

Italian ruokakurssi

Seutuopiston kurssi, syksy 2021
Elina Lannoy

PERCHÉ CUCINARE
È UNA BELLISSIMA
OCCASIONE!!!



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

FLAN Lo CHEF
"da grande sarò un Cuoco"

Lähteet

ja muita kiinnostavia linkkejä:

- Kaikki 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

Lähteet.....	1
Sisällysluettelo.....	1
I. Ruokakulttuurista.....	2
II. Reseptit.....	4
1 Antipasti.....	4
Galette di patate ai porcini e bietola.....	4
Focaccia.....	5
2 Primo.....	6
Strangolapreti alla trentina.....	6
3 Secondo.....	7
Rotolo di cavolo viola ai funghi.....	7
4 Contorno.....	8
Insalata di lenticchie e finocchi nelle mele.....	8
5 Dolce.....	9
Gratin d'autunno.....	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 *trattori*alla aikoinaan oli mahdollisuus parantaa valikoimaansa ja palvelutasoansa, sitä alettiin kutsua ranskalaisperäisellä sanalla *ristorante*.
- ❖ *Osteria* Perinteisessä *osteriassa* voi juoda viiniä sekä napostella jotakin kevyempää.
- ❖ *Rosticceria*n 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

I Antipasti

Galette di patate ai porcini e bietola

- ✓ 700 g Patate
- ✓ 300 g Funghi porcini
- ✓ 250 g Bietole
- ✓ 50 g Farina di farro integrale
- ✓ 35 g Foglie di basilico
- ✓ 25 g Pinoli più un po'
- ✓ 10 g Foglie di prezzemolo
- ✓ Uno scalogno
- ✓ Olio extravergine di oliva
- ✓ Sale, pepe

- ✓ 700 g Perunaa
- ✓ 300 g Herkkutatteja
- ✓ 250 g Lehtimangoldia
- ✓ 50 g Täysjyväspelttijauhoa
- ✓ 35 g Basilikan lehtiä
- ✓ 25+ g Pinjansiemeniä
- ✓ 10 g Persiljan lehtiä
- ✓ Salottisipuli
- ✓ Neitsytoliiviöljyä
- ✓ Suolaa, pippuria

Kesto: 1t20 Annoksia: 4 (2/hklö)

*Lessate le patate per 40-45', finché non saranno tenere.
Pulite i porcini e tagliateli a dadini.
Mondate le bietole e sminuzzatele.
Sbucciate e tritate lo scalogno, rosolatelo in padella con un filo di olio per 2-3',
poi aggiungete i porcini e proseguite per 7-8'.
Salate, pepate,
infine unite le bietole e cuocete per altri 2-3', ricavando un ripieno.
Frullate il basilico con il prezzemolo, i pinoli, 3 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e, a piacere, 2 cubetti di ghiaccio, che renderanno il pesto più brillante.
Sbucciate le patate e schiacciatele dentro una ciotola, quindi mescolatevi la farina, un pizzico di sale e di pepe ottenendo un impasto;
prelevatene una grossa noce e appiattitela delicatamente fra le mani in modo da formare un disco,
ponetevi al centro 1 cucchiaino di ripieno,
risvoltatevi sopra l'impasto come per fare un arancino,
poi appiattitelo nuovamente dandogli la forma di una galletta:
preparate così altre 7 galette.
Ungete con olio una padella antiaderente e cuocetevi le galette per 2-3' per lato.
Portatele in tavola con il pesto e completate con qualche pinolo tostato.*

Keitä perunoita 40-45' ajan, kunnes ovat pehmeitä. Puhdista herkkutatit ja leikkaa ne kuutioiksi. Kuori ja pilko mangoldit. Kuori ja hienonna salottisipuli, ruskista sitä pannulla öljyssä 2-3 minuutin ajan, lisää sitten tatit ja jatka paistamista 7-8 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla, lisää lopulta mangoldit ja paista vielä 2-3', saadaksesi täyteen valmiiksi. Sekoita basilika ja persilja, pinjansiemenet, 3 rkl öljyä, ripaus suolaa ja maun mukaan kaksi jääpalaa, jotka tekevät pestosta kiiltävämmän. Kuori perunat ja soseuta ne kulhoon, sekoita sitten mukaan jauhot, ripaus suolaa ja pippuria saadaksesi taikinan; ota siitä iso lusikallinen ja muodosta siitä litistämällä se hellävaroin käsien väliin levyksi, aseta keskelle lusikallinen täytettä, käännä taikina täyteen yli peittämään sitä, litistä uudelleen pikkuleivän muotoon:

valmista näin vielä 7 leipää. Öljytä pinnoittamaton pannu ja paista leipiä 2-3' per puoli. Tuo ne pöydälle peston kera ja lisää paahdettuja pinjansiemeniä.



