

Italian herkkuja

Seutuopisto, 03.2025

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 Antipasto	4
Torta pasqualina della Liguria	4
2 Primo	6
Risotto al limone e alla menta.....	6
3 Secondo	7
Polpettone di ceci, spinaci e mozzarella	7
4 Contorni	8
Ghirlanda di patate tiepide con crema di cipollotto e primizie	8
5 Dolce	10
Tennerata del Cilento	10

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 Antipasto

Torta pasqualina della Liguria

- ☐ 1 kg Farina
- ☐ Sale
- ☐ Olio extravergine di oliva

- ☐ 1 kg Bietole
- ☐ 400 g Ricotta
- ☐ 110 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
- ☐ 2 Uova piccole
- ☐ 1 Cipolla
- ☐ 1 Spicchio di aglio
- ☐ Maggiorana
- ☐ Farina
- ☐ Olio extravergine di oliva
- ☐ Pangrattato
- ☐ Sale, Pepe

- ☐ 1 kg Jauhoja
- ☐ Suolaa
- ☐ Neitsytoliiviöljyä
- ☐ 1 kg Lehtimangoldia
- ☐ 400 g Ricotta-tuorejuustoa
- ☐ 110 g Parmesaani-juustoa raastettu
- ☐ 2 Pientä kananmunaa
- ☐ 1 Sipuli
- ☐ 1 Valkosipulikynsi
- ☐ Meiramia
- ☐ Jauhoja
- ☐ Neitsytoliiviöljyä
- ☐ Korppujauhoja
- ☐ Suolaa, Pippuria

Kesto: 3t15 Annoksia: 8

- Per la sfoglia -

Sciogliete un bel pizzico di sale in 600-650 g di acqua tiepida.

Impastate la farina con l'acqua tiepida e 2 cucchiiai di olio, lavorando l'impasto finché non sarà liscio ed elastico.

Dividetelo in 18 panetti: 8 da 120 g l'uno e 10 da 70 g l'uno.

Copriteli e lasciateli riposare per 1 ora.

- Per il ripieno -

Mondate le bietole, tagliatele a pezzetti e cuocetele in una padella con 2 cucchiiai di olio, l'aglio schiacciato con la buccia, la cipolla tritata e un paio di cucchiiai di acqua per circa 5 minuti.

Eliminate l'aglio, salatele, strizzatele molto bene e sminuzzatele.

Mescolatele con 2 uova, 80 g di parmigiano grattugiato e le foglioline tritate di 2 rametti di maggiorana.

Mescolate la ricotta con 2 cucchiiai di farina, 2 cucchiiai di olio e 20 g di parmigiano grattugiato; condite con sale e pepe.

- Taikina –

Liuota reilu ripaus suolaa 600–650 grammaan haaleaa vettä.

Vaivaa jauhot vedessä 2 ruokalusikallisen öljyn kanssa tasaiseksi ja joustavaksi.

Jaa sen 18 pikku leipään: kahdeksan 120 gramman ja kymmenen 70 gramman.

Peitä ne ja anna levätä tunnin ajan.

- Täyte –

Pese mangoldi, leikkaa se paloiksi ja kypsennä pannulla 2 rkl öljyn, murskatun valkosipulinkynnen kuorineen, hienonnetun sipulin ja parin ruokalusikallista veden kanssa noin 5 minuuttia.

Ota valkosipuli pois, lisää suolaa, purista niistä nesteet kunnolla ja hienonna.

Sekoita niihin 2 kananmunaa, 80 g raastettua parmesaania ja 2 meiraminoksan hienonnettuja lehtiä.

Sekoita ricotta-juustoon 2 ruokalusikallista jauhoja, 2 ruokalusikallista öljyä ja 20 g raastettua parmesaania. Mausta suolalla ja pippurilla.

- Per la composizione -

Ungete il piano di lavoro e stendete con il matterello un panetto da 120 g, ottenendo una sfoglia di 1 mm di spessore; ungetela in superficie e con essa rivestite una tortiera facendo debordare la pasta di qualche centimetro.

Ripetete l'operazione sovrapponendo gli altri 7 panetti da 120 g, stesi in sfoglie.

Spolverizzate con un poco di pangrattato la superficie dell'ultimo foglio di pasta e distribuitevi sopra il ripieno di bietole, quindi la ricotta condita.

Formate nello strato di ricotta 6 incavi con il fondo di un cucchiaino e adagiatevi le uova sgusciandole delicatamente; eliminate un poco di albume, se dovesse debordare.

