

Главный секрет
итальянской
кухни



Главный секрет
итальянской
кухни
от Свелоунта
до Сицилии

Кулинарное путешествие по Италии
вместе с Юлией Николаевой



Москва
2016

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	9
Валле д'Аоста	10
Фондута по-вальдостански	14
Форель с овощами	16
Груши в красном вине с гвоздикой и взбитыми сливками	17
Пьемонт	18
Горячий соус с анчоусами (Банья кауда)	22
Кролик по-пьемонтски	24
Кофейная панакота	25
Ломбардия	26
Ризотто по-милански	30
Фасолевый суп с требухой (Бузекка)	32
Миндальный пирог (Збризолона)	34
Трентино и Альто-Адидже	36
Суп с перловкой по-трентински	40
Хлебные шарики в бульоне (Канедерли)	41
Яблоки во фритюре	42



Венето 44

- Рисовый суп-гарнир (Ризи и бизи) 48
- Салатный цикорий с фасолью 50
- Венецианские пончики (Фритоле) 51



Фриули-Венеция-Джулия 52

- Картофельная лепешка с сыром (Фрико) 57
- Кукурузная каша с сыром (Полента конча) 58
- Тыквенный суп (Кавучин) 60



Лигурия 62

- Пирог со шпинатом по-лигурийски 66
- Трофье с песто по-генуэзски, картофелем и фасолью ... 68
- Фигурное печенье (Канестрелли) 70



Эмилия-Романья 72

- Романьольская пьядина 78
- Тальятелле с соусом «Болоньезе» 80
- Тортеллини с мясной начинкой 82



Марке 84

- Куручка по-охотничьи 89
- Лазанья с мясным соусом (Винчисграсси) 90
- Оливки по-асколански 92



Умбрия 94

- Салат с перловкой 98
- Суп с нутом 99
- Рождественский пряник (Панпепато) 100



Тоскана 102

- Хлебный суп с фасолью 106
- Овощной салат с хлебом (Панцанелла) 108
- Тосканское печенье (Кантуччи) 109



Лацио 110

- Яичная лапша со сливочным маслом и пармезаном (Фетучини Альфредо) 114
- Пенне с острым соусом «Араббьята» 116
- Эскалоп по-римски (Сальтимбокка) 117



Абруццо и Молизе 118

- Фаршированные перцы 122
- Куриные бедра с шафраном 124
- Картофель с чечевицей 125
- Тальолини по-кампобасски 126



Кампания 128

- Поджаренная паста по-неаполитански 132
- Картофельные клецки по-соррентински 134
- Пармиджана 136



Базиликата 138

- Салат с картофелем, луком, тунцом и оливками 142
- Картофельный торт с ягнятиной 144
- Печенье из грецких орехов 145



Апулия 146

- Ореккьетте с брокколи 150
- Запеченный рис с картофелем и мидиями (Тьелла) 152
- Мясные рулетики в томатном соусе 154



Калабрия 156

- Котлетки из баклажанов 161
- Острый калабрийский соус 162
- Пасхальная выпечка (Куццупа) 164



Сицилия 166

- Салат с апельсинами, красным луком и оливками 170
- Казаречче с сицилийским песто 171
- Овощи по-сицилийски (Капоната) 172



Сардиния 174

- Равиоли с картофельной начинкой (Кулурджонес) 178
- Сладкие равиоли во фритюре (Сеадас) 180
- Сардинские амаретти 182



Базовые рецепты 184

- Мясной бульон 184
- Томатный соус «Пассата» 185
- Яичное тесто для пасты 186
- Домашняя рикотта 187
- Алфавитный указатель 188





ОТ АВТОРА

У КАЖДОГО НАРОДА ЕСТЬ СВОЕ ТРАДИЦИОННОЕ БЛЮДО.
ПАСТА, ПИЦЦА И РИЗОТТО УЖЕ ДАВНО АССОЦИИРУЮТСЯ У НАС С ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНЕЙ.
ОДНАКО В САМОЙ ИТАЛИИ ВСЕ ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ.

На сегодняшний день Италия состоит из 20 регионов: Валле-д'Аоста, Пьемонт, Ломбардия, Трентино и Альто-Адидже, Венето, Фриули-Венеция-Джулия, Лигурия, Эмилия-Романья, Марке, Умбрия, Тоскана, Лацио, Абруццо, Молизе, Кампания, Базиликата, Апулия, Калабрия, Сардиния, Сицилия. Но объединение Италии произошло лишь в 1861 году.

До этого времени каждый регион современной Италии представлял собой отдельное государство со своей историей и своими обычаями. Поэтому и кулинарные пристрастия у каждого региона свои.

