

Italian herkkuja

Seutuopisto, 02.2024

Elina Lannoy

PERCHÉ CUCINARE
È UNA BELLISSIMA
OCCASIONE!!!



... PER DARE, AMARE, RICEVERE...

Lähteet

ja muita kiinnostavia linkkejä:

- Reseptit ja kuvat: La cucina italiana (italiaksi tai englanniksi):
<https://www.lacucinaitaliana.it>
- Toinen jalka Italiassa –blogin reseptit (suomeksi):
<http://toinenjalkaitaliassa.blogspot.com/p/reseptit.html>
- Ricettario – Ruokaa Italiasta (suomeksi):
<http://ruokaaitaliasta.blogspot.com>

Sisällysluettelo

I. Ruokakulttuurista	2
Ateriat.....	2
Kahvilassa	2
Syömään.....	2
II. Reseptit	4
1 Aperitivo	4
Chips di polenta	4
2 Antipasto	5
Mini canederli con sugo alla puttanesca	5
3 Primo	6
Risotto all'alloro	6
4 Secondo	7
Polpette di spinaci e ricotta	7
5 Contorni	8
Finocchi al forno con pane alle erbe e mandorle	8
6 Dolce	9
Pàrdulas sardi	9

I. Ruokakulttuurista

Ateriat

Italialainen ateria koostuu perinteisesti neljästä osasta. *Antipasto* – alkuruoka, *primo* – väliruoka, *secondo* – pääruoka ja *dolce* – jälkiruoka. *Antipastot* vaihtelevat runsaasti alueista ja ateriasta riippuen, mutta usein syödään leikkeleitä tai marinoituja kasviksia. Pastat kuuluvat *primoihin* eli väliruokiin, kuten keitot ja risototkin. Niiden yhtenä tehtävänä on vatsan täyttäminen, ja siksi pääruoka on yleensä hyvin pelkistetty ja kevytkin (usein lihaa tai kalaa). Näiden lisäksi voi syödä lisukkeita, eli *contorni*, perunoita tai vihanneksia.

Kahvilassa

Italiassa kahviloissa mennään yleensä ensin kassalle, jossa tilaus maksetaan ja vasta sen jälkeen kuitti viedään baaritiskille, jossa saa kuittia vastaan maksamansa tuotteet. Usein kahvi juodaan seisten baaritiskin ääressä. Useimmissa kahviloissa on eri hinnat tiskillä (*al banco*) ja pöydässä (*al tavolo*). Hinnat löytyvät jokaisen kahvilan seinältä. Kahvilasta riippuen hintaero voi olla huomattava.

Syömään

Italiassa ravintola avataan puolen päivän maissa ja se suljetaan n. klo 15. Iltakuuden jälkeen se avataan uudelleen ja pidetään auki iltamyöhään saakka. Ruokapaikkoja on monenlaisia:

- ❖ **Trattoria** Aikaisemmin kaikkia ravintoloita kutsuttiin tällä sanalla. Siellä syötiin maksua vastaan sitä, mitä oli tarjolla. Nykyaikainen *trattoria* on varsinaista *ristorantea* pienempi, intiimimpi ja perinteisempi paikka.
- ❖ **Ristorante** Kun *trattorialla* aikoinaan oli mahdollisuus parantaa valikoimaansa ja palvelutasoansa, sitä alettiin kutsua ranskalaisperäisellä sanalla *ristorante*.
- ❖ **Osteria** Perinteisessä *osteriassa* voi juoda viiniä sekä napostella jotakin kevyempää.
- ❖ **Rosticceria** erikoisaamiseen kuuluvat avotulella grillatut ruokalajit.
- ❖ **Pizzeria** Pizzaa ei saa kaikista ravintoloista, vaan nimenomaan pizzerioista – jos paikan nimessä mainitaan sekä *ristorante* että *pizzeria*, se tarjoaa sekä pizzaa että muita ruokalajeja. Aito italialainen pizza tehdään avotuliuunissa ja sitä syödään yleensä iltaisin – lounasaikaan pizzaa ei aina ole tarjolla.
- ❖ **Gelateria** Jäätelöbaarit valmistavat yleensä itse omat jäätelönsä ja sorbettinsa.