Focaccia

- ✓ 380 g Farina
- ✓ 15 g Lievito di birra fresco
/ 1 bust. di lievito di birra secco
- ✓ 220 ml Acqua tiepida
- ✓ 1 cc Zucchero
- ✓ 25 g Olio extravergine di oliva
- ✓ Per la copertura Olio di oliva, sale grosse, e ...
- ✓ 380 g Jauhoa
- ✓ 15 g Tuorehiivaa
/ 1 ps Kuivahiivaa
- ✓ 220 ml Haaleaa vettä
- ✓ 1 tl Sokeria
- ✓ 25 g Neitsytoliiviöljyä
- ✓ Koristeeksi Oliiviöljyä, karkeaa suolaa, ja ...

Annoksia: 1 pellillinen

Prendete una ciotola e versateci l'acqua con lo zucchero e il lievito. Fatelo sciogliere.

Poi aggiungete olio, farina e sale e con un cucchiaino, create il primo amalgama.

Trasferite su una spianatoia il composto per lavorarlo a mano e formare un impasto compatto e omogeneo.

Riponete il composto nella ciotola, copritela con della pellicola trasparente o un canovaccio pulito di cotone e lasciate a riposo per circa un'ora e mezza.

Trascorso il tempo necessario, prelevate l'impasto e stendetelo nella teglia foderata con della carta da forno oliata, ungendovi anche un po' le mani per aiutarvi a farlo aderire meglio.

Utilizzate i polpastrelli per creare tante piccole fossette.

Se serve, conditela ancora con un filo d'olio. Completate con del sale grosso.

Ecco la vostra tela, pronta da decorare.

Cuocete in forno caldo a 230° per circa 30 minuti.

Kaada vesi, sokeri ja hiiva kulhoon. Anna sokerin ja hiivan sulaa.

Lisää sitten öljy, jauhot ja suola ja sekoita lusikalla ensimmäisen kerran.

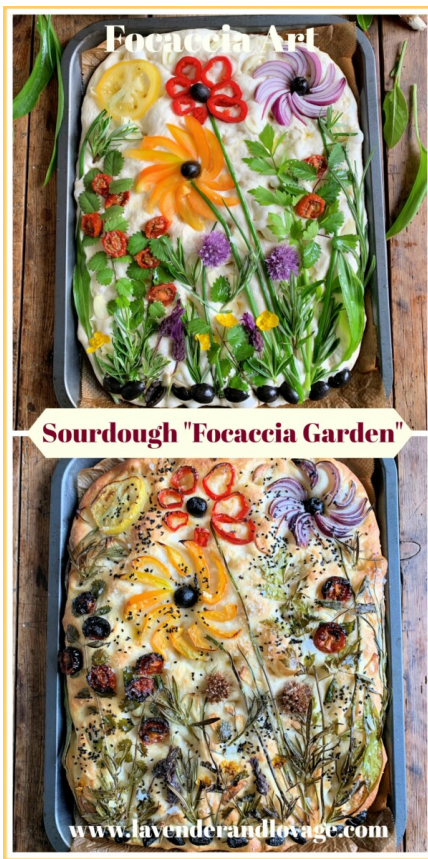
Siirrä seos leivinalustalle käsin vaivattavaksi ja muodosta tiivis ja homogeeninen taikina.

Laita taikina takaisin kulhoon, peitä se tuorekelmulla tai puhtaalla puuvillaliinalla ja anna levätä noin puolitoista tuntia.

Nosta taikina ja levitä se öljytyllä leivinpaperilla vuoratulla pellille. Öljytä myös käsiäsi hieman, jotta taikina tarttuisi paremmin.