Distribuite 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato su ricotta e uova.

Stendete i panetti di pasta più piccoli, come avete fatto per quelli grandi; adagiateli via via sulla torta, facendo debordare la pasta e soffiando poca aria tra uno strato e l'altro.

Ritagliate la pasta, tenendo un bordo di 2-3 cm; arrotondatelo su sé stesso, in modo da chiudere la torta.

Oliate la superficie della torta e infornatela a 180°C per 1 ora circa.

Servitela a temperatura ambiente.

- Kokoonpano -

Voitele työtaso ja kauli 120 g:n taikina kaulimella, jotta saat siitä 1 mm paksuisen levyn. Voitele pinta ja peitä sillä kakkuvuoka niin, että taikina jää roikkumaan muutaman sentin verran.

Toista toimenpide asettamalla päällekkäin muut seitsemän 120 g:n leipää, arkeiksi kaulittu.

Ripottele viimeisen taikinalevyn pinnalle hieman korppujauhoja ja levitä sen päälle ensin mangolditäyte ja sitten maustettu ricotta.

Muodosta lusikan selän avulla 6 reikää ricottaan ja aseta munat kuorimalla ne varovasti. Poista hieman valkuaista, jos se vuotaa yli.

Ripottele 1 rkl raastettua parmesaanijuustoa ricotan ja kananmunien päälle.

Kauli pienemmät taikinapallot, kuten teit isompien kanssa. Laita ne yksitellen kakun päälle, anna taikinan vuotaa yli ja puhalla hieman ilmaa jokaisen kerroksen väliin.

Leikkaa taikina jättäen 2–3 cm:n reuna, kääri se sisäänpäin kakun sulkemiseksi, kuten kuvassa.

Voitele kakun pinta öljyllä ja paista 180 asteessa noin 1 tunti.

Tarjoile huoneenlämpöisenä.



2 Primo

Risotto al limone e alla menta

- ☐ 300 g Riso
- ☐ 100 g Latte
- ☐ 50 g Cipolla
- ☐ 50 g Parmigiano o grana
- ☐ 2 Tuorli
- ☐ 2 Limoni
- ☐ ½ l circa Brodo vegetale
- ☐ Olio extravergine di oliva
- ☐ Sale
- ☐ Menta fresca

- ☐ 300 g Riisiä
- ☐ 100 g Maitoa
- ☐ 50 g Sipulia
- ☐ 50 g Parmesaani tai Grana -juustoa
- ☐ 2 Keltuaista
- ☐ 2 Sitruunaa
- ☐ n. ½ l Kasvislientä
- ☐ Neitsytoliiviöljyä
- ☐ Suolaa
- ☐ Tuoretta minttua

Kesto: 30'

Annoksia: 4

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un filo d'olio, quindi tostatevi il riso e fatelo cuocere, aggiungendo il brodo caldo, poco per volta.

Prima di terminare la cottura del riso sminuzzate le foglie di menta fresca e versate in padella mescolando con delicatezza.

Alla fine, cioè dopo 15' circa, salate e mantecate il risotto con i tuorli stemperati nel latte, il parmigiano grattugiato, il succo di un limone e la sua buccia a filetti.

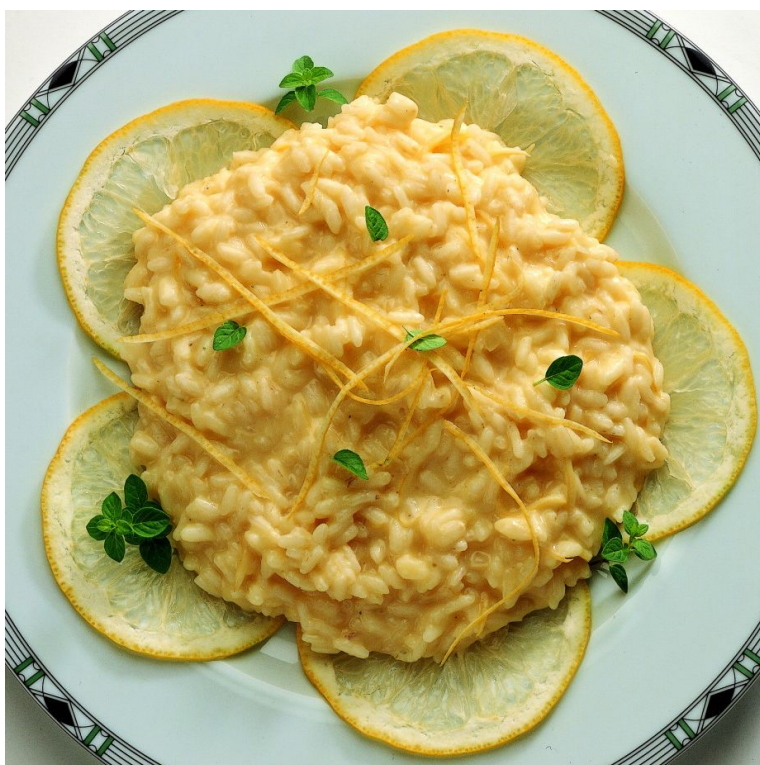
Servite il risotto guarnito con sottili rondelle di limone e menta e, volendo, foglioline di maggiorana.