ITALY



II. Reseptit

1 Aperitivo

Chips di polenta

- ☐ 250 g Farina di mais giallo finissima
- ☐ Olio extravergine d'oliva
- ☐ Sale grosso
- ☐ Burro
- ☐ Grana Padano grattugiato

- ☐ 250 g Keltaista hienoa maissijauhoa
- ☐ Neitsytoliiviöljyä
- ☐ Karkeaa suolaa
- ☐ Voita
- ☐ Grana Padano -juustoraastetta

Kesto: 2t15 Annoksia: 8

Scaldare un litro di acqua con 2 prese di sale grosso; al bollore versatevi la farina di mais a pioggia e mescolate con una frusta amalgamando per un paio di minuti.

Abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 40-45', mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno, fino a quando la farina non avrà assorbito tutta l'acqua assumendo la tipica consistenza della polenta.

Imburrate bene uno stampo da plum cake (16x7cm, h 5cm), versatevi la polenta e fate raffreddare completamente per almeno 2 ore (toccate la superficie o fate la prova dello stecchino per sentire il calore interno).

Capovolgete poi lo stampo per estrarre la polenta; tagliatela a fettine spesse 2-3 mm, usando un coltello bagnato in modo che non si attacchi; ponete le fettine su una placca da forno, coperta di carta da forno ben spennellata di olio.

Spennellate con olio le fettine di polenta, spolverizzatele con grana grattugiato e infornatele nel forno ventilato già a 220°C per 30'.

Lasciatele poi seccare nel forno spento per altri 30'.

Servitele tiepide o fredde.

Kuumenna litra vettä, johon on lisätty pari hyppysellistä karkeaa suolaa. Kun vesi kiehuu, ripota joukkoon maissijauhot ja sekoita vispilällä pari minuuttia.

Vähennä lämpö minimiin ja keitä 40-45 minuuttia välillä puukauhalla sekoittaen, kunnes jauhot imevät kaiken veden ja saavat puuromaisen koostumuksen.

Voitele kakkuvuoka (suorakaiteellinen 16x7 cm, korkeus 5cm) hyvin, kaada siihen polenta ja anna jäähtyä kokonaan vähintään 2 tuntia (kosketa pintaa tai testaa hammastikulla).

Käännä sitten muotti ylösalaisin irrottaaksesi polenta. Leikkaa se 2-3mm paksuisiksi viipaleiksi märällä veitsellä, jotta se ei tartu. Laita viipaleet hyvin öljytylle leivinpaperilla peitetylle pellille.

Voitele polentaviipaleet öljyllä, ripottele päälle raastettua Grana Padano -juustoa ja paista uunissa 220 asteessa 30 minuuttia.

Sammuta uuni ja anna sipsit kuivua uunissa vielä 30 minuuttia.

Tarjoile huoneenlämpimänä tai kylmänä.



2 Antipasto

Mini canederli con sugo alla puttanesca

- ☐ 650 g Pomodori da sugo
- ☐ 15 g Capperi dissalati
- ☐ 20 Olive snocciolate
- ☐ (5 Filetti di acciuga sott'olio)
- ☐ 1 Peperoncino fresco
- ☐ 1 Spicchio di aglio
- ☐ Prezzemolo
- ☐ Olio extravergine di oliva
- ☐ Sale, Pepe

- ☐ 250 g Pane multicereali
- ☐ 150 g Latte
- ☐ 2 Uova
- ☐ Prezzemolo
- ☐ Maggiorana
- ☐ Erba cipollina
- ☐ Olio di arachide
- ☐ Sale, Pepe

- ☐ 650 g Tomaatteja
- ☐ 15 g Kapriksia, joista suola poistettu
- ☐ 20 Kivettömiä oliivia
- ☐ (5 Sardelli-fileetä öljyssä)
- ☐ 1 Tuore chili
- ☐ 1 Valkosipulinkynsi
- ☐ Persiljaa
- ☐ Neitsytoliiviöljyä
- ☐ Suolaa, Pippuria

- ☐ 250 g Moniviljaleipää
- ☐ 150 g Maitoa
- ☐ 2 Kananmunaa
- ☐ Persiljaa
- ☐ Meiramia
- ☐ Ruohosipulia
- ☐ Maapähkinäöljyä
- ☐ Suolaa, Pippuria

Kesto: 1t

Annoksia: 4

- Per il sugo -

Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce, immergeteli nell'acqua bollente per 1 minuto, scolateli, sbucciateli, tagliateli in spicchi e privateli dei semi; tagliate poi gli spicchi in piccoli dadini.

