

Для тех, у кого нет возможности брать уроки итальянской кухни у шеф-повара, предлагаем отправиться с нами открывать секреты кулинарии в увлекательном

ПУТЕШЕСТВИИ ДЛЯ ГУРМАНОВ

ОСТАНОВКА ПЕРВАЯ

«ЛЮБЛЮ Я МАКАРОНЫ. . .» ИЛИ СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

А они действительно есть. Прежде, чем накрутить на вилку и попробовать, взглянем, как рождаются макароны, а также ушки, бабочки, тортеллини, карандашики, спагетти и другие многочисленные виды, которые имеют общее название – **итальянская паста**.

ДОМАШНЯЯ ПАСТА

На севере Италии для приготовления пасты используют свежие куриные яйца, а на юге обходятся без них.

Приготовить яичную пасту совсем не сложно. Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Используется мука различных типов (grano tenero, grano duro) – мука мягких сортов пшеницы, твердых сортов и яйца.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТЕСТА

1. Муку просеять холмиком. Сделать сверху углубление, в которое вылить воду, яйца, оливковое масло. Посолить.
2. Вилкой взбивать яйца, постепенно подбирая муку.
3. Вымешивать тесто руками, подбирая оставшуюся муку.
4. Вымешивать тесто энергично руками, пока оно не превратится однородную, гладкую, компактную и блестящую массу. Если тесто крутое, то можно добавить несколько ложек воды.
5. Сформировать шар и накрыть влажным полотенцем.
6. Оставить тесто «отдыхать» 30 минут.

Итак, несколько рецептов для приготовления пасты.

Рецепт первый

300 г муки из твердых сортов пшеницы

3 яйца

1 чайная ложка оливкового масла

щепотка соли

1 столовая ложка воды

Этот рецепт идеален для приготовления лазаньи и для пасты, которая будет готовиться в духовке.

Рецепт второй

240 г муки обычной

60 г муки из твердых сортов пшеницы

2 яйца + 4 желтка

1 чайная ложка оливкового масла

треть чайной ложки соли

1 ложка воды

Используется для приготовления равиоли, тортеллони, уголков с начинкой.



РЕЦЕПТ ДОМАШНЕЙ ЛАПШИ

300 г муки мягких сортов пшеницы (grano tenero)

1 яйцо и 7 желтков

1 столовая ложка оливкового масла

0,5 чайной ложки соли

1 столовая ложка воды

ТЕСТО БЕЗ ЯИЦ

400 г муки твердых сортов пшеницы

110 г воды

0,5 чайной ложки соли

РАСКАТЫВАНИЕ ТЕСТА ПРИ ПОМОЩИ СКАЛКИ

Стол и скалку посыпать мукой. Раскатывать тесто от центра к периферии до нужной толщины. Так, например, для тортеллини толщина теста должна составлять около 2 мм.

Если использовать МАШИНКУ для раскатывания, то тесто нужно разделить на равные порции. Порцию ладонями распластать в виде диска и повернуть в машинке. Операцию повторить 2-3 раза.



ХРАНЕНИЕ ПАСТЫ

Свежую пасту разложить ровным слоем в алюминиевой форме, накрыть пищевой пленкой и хранить в морозильной камере не более 60 дней.

ВАРКА ПАСТЫ – ТОЛЬКО «НА ЗУБОК»

Чтобы правильно приготовить пасту необходимо не столько смотреть на часы, сколько держать в поле зрения несколько моментов, чтобы получить оптимальный результат – сварить пасту «на зубок». Момент весьма деликатный - вынуть пасту на пути между сырой и переваренной. Сырая, когда снаружи белая и твердая, переваренная – слишком мягкая, не упругая. Только паста «на зубок» легко усваивается, ощущение сытости сохраняется надолго.

1. Взять 1 литр воды на 100 г сухой пасты.
2. Бросить около 1 чайная ложка соли (лучше морской) в кипящую воду и дождаться ее растворения.
3. Не ломать длинную пасту, а при помощи вилки постепенно помогать ей опускаться в кипяток.
4. Несколько раз перемешать пасту во время варки.
5. Пробуйте периодически пасту, чтобы понять степень ее готовности.
6. Для соусов на основе сыра, сметаны, творога оставьте немного воды от варки, чтобы развести соус и сделать его более однородным.
7. Для холодных салатов на базе пасты промыть пасту холодной водой.
8. Для домашней пасты добавить в кипящую воду с макаронами немного оливкового масла.
9. Паста должна быть приготовлена и подана немедленно.

ОСТАНОВКА ВТОРАЯ – «СОУСЫ»

Мясо, рыба, моллюски, специи, сыры, оливковое масло, зелень, овощи, цитрусовые – палитра для создания картины, которая украсит нашу вторую остановку - «СОУСЫ».