Silppua sipuli hienoksi ja kuullota sitä tilkassa öljyä, paahda sitten riisi ja keitä se lisäämällä kuuma liemi vähän kerrallaan.

Ennen kuin lopetat riisin kypsennyksen, pilko tuoreet mintunlehdet ja lisää ne pannuun varovasti sekoittaen.

Lopuksi, eli noin 15 minuutin jälkeen, lisää suola ja sekoita risotto maitoon laimennettuihin keltuaisten kanssa, raastetun parmesaanin, sitruunamehun ja sen kuoreen suikaleina.

Tarjoa risotto koristeltuna ohuilla sitruuna- ja minttuviipaleilla, sekä halutessasi meiraminlehdillä.



3 Secondo

Polpettone di ceci, spinaci e mozzarella

- ☐ 1 kg Ceci lessati sgocciolati
- ☐ 400 g Mozzarella per pizza
- ☐ 300 g Spinaci puliti
- ☐ 100 g Farina
- ☐ 2 Albumi
- ☐ Spinaci novelli
- ☐ Parmigiano Reggiano Dop
- ☐ Olio extravergine di oliva
- ☐ Sale, Pepe

- ☐ 1 kg Valutettuja keitettyjä kikherneitä
- ☐ 400 g Mozzarella-juustoa
- ☐ 300 g Pinaattia
- ☐ 100 g Jauhoja
- ☐ 2 Valkuaista
- ☐ Babypinaattia
- ☐ Parmesaani-juustoa
- ☐ Neitsytoliiviöljyä
- ☐ Suolaa, Pippuria

Kesto: 1t

Annoksia: 10

Frullate i ceci con gli albumi, sale e pepe, fino a ottenere una purea compatta.

Raccoglietela in una ciotola e aggiungete la farina: impastate fino a ottenere un composto consistente.

Stendetelo in un rettangolo di circa 30x40 cm, su un foglio di carta da forno, a uno spessore di circa 5 mm.

Sbollentate gli spinaci per 2 secondi in acqua bollente, raffreddateli in acqua fredda, scolateli e fateli asciugare su un vassoio.

Distribuiteli poi sul composto di ceci, coprendolo.

Tagliate la mozzarella a fettine sottili e adagiatele sugli spinaci, coprendo tutta la superficie.

Spolverizzate infine con parmigiano grattugiato.

Richiudete l'impasto di ceci rimboccando i bordi, poi arrotolatelo, come uno strudel, avvolgendolo nella carta da forno.

Formate un salame e chiudetelo alle estremità, a caramella.

Ungete con un po' di olio la carta da forno e infornate il polpettone a 180°C per 25-30 minuti.

Sfornatelo, scartatelo e servitelo a rondelle, su un letto di spinaci novelli e insalate di stagione.

Servitele caldissime!

Sekoita kikherneet munanvalkuaisten, suolan ja pippurin kanssa tasaiseksi soseeksi.

Lisää jauhot, vaivaa kunnes saat tasaisen seoksen.

Kauli se leivinpaperin päälle noin 30x40cm:n, noin 5 mm:n paksuiseksi levyksi.

Kiehauta pinaatti 2 sekuntia kiehuvaassa vedessä, jäähdytä kylmässä vedessä, valuta ja anna kuivua tarjottimella.

Levitä ne sitten kikherneseoksen päälle, niin että ne peittyvät.

Leikkaa mozzarella-juusto ohuiksi viipaleiksi ja aseta ne pinaatin päälle samoin koko pintaa peittäen.

Ripottele lopuksi raastettua parmesaania.

Sulje kikhermetaikina työntämällä reunoja sisään ja kääri se sitten struudeliksi. Kääri se leivinpaperiin.

Muotoile makkaranmuotoinen rulla ja sulje se päistä, kuten karamelli.