Sciogliete le acciughe in 2 cucchiaini di oli con lo spicchio di aglio, i capperi, qualche rondella di peperoncino e le olive, poi aggiungete i dadini di pomodoro e cuocete per 15-20 minuti. Salate, pepate e completate con prezzemolo tritato.

- Per in canederli -

Tagliate il pane a tocchetti e bagnatelo con il latte (regolate la quantità in base a quanto il pane assorbe), lasciatelo riposare per qualche minuto e, se ci fosse troppo latte, strizzatelo; incorporate poi 2 uova sbattute, sale, pepe e un generoso trito di erba cipollina, maggiorana e prezzemolo.

Fate riposare, quindi modellate in palline grandi come una nocciola; passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di arachide a 175°C.



- Kastike -

Viillä tomaattien pohjaan risti, upota ne kiehuvaan veteen minuutiksi, valuta, kuori, leikkaa lohkoiksi, poista siemenet, ja leikkaa palat pieniksi kuutioiksi.

Lämmitä pannulla (sardellit,) pari ruokalusikallista öljyä, valkosipuli, kaprikset, muutama chiliviipaletta ja oliivit. Lisää kuutioitettuja tomaatteja ja paista 15-20'. Mausta suolalla ja pippurilla ja viimeistele hienonnetulla persiljalla.

- Pullat -

Leikkaa leipä paloiksi ja kasta palat maidossa (sääda maidon määrä sen mukaan, kuinka paljon leipä imee sitä). Anna levätä muutama minuutti ja purista mahdollinen liiallinen maito pois. Lisää massa 2 vatkaa muna, suolaa, pippuria sekä reilusti hienonnettua ruohosipulia, meiramia ja persiljaa.

Anna levätä ja muotoile sitten pähkinän kokoisiksi palloiksi. Pyörittele pallot jauhoissa ja paista runsaassa maapähkinäöljyssä 175 asteessa.

3 Primo

Risotto all'alloro

- | | |
|---|---|
| ☐ 400 g Riso | ☐ 400 g Riisiä |
| ☐ 200 g Olio di semi di girasole | ☐ 200 g Auringonkukkaöljyä |
| ☐ 50 g Burro | ☐ 50 g Voita |
| ☐ 50 g Parmigiano Reggiano DOP | ☐ 50 g Parmesaani-juustoa |
| ☐ 30 g foglie di alloro | ☐ 30 g Laakerin lehtiä |
| ☐ Vino bianco secco | ☐ Kuivaa valkoviiniä |
| ☐ Mandorle a lamelle | ☐ Mantelilastuja |
| ☐ Brodo vegetale leggero | ☐ Kevyttä kasvilientä |
| ☐ Mandarino | ☐ Mandariini |
| ☐ Aceto bianco | ☐ Valkoviinietikkaa |

Kesto: 1t

Annoksia: 6

Lavate e asciugate perfettamente le foglie di alloro. Frullatele con l'olio di girasole, unitelo in una casseruola calda e fatelo bollire per 1 minuto: in questo modo evaporerà il residuo di acqua contenuto nelle foglie.

Infine filtrate attraverso un colino foderato con carta da cucina.

Per conservare un bel colore verde menta brillante, raffreddate subito l'olio immergendo la ciotola in un contenitore con acqua e ghiaccio.

Per il risotto: Scaldate una casseruola e tostatevi il riso a secco a fiamma viva per un paio di minuti, sfumatelo con un goccio di vino bianco, copritelo di brodo e portatelo a cottura in 12 minuti a fiamma viva, aggiungendo via via, quando serve, un po' di brodo.

Toglietelo infine dal fuoco e mantecatelo con il burro, il parmigiano e 50-80 g di olio all'alloro, a seconda dell'intensità aromatica preferita; coprite e lasciate riposare per qualche istante.