Luo useita pieniä koloja sormenpäilläsi. Tarvittaessa mausta vielä öljyllä. Viimeistele karkealla suolalla.

Siinä pellillinen valmis koristamiseen. Paista kuumassa uunissa 230 asteessa noin 30 minuuttia.



Vinkkejä:

- Käytä mielikuvitusta ja mitä löytyy keittiöstä!
- Valmistelee ensin luonnos.
- Esikypsennä kiinteät vihannekset kuten tankoparsa ja bataatti (25 sekuntia mikrossa pitäisi riittää).

2 Primo

Strangolapreti alla trentina

- ✓ 200 g Pane raffermo privato della crosta
- ✓ 200 g Spinaci in foglia
- ✓ 150 g Latte
- ✓ 60 g Cipolla
- ✓ 40 g Farina
- ✓ 30 g Burro
- ✓ 2 pz Uova
- ✓ Salvia
- ✓ Sale
- ✓ Trentingrana grattugiato
- ✓ 200 g Vanhentunutta leipää ilman kuorta
- ✓ 200 g Lehtipinaattia
- ✓ 150 g Maitoa
- ✓ 60 g Sipulia
- ✓ 40 g Jauhoa
- ✓ 30 g Voita
- ✓ 2 kpl Kananmunaa
- ✓ Salviaa
- ✓ Suolaa
- ✓ Raastettua Trentingrana-juustoa

Kesto: 3t30 Annoksia: 4

Tagliate a piccoli cubetti il pane.

Aggiungete il latte e le uova, poi coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 2 ore mescolando di tanto in tanto.

Lavate e sbollentate gli spinaci in abbondante acqua salata, raffreddateli, tritateli e saltateli in padella con il burro e la cipolla tritata, quindi aggiungeteli all'impasto.

Unite anche 80 g di Trentingrana grattugiato e poi la farina.

Fate riposare ancora per 1 ora.

Formate gli strangolapreti come dei grossi gnocchi ovali e cuoceteli in acqua salata per alcuni minuti, scolandoli in ogni caso quando vengono a galla.

Disponeteli nei piatti, cospargeteli con Trentingrana e irrorate con abbondante burro fuso e salvia soffritta precedentemente in padella.

Leikkaa leipä pieniksi kuutioiksi.

Lisää maito ja kananmunat, peitä sitten liinalla ja anna levätä 2 tuntia toisinaan sekoittaen.

Pese ja ryöppää pinaatti runsaassa suolavedessä, jäähdytä, pilko se ja heitä pannuun voin ja hienonnetun sipulin kanssa. Lisää ne sitten seokseen. Lisää myös 80 g raastettua Trentingranaa ja sitten jauhot.

Anna levätä vielä tunti.

Muotoile *strangolapretit* kuten isoja soikeita mykyjä ja keitä ne suolaisessa vedessä muutaman minuutin ajan, nosta ne joka tapauksessa kun ne tulevat pinnalle.

Nosta ne lautasille, ripottele päälle Trentingranaa ja levittele aiemmin runsaassa voissa paistettua salviaa.



Tämä ruoka-annos oli legendan mukaan alueen pappien (*preti*) suosikkeja. Nämä söivät niitä niin innokkaasti, että saattoivat tukehtua niihin (*strangolare* = kuristaa)!

3 Secondo

Rotolo di cavolo viola ai funghi

- ✓ 800 g Cavolo cappuccio viola
- ✓ 300 g Funghi misti (surgelati o freschi)
- ✓ 100 g Pane integrale ai semi
- ✓ Grana grattugiato
- ✓ Aglio
- ✓ Scalogno
- ✓ Prezzemolo tritato
- ✓ Brodo vegetale
- ✓ Olio extravergine di oliva
- ✓ Sale
- ✓ 800 g Punakaalia
- ✓ 300 g Sieniä (pakastettuja tai tuoreita)
- ✓ 100 g Täysjyväleipää siemenillä
- ✓ Raastettua parmesaania
- ✓ Valkosipuli
- ✓ Salottisipuli
- ✓ Hienonnettu persilja
- ✓ Kasvislientä
- ✓ Neitsytoliiviöljyä
- ✓ Suolaa

Kesto: 40 minuuttia Annoksia: 6

Sfogliate il cavolo cappuccio e tuffate le foglie in acqua bollente salata per 3', poi scolatele e fatele raffreddare.

