

# Культура питания в Италии



# Культура и традиции



**Итальянцы** - большие любители мяса. Основными мясными блюдами являются всевозможные виды аббакьо (мясо ягненка), а также знаменитая сальтимбокка (буквально переводится "прыгай в рот" - телячий эскалоп, обернутый в ветчину и поджаренный в вине) и капретто (мясо козленка).

Хлеб, как и вообще все мучное, пользуется также в этой стране большой популярностью. Чаще всего это или пшеничный, или же на севере хлеб из кукурузной муки. Из этой же муки во многих областях страны приготавливают поленту - густо сваренную кашу, которую подают на стол, нарезав ломтями.



**Италия** - страна непостоянных донжуанов, где эмоции и безрассудство просто витают в воздухе вперемешку с неповторимыми кулинарными ароматами итальянских харчевен, ресторанчиков, с запахами, которые разносятся прямо из окон домов, вызывая голодные спазмы то ли в душе, то ли в желудке, впрочем, Италия - одна, но неизменная страсть.

Для сладкоежек лучшим местом во всей Италии является Турин, в барах которого можно, как и сто лет назад, выпить бичерин - горячий напиток на основе кофе, шоколада и молока. А во время аперитива - классический "Вермут" или легендарный "Пунт э Мес". Повсюду в Италии выпивают в день по десять - пятнадцать чашек кофе эспрессо или капучино, а в кафе просиживают часами.

# Рождественские традиции



По всей Италии на Рождество к праздничному столу подают гуся, мучные и сладкие блюда, часто с добавлением миндаля, изюма и меда. В Риме было принято подавать халву из жареного миндаля в сахаре и в меде и кондитерское изделие из изюма и орехов. Традиционные сицилийские рождественские сладости - мустаццоли, кондитерские изделия из теста, замешенного на сусле и пышные блины из жидкого теста.

Не случайно в блюдах, которые подают на ужин в сочельник и на Рождество, обязательны мед и миндаль. По верованиям итальянцев, миндаль, как и другие виды орехов, будет содействовать улучшению плодородия почвы, увеличению поголовья стада и благополучию семьи. По-видимому, как и в сочельник, на рождественский ужин принято подавать определенное количество блюд. Так, в Тоскане рождественский ужин носит название "ужин из девяти блюд".

# Новогодние традиции



В Италии считают, что Новый год нужно встретить, освободившись от всего старого, плохого, печального, накопившегося в минувший год. Поэтому большинство итальянцев придерживается обычая в полночь 31 декабря выбрасывать из окон старые вещи, будь то посуда или мебель. Тот же смысл имеет обычай надевать утром первого дня нового года новую одежду.

По народным поверьям, в новогоднюю ночь могут происходить разные чудеса. Некоторые из них связаны с водой. В Италии рассказывают легенду о чуде: вода в одной из местных речушек в полночь под Новый год на мгновение останавливается и становится золотой.

Традиция обязывает итальянцев есть виноград, засохший в гроздьях, золотые виноградины которого напоминают золотые монеты. По народному поверью, кто больше их съест, тот больше и заработает. Кроме того, виноград - символ здоровья, долголетия, благополучия. Кондитерские изделия принято делать с добавлением в тесто меда и орешков всех видов, суп из чечевицы, крутые яйца, так как орехи, чечевица и яйца тоже напоминают монеты.

# Обслуживание в Италии



Сервис в Италии профессионально - приветливый, но без угодливости, не терпящий никаких проявлений нажима или недоброжелательности. Улыбайтесь и благодарите, тогда все будет прекрасно, а вот высокомерия вам не простят ни за какие деньги - уйдете недовольным. Входя в помещение (магазин, ресторан и пр.), поздоровайтесь: “Буон джорно” - днем или “Буона сэра” - вечером. Эти же слова - при прощании. Поблагодарить - “Грацие” - тоже не лишне, все любят вежливость и улыбки. Если продавец, официант или бармен обслуживает кого - то, бесполезно привлекать его внимание: только распрощавшись с предыдущим клиентом, он займется вами, также не отвлекаясь на других.

# Особенности итальянского гостеприимства

## **Чаевые**

Чаевые за мелкую услугу - тоже традиция. Чаевые: в Италии принято давать чаевые официантам, носильщикам, таксистам, горничным и т.д. Если Вы остались довольны сервисом, то принято оставлять 5-10% от суммы счета. В Италии принято давать чаевые официантам, носильщикам, таксистам, горничным и т. д. Носильщику отеля платят 2000 лир за одно место.

## **Сиеста**

Святое правило - сиеста (обед, переходящий в послеполуденный отдых) с 13:00 до 16:00. В это время (самое жаркое), когда все магазины, лавки, банки закрываются, не принято даже назначать встречи и звонить друг другу. В сиесту, как говорят в Риме, "гуляют только собаки и французы".

## **Обычаи в баре**

Если в баре Вы взяли, к примеру, кофе у стойки и там же его выпили, Вы заплатите стоимость кофе. Если Вы хоть на минутку присядете с Вашим кофе за столик бара, Вы должны будете заплатить ещё и ресторанный сбор, что почти удвоит стоимость Вашего кофе.