Se occorre, ammorbiditelo all'ultimo momento con un goccio di brodo caldo; completatelo con uno spruzzo di aceto bianco.

Servitelo subito con scorza di mandarino grattugiata e mandorle a lamelle, tostate in forno a 160 °C per 1 minuto.

Pese ja kuivaa laakerinlehdet hyvin.

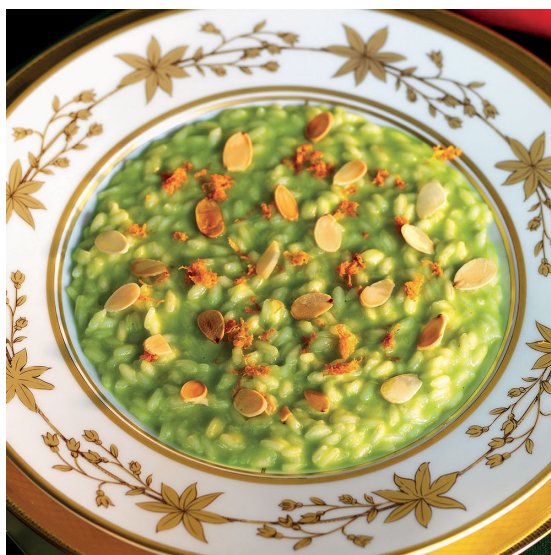
Sekoita ne auringonkukkaöljyyn ja paista kuumassa kasarissa minuutin ajan, niin että lehtien sisältämä vesi haihtuu.

Suodata loput vedet vielä talouspaperilla vuoratun siivilän läpi.

Jäähdytä öljy välittömästi upottamalla kulho jääveteen, niin säilyy kauniin kirkkaan mintunvihreän väri.

Risottoa varten: Pistä kasari tulelle ja paahda riisi kuivana korkealla lämmöllä pari minuuttia, kuullota tipalla valkoviiniä, peitä liemellä ja keitä 12 minuuttia korkealla lämmöllä. Lisää tarvittaessa asteittain lientä.

Poista tulelta ja sekoita joukkoon voi, parmesaani ja 50-80 g laakeriöljyä, halutusta aromaattisesta voimakkuudesta riippuen. Peitä vielä ja anna levätä hetken.



Kasta tarvittaessa vielä viime hetkellä pisaralla kuumaa lientä. Lisää tilkka valkoviinietikkaa.

Tarjoile heti raastetulla mandariinikuorella ja paahdetuilla mantelilastuilla (paahda ne uunissa 160 asteessa minuutin ajan).

4 Secondo

Polpette di spinaci e ricotta

- ☐ 250 g Spinaci
- ☐ 250 g Ricotta vaccina
- ☐ 50 g Grana Padano DOP (da grattugiare)
- ☐ 40 g Pangrattato + per impanare
- ☐ 20 g Olio extravergine di oliva
- ☐ 1 spicchio Aglio
- ☐ Sale fino, Pepe nero
- ☐ 1 Uova
- ☐ 250 g Pinaattia
- ☐ 250 g Ricotta vaccina (lehmänmaidon herasta valmistettu tuorejuusto)
- ☐ 50 g Grana Padano -juustoa (raastettava)
- ☐ 40 g Korppujauhoja + kuorrutukseen
- ☐ 20 g Neitsytoliiviöljyä
- ☐ 1 Valkosipulinkynsi
- ☐ Hienoa suolaa, Mustaa pippuria
- ☐ 1 Kananmuna

Kesto: 50' Annoksia: n. 24 pullia

Cominciate mettendo a scaldare l'olio insieme ad uno spicchio d'aglio intero, tuffate gli spinaci precedentemente lavati e lasciate sfrigolare a fiamma viva cuocendo per 5-6 minuti e mescolando spesso fino a farli appassire completamente.

Eliminate l'aglio e poi mettete a scolare gli spinaci in un colino, schiacciandoli leggermente con una spatola così da perdere l'acqua in eccesso e lasciateli raffreddare così; una volta freddi sminuzzateli grossolanamente al coltello.