Tagliate a pezzetti il pane e ammollatelo nel brodo.

Saltate i funghi in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio, che poi eliminerete.

Cuoceteli finché l'acqua rilasciata non sarà evaporata; salateli alla fine.

Strizzate il pane, unitevi i funghi sminuzzati, mezzo scalogno tritato, un pizzico di sale, 2 cucchiaini di grana, uno di olio e uno di prezzemolo.

Ungete di olio un foglio di carta da forno e stendetevi sopra le foglie di cavolo, leggermente sovrapposte, battendole con un batticarne per appiattirle bene, formando un ampio quadrato (lato 40 cm); rifilate i bordi.

Stendete sulle foglie di cavolo il composto di pane con un cucchiaino o con una tasca da pasticciere e poi schiacciatelo, per distribuirlo su tutta la superficie, con l'aiuto di un altro foglio di carta da forno unto, che poi toglierete.

Arrotolate le foglie di cavolo sopra il ripieno, sempre aiutandovi con il foglio di carta della base, che poi utilizzerete per avvolgere il rotolo.

Chiudete la carta agli estremi, a caramella, e infornate il rotolo a 180 °C per 10'.

Sfornate, eliminate la carta, tagliate a fette e servite.



Kuori kaali ja upota lehdet kiehuvaan suolaveteen 3 minuutin ajan, valuta sitten ja anna niiden jäähtyä.

Leikkaa leipä pieniksi paloiksi ja liota ne liemeen.

Paista sienet pannulla öljyn ja valkosipulikynnen kera, jonka sitten poistat.

Paista niitä kunnes vesi on haihtunut; lisää suola lopussa.

Purista leipä, lisää pilkotut sienet, puolet hienonnetusta salottisipulista, ripaus suolaa, 2 rkl parmesaania, 1 rkl öljyä ja 1 rkl persiljaa.

Öljytä leivinpaperiarkki ja aseta päälle kaalin lehdet, hieman päällekkäin, litistämällä ne lihamassalla, muodostaen suuren neliön (40 cm); leikkaa reunat.

Levitä lusikalla tai pursotinpuussilla leipäseos kaalinlehdille, tasoittele koko pinnalle toisen öljytyn leivinpaperiarkin avulla.

Rullaa kaalinlehdet täytteen päälle, käyttäen apuna pohjalla olevaa paperia, ja kääri rullalle.

Sulje paperi kummastakin päästä kuten karkki ja paista rulla 180 asteessa 10 minuuttia.

Poista uunista, ota paperi pois, leikkaa viipaleiksi ja tarjoile.

4 Contorno

Insalata di lenticchie e finocchi nelle mele

- ✓ 100 g Lenticchie secche
- ✓ 80 g Finocchio mondato
- ✓ 4 pz Mele Renette piccole
- ✓ Alloro
- ✓ Aneto
- ✓ Sedano
- ✓ Cipolla
- ✓ Arancia (scorza + succo)
- ✓ Olio extravergine d'oliva
- ✓ Sale, pepe
- ✓ 100 g Kuivattuja linssejä
- ✓ 80 g Fenkolia siivottuna
- ✓ 4 kpl Pientä Renetta-omenaa
- ✓ Laakeria
- ✓ Tilliä
- ✓ Selleriä
- ✓ Sipulia
- ✓ Appelsiinia (kuori + mehu)
- ✓ Neitsytoliiviöljyä
- ✓ Suolaa, pippuria

Kesto: 1t50 Annoksia: 4

Mettete a bagno le lenticchie in acqua per 1 ora.

Scolatele e sciacquatele.

Preparate le mele: tagliate le calotte con il picciolo, quindi eliminate una piccola fetta sul fondo, per poterle appoggiare stabilmente.

Svuotatele al centro in modo che possano fungere da contenitori.

Ponetele su una placca rivestita di carta da forno, chiudetele con le loro calotte, ungetele con un filo di olio e infornatele a 190 °C per 10-15 minuti.

Portate a bollire una casseruola di acqua con 1 foglia di alloro, un pezzetto di sedano e uno di cipolla, 1 scorza di arancia, 1 cucchiaino di olio, un pizzico di sale e qualche grano di pepe.