Сами же итальянцы делят себя на две группы: северные и южные. К северным относятся все те, кто живет «выше» Флоренции, а к южным — все, кто обитает «ниже». Северные итальянцы не очень-то жалуют южных и относятся к ним с некоторым пренебрежением. Юг славится гостеприимством, разнообразными мучными и овощными блюдами, в то время как на севере гостей встречают с холодком, подавая к столу жирные мясные кушанья и пасту

с начинкой. Но всех жителей Апеннинского полуострова объединяет любовь к кофе, пасте и вину. Они не могут обойтись без утреннего капучино со сладкой булочкой, без весомой порции пасты на обед и без бокала сухого вина на ужин.

Паста является призывом к домашнему застолью. Итальянцы любят готовить ее своими руками. В каждом регионе существует свой вид пасты: в Тоскане — это паппарделле, в Ломбардии — пиццоккери, а на Сицилии — казаречче. При этом в каждой семье имеется свой фирменный рецепт пасты. А хорошо нам знакомые спагетти гораздо больше ценятся за пределами Италии, чем на самом Апеннинском полуострове.

Бытует мнение, что невозможно приготовить блюда итальянской кухни, используя российские ингредиенты. Смею вас заверить, это совсем не так. Подобрать правильную муку из твердых сортов пшеницы, вы сможете приготовить настоящую пасту своими руками. Немного практики и экспериментов, и все получится!

Работая над материалом для этой книги, я старалась выбрать те рецепты, ингредиенты для которых вы сможете достаточно легко найти на прилавках наших магазинов. Но помните основное правило: внимательно следите за качеством продуктов. Лучше использовать одну столовую ложку хорошего оливкового масла extra virgin (то есть масло первого холодного отжима), чем литр дешевого. Основу итальянской кухни составляют весьма простые ингредиенты. На Апеннинском полуострове готовят блюда согласно времени года. Итальянцы утверждают, что залог здорового питания и столь высокой мировой оценки их кухни заключается, прежде всего, в соблюдении сезонного календаря овощей и фруктов. В ресторанах принято менять меню 4 раза в год, исходя из сезона.

Главный секрет итальянской кухни — это, как говорят итальянцы, пассьоне (по-русски — страсть). Готовьте со страстью и удовольствием, импровизируйте, а мои рецепты помогут вам лучше сориентироваться в многогранной региональной итальянской кухне.

Юлия Николаева



VALLE D'AOSTA

ВАЛЛЕ- Д'АОСТА







ЭТОТ САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ АВТОНОМНЫЙ РЕГИОН ИТАЛИИ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ НА СЕВЕРО-ЗАПАДЕ СТРАНЫ, ПРИВЛЕКАЕТ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ТУРИСТОВ И АЛЬПИНИСТОВ СВОИМИ БЕЛОСНЕЖНЫМИ АЛЬПИЙСКИМИ СКЛОНАМИ. Валле-д'Аоста впечатляет своей независимостью. Когда находишься здесь, так и напрашивается утверждение: «Совсем не итальянский регион!» Величественные Альпы обеспечили этой зоне изоляцию, поэтому здесь особенно трепетно чтят местные традиции. Однако в Валле-д'Аосте также чувствуется влияние соседней Франции: забавный акцент местных жителей, любовь к жирку с приправами и мои любимые кремовые десерты.



Вальдостанская кухня проста, вкусна и самобытна, она совсем не похожа на традиционную итальянскую. Ее основу составляют продукты местного производства: альпийские сыры, мясо, дичь, форель, грибы, каштаны и мед. Главной особенностью вальдостанской кухни является отсутствие пасты и оливкового масла — основных ингредиентов, объединяющих всю итальянскую кухню. В Валле-д'Аосте пасту заменяет рис, который был привезен сюда из Пьемонта, а вместо оливкового масла используют сливочное и масло из грецких орехов. В регионе хорошо развито сыроварение, поэтому в приготовлении многих блюд сыр является неотъемлемым компонентом.

Самым знаменитым сыром Валле-д'Аосты считается фонтина. Именно из этого эластичного сладковатого сыра готовят блюдо фондута, или фондю, представляющее собой соус из расплавленного сыра с добавлением молока, яиц и специй. В этот сырный соус обмакивают кусочки хлеба, хлеб-



Каштановый мед

ные палочки, кукурузную поленту или овощи. Точно неизвестно, где же именно впервые была приготовлена фондута. В наши дни это блюдо распространено в Валле-д'Аосте, Пьемонте, Швейцарии и во французском регионе Савойя. Каждая из этих зон гордится своим собственным рецептом. В Валле-д'Аосте и Пьемонте в фондуту добавляют молоко, а не вино. Это сырное блюдо ставят в центр стола и по очереди макают в него хлеб или овощи, получается своеобразный символ единения и дружбы. Кстати, таких символов в Валле-д'Аосте несколько. «Кофе по-вальдостански» тоже принято распивать по кругу всем вместе из «чаши дружбы», которая называется гролла. Эту украшенную резьбой низкую пузатую большую чашку с несколькими носиками нельзя ставить на стол до тех пор, пока не будет выпит весь кофе. Из гроллы коллективно

пьют также красное вино, подогретое вместе с корицей, гвоздикой, цедрой лимона и апельсина.