A questo punto versate la ricotta in una ciotola (se presenta molta acqua, scolatela prima) e rimestate con il cucchiaino, poi unite gli spinaci e il formaggio grattugiato, regolate di sale e di pepe e mescolate.

Poi, per dare maggior consistenza alle polpette, aggiungete il pangrattato e continuate ad amalgamare.

Non appena l'impasto sarà pronto potrete occuparvi della formazione delle polpette. Quindi prelevate un po' di impasto, circa 20 grammi, modellate con le mani; otterrete così circa 24-26 piccole polpette.

Man mano pois passatele delicatamente in una ciotolina in cui avrete sbattuto l'uovo insieme a sale e pepe, e poi in un'altra ciotolina in cui c'è il pangrattato.

Continuate così fino ad ultimarle tutte e man a mano sistematele su una leccarda rivestita con carta forno.

Cuocete le polpette di spinaci e ricotta in forno preriscaldato, in modalità statica, a 200°C per circa 20 minuti.

Servitele caldissime!

Aloita kuumentamalla öljyä yhdessä kokonaisen valkosipulikynnen kanssa. Lisää pesty pinaatti ja paista korkealla lämmöllä 5-6 minuuttia. Sekoita usein, kunnes pinaatti pehmenee kokonaan.

Poista valkosipuli ja valuta pinaatti siivilässä murskaamalla se kevyesti lastalla, jotta ylimääräinen vesi häviää. Anna pinaatin jäähtyä näin. Kun se on jäähtynyt, leikkaa lehdet karkeaksi veitsellä.

Kaada tässä vaiheessa ricotta kulhoon. Jos siinä on paljon vettä, valuta se ensin. Sekoita lusikalla. Lisää pinaatti ja Grana-raaste, mausta suolalla ja pippurilla, ja sekoita.

Lisää sitten korppujauhot ja jatka sekoittamista.

Heti kun taikina on valmis, voit aloittaa pullien muodostamisen. Ota vähän taikinaa, noin 20 grammaa, muotoile pulla käsilläsi. Tee noin 24-26 pientä pullaa.

Vatkaa kananmuna suolan ja pippurin kera ja kastele pullat hellävaroen seoksessa. Pyörittele ne sitten vielä korppujauhoihin.

Jatka näin, kunnes olet käyttänyt kaiken taikinan, ja asettele ne vähitellen leivinpaperilla vuoratulle pellille.

Paista pullat esilämmitetyssä uunissa (staattinen 200°C) noin 20 minuuttia.

Tarjoile erittäin lämpimänä!



5 Contorni

Finocchi al forno con pane alle erbe e mandorle

- | | |
|--|---|
| ☐ 20 g Mandorle pelate | ☐ 20 g Kuorittuja manteleita |
| ☐ 3 fette di Pancarré | ☐ 3 siivua Paahtoleipää |
| ☐ 2 Finocchi | ☐ 2 Fenkolia |
| ☐ Sale | ☐ Suolaa |
| ☐ Prezzemolo | ☐ Persiljaa |
| ☐ Aneto | ☐ Tilliä |
| ☐ Olio extravergine d'oliva | ☐ Neitsytoliiviöljyä |
| ☐ 3 Arance | ☐ 3 Appelsiinia |
| ☐ Olive | ☐ Oliiveja |

Kesto: 40 minuuttia Annoksia: 6

Pulite i finocchi, conservando le barbe e le estremità, e tagliateli a rondelle di 4-5 mm.

Frullate le fette di pancarré con le mandorle, un bel ciuffo di prezzemolo, uno di aneto con il suo gambo e parte delle barbe dei finocchi, regolando di sale.

Disponete i finocchi in una teglia rivestita con carta da forno e leggermente unta.

Infornateli a 190 °C con un pentolino di acqua per 15 minuti.

Cospargeteli poi con il pane alle mandorle ed erbe e cuocete ancora per 5 minuti.

Da recuperare: gli scarti del finocchio, i gambi, le guaine più esterne e le barbine si possono utilizzare per preparare un'insalata: tagliate molto finemente gambi e guaine; tritate le barbine grossolanamente al coltello. Pelate 3 arance, tagliatele prima a fette poi a triangoli; unitele ai finocchi, condite con un filo di olio e un pizzico di sale e completate con 30 g di olive taggiasche tagliate a metà.