Voitele leivinpaperi pienellä määrällä öljyä ja paista pitko 180 asteessa 25–30 minuutin ajan.

Ota pois uunista, avaa kääre varovasti ja tarjoile viipaleina, babypinaatin ja sesongin salaatin kanssapellillä.

Tarjoile hyvin kuumana!



4 Contorni

Ghirlanda di patate tiepide con crema di cipollotto e primizie

- | | |
|---|---|
| ☐ 400 g Patate | ☐ 400 g Perunaa |
| ☐ 200 g Taccole | ☐ 200 g Sokeriherneitä |
| ☐ 200 g Cavoletti di Bruxelles | ☐ 200 g Ruusukaalia |
| ☐ 120 g Yogurt greco | ☐ 120 g Kreikkalaista jogurttia |
| ☐ 100 g Caprino vaccino | ☐ 100 g Caprino vaccino -tuorejuustoa |
| ☐ 30 g Pistacchi sgusciati | ☐ 30 g Pistaaseja kuorittuina |
| ☐ 4 Ravanelli | ☐ 4 Retiisiä |
| ☐ 3 Carote novelle | ☐ 3 Porkkanaa |
| ☐ 2 Cipollotti con la parte verde | ☐ 2 Talvisipulia |
| ☐ 1 mazzetto di Agretti | ☐ 1 kimppu Agrettia (takilokki / suolayrtti) |
| ☐ 1 mazzetto di Crescione | ☐ 1 kimppu Krassia |
| ☐ 1 mazzetto di Rucola | ☐ 1 kimppu Rucolaa |
| ☐ 1 Arancia | ☐ 1 Appelsiini |
| ☐ Aceto balsamico | ☐ Balsamikoetikkaa |
| ☐ Pane casareccio raffermo non troppo asciutto | ☐ Vanhaa leipää, ei liian kuivaa |
| ☐ Miele | ☐ Hunajaa |
| ☐ Olio extravergine d'oliva | ☐ Neitsytoliiviöljyä |
| ☐ Sale, Pepe nero | ☐ Suolaa, Mustaa pippuria |

Kesto: 1t20 Annoksia: 4

Mondate e lavate il crescione e la rucola e immergeteli in una ciotola di acqua ben fredda: li manterrà croccanti fino al momento dell'utilizzo.

Affettate finemente i ravanelli e uniteli a crescione e rucola nell'acqua fredda.

Pelate le carote, mondate gli agretti, i cavoletti e i cipollotti, separando il bulbo dal gambo verde.

Tagliate a fette sottili il pane casareccio, disponetelo in una teglia con un filo di olio, salate, e infornate per 5 minuti a 180 °C a forno ventilato, in modo da ottenere dei crostini.

Lessate in acqua bollente salata le taccole, il verde dei cipollotti, gli agretti, i cavoletti e le carote, per 7-8 minuti; scolateli e immergeteli subito in acqua e ghiaccio per mantenere il colore brillante.

Scolate tutto.

Frullate i gambi di cipollotto con 1 mestolo di acqua di cottura e 20 g di olio ottenendo una crema omogenea.

Aggiustate di sale. Condite le altre verdure lessate con olio e sale.

Amalgamate caprino e yogurt greco e conditeli con una macinata di pepe.

Puhdista ja pese krassi ja rucola ja upota ne hyvin kylmään veteen: näin ne pysyvät rapeina käyttöön asti.

Viipaloi hienosti retiisit ja lisää ne kylmään veteen krasin ja rucolan kanssa.

Kuori porkkanat, puhdista takilokin, ruusukaalit ja kevätsipulit, erottamalla sipulin vihreästä varresta.

Leikkaa leipä ohuiksi viipaleiksi, laita ne uunipellille, jossa on tilkka öljyä, lisää suolaa ja paista 5 minuuttia 180 asteessa, saadaksesi krutonkeja.

Keitä sokeriherneet, kevätsipulin vihreä osa, takilokin, ruusukaalit ja porkkanat suolalla maustetussa vedessä 7-8 minuuttia. Valuta ne ja upota ne välittömästi jääveteen säilyttääkseen kirkkaan värinsä. Valuta.

Murskaa kevätsipulin varret 1 kauhalliseen keitinveteen ja 20 g öljyyn, kunnes saat tasaisen seoksen.

Mausta suolalla. Mausta muut keitetyt kasvikset öljyllä ja suolalla.

Sekoita tuorejuusto ja kreikkalainen jogurtti keskenään ja mausta ripaus pippurilla.

