

Ižanga

Itališką maistą mėgsta įvairaus amžiaus ir įvairių sluoksnių žmonės. Priežastis paprasta – jis gaminamas iš širdies. Italai – emocionali tauta, tad kalbos apie mėgstamiausią patiekalą arba valgymo įpročius gali įžiebtį meilės ir aistros ugnį. Žinoma, neteisinga būtų apibendrintai kalbėti apie itališką virtuvę, kadangi šioje šalyje kiekvienas regionas saugo savas maisto gamybos tradicijas. Įvairiuose Italijos regionuose laikomasi savitų gastronominių papročių, vartojami vietiniai produktai. Tačiau visą šalį vienija tas pats požiūris į maistą: jis turi būti geras, sveikas, lengvai pagaminamas, o gaminant labai svarbu įdėti meilę ir pasididžiavimas.

Norėdami suvokti Italijos regionų skirtybes, turėtume prisiminti keletą istorijos faktų. Italija susivienijo XIX amžiaus 7 dešimtmetyje. Iki tol šalis buvo susiskaldžiusi į keletą valstybių, kunigaikštysčių ir hercogysčių, kurios nuolat kariavo tarpusavyje, jų sienos nuolat keitėsi. Suvienijus šalį buvo sukurta 20 regionų. Sudedamosios patiekalų dalys ir maisto ruošimo būdai atspindi tam tikro regiono istoriją. Ir jie, ir klimatas bei geografinė padėtis suteikia kiekvienam Italijos regionui nepakartojamo savitumo. 20 skirtingų virtuvių! Mums tikrai yra iš ko rinktis.

Manęs nesiliauja žavėjęs vienas itališkos virtuvės aspektas. Labai didelis dėmesys čia tenka kiekvieno metų laiko teikiamoms gėrybėms. Kai gerai supranti ir įvertini, ką duoda kiekvienas metų laikas, gali numatyti, kada ir ką gaminsi. Mano seniausi prisiminimai apie maisto gaminimą Toskanoje susiję su pokalbiais apie sezonines daržoves. Viskas, ką tam tikru metų laiku galima rasti laukuose, laikoma tinkama stalui. Jeigu kažkas tuomet neauga, vadinasi, šio patiekalo gaminimą reikia atidėti. Kai pavasarį pasirodydavo pirmieji japoninės lokvos vaisiai, negalėdavome atsидžiaugti. Juk iki tol kelis mėnesius reikėjo tenkintis citrusiniais. Valgydami paskutinius žiemos apelsinus –



tamsiai violetinius, beveik juodus – jau žinodavome, jog tuoj sulauksime ir lokvų. Ilgi, žalios nefrito spalvos šaldyti dygieji artiškai pirmosiomis žiemos dienomis buvo laikomi tikrai ypatingais. Rudenį buvo itin vertinami grybai ir žvėriena. Žvilgantys vaisiai bei vynuogėmis apsiraizgusiame sode besisiūbuojantis gultas buvo siejami su vasara.

Kadangi esu maisto gaminimo mokytoja, galiu jums sąžiningai pasakyti, jog maisto gaminimo pamokose išmoksitė gamybos būdų, sužinositė apie tokias sudedamąsias dalis, apie kurias nebūtumėtė pagalvoję, pakeliasitė po paslaptinę receptų pasaulį. Vienintelio dalyko neįmanoma išmokti – intuityvaus maisto gaminimo, kaip daro italai. Tikru virėju galima pavadinti tą, kuris virtuvėje vadovaujasi savo širdimi bei intuityva. Taip gamina italai. Tai vienintelis maisto gamybos būdas, kuriuo jie vadovaujasi. Italai ne tik mėgaujasi maistu, bet ir gamina jį džiugiai, pagardindami aistra bei elegancija. Tad maistas jiems – būdas sujungti kūną ir sielą.



Esu iš tų virėjų, kurie laikosi taisyklės „Nesiterliok“. Šią taisyklę žino ir jos laikosi visi italai. Aš tiesiog pasirenku paprasčiausius produktus, kokius tuo metu galima gauti, ir juos apdoroju kiek įmanoma mažiau. Man tai patinka, kadangi taip geriausiai atsiskleidžia patiekalo sudedamųjų dalių skonis. Į šią knygą sudėjau pačius geriausius itališkų patiekalų receptus. Beveik visus valgius galima paruošti greitai ir be didelio vargo, tad galėsite nemažinti gyvenimo tempo, tačiau maitintis sveikai.

Tikiuosi, jog jums patiks visi šioje knygoje pateikti receptai. Linkiu nesuskaičiuojamos daugybės smagių susitikimų prie stalo, aplink kurį susirinktų jūsų mylimiausi žmonės. Linkiu smagiai praleisti laiką virtuvėje, eksperimentuojant ir išbandant naujus receptus. Tegu jie taps nepakeičiama jūsų valgiaraščio dalimi, kaip tapo manąja.

