



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 макаронны 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!