Pelate le patate e tagliatele grossolanamente.

Cuocetele a vapore nella vaporiera o nella pentola a pressione (per 15 minuti dopo il fischio).

Passatele allo schiacciapate, conditele con qualche cucchiaino della crema di cipollotto e disponetele ad anello in un piatto di portata, aiutandovi con un coppapasta.

Inserite delicatamente nelle patate, tiepide, le verdure cotte, a tocchetti, e i crostini.

Preparate una vinaigrette: emulsionate 30 g di olio con 2 cucchiaini di succo di arancia e la scorza grattugiata, 2 cucchiaini di aceto balsamico, 1 cucchiaino di miele, sale e pepe.

Completate la ghirlanda con il crescione, la rucola, i ravanelli, i bulbi dei cipollotti affettati, i pistacchi tritati e qualche ciuffo di crema di caprino e servitela tiepida, irrorata, all'ultimo momento, con la vinaigrette al miele.

Potete arricchirla, a piacere, con tuorli morbidi.

Kuori perunat ja pilko ne karkeasti.

Höyrytä ne höyrykattilassa tai painekattilassa (15 minuuttia vihellyksen jälkeen).

Muussaa ne, mausta muutamalla lusikallisella kevätsipuliseosta ja asettele ne renkaaksi tarjottimelle (ota avuksi esim. kulho renkaan muodostamiseen).

Lisää keitetyt, paloiksi leikatut kasvikset ja krutongit varovasti lämpimien perunoiden joukkoon.

Valmista vinaigrette: emulgoi 30 g öljyä ja 2 ruokalusikallista appelsiinimehua ja raastettua kuorta, 2 rkl balsamiviinietikkaa, 1 rkl hunajaa, suolaa ja pippuria.

Täydennä sepele krassilla, rucolalla, retiisillä, viipaloidulla kevätsipulilla, hienonnetuilla pistaasipähkinöillä ja muutamalla tupsulla tuorejuusto-kreemiä. Tarjoa viime hetkellä lämpimänä, tihkutettuna vinaigretin kanssa.

Voit halutessasi lisätä vielä pehmeitä munankeltuaisia.



5 Dolce

Tennerata del Cilento

- ☐ 700 g Ricotta vaccina
- ☐ 400 g Latte
- ☐ 250 g Zucchero semolato
- ☐ 200 g Pasta tipo candele
- ☐ 4 Uova
- ☐ Amaro Strega
- ☐ Sale
- ☐ Cannella in polvere
- ☐ Burro

- ☐ 700 g Ricotta-juustoa
- ☐ 400 g Maitoa
- ☐ 100 g Sokeria
- ☐ 200 g Pastaa, esim. candele
- ☐ 4 Kananmunaa
- ☐ Strega-yrttilikööriä
- ☐ Suolaa
- ☐ Kanelia
- ☐ Voita

Kesto: 1t15 + 45min jäädyttämiseen Annoksia: 6/8

Spezzate le candele e cuocetele in acqua bollente salata, scolandole 3 minuti prima del tempo riportato sulla confezione.

Fate raffreddare le candele, disponendole su un canovaccio, ben distanziate l'una dall'altra.

Lavorate in una ciotola 400 g di ricotta con 200 g di zucchero, quindi amalgamate le uova e, infine, il latte, ½ bicchierino di amaro Strega e un cucchiaino di cannella; continuate a lavorare il composto con una forchetta, finché non sarà omogeneo e avrà una consistenza piuttosto liquida.

Mescolate il composto alle candele, facendo in modo che si riempiano al loro interno.

Imburrate una teglia e disponetevi le candele con il composto; infornate a 180 °C per circa 1 ora.

Preparate una crema amalgamando con una frusta 300 g di ricotta, 50 g di zucchero e 2 cucchiaini di amaro Strega.

Sfornate, lasciate raffreddare e sfornate la

tennerata; servitela, accompagnando con la crema di ricotta.

Jaa pasta ja keitä ne suolalla maustetussa vedessä. Valuta ne 3 minuuttia ennen pakkaukseen merkittyä aikaa.

Anna pastan jäähtyä asettamalla ne liinalle hyvin erillään toisistaan.

Sekoita kulhossa 400 g ricottaa ja 200 g sokeria, lisää joukkoon munat ja lopuksi maito, ½ lasillista likööriä ja ruokalusikallisen kanelia. Jatka seoksen työstämistä haarukalla, kunnes se on tasaista ja melko nestemäistä. Sekoita seos pastan joukkoon varmistaen, että ne täyttyvät sisältä.