Ką reiškia valgyti kaip italams

Tradicinius italų pietus sudaro daug patiekalų, tačiau valgyti visada pradedama nuo užkandžių. Tai nedidelis patiekalas – tiek, kad sužadintų skonio receptorių. Po to valgomas pirmasis patiekalas, kurį paprastai sudaro makaronai arba daugiaryžis, tačiau gali būti ir koldūnai ar sriuba. Tuomet ateina eilė antrajam patiekalui, kurį gali sudaryti mėsa (pvz., jautiena, paukštiena arba žvėriena), žuvis (arba jūrų gėrybės) arba maistingas bei sotus daržovių arba (ir) sūrio patiekalas. Sūris gali būti patiekiamas vienos rūšies, o gali būti ir įvairių sūrinių rinkinys. Paprastai prie sūrio duodami riešutai ir švieži vaisiai, pvz., kriaušės. Galiausiai patiekiamas desertas.

Žinoma, nereikia manyti, jog italai kasdien ruošia tokią gargantiuolišką puotą. Panašios vaišės rengiamos ypatingomis progomis: vestuvėms, pirmajai komunijai, gimtadieniui arba jubiliejui. Toks maistas paprastai patiekiamas apypiečiu, po jo beveik privaloma popiečio siesta. Pavalgius sočius itališkus pietus dažniausiai pasiūlo ma įvairių skonių likerio ir mažytis espreso puodelis. Be jo neįsivaizduojami jokie pietūs.

Knygos skyriai sudėti taip, kad būtų lengviau susidėlioti visavertį itališkų pietų valgiaraštį. Paprasčiausiai iš kiekvieno skyriaus tereikia išsirinkti norimus receptus. Kita vertus, valgiaraštį nesunku supaprastinti, iš kiekvieno skyriaus imant tik du ar tris receptus. Žinoma, kaskart galima išbandyti ir po vieną receptą. Skanaus!



Makaronai su Bolonijos padažu

Žr. variantus 110 psl.

Tai klasikinis sotus mėsiškas padažas, kildinamas iš Bolonijos miesto. Jam pagaminti reikia visai nedaug pomidorų tyrės ir skirtingų rūšių smulkintos mėsos. Būtent dėl mėsos Bolonijos padažas primena troškinį. Prie padažo galite pasiūlyti šviežiai tarkuoto parmezano.

125 g kiaulienos filė
125 g jautienos be kaulo
125 g Parmos kumpio
125 g nesūdyto sviesto
1 smulkiai supjaustyta morka
1 saliero susmulkinti lapkočiai
1 smukiai supjaustytas svogūnas
70 g vytintos, mažais gabaliukais supjaustytos šoninės
1 nubrauktas šaukštas pomidorų

tyrės (ją sumaišykite su 125 ml karšto vandens)
jūros druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų
1,5 samčio karšto sultinio arba vandens
400 g šviežių arba džiovintų makaronų
šviežiai tarkuoto parmezano

Į didelę storadugnę keptuvę įdėkite pusę sviesto, jį ištirpinkite, suberkite susmulkintas daržoves, vytintą šoninę ir kepkite ant vidutinio karštumo ugnies apie 5–6 minutes nuolat pamaišydami. Sudėkite susmulkintą mėsą ir sumaišykite. Supilkite atskiestą pomidorų tyrę. Pagardinkite druska bei pipirais. Gerai viską išmaišykite, uždenkite ir troškinkite ant silpnos ugnies apie 2 valandas. Kai skysčio sumažėja, užpilkite sultinio arba vandens, dažnai pamaišykite. Po 2 valandų, kai mėsa suminkštėja, sudėkite likusį sviestą, išmaišykite ir nukelkite nuo ugnies. Padažo skonis bus daug geresnis, jeigu paliksate atvėsti, o vėliau pašildysite. Išvirkite makaronus. Juos nukoškite ir užpilkite padažu, sumaišykite, suverskite į didelį dubenį arba atskiras lėkšteles ir patiekite.

6 porcijos



Piene troškinta kiaušiena

Žr. variantus 235 psl.

Kai gaminu piene troškintą kiaušieną, paprastai imu mentės mėsą, kadangi ji tikrai yra labai skani. Paprastai šį valgį patiekiu su džiovintų slyvų ir obuolių padažu, pagardintu tarkuotomis apelsinų bei citrinų žievelėmis. Susiraskite sunkų, karščiui atsparų indą, pakankamai gilų, kad jame tilptų pienu pusiau apsemta mėsa.

