



Итальянска

Итальянская кухня формировалась в течение столетий под влиянием кухонь соседних стран. Объединённая Италия появилась на карте Европы немногим более 100 лет назад, благодаря чему национальная кухня Италии вобрала в себя самое лучшее. Секрет успеха итальянской кухни кроется в широчайшем списке ингредиентов, используемых для приготовления тех или иных блюд.



Итальянские блюда, основанные на пасте, очень вкусные и не менее полезны в виду особенностей приготовления пасты. Для приготовления такого теста не нужно ни соли, ни дрожжей, ни молока, ни яиц. Паста готовится из воды, муки твёрдых сортов пшеницы.





Характерной особенностью итальянской кухни является любовь к травам. Самая характерная и, следовательно, самая обязательная к употреблению зелень итальянской кухни – базилик, розмарин, шалфей, орегано, майоран.



Характерные для итальянской кухни продукты:

- ❖ *овощи (помидоры, баклажаны, кабачки цуккини, салат-латук, перец, артишоки)*
- ❖ *пшеничная мука (изделия из теста, макаронные изделия)*
- ❖ *сыр (пармезан, горгонзола, моцарелла, маскарпоне, рикотта)*
- ❖ *оливки и оливковое масло*
- ❖ *приправы (базилик, каперсы, чеснок, розмарин, пеперони, перец)*
- ❖ *рыба и морепродукты*
- ❖ *рис*
- ❖ *говядина*
- ❖ *птица*
- ❖ *бобовые (фасоль, чечевица)*
- ❖ *фрукты (лимоны, апельсины, персики) и ягоды*
- ❖ *белые грибы*
- ❖ *миндаль*

Италия славится своими сырами: моцарелла, бэль паэзе, буриелле, горгонцола и, конечно же, пармезан. Ароматный, тертый или нарезанный мелкими кусочками, он является неотъемлемой частью итальянского блюда, соединяющей все компоненты и придающий ей особый вкус.



Оливковое масло - один из наиболее важных ингредиентов итальянской кухни. В большинстве блюд этого масла добавляют совсем немного, чтобы придать еде особый вкус. Чистейшее оливковое масло, которое получается при холодном способе выжимки оливок, отлично подходит для салатов и макарон, а обычное годится для приготовления любой пищи.



На первый взгляд может показаться, что итальянская кухня очень калорийна. Лазанья, паста, пицца – всё это мучные блюда. И, тем не менее, большинство итальянцев находятся в прекрасной физической форме, а итальянская кухня, по мнению диетологов, является одной из самых здоровых. Связано это, прежде всего, с сортами муки, из которой готовятся макароны или тесто для пиццы. Как правило, это мука грубого помола, которая не только не вредит фигуре, но и поддерживает правильное пищеварение. В итальянской кухне много овощей и фруктов. При приготовлении блюд предпочтение отдаётся полезному оливковому маслу.

Салат «Панцанелла»



Сырный крем-суп



Лазанья с соусом бешамель



Тирамису классический



Лимоната кон Мелоне



Итальянская кухня вобрала в себя различные традиции, смешала их, как ингредиенты очередного блюда и преподнесла их на стол мира пёстрой, словно пицца, неповторимой национальной кухней. Она стала популярна далеко за пределами Италии и завоевала любовь хозяек и гурманов со всех уголков нашей планеты....





Buon appetito!