ПОСУДА

Важен выбор сковороды для приготовления. Она должна быть широкой, чтобы, например, помидоры «раскрывались», «дышали».

И перемешивать пасту с соусом или другими составляющими нужно не спеша, плавными движениями. Это заключительный и один из важных этапов в приготовлении.

СОУСЫ МЯСНЫЕ



Букатини с соусом «Аматричана»

Bucatini all'amatriciana

Для 4 порций:

320 г пасты (букатини)

100 г бекона с салом

половина красного жгучего перца

600 г зрелых томатов

половина стакана белого сухого вина

оливковое масло

тертый овечий сыр

соль

Нарезать кубиками бекон и слегка поджарить с небольшим количеством оливкового масла и мелко нарезанным перцем. Добавить вино и на сильном огне готовить несколько минут до полного испарения вина.

Томаты на 2 минуты опустить в крутой кипяток, после чего снять с них кожицу и удалить семена. Нарезать мякоть тонкими полосками и готовить 10 минут на отдельной сковороде.

Соединить с беконом, удалить перец и готовить еще 2 минуты.

Приготовить пасту «на зубок», соединить с соусом, перемешать. Посыпать сыром и еще раз перемешать.

Подавать сразу же, посыпав сыром.



Спагетти с соусом «Карбонара»

Spaghetti alla carbonara

Для 4 порций:

320 г спагетти

200 г бекона

4 яйца

80 г тертого сыра «грана падано»

оливковое масло

соль, перец черный

С небольшим количеством оливкового масла поджарить кубики бекона до золотистого цвета. В отдельной посуде взбить яйца, добавить сыр и перец.

Приготовить спагетти, слить воду и немедленно соединить их с беконом. Влить яичную смесь и перемешать. Можно добавить немного воды от варки пасты, чтобы блюдо не было «сухим».

Феттучини по- римски

Fettuccine alla romana

(Феттучини – домашняя лапша шириной до 0,5 см)

Для 4-5 порций

400 г свежей домашней пасты

300 г куриных печенок

60 г сала

30 г сухих грибов

600 г зрелых томатов

1 зубок чеснока

1 луковица

1 чайная ложка уксуса

1 стакан бульона

оливковое масло, соль, перец

тертый сыр «грана падано»



Намочить на несколько часов сухие грибы, отжать и мелко нарезать.
Помидоры опустить в кипяток и вынуть через несколько минут. Снять с них кожицу и удалить семена. Нарезать кубиками.
Вымыть в воде с уксусом печень, осушить и нарезать кубиками.
Поджарить на сале чеснок и нарезанный лук, добавив немного оливкового масла. Добавить грибы и печень и готовить, помешивая, 5 минут. Сбрызнуть вином и держать на огне, пока вино не выпарится. Добавить помидоры, соль, перец. Готовить под крышкой около 30 минут на маленьком огне. При необходимости добавлять горячий бульон.
Готовую пасту перемешать с соусом и посыпать сыром.

ОСТАНОВКА ТРЕТЬЯ «ПОПРОБУЙТЕ ПИЦЦУ»

Для приготовления теста

700 мл воды комнатной температуры
10 г пивных дрожжей
1 кг муки (смесь нескольких сортов)
20 г мелкой соли
50 г оливкового масла

Налить воду в глубокую миску, добавить дрожжи, муку и все перемешать. Добавить соль, оливковое масло и хорошо вымесить тесто. Оставить на 1 час, после чего накрыть влажным полотенцем и оставить в холодильнике на 12 –24 часа для дрожжевания. Достать тесто из холодильника за 2 часа до выпечки и подготовить булочки в соответствии с размерами противня для выпечки. Раскатать тесто и выложить на противень, предварительно смазав его оливковым маслом.

Кстати, именно Неаполь – столица региона Кампания - официально считается родиной пиццы. В 1889 году, после того как королева Италии Маргарита Савойская высказала пожелание отведать чего-нибудь простого, но оригинального, придворный повар приготовил ей особую пиццу, где начинка из помидоров, моцареллы и базилика символизировала итальянский триколор.

Праздник в честь пиццы – «Пиццафест» - впервые провели в 1995 году в Неаполе. Главные герои праздника – пиццайоло – специалисты по приготовлению пиццы. Они не только соревнуются в мастерстве, скорости, сноровке и изобретательности, но и проводят мастер-классы).