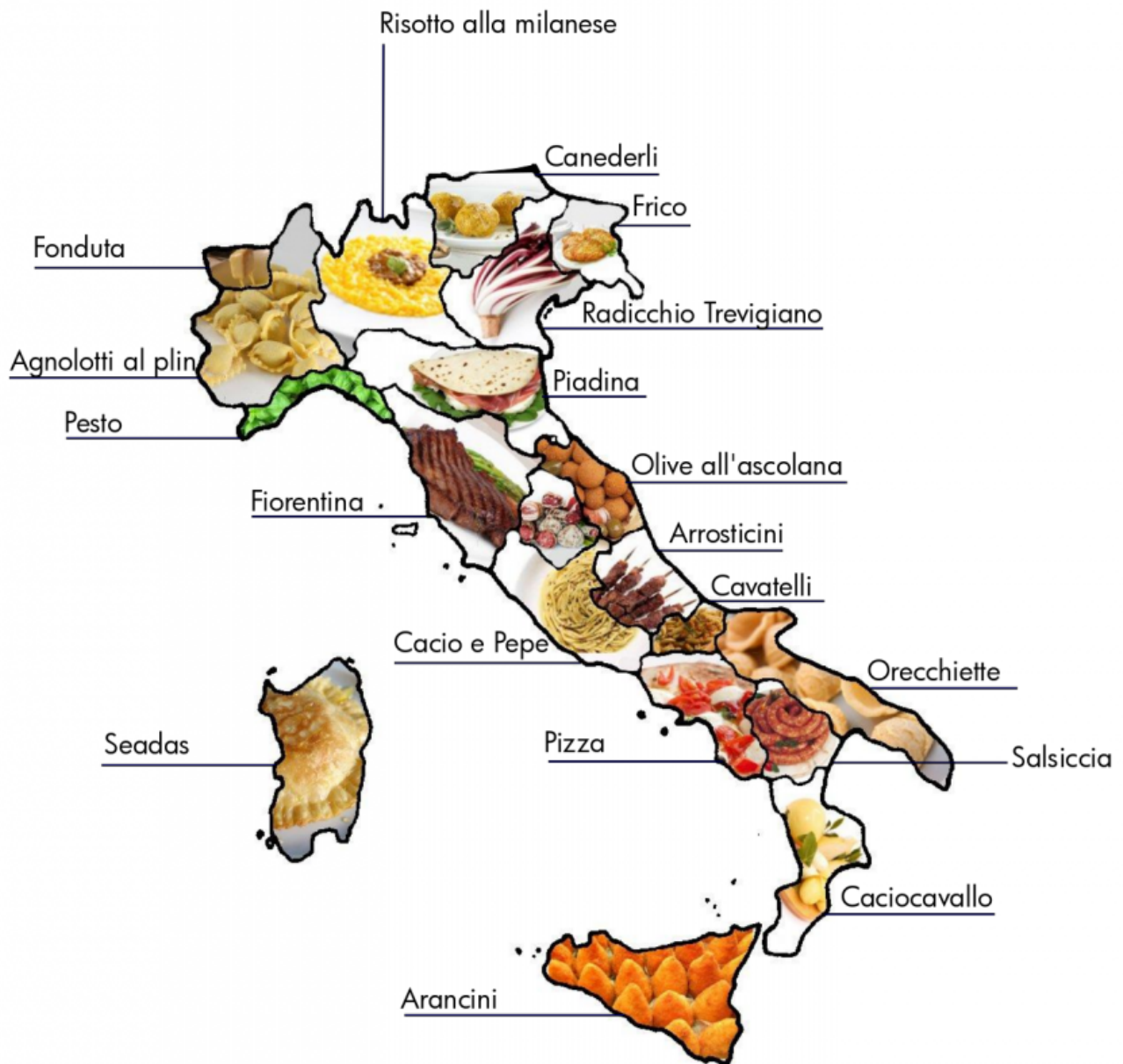
Voitele uunipelti ja aseta pasta seoksen kanssa. Paista 180 asteessa noin 1 tunti.

Valmista kreme sekoittamalla vispilällä 300 g ricottaa, 50 g sokeria ja 2 ruokalusikallista likööriä.

Poista uunista, anna jäähtyä ja irrota vuoasta. Tarjoile ricottakremen kanssa.



20 BUONI MOTIVI PER VIVERE IN ITALIA



Grazie ai cuochi e buon appetito!