

# ITALIJANSKA KUHINJA

---

*Chi fa da sé, fa per tre ~ Tisti, ki dela sam opravi delo za tri.*



PROJEKTNA NALOGA IZ INFORMATIKE

## Kazalo

Viri:.....	8
Kazalo sli	
Slika 1 - Solata.....	3
Slika 2 - Cappuccino.....	3
Slika 3 - Različne vrste testenin.....	5
Slika 4 - Pizza.....	5
Slika 5 - Marinirane ribe.....	6
Slika 6 - Tiramisu.....	7
Slika 7 - Pizza ocvrti kruhki.....	8
Slika 1 - Cappuccino.....	3
Slika 2 - Solata.....	4
Slika 3 - Različne vrste testenin.....	5
Slika 4 - Pizza.....	5
Slika 5 - Marinirane ribe.....	6
Slika 6 - Tiramisu.....	6

Italijanska kuhinja slovi po vsem svetu-in ne po krivici. Je zelo priljubljena in eden od razlogov je ta, da kuharici dopušča velike možnosti dopolnjevanja. Italijanske restavracije so povsod in v njo ne zahajajo samo Italijani. Postale so shajališče tistih, ki dobro jedo. Italijanska kuhinja je zelo raznolika, saj lahko že med jedmi sosednjih pokrajin opazimo velike razlike. Tako se na primer sicilijanska kuhinja močno razlikuje od lombardske in furlanske. Slovita polenta in dobra rižota nista priljubljeni povsod, sta pa zelo značilni za severno Italijo. Vendar pa navkljub tolikšni raznolikosti lahko razberemo nekaj skupnih značilnosti italijanske kuhinje. Posebnosti, ki jih uvrščamo med začetne jedi, so **testenine** in **riž**, med glavnimi jedmi pa izstopajo **dobrote iz mesa in rib**.

*Italijani pa so znani tudi po svoji iznajdljivosti. Ameriki so iztahnili paradižnik in kavo ter iz njiju naredili nekaj še bolj okusnega. Govorimo o pelatih in kavi, ki sliši na ime espresso. Italijani pa tudi ne morejo brez značilnih delikates, torej **sira, oliv, pinjol, sardon terseveda začimb**, ki oplemenitijo skoraj vsako jed. Pa še nekaj je, česar Italijani ne smejo pogrešati na obloženih mizi - vino namreč. Italijanska vinska karta premore številna odlična vina, a naši sosedi imajo menda najraje požirek **chiantija**.*

### **HRANA IN ŽIVLJENJE STA LEPŠA, ČE SE JU LOTIMO PO ITALIJSKO**

*Katere pa so tiste značilnosti italijanske kuhinje, ki so Italijo ponesle med eno najbolj znanih svetovnih kuhinj?*

#### **ESPRESSO, MACCHIATO, CAPPUCINO...**

*Najbolj italijansko, kar množično uživajo tudi drugod po svetu, je italijanska kava. Čeprav niti eno samo kavno zrno ni iz Italije. Možnosti za pripravo kave je veliko, saj z vsako dodano kapljico mleka, vode ali žganja dobi kava tudi drugo ime. Espresso kavo se danes povsod pripravlja s pritiskom in paro oz. s stisnjenim zrakom, kot so si to Italijani izmislili v začetku 20. stoletja.*

Slika 1 - Solata

Slika 2 - Cappuccino

#### **PREDJEDI**

*Predjedi v italijanski kuhinji niso nikoli imele tako velike vloge kot v drugih evropskih kuhinjah. Odkar pa v kuharski umetnosti vedno bolj prevladujejo mednarodni vplivi, so tudi v Italiji predjedi vse bolj priljubljene. Stari Rimljani so predjedi imenovali "antecoena" in so jih postregli na začetku obeda. Njihove predjedi so bile jajca, olive, pikantne klobase, solate, rakci in omake iz školjk. V današnjem času pa se je povečala izbira zelenjave in rib, namesto nekdanjih klobas pa imamo danes vrsto narezkov. Med*



## *Italijanska kuhinja*

*najbolj okusne predjedi spadajo melone s pršutom, marinirane olive in solata iz mocarele  
in paradižnika.*

## TESTENINE

Po izročilu naj bi srednjeveški popotnik Marco Polo v Italijo pripeljal recept za prve testenine, in sicer iz daljne Kitajske. Tudi v najbolj preprostem domu je pripravljanje testenin pravi obed, specialni recept stare mame pa skoraj sestavni del družinskega premoženja. Večino testenin seveda danes izdelujejo že industrijsko, vendar je še vedno najboljša doma narejena pasta s posebno omako »sugom«, katere recept se vedno znova prenaša iz roda v rod. Ko se lotimo italijanske kuhinje, je prav, da poznamo osnovni recept za pripravo italijanskih testenin. Lahko si pripravimo špagete z bolonjsko omako, zelo znani in okusni pa so tudi špageti amatriciana in špageti carbonara. Prava posebnost pa so zagotovo špageti s tradicionalnim genovskim pestom. Italijanska kuhinja ponuja pestro paleto priprave raviolov (mesnih, skutnih, špinačnih in podobno). Zanimivi pa so tuditortelini, ki jih prav tako pripravljamo z različnimi nadevi.