ПИЦЦА «МАРГАРИТА»

На тесто положить помидоры или томатный соус, добавить щепотку соли, несколько листиков базилика, орегано (душицу) и оливковое масло и поставить на нижний уровень духовки на первые 5 минут. Температура 250 градусов. Затем переставить противень на средний уровень и оставить на 12 минут. Когда пицца почти готова, добавить мелко нарезанную моцареллу и немного свежего базилика. Перед подачей добавить немного оливкового масла.

ПИЦЦА «НЕАПОЛЬ»

Из готового теста раскатать диск диаметром в 35 см. Смазать оливковым маслом и покрыть филе соленых анчоусов без косточек (50 г), кубиками моцареллы (100 г) и помидоров без кожицы и семян (300 г). Посолить, поперчить, посыпать душицей и сбрызнуть оливковым маслом.

Температура духовки – 250 градусов. Выпекать около 10 минут.

ГРИБЫ С МЕДОМ, КИСЛО-СЛАДКАЯ МЕДВЕЖАТИНА, РЫБА С ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК И АБРИКОСОВ.

ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ЭТО ЭКЗОТИКА ДАЛЬНИХ СТРАН?

НЕТ.

ЭТО СОБСТВЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ АПИЧИО - АНТИЧНОГО ШЕФ-ПОВАРА

КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ОСТАНОВКА «АНТИЧНАЯ»

или

«КУХНЯ ДРЕВНЕГО РИМА»

В имперском и республиканском Риме знали толк в еде.

Зажиточные римляне любили хороший стол не экономили на закупках провианта.

Как правило, пищу принимали три раза в день. Первый раз – около 8 утра. Еда была легкой и состояла из хлеба, политого вином и посыпанного солью, сыра, сухофруктов, молока и меда.

Более бедные ограничивались размоченным в вине или молоке хлебом. Дети перед школой съедали свежий жирный горячий хлебец (Марциал. «Эпиграммы», книга 14).

Второй прием пищи был около полудня и состоял из холодной рыбы, зелени, фруктов, бобовых. Часто ели на ходу (в седле). Последний прием пищи – ужин – состоял из блюда на основе муки, зелени и бобовых. Пища богатых была более разнообразной.

Ужин – время встреч, диалогов, развлечений. Важные ужины заканчивались поздно вечером, а иногда и на рассвете.



Привычный стол, за которым мы едим, не существовал в древности. Ужин в состоятельной семье проходил в отдельной комнате, ширина которой была в два раза меньше длины. В комнате были лежанки на три места (триклиний), на которых на правом боку возлежали пирующие. Как правило, было три лежанки. В центре комнаты - квадратный стол на трех ножках, накрытый скатертью. На нем - солонки, сосуды с маслом и уксусом. Обычно было три подачи блюд, но иногда доходило и до семи.

Начинался ужин с острых закусок, чтобы пробудить аппетит. Это были тыквы, вареные яйца, оливки, улитки, устрицы, вареные лангусты, кальмары, осьминоги, брокколи, цикорий. Например, у Горация («Сатиры», книга 2) закуски: мясо дикого кабана с острой редиской и салатом- латук, рыбным соусом, вином из Коса. Или у Лукулла: вареные яйца, улитки, морские ежи, оливки, ветчина, устрицы, вино.

Из напитков использовалось только вино, часто подслащенное медом, разбавленное водой. Оно в кубке пускалось по кругу.

Первые блюда готовились из бобов, гороха, чечевицы со свининой или рыбой. Вторые блюда - из рыбы, курятины, ягнятины, утятины, зайчатины.

Птицу готовили с использованием перца, фиников, меда, уксуса, вина, оливкового масла, жмыха винограда, мяты.

Из муки, яиц, вина, оливкового масла, творога создавались **удивительные десерты**, которые отличались горьковато-сладким вкусом – признаком рафинированной кухни.

В античных источниках никогда не упоминаются дрожжи.

Обычно на сладкое подавались яичница с молоком с пюре из вареных персиков, груш или заварной крем на основе муки, воды, сыра и яиц с медом, или измельченные финики, орехи, кедровые орехи с медом и зернами перца.

Вторая перемена блюд состояла из 2 фаз:

1 – блюда из мяса, рыбы, зелени.

2 – дичь и блюда, приготовленные по особым рецептам.

Блюда из мяса были мелко порезаны, так как **ножи за столом не использовали**. Ели руками, использовали салфетки, ложки (большая - для супа, маленькая - для яиц), зубочистки из дерева.

Салфетки менялись и пол убирался перед десертом, фруктами сухими и свежими.

После некоторых пиров еда, которая не использовалась и оставалась после ужина, дарилась приглашенным.

Широко и в больших количествах использовались разнообразные **специи, ароматные травы**, но скорее для того, чтобы отбить неприятный запах от несвежего мяса или дичи. Популярны были чеснок, перец, шалфей, анис, базилик, кардамон, гвоздика, лук, кориандр, можжевельник, мята, мальва и др.