Fate bollire per 5 minuti, poi aggiungete le lenticchie e cuocetele per 15 minuti.

Raccogliete la scorza rimanente dell'arancia in una casseruola di acqua, portate a bollire, scolate e ripetete l'operazione per altre due volte.

Alla fine scolatela e tagliatela a pezzetti.

Scolate le lenticchie e mescolatele con il finocchio tagliato a dadini, la scorza di arancia e il succo del frutto spremuto, un filo di olio, sale, pepe.

Riempite le mele con l'insalata di lenticchie e i finocchi e completate con foglie di aneto.



Liota linssejä vedessä yksi tunti.

Siivilöi ja huuhtele ne.

Valmista omenat: leikkaa kupu kantoineen ja poista sitten pieni viipale pohjalta, jotta ne voi asettaa tasaisesti.

Tyhjennä ne, jotta voivat toimia astioina.

Aseta ne leivinpaperilla vuoratulle uunipellille, sulje ne kuvuilla, öljytä niitä hieman ja paista ne 10-15 minuuttia 190 asteessa.

Kiehauta kattilallinen vettä, jossa yksi laakerinlehti, sellerin ja sipulin palaset, yhden appelsiinin kuori, ruokalusikallinen öljyä, ripaus suolaa ja muutama kokonainen pippuri.

Kiehauta 5 minuuttia, lisää sitten linssit ja keitä 15 minuuttia.

Kerää jäljellä oleva appelsiininkuori vesikattilaan, kiehauta, siivilöi ja toista toimenpide vielä kaksi kertaa.

Lopulta siivilöi ja leikkaa kuori pieniksi paloiksi.

Siivilöi linssit ja sekoita ne kuutioituun fenkoliin, appelsiininkuoreen ja mehuun, öljyn, suolan ja pippurin kanssa.

Täytä omenat linssi- ja fenkolisalaatilla ja viimeistele tillillä.

5 Dolce

Gratin d'autunno

- ✓ 200 g Acini di uva bianca e nera
- ✓ 2 Mele Golden
- ✓ 200 g Panna fresca
- ✓ 60 g Nocciole sgusciate e pelate
- ✓ 60 g Mandorle a lamelle
- ✓ 8 Savoiard
- ✓ 4 Tuorli
- ✓ 1 Uovo
- ✓ Zucchero
- ✓ Burro

- ✓ 200 g Vihreitä ja tummia viinirypäleitä
- ✓ 2 Golden omenaa
- ✓ 200 g Kuohukermaa
- ✓ 60 g Kuorittuja hasselpähkinöitä
- ✓ 60 g Manteleita lastuina
- ✓ 8 Savoiard-keksejä
- ✓ 4 Keltuaista
- ✓ 1 Kananmuna
- ✓ Sokeria
- ✓ Voita

Kesto: 50 min

Annoksia: 6

Tagliate a metà gli acini e, dopo aver eliminato i vinaccioli, passateli in padella nel burro color nocciola per 40 secondi.

Liberate la padella e nella stessa saltate per 2' le mele, pelate e tagliate a spicchi.

Unite i savoiardi sbriciolati alla frutta e trasferite il composto in una pirofila riccamente imburrata.

Mescolate l'uovo e i tuorli con la panna e 2 cucchiaini di zucchero.

Versate il composto nella pirofila sulla frutta e i savoiardi. Completate distribuendo sulla superficie le nocciole e le mandorle.

Infornate a 180 ° C per 35' circa.

Sfornate il gratin e servitelo non appena si sarà intiepidito.

Leikkaa rypäleet kahtia ja poistettuasi siemenet kuullota ne pähkinävärisiksi pannulla voissa 40 sekunniksi.

Vapauta pannu ja paista siinä kuoritut ja siivuiksi leikatut omenat 2 minuuttia.

Lisää murskatut Savoiard-keksit hedelmiin ja siirrä seos runsaasti voideltuun vuokaan.

Sekoita kananmuna ja keltuaiset sekä kaksi ruokalusikallista sokeria kermaan.

