПОМИДОРЫ ОСНОВЕ) И
СПЕЦИЙ И ТРАВ: БАЗИЛИК, ОРЕГАНО, КОРИАНДР,
ЭСТРАГОН, РОЗМАРИН И ТИМЬЯН.



Итальянская кухня – традиции.

Итальянцы очень привязаны к традициям, не только приготовлением пищи, но и в семье. Знания в кулинарии передаются им от предков. Из поколения в поколение передаются секретные рецепты, которые вызывают восторг за их вкус и уникальность. Ключ к успеху итальянской кухни — привычки, которые воспитываются из поколения в поколение.

Итальянцы обычно не едят плотный завтрак, он часто на основе ароматического и крепкого эспрессо и в качестве добавки сладкий круассан или печенье. В течение дня есть перерыв на обед, который обычно около 13.00. Ужин самая важная еда, вся эта семья собирается вместе около 20:00. На ужин бывают традиционные блюда из рыбы, картофеля, овощей. Еда традиционно подается с вином хорошего качества.

Как ранее уже упоминалось итальянская кухня на основе оливкового масла, которое добавляют во многие блюда. Те же оливки с нетерпением употребляются и в качестве гарнира.



Наиболее популярный суп эквивалент нашего бульона, на основе овощей — минестроне. Кроме того, итальянцы могут похвастаться широким спектром различных видов макаронных изделий, с соусами. В дополнение к пасте, широко употребляются — равиоли, тортеллини, ньокки, также подаются с соусами, и с начинкой в середине. Самое популярное блюдо в мире — пицца, которая содержит множество различных ингредиентов. Солнечная Италия славится не только пиццей или макаронами, но и сырами пармезан (моцарелла, рикотта, маскарпоне), пармской ветчиной и вкусными овощами (помидоры, сельдерей, артишок — база многих блюд).

Нельзя игнорировать вкусный кофе — эспрессо, капучино, латте кафе и десерты известные во всем мире — тирамису, Панна Котта или превосходное итальянское мороженое.

Символ пиццы Неаполь, где он можно съесть реальную, традиционную пиццу. Южная Италия славится своей разнообразной пастой и оливковым маслом. Флоренция славится своими мясными блюдами и вкусными десертами из Сицилии. Болонья популярным соусом Болоньезе.

Ингредиенты:

- свежие помидоры — несколько шт.;
- небольшая луковица;
- стебель сельдерея;
- зубок чеснока;
- ложка сахара;
- перец, соль — по вкусу;
- оливковое масло;
- немного красного вина;
- ложка сливочного масла.

Приготовление: нарезанные помидоры, сельдерей, лук, чеснок, сахар, оливковое масло и немного перца мелко порезать и положить в кастрюлю. Готовить, накрыв крышкой. Добавить вино и варить около 30 минут, периодически помешивая. Когда помидоры будут создавать плотную массу, вы можете добавить небольшое количество воды. В конце добавить соль и масло.

Рецепт томатного соуса

Рецепт спагетти алла карбонара

Ингредиенты:

- 2 яйца;
- 100 г бекона нарезать тонкими ломтиками;
- спагетти — 1 пачка;
- зубок чеснока;
- 1 столовая ложка оливкового масла;
- сыр: Пекорино или Пармезан — 50 г;
- соль — по вкусу;
- перец — по вкусу.

Приготовление: яйца взбейте в миске. Бекон должен быть нарезать тонкими ломтиками и обжарить в оливковом масле на медленном огне около 2 минут, затем добавить нарезанный чеснок и готовить макароны в подсоленной воде. В сковороду с беконом добавить приготовленные макароны и перемешать на медленном огне. Отставьте от огня и добавьте половину сыра. В яйцо добавить оставшийся сыр, соль и перец, затем в горячую сковороду с лапшой добавить яйца и перемешать быстро, чтобы масса не слиплась.

Рецепт тирамису

Ингредиенты:

- продолговатые печенье для тирамису;
- 500 г сыра маскарпоне;
- 4 яйца;
- 4 столовые ложки сахара;
- варится эспрессо;
- 50 мл ликера Амаретто;
- 2 столовые ложки темного, горького какао.

Приготовление: добавить в сваренный кофе ликер и остудить. Взбейте яичные желтки с сахаром до получения однородной массы, а затем добавьте маскарпоне и перемешать. Взбить белки с сахаром и добавить к массе маскарпоне. Положить печенье в кофе и организовать в блюдо. Залить половиной крема и посыпать какао. Затем положите второй слой печенье и второй слой крема. Тогда десерт охладите и перед подачей посыпьте какао.

Панини

Традиционный итальянский закрытый горячий бутерброд с начинкой из ветчины, Пармезана, помидоров и соуса песто на пшеничном хлебе стал популярен во всем мире благодаря своему простому, но изысканному вкусу.



Вам понадобятся (на 4 порции):

- 8 ломтиков белого хлеба
- 2 ст. л. сливочного масла
- 200 г Моцареллы
- 2 помидора
- 2 ст. л. соуса песто
- свежие листья базилика по вкусу

Приготовление:

1. Намажьте 4 ломтика хлеба соусом песто.
2. Моцареллу и помидоры нарежьте тонкими кружочками. На половинки хлеба с песто выложите кружочки помидоров и сверху Моцареллу.
3. Затем сверху по желанию можно положить листики базилика, и накройте каждый бутерброд второй половинкой хлеба.
4. Потом разогрейте сковороду и на сливочном масле обжарьте панини в течение 3-х минут с каждой стороны.



Настоящий праздник вкуса из сливок, сахара и ванили. Название потрясающего десерта переводится с итальянского как «вареные сливки» и готовится преимущественно на севере страны.