## **Суеверия**

Соль и перец ставят на стол в солонках, причем, если Вы вдруг попадете на обед в итальянский дом, то знайте итальянцы очень суеверны и НИКОГДА не передают солонку из рук в руки, ее нужно поставить на стол, только потом сосед берет солонку в руки.

## **Кухня**

Отправляясь за границу или принимая у себя иностранных гостей полезно иметь представление о культуре и быте чужого народа. Понять особенности поведения, вкусы и пристрастия представителей различных стран помогает знание национальной кухни. Как известно, трапеза - необходимый элемент ритуала гостеприимства. Накормить гостя - это обязанность хозяина, так он оказывает честь гостю и в то же время утверждает свою честь демонстрацией щедрости. Не случайно слово "потчевать" родственно с "честь" и обозначает, собственно, "оказывать честь, угощая едой и питьем".

# Культура питания в Италии



Итальянцы регулярно едят три раза в день

Итальянский завтрак, обычно довольно ранний, нельзя назвать плотным. Это кофе с молоком, бутерброд с маслом, иногда еще кусочек сыра или колбасы. Однако зачастую завтрак сводится просто к чашечке крепкого черного кофе в ближайшем баре. Вообще же Италия занимает четвертое место в мире по потреблению кофе, а ее капучино приобрел мировую известность и признание.

Перед обедом итальянцы, обычно, пьют аперитив - легкое белое виноградное вино. Обед обычно начинается с закуски, которая представляет собой несколько видов копченостей, пикантных, чаще маринованных, овощей и рыбы, маринованной или в масле. Затем следует паста, к которой обязательно подается соответствующий соус и тертый сыр специальных сортов, коровий или овечий. Второе блюдо - это, как правило, мясо с гарниром (чаще всего из картофеля и зеленых овощей). Очень популярны также блюда из рыбы, моллюсков и других морепродуктов. А заканчивается обед сыром десертных сортов, фруктами, кондитерскими изделиями и черным кофе, иногда с добавлением сливок или молока, коньяка и т.д

Супы - овощную минестру, мясной бродо или другой - итальянцы едят на ужин. Часто это основное или даже единственное блюдо (если не считать сыров, овощей и фруктов).





**Настоящий ужин по-итальянски** состоит обычно из 5 блюд. Сначала «легкая» закуска - кусочки ветчины разных сортов, поджаренные в чесночном соусе, ломтики хлеба с овощным или мясным паштетом или что-то подобное. Потом еще основная закуска, *antipasto*, - разнообразные сырые, вареные, тушеные, жареные овощи, салаты, зелень. После этого первое блюдо - паста, спагетти, равиоли, тортеллини и т. д. Наконец, основное блюдо - ну, здесь уже все зависит от фантазии и желания. Потом, конечно, десерт, которому можно посвятить отдельную статью. И еще кофе. Крепкий, с густой пенкой, хорошо подслащенный кофе-эспрессо или капучино - национальная гордость итальянцев, пьют они его много: утром, до и после обеда, в середине дня, до и после ужина.

# Итальянская кухня

## Основные блюда итальянской кухни



# НЬОККИ



**Ньокки** - это небольшие круглые или овальные клецки, которые отваривают или запекают. В разных частях Италии ньокки готовят по разным рецептам. В качестве основного ингредиента часто используют картофель, шпинат, тыкву, рикотту, реже хлеб и кукурузную муку. Помимо клецек обычного размера (около 2 см), готовят и совсем маленькие клецки - ньоккети. Ньокки отваривают, подают с различными соусами или в составе более сложного гарнира, например, вместе с отварными овощами и моццареллой.

# Минестроне



**Минестроне** (переводится приблизительно как "большой суп" или "супище") - густой овощной суп, в который добавляют сушеную или/и стручковую фасоль, макароны или рис. Из овощей в минестроне принято обязательно использовать стеблевой сельдерей, фасоль, морковь и помидоры. Но в целом, для супа подойдут любые сезонные овощи. В зависимости от региона Италии в минестроне добавляются или убывают те или иные ингредиенты. В овощной минестроне можно добавить ломтики обжаренной ветчины, тогда суп станет еще сытнее. В готовый суп можно добавить соус песто или тертый пармезан с мелко нарезанной зеленью (базиликом). Более легкие супы и бульоны называют минестрина (minestrina)

# Лазанья



Пластины лазаньи можно купить, можно приготовить самостоятельно, но дело не в этом. Главное, что лазанья - это действительно вкусно. Для лазаньи можно приготовить мясной, овощной или грибной фарш. Каждый слой пересыпается итальянским сыром Пармезан, отчего блюдо приобретает особый вкус. Если вы готовите блюдо из готовых пластин, то обратите внимание на инструкцию по приготовлению на упаковке: некоторые пластины предварительно отваривают, а некоторые нет.