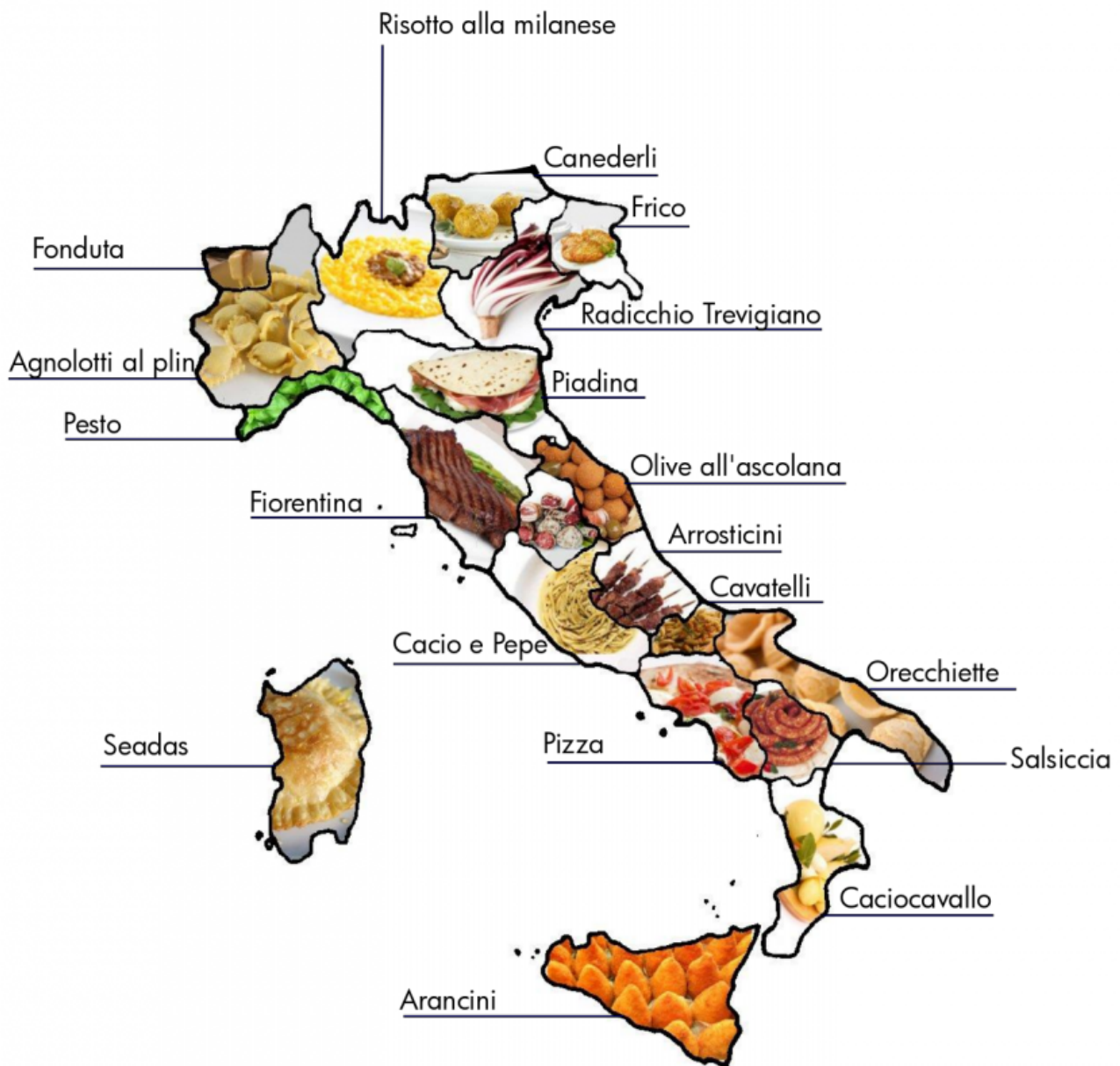
Kaada seos vuokaan hedelmien ja keksien päälle. Viimeistele ripottamalla hasselpähkinät ja mantelit pinnalle.

Paista 180 asteessa noin 35 minuuttia.

Poista gratiini uunista ja tarjoile heti, kun se on jäähtynyt.



20 BUONI MOTIVI PER VIVERE IN ITALIA



Grazie ai cuochi e buon appetito!