1,8 kg kiaušienos mentės arba nugarinės be odos

75 ml alyvuogių aliejaus

4 didelės plonai supjaustytos česnako skiltelės

saujelė šviežių šalavijų lapelių

1 l nenugriebto pieno

plonai nuluptos 2 citrinų žievelės

1 citrinos sultys

jūros druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Pasiruoškite kiaušieną. Karščiui atspariame inde įkaitinkite aliejų, kad jis spirgėtų. Apkepkite kiaušieną, kad ši paruduotų, tada ištraukite ir gerai nusausinkite riebalus. Į kepimo indą suberkite česnakus ir šalavijus, tada dėkite atgal apskrudintą mėsą taip, kad pusė, kurioje buvo kaulas, liktų apačioje. Pagardinkite druska bei pipirais ir užpilkite pienu. Indą statykite ant ugnies, užvirinkite, tada nukelkite, suberkite citrinų žievelės ir supilkite sultis. Palaukite, kol pieną kiek sutrauks, tada indą uždenkite, statykite į orkaitę ir kepkite maždaug 20 minučių. Karštį sumažinkite iki 150 °C ir toliau uždengtą kepkite dar 90 minučių. Jeigu reikia, dar įpilkite pieno, kartkartėmis mėsą apverskite ir apšlakstykite. Mėsą ištraukite iš orkaitės, palikite 5 minutes pastovėti, tada supjaustykite ir patiekite kartu su pienu ir sultimis, kuriose ji kepė.

6 porcijos



Variantai

Daugiarėžis su dešrelėmis

Žr. pagrindinį receptą 131 psl.

Daugiarėžis su Bolonijos padažu

Nedėkite dešrelių. Prieš supildami vyną, pakepinkite ryžius su svogūnais. Leiskite ryžiams kiek apskrusti, tačiau jie neturi paruduoti. Pirmiausia įpilkite šiek tiek Bolonijos padažo (89 psl.), o tada pilkite sultinį. Baigdami gaminti į daugiarėžį įdėkite porą šaukštų tarkuoto parmezano.

Daugiarėžis su grybais

Kartu su dešrelėmis įdėkite saujelę džiovintų baravykų. Grybus pirmiausia pamirkykite drungname vandenyje, tada nusauskite ir supjaustykite.

Daugiarėžis su ėriena

Dešrelės pakeiskite ėriena. Jums reikės 8 nedidelių ėrienos gabaliukų, supjaustytų kubeliais.

Daugiarėžis su elniena

Jeigu dešrelės pakeisite minkšta, gabaliukais supjaustyta elniena arba kita žvėriena, daugiarėžis bus ryškesnio skonio.

Daugiarėžis su pomidorais ir šonine

Gaminkite, kaip nurodyta pagrindiniame recepte. Dešrelės pakeiskite 8 rūkytos šoninės juostelėmis ir kupinu šaukštu pomidorų tyrės. Tyrę reikia atskiesti trupučiu šilto vandens. Pagamintą daugiarėžį apibarstykite saujele šviežių supjaustytų grybų bei traškiai sukepintos šoninės gabaliukais.



Variantai

Kukurūzų miltų košė su grybais

Žr. pagrindinį receptą 132 psl.

Kukurūzų miltų košė su dešrelėmis

Išvirkite kukurūzų košę, tik nedėkite grybų. Alyvuogių aliejuje truputį apkepkite 12 itališkų dešrelių ir vieną supjaustytą svogūną. Įdėkite 800 g supjaustytų pomidorų, žiupsnelį rozmarinų ir 1 laurų lapelį. Uždenkite keptuvę ir troškinkite maždaug 30 minučių, kartkartėmis pamaišydami. Kukurūzų košę supjaustykite riekelėmis ir patiekite su šiuo padažu.

Kukurūzų miltų košė su jautiena

Išvirkite kukurūzų košę, tik nedėkite grybų. Patiekite atskirose lėkštėse: dėkite po gabalėlį kukurūzų košės, o ją užpilkite jautienos troškiniu (žr. 205 psl.).

Kukurūzų miltų košė su troškinta žuvimi

Išvirkite kukurūzų košę, tik nedėkite grybų. Į puodą įpilkite pieno, dėkite 6 gabaliukus menkių arba juodadėmių menkių filė, įmeskite laurų lapelį, įberkite druskos, pipirų ir žuvį ištroškinkite. Kai žuvis bus išvirusi, ją išimkite ir palikite, kad nugaruotų pienas. Kukurūzų košę patiekite su žuvimi ir trupučiu pieno.

Kukurūzų miltų košė su gorgoncola

Išvirkite kukurūzų košę, tik nedėkite grybų. Košę supjaustykite riekelėmis, o jas apkepkite iš abiejų pusių. Ant kiekvienos košės riekelės uždėkite gorgoncolos ir trumpam įkiškite į keptuvą, kad išsilydytų sūris.