В Валле-д'Аосте любят свинину, особенно сало, что нехарактерно для других регионов Италии. В местечке Арнад уже несколько веков изготавливают по секретному рецепту сало с тонкой прослойкой мяса. Его маринуют несколько месяцев вместе со специями (перец, розмарин, гвоздика, лавровый лист, шалфей) в специальных емкостях. Это сало подают к столу в качестве закуски с черным хлебом и каштановым медом или же его используют в приготовлении первых и вторых



Эластичный сладковатый сыр фонтина

с черным хлебом и красным вином. К первым блюдам также относятся и запеченный картофель, капуста и сыр в мясном бульоне, и рис с каштанами или с соусом из фонтины.

На второе в Валле-д'Аосте подают мясо косули с соусом из овощей и ягод можжевельника, телячью отбивную в панировке вместе с фонтиной и вареной ветчиной, поджаренную на сливочном масле, или же горную форель.

Жители этого региона равнодушны к сладкому. Из Франции сюда пришел рецепт кремового десерта бланманже из сливок, сахара и ванили — вальдостанский вариант пьемонтской панакоты (см. главу «Пьемонт»). Бланманже подают с миндальным печеньем теголе. Еще одним знаменитым кремовым десертом Валле-д'Аосты является броша. Крем, полученный путем длительной варки на слабом огне молока, красного вина и сахара, обычно намазывают на черный хлеб. Из фруктов особой популярностью пользуются груши местного сорта Мартин Сек. Из них готовят потрясающий десерт «Груши в красном вине с гвоздикой и взбитыми сливками». Плоды варят в сиропе из красного вина и специй, затем груши выкладывают на тарелки, поливают сиропом и подают к столу обязательно вместе со взбитыми сливками.



Приготовленный в духовке суп с хлебом, сыром, луком и сливочным маслом

блюд. Кулинарной жемчужиной региона является ветчина «жамбон де Босс», которая тоже готовится по особому рецепту. Этот продукт обладает неповторимым ароматом немного пикантных горных трав.

На первое в Валле-д'Аосте предпочитают супы, к примеру овощной бульон с перловкой и салом или свиной бульон с клецками из кукурузной муки. Особой популярностью здесь пользуются хлебные супы: суп с серым хлебом, сыром, луком и сливочным маслом, приготовленный в духовке; холодный суп



Чаша дружбы



~ ФОНДУТА ПО-ВАЛЬДОСТАНКИ ~



Чтобы приготовить фондуту в домашних условиях, требуется специальное устройство — фондюшница (особая емкость вместе с горелкой). Ведь секрет этого блюда заключается в правильном плавлении. Необходимо разогреть сыр до температуры не более 70 °С, непрерывно помешивая, а затем поддерживать постоянный подогрев, чтобы не допустить затвердения смеси. Основной ингредиент фондуты по-вальдостански — эластичный, сладковатый на вкус сыр фонтина. В России этот продукт найти очень сложно, поэтому предлагаю вам заменить его сырами тильзитер и грюйер, которые также часто используются для приготовления этого блюда.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ

ДЛЯ ФОНДУТЫ

Тильзитер 250 г
Грюйер 150 г
Молоко 250 мл

Сливочное масло 40 г

Яйцо 4 шт.
Молотый белый перец
по вкусу

ДЛЯ ЗАКУСКИ

Хлеб 8 кусков
(белый или черный)

1. Нарезать сыры маленькими кубиками.
2. Налить молоко в кастрюлю с толстым дном, добавить сырные кубики и оставить на несколько часов.
3. Отделить белки от желтков.
4. Поставить кастрюлю с сырами и молоком на слабый огонь, добавить сливочное масло и непрерывно мешать до тех пор, пока смесь не расплавится.
5. Добавить к сырам желтки и продолжать готовить, непрерывно помешивая, еще примерно полчаса до загустения смеси.
6. Поперчить.
7. Перелить смесь в фондюшницу.
8. Разрезать хлеб на небольшие кусочки и немного подсушить его с двух сторон на сковороде.

Желтки придают блюду кремообразную консистенцию.

Фондута подается к столу в фондюшнице вместе с отдельным блюдом с закуской, в данном случае с подсушенным хлебом. Кусочки хлеба нанизывают на специальную вилку с длинной ручкой и обмакивают в расплавленный сыр.