# Равиоли



**Равиоли** - небольшие квадратные пельмени с начинкой, распространенные в некоторых областях Италии. Начинка для равиоли может быть мясной, рыбной, овощной или сырной. Все зависит от региональных особенностей и желания повара. Готовые равиоли подают с разнообразными соусами (чаще всего томатным), обильно приправляя тертым пекорино или пармезаном и зеленью.

# Панцанелла



**Панцанелла** (Panzanella) - это итальянский салат из овощей и хлеба. Для салата берётся зачерствевший хлеб или свежий хлеб, но слегка запечённый на гриле. В зависимости от рецепта, для салата хлеб смачивают водой, оливковым маслом или подготовленным заранее соусом, затем смешивают его с овощами, например, со спелыми помидорами. Кусочки хлеба пропитываются образующимся соком салата. В большинстве рецептов, помимо помидоров, в панцанеллу предлагается добавлять другие овощи: огурцы, лук, сельдерей, оливки и зелень. Панцанеллу после приготовления советуют оставлять в холодильнике, чтобы салат настоялся и стал еще вкуснее.

# Панна кота



**Панна кота (Panna cotta)** - это нежнейший соблазнительный десерт из сливок и желатина, который готовят в Италии, регионе Эмилия-Романья. Дословно название десерта переводится как "вареный крем" или "вареные сливки", но по существу это кремовый пудинг без или с различными добавками. В качестве добавок в панна котту идут кусочки фруктов, ягоды, карамельный или фруктово-ягодный соус. Готовый десерт оставляют в креманках или переворачивают горкой на тарелку, украшая ягодами и соусом. Желатин для панна коты советуют брать листовой, т.к. он считается более чистым, без примесей, что положительно отражается на запахе готового десерта. Панна коту можно готовить заранее, она хорошо сохраняется в холодильнике (примерно 2-3 дня). Специалисты считают, что лучшая панна кота получается из не пастеризованного молока и сливок. Существуют и современные модификации итальянского десерта. Например, в некоторых рецептах панна коту предлагают готовить из йогурта.



# Ризотто



**Ризотто** - распространенное блюдо из риса в Северной Италии. Первое письменное упоминание о нем встречается только в 19 веке. Для ризотто используется круглый богатый крахмалом рис, который, в зависимости от региона, предварительно обжаривают на оливковом или сливочном масле. После в рис доливают бульон (мясной, овощной) из расчета 1 литр на 1 стакан риса, и тушат при постоянном помешивании. После прибавляют желаемый наполнитель - мясо, морепродукты, грибы, овощи или фрукты. Иногда, для него чтобы придать готовому блюду еще большую кремовость, в почти готовое блюдо добавляют смесь взбитого венчиком сливочного масла с тертым пармезаном или пекорино. В действительности, вариантов ризотто множество, блюдо не имеет точное число компонентов и соотношение продуктов.

# Итальянские вина

## Виноделие в Италии

Италия славится древними традициями виноделия, корни которых гораздо глубже, чем во Франции. Виноградная лоза на Апеннинском полуострове культивируется более 2500 лет, а древние греки называли Италию Оенотрия, что значит "страна вин".

Виноделие, в том виде как оно существует сейчас, начало формироваться в XVIII-XIX веках. Именно в это время появился ряд законодательных актов, которые регламентировали процесс. В начале XX века итальянские вина и технология виноделия были теми же, что и сотни лет назад. Однако надо признать, что в последнее время в связи с увеличением экспорта, произошли некоторые изменения в технологии: итальянские виноделы производят высококачественные вина, однако от многих древних приемов пришлось отказаться.



Сейчас Италия - крупнейший производитель вина в мире. Ее опережает разве что Франция. По объемам же экспорта Италия занимает первое место, фактически каждая N бутылка выпитого в мире вина - итальянская. За последние тридцать лет Италия существенно улучшила качество своих экспортируемых вин и получила признание во всем мире. Такой поворот событий во многом является результатом изменения отношения к потреблению вина. Если раньше итальянская семья выпивала несколько сотен литров вина в год, нередко не слишком высокого качества, а иногда даже разбавляя его, то теперь потребление снизилось за счет того, что предпочтение отдается более качественным винам. Еще один фактор, способствующий росту признания итальянских вин, это введение классификации вин, и строго контроля за ее соблюдением.

Климат Италии во многом определяется близостью теплого Средиземного моря, окружающего эту страну с трех сторон, и большой протяженностью Апеннинского полуострова с севера на юг. Мягкий средиземноморский климат, многообразие климатических и почвенных условий создают благоприятную обстановку для выращивания большого числа разнообразных сортов винограда. Всего насчитывается более 250 сортов (например, санджовезе, неббиолло, барбера, терольдега и др.). В каждом из 20 винодельческих районах, на которые разбита страна, выращиваются свои сорта винограда и производятся специфические сорта вин. Наиболее крупными производителями винограда районы с большой площадью виноградников являются Пьемонт, Венеция, Лацио, Кампания и Сицилия.

Спасибо за внимание!