Puhdista fenkoli, naatit ja kärjet säilyttäen, ja leikkaa ne 4-5 mm:n viipaleiksi.

Sekoita leipäviipaleet manteleiden, persiljan oksan, tillin oksan kera sekä osan fenkolinaateista, mausta suolalla.

Aseta fenkoli kevyesti voidellulle voipaperilla vuoratulle pellille.

Paista niitä 190-asteisessa uunissa vesikattilan kanssa 15 minuutin ajaksi.

Ripottele sitten päälle manteli- ja yrttileipää ja paista vielä 5 minuuttia.

Hyödynnettävä: fenkolin jätteet, varret ja uloimmat tupet voidaan käyttää salaatin valmistukseen: leikkaa varret ja tupet erittäin hienoksi. Kuori 3 appelsiinia, leikkaa ne ensin viipaleiksi ja sitten kolmioiksi; lisää ne fenkoliin, mausta öljyllä ja suolalla ja lisää 30 g kahtia leikattuja Taggiasca-oliiveja.



6 Dolce

Pàrdulas sardi

- ☐ 400 g Ricotta scolata
- ☐ 320 g Semola di grano duro rimacinata
- ☐ 100 g Formaggio vaccino fresco grattugiato
- ☐ 100 g Zuccherò semolato
- ☐ 25 g Burro
- ☐ 2 Tuorli
- ☐ 1 Uovo
- ☐ 1 Arancia
- ☐ 1 Limone
- ☐ 1 bust. di Zafferano
- ☐ Sale

- ☐ 400 g Valutettua ricotta-juustoa
- ☐ 320 g Durumvehnän mannasuurimoita
- ☐ 100 g Raastettua tuoretta lehmänmaitojuustoa
- ☐ 100 g Sokeria
- ☐ 25 g Voita
- ☐ 2 Keltuaista
- ☐ 1 Kananmuna
- ☐ 1 Appelsiini
- ☐ 1 Sitruuna
- ☐ 1 ps Sahramia
- ☐ Suolaa

Kesto: 2t30 Annoksia: 8

Impastate 250 g di semola con 100 g di acqua tiepida, 1 cucchiaino di succo di limone e un pizzico di sale, lavorando il composto per circa 15 minuti, quindi incorporate il burro, poco per volta.

Modellate l'impasto a palla, avvolgetelo nella pellicola e ponetelo a riposare in frigorifero per 1 ora circa.

Preparate il ripieno: mescolate la ricotta, il formaggio grattugiato, lo zucchero, un pizzico di sale, lo zafferano e la scorza grattugiata di 1 limone e di 1 arancia.

Amalgamatevi i tuorli e l'uovo sbattuti, unendo, alla fine, 70 g di semola.

Stendete l'impasto in una sfoglia sottile e ritagliatevi circa 16-18 dischi (ø 10 cm).

Distribuite un bel cucchiaino di ripieno nel centro di ogni disco, quindi sollevate il bordo e pizzicatelo, per creare un decoro dentellato.

Infornate le pàrdulas a 150 °C per 30 minuti, lasciate raffreddare e servite.

Sekoita 250 g mannasuurimoita 100 grammaan lämmintä vettä, mukaan 1 tl sitruunamehua ja ripaus suolaa, sekoita seosta noin 15 minuuttia, lisää sitten voi, vähän kerrallaan.

Muotoile taikinasta pallo, kääri se muovikeltuun ja laita jääkaappiin lepäämään noin 1 tunniksi.

Valmista täyte: sekoita ricotta, juustoraaste, sokeri, ripaus suolaa, sahrami sekä 1 sitruunan ja 1 appelsiinin raastettu kuori.

Sekoita keltuaiset ja vatkattu kananmuna ja lisää lopuksi 70 g mannasuurimoita.