Вам понадобятся:

- 1 л жирных несладких кондитерских сливок
- 150 г малины перетертой (не обязательно)
- 20 г желатина
- 20 ягод целой малины (не обязательно)
- 2-3 ст. л. сахара
- 1/2 ч. л. ванилина

Приготовление:

- 1.** Влить сливки в небольшую кастрюльку, поставить на слабый огонь, всыпать сахар и ванилин.
- 2.** Желатин развести небольшим количеством теплой воды, затем влить его в нагретые сливки, все хорошо перемешать до однородности — желатин должен раствориться. Разлить десерт по креманкам.
- 3.** Выложить в каждый стакан со сливочным кремом ягоды малины.
- 4.** Убрать десерт в холод минимум на 4 часа, за это время он должен хорошо затвердеть.
- 5.** Полить десерт перетертой малиной (или любым другим ягодным соусом), подать к столу.



Тортеллини

Итальянские пельмени из пресного теста с мясом, сыром или овощами. Историческая родина тортеллини — регион Эмилия.

Вам понадобятся:

Тесто:

- мука — 2 стакана
- желток — 1 шт.
- вода (теплая) — 100 мл

Начинка:

- шпинат (свежий или замороженный) — 2 больших пучка (200 г)
- сыр (в идеале Рикотта, но можно обычный творог) — 200 г
- лук репчатый — 1 шт.
- соль по вкусу (0,25 ч. л.)

Заправка:

- сливочное масло — 100 г
- чеснок — 1-2 зубца
- Пармезан (можно заменить любым твердым тертым сыром) по вкусу

Приготовление:

- 1.** Готовим начинку. Если шпинат свежий, то тщательно его моем, обсушиваем и шинкуем. Если замороженный, то размораживаем, даем стечь, нарезаем. На сковороде разогреваем небольшое количество растительного масла и обжариваем шпинат около 7-9 минут, иногда помешивая.
- 2.** Чистим и мелко рубим лук. Перекладываем готовый шпинат в отдельную посуду, а в сковороду добавляем еще немного растительного масла (1 ст. л.) и пассируем лук до мягкости около 5 минут. В шпинат добавляем сыр (Рикотту или творог), а также пассированный лук и перемешиваем — начинка готова.
- 3.** В широкую кастрюлю набираем воду, добавляем соль и ставим на средний огонь, чтобы вода закипела.
- 4.** Замешиваем тесто: для этого соединяем все компоненты теста по рецепту, вымешиваем его некоторое время (очень удобно вначале все смешать при помощи миксера, а затем домесить руками). Затем делим тесто на 2 равные части и заворачиваем каждую в пищевую пленку, чтобы оно настоялось и не высохло.
- 5.** Через 10-15 минут (а лучше через полчаса) тесто разворачиваем и раскатываем длинными тонкими прямоугольными полосками. Чем тоньше тесто вам удастся раскатать, тем лучше.
- 6.** Выкладываем начинку на один пласт теста в таком количестве и через такие промежутки, чтобы величина готовых тортеллини вас устроила. Итак, размещенную начинку на одном пласте теста накрываем другим раскатанным пластом. Придавливаем пальцами места соединения пластов теста, чтобы сформировать контуры каждого пельменя.
- 7.** Как только первая часть тортеллини готова, сразу их помещаем в кипящую подсоленную воду. Как только они всплыли, продолжаем готовить еще 3-4 минуты, а затем достаем шумовкой в тарелку.
- 8.** Для заправки растапливаем сливочное масло и смешиваем его с выдавленным на прессе чесноком. Выкладываем тортеллини в миску (налейте туда немного заправки, чтобы они не прилипали к тарелке) и поливаем заправкой, а сверху присыпаем тертым Пармезаном, украшаем листиком любой зелени и начинаем наслаждаться.

Фриттата

Фриттата — традиционный итальянский омлет с овощами и сыром Рикотта или Пармезан. Обычно фриттату начинают готовить на плите, а затем доводят до готовности в духовке. Идеальный вариант для полноценного завтрака.

Вам понадобятся:

- 6 яиц
- 1/4 стакана сливок
- 2-3 колбаски
- 6-7 помидорок черри
- 1/2 упаковки сыра Рикотта
- мелко нарубленная зелень петрушки (укропа)
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, перец
- базилик для украшения



Приготовление:

1. Взбиваем яйца со сливками, солим, перчим. Когда яйца со сливками превратятся в однородную смесь, добавляем зелень.
2. Разогреваем сковороду, наливаем ложку оливкового масла. Обжариваем колбаски с двух сторон. Как только они станут мягкими, деревянной лопаткой разделяем их на кусочки. Продолжаем жарить до полной готовности.

3. Наливаем в сковороду оставшееся оливковое масло. На дно кладем половину наших колбасок. Потом выливаем яично-сливочную смесь. Выкладываем кусочки помидорок, между ними ложкой выкладываем Рикотту. Затем выкладываем оставшиеся колбаски.

4. Отправляем фриттату в духовку на 20-25 минут.

5. Когда блюдо будет готово, достаем его и остужаем 5 минут. Посыпаем базиликом и едим.

Национальная кухня является еще одной достопримечательностью Италии. Изысканные ароматы, пряности, травы, вкуснейшие сыры, благородное вино — это то, без чего невозможно представить местную гастрономическую жизнь. Классная еда — еще один весомый повод отправиться в эту европейскую страну. Впрочем, сегодня совсем необязательно пересекать границы, чтобы отведать пасту, пиццу, лазанью или тирамису. Итальянскую еду можно найти в любом большом городе или приготовить самому. Однако проникнуться местными гастрономическими традициями и кулинарными особенностями таким способом достаточно сложно. Делимся интересными фактами об итальянской кухне, которые помогут вам узнать и понять ее чуть лучше даже без путешествий в Италию.