Готовили и припасы.

Вяленый виноград и персики консервировали с помощью горячего вина или уксуса; готовили варенье из яблок, инжира, груш, черешен. Для консервирования использовали и оливковое масло, уксус, саламонию (смесь из перебродившей рыбы).

Для современного европейского вкуса весьма странно, но таким же странным показался бы античному римлянину и аромат итальянской горгонзолы или вяленой ветчины.

Птицу часто готовили на вертеле.

А для птицы в соусе использовали перец, финики, мед, уксус, вино, оливковое масло, горчицу. Или готовили в соусе из уксуса, меда, масла, вяленого винограда или слив, вина, мяты, перца.

Популярны были и разнообразные колбаски из мясного сырого фарша (сальсичча).

Грибы готовились с использованием меда.

Персики, абрикосы, сливы смешивались с медом и готовились с рыбой.

Принципиальным для древней кухни было широкое использование рыбных соусов, приготовление которых было длительным. Хранились они в амфорах в прохладных погребах.

Известны несколько типов таких соусов – **оксигарум, ликвуамен, мурия, аллек.**

Первый имеет греческие корни и готовился их рыбной требухи с добавлением рыбы. Длительное выдерживание на солнце, переворачивание должно было превратить смесь в однородную массу. Ликвуамен – верхняя, жидкая составляющая.

Гарум же – жидкость, которая медленно сочилась и из рыбной массы, а затем фильтровалась. **Запах гарума был весьма своеобразным.** Марциал сравнивает его с Папилусом – поэтом, который никогда не мылся и от которого исходила ужасная вонь. Этим все сказано.

Стоил гарум очень дорого и использовался очень экономно.

Достаточно было несколько капель гарума, чтобы превратить запеченные в золе яйца в изысканное, по мнению античных римлян, блюдо.



РЕЦЕПТ ПОВАРА АПИЧИО

(около 1 века до н.э. до 4 н.э.)

Пенные яйца

Возьмите 4 яйца, 6 чашек молока и около 2 чашек оливкового масла (примерно 300 г) и взбейте. Немного масла налейте в сковороду и дайте ему закипеть. Влейте смесь и поджарьте. Переверните на тарелку, полейте медом, посыпьте перцем (черным) и подавайте.

Поминальный ужин (из «Сатирикона» Петрония).

Рассказ Альбины Трималчиону.

«Было все. Не хватало только тебя. Счисса устроил банкет поминальный, чтобы помянуть своего бедного раба. Итак, на первое был поросенок с короной из сальсиччей, кровяных колбасок и др. Была бьетола и домашний хлеб с отрубями. Следующее блюдо – это торт из сыра, холодный, политый изысканным испанским медом, съел мало торта и много меда. Вокруг была чечевица, орехи многочисленные, одно яблоко на человека ...Теперь моя синьера мне делает знак и вспоминаю, что еще было положен на стол кусок мяса медведя...В конце был также мягкий сыр с мосто (виноградный жмых), одна улитка для человека, желудки и печенки в чашке, очищенные яйца, репы, горчица и тарелка с говном внутри чего-то. Что еще? А, были предложены оливы в ванночке и были некультурные (плохо воспитанные), которые вылавливали по три горсти для кого-то, но потом не успели взять ветчину.»

Приглашение

Ужин в Риме в 1 веке до н.э. для знатной особы

Если тебе грустно ужинать одному в твоём доме, приходи ко мне, Тораний. Две хороших вещи найдешь. Тебе нравятся закуски? Вот для тебя салат-латук из Кападоссии и порро (лук-шалот), немного тунца, украшенного четвертинками вареного яйца. Сверху...капуста, только что приготовленная, со своего огорода, свежая, на белой поленте (кукурузная каша), кровянка и темные бобы с поджаренным салом. Если захочешь, то на хороший десерт будет вяленый виноград, груши из Ассирии, так утверждают; жареные каштаны, приготовленные на маленьком огне... А вино? Если принять после, то ты опустишься вниз. Если можно, как всегда случается, Вакх пробудит аппетит , если принять вначале с отборными оливками из Пичены, с только что поджаренной чечевицей и теплыми орехами. Ужин хотя и скромный...но ты будешь удобно возлежать... Вот и весь ужин и потом тебя посажу за Клавдией. Ты что скажешь, если мне сесть впереди?»



Использованная литература

Ugo E. Paoli. Da vita romana Le Monnier, Firenze, 1968

Marciale. Da Epigrammata. libro V. traduzione di C. Montresor

Francesco Maria Amato. La cucina di Roma antica. Newton Compton editori 2006