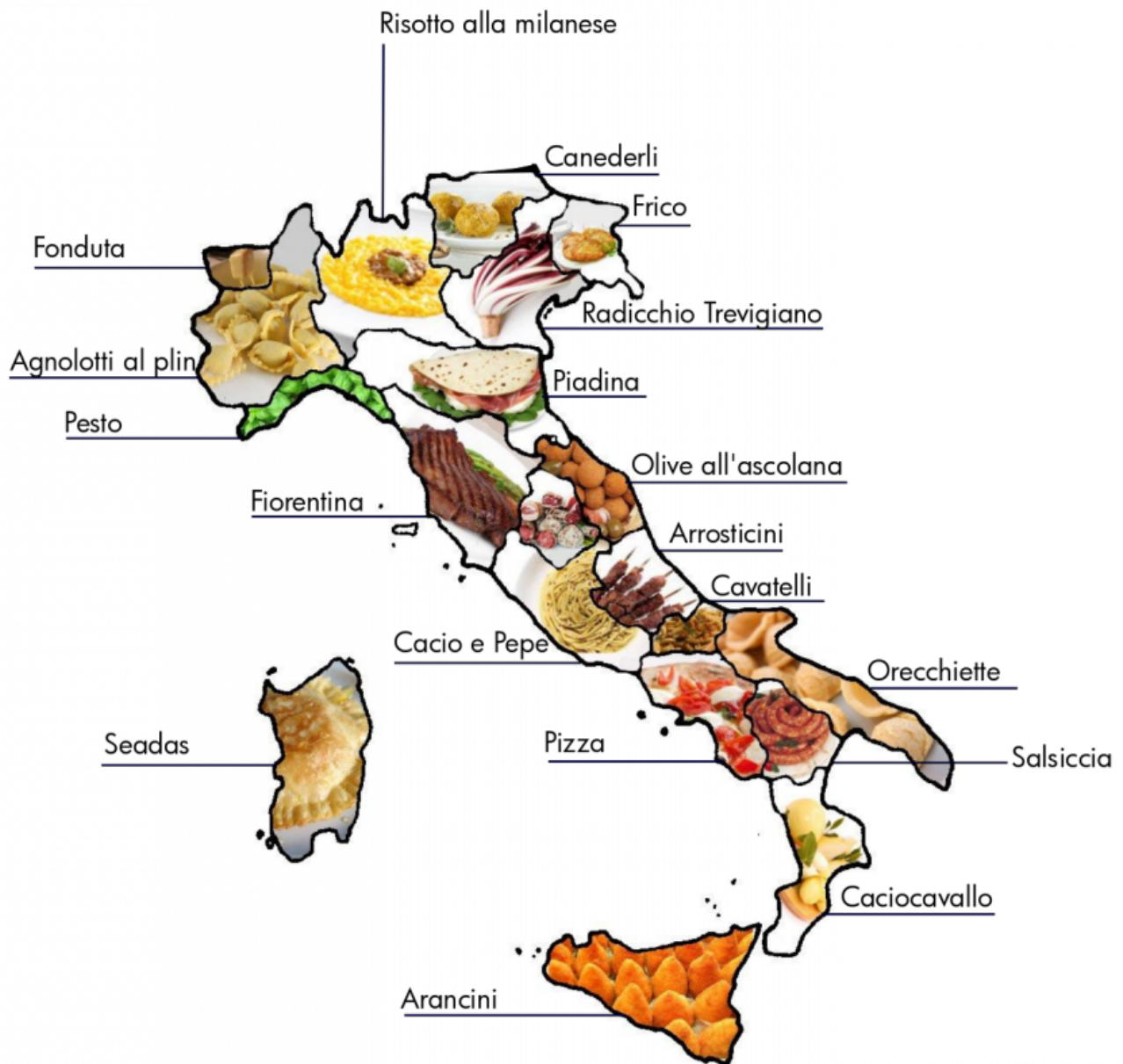


Kauli taikina ohueksi levyksi ja leikkaa siitä noin 16-18 levyä (ø 10 cm).

Levitä reilu lusikallinen täytettä jokaisen kiekon keskelle, nosta sitten reunaa ja rypytä sitä.

Paista pàrduloita 150 °C:ssa 30 minuuttia, anna jäähtyä ja tarjoile.

20 BUONI MOTIVI PER VIVERE IN ITALIA



Grazie ai cuochi e buon appetito!