Slika 3 - Različne vrste testenin

## PICA

Vsi zmotno mislimo, da pica izvira iz Italije, a pravzaprav **so podobno jed pripravljali že v stari Grčiji**. Trdo nekvašeno testo so premazali z olivnim oljem, dodali tipične sredozemske začimbe, nato pa so vse skupaj spekli na vročem kamnu. Čeprav je bila pica prvotno hrana revežev, so jo kmalu vzljubili tudi višji sloji. Po razširjenih trgovskih poteh je recept pripotoval tudi v Italijo, kjer so ga v roke vzeli kuharski mojstri iz Neaplja, ki so testu dodali tipično okroglo obliko ter ga začinili z olivnim oljem in s



Slika 4 - Pizza

česnom. Danes poznamo **nešteto različnih vrst pice**, ki jo obogatijo različni okusi in pestra uporaba začimb.

### RIŽ

Riž so v Italijo v 5. stol. prinesli Španci, nato pa je kmalu zavzel prvo mesto v kuhinji. **V severnih pokrajinah ima celo prednost pred testeninami.** Vsak turistični kraj v Italiji pozna svojo različico rižote, v obmorskih predelih prevladujejo rižote z morskimi sadeži ali ribami, v notranjosti pa ji dodajajo gobe, **gomoljke** ali divjačino. Nekoč so strogo ločevali med rižem in rižoto. Prvi je bil kuhan v kropu, začinili pa so ga šele na koncu. Rižoto pa so vselej dušili v juhi in so ji že na začetku dodali začimbe, olje ter maslo. Če vas je ob branju zamikalo, da bi si pripravili okusno rižoto, le preizkusite **rižoto po milansko, rižoto z rdečim radičem**, tekne pa naj vam tudi **Slika 5 - Marinirane ribe špargljeva ali poletna**. Ne pozabite na **gremolato**, tradicionalno italijansko omako, ki se izvrstno ujame z rižem.

### RIBE

Ribe se še danes na italijanskih mizah znajdejo **bolj poredko**, zlasti če primerjamo njihovo porabo s porabo v drugih deželah. Kljub temu pa jih znajo pripraviti na raznovrstne načine. Za Italijo je značilno zelo preprosto, nezahtevno kuhanje rib, ki še bolj poudari razlike v okusnosti med sladkovodnimi in morskimi ribami. Najbolj teknejo morske ribe, ki jih kombinirajo s pravilno izbiro predvsem suhih belih vin, ki jih postrežejo kot pijačo ali pa jih uporabljajo že pri kuhi.

### MESO

Italijani najraje jedo meso živali, ki še niso dorasle (teletino, jagnjetino), ali pa tistega manjših živalskih vrst (zajčje meso, perutnino). Zrasti sme samo prašič, ki ga predelajo v klobase ali pršute, ki jih posušijo na zraku. Priporočamo vam **telečji ragu, garnirane telečje medaljone, jagnjetino z zelenjavo in janjčka v obari**. Poskusite tudi **svinjske zarebrnice s krompirjem in zelenjavo, pečenega piščanca na soli** ali pa izberite zajca v omaki.

### SLADICE

Italija sicer nima tako bogate tradicije v izdelavi sladic, kot jo imajo nekatere druge dežele v srednji Evropi. Pri poobedku in kavi načeloma nikoli ne postrežejo zahtevnejših sladic, izjema so le njihovi značilni **mandljevi piškoti amaretti**. Največkrat se na mizi znajde sveže sadje ali **osvežujoč sladoled**. Izmed italijanskih tradicionalnih sladic vas bo kvišku spravil **tiramisu**, če pa vas ne mikajo kofeinski užitki, pa se boste lahko sladkali s kuhano smetano, tako imenovano **panna cotta**, ki jo vedno ponudijo s pestrimi sadnimi prelivi.

Slika 6 - Tiramisu

*Italija je domovina dobrih in zdravih jedi, ki morda na prvi pogled ni nič posebnega. Vendar vas bo gotovo navdušila s svojo neverjetno preprostostjo in božanskimi okusi. Vsak Italijan namreč ve, da so kakovostne sestavine najboljše, če se družijo le same s seboj in jim ne dodajamo nič drugega.*

Viri:

<http://okusno.je/clanek/kuhinje-sveta/evropske-kuhinje/italijanska-kuhinja/osnove-italijanske-kuhinje.html>

<http://www.dijaski.net/search?q=italijanska+kuhinja>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Italian\\_cuisine](http://en.wikipedia.org/wiki/Italian_cuisine)

Gino D'Acampo: Italijanska kuhinja

[http://www.google.si/search?q=italian+cousine&oe=utf-8&rls=org.mozilla:sl:official&client=firefox-a&um=1&ie=UTF-8&hl=sl&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=b04eT\\_oGo-jgbbx9jBDw&biw=1024&bih=544&sei=cU4eT8SVJIW6-AaYtKw5#um=1&hl=sl&safe=off&client=firefox-a&rls=org.mozilla:sl:official&tbm=isch&sa=X&ei=cU4eT\\_iK9Hn-gav9NGpAQ&ved=0CDgQBSgA&q=italian+cuisine&spell=1&bav=on.2,or.r\\_gc.r\\_pw.,cf.osb&fp=ce3f9647b483f856&biw=1024&bih=544](http://www.google.si/search?q=italian+cousine&oe=utf-8&rls=org.mozilla:sl:official&client=firefox-a&um=1&ie=UTF-8&hl=sl&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=b04eT_oGo-jgbbx9jBDw&biw=1024&bih=544&sei=cU4eT8SVJIW6-AaYtKw5#um=1&hl=sl&safe=off&client=firefox-a&rls=org.mozilla:sl:official&tbm=isch&sa=X&ei=cU4eT_iK9Hn-gav9NGpAQ&ved=0CDgQBSgA&q=italian+cuisine&spell=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.,cf.osb&fp=ce3f9647b483f856&biw=1024&bih=544)



Slika 7 - Pizza ocvrti kruhki