**TALIANSKA KUCHYŇA**

**Všeobecný prehľad**

Talianska kuchyňa patrí nepochybne medzi najoriginálnejšie, najchutnejšie a najznámejšie kuchyne svetovej gastronómie. Prvenstvo jej patrí aj v jednoduchosti prípravy. Žiadne dlhé varenie či prekombinovanie chutí.

Talianska kuchyňa má tisícročnú tradíciu a v minulosti poskytla základy francúzskej kuchyni a do istej miery ovplyvnila aj iné európske kuchyne. Talianski kuchári používajú jednoduché metódy prípravy pokrmov a do jedál pridávajú menej prísad. Výsledok závisí skôr od kvality používaných surovín, ich spracovania a dĺžky prípravy.

Táto stredomorská kuchyňa však v sebe ukrýva mnoho kulinárskeho umenia, je typická pestrosťou ingrediencií, rozmanitou chuťou a naviac zodpovedá moderným trendom zdravého stravovania.

Základné jedlo je pasta (slovo znamená cesto všeobecne, ale pasta sa používa aj ako výraz pre cestoviny, i na jedálnych lístkoch). Druhov cestovín sú desiatky, spôsobov prípravy celé stovky. Najobľúbenejšia pasta je (ako inak), s paradajkovou omáčkou a parmezánom. Je to najpoužívanejší recept prakticky v celej krajine. No a okrem neho sa cestoviny podávajú s najrozličnejšími omáčkami a prílohami od výmyslu sveta. Pasta má rôzne tvary, dĺžky a farby. Prečo majú Taliani až niekoľko sto druhov cestovín? Lebo majú toľko omáčok. Nesmie v nich chýbať (najmä na juhu) zelenina ako baklažány (melanzane), brokolica (broccolli), cukety (zucchine), paprika (peperoni), paradajky (pomodori) a tvaroh (ricotta). Jednotlivé názvy pripravených cestovín závisia od toho, čo sa na ne dá. Podľa fantázie kuchára. Niekedy stačí len obmena korenia či pridanie jednej suroviny a nové jedlo je na svete. Za najkvalitnejšie talianske cestoviny sú považované výrobky od firmy Barilla, no z návštevy Talianska sa oplatí ako jedlý suvenír priviesť lokálne domáce ručne robené cestoviny.

Využíva rôzne druhy mäsa a rýb, zeleninu (uvarenú na mnoho spôsobov) a cestoviny. Talianska kuchyňa je ďalej známa pestrým výberom plniek, zmrzliny, dezertov. Vo svete sú rozšírené rôzne druhy talianskych syrov a medzi najznámejšie talianske jedlá patrí pizza. Podľa využitia miestnych poľnohospodárskych plodín sa delí na tri druhy: severnú, strednú   
a južnú.

Talianska kuchyňa používa viac ako 400 druhov cestovín, ktoré sú známe svojou kvalitou   
a obľubou; napr. ako nám známe špagety, tortellini a raviolli.

Klasické menu začína predjedlom, ktoré sa často skladá z rôznych zeleninových šalátov, varenej alebo zapekanej zeleniny, opečených plátkov sendviča obložených syrmi, údeninami a zeleninou, z paštét, slaných dezertov a rolád, príp. ovocia. Častým predjedlom bývajú aj cestoviny v najrôznejších úpravách.

Taliani, hlavne na severe krajiny, majú radi polievky. Asi najtypickejšia talianska polievka je Minestrone.

Hlavný chod je väčšinou mäso, obľúbené je teľacie, ktoré sa podáva so zeleninovým šalátom a dusenou alebo zapekanou zeleninou. Veľmi často sa podávajú ryby a plody mora. Taliani tiež veľakrát uprednostňujú bezmäsité hlavné jedlá, ktoré sú zeleninové alebo z rôznych druhov syrov.

Ako príloha sa podáva biely chlieb a výnimočne zemiaky, väčšinou opekané hranolčeky alebo plátky. Po každom jedle sa vo veľkom množstve konzumuje čerstvé ovocie. Ryža sa tu používa väčšinou len v podobe rizota.

K tejto kuchyni patria aj sladkosti. Medzi najznámejšie talianske špeciality patrí hlavne zmrlina- GELATO. Ďalej sú to preslávené cukrovinky z mandlí či tradičné panettone   
s hrozienkami a kandizovaným ovocím.

Kráľom talianskeho stola je vždy víno, ktoré sa pestuje v mnohých oblastiach Talianska. Známe sú Vermouth di Torino, Sassela, Chianti, Vino Santo Toscano a mnohé iné.

V talianskej kuchyni prevládajú pôvodné, jednoduché vidiecke jedlá. Aj keď sú tu veľké krajové rozdiely, predsa len bežné využitie morských rýb a rakov, množstva cestovín   
a rôznych antipást sú jej spoločným znakom. Z tukov sa na severe krajiny používa prevažne maslo a práve tu, v pádskej nížine, je aj najväčšia európska produkčná oblasť ryže. Na severných svahoch Apenín, v kraji Emilia-Romagna sa hojne používa bravčová masť. Je tu zvýšená produkcia teľacieho mäsa, ktoré hrá v talianskej kuchyni veľkú úlohu. V Toskánsku   
a na juhu Talianska sa používa olivový olej.

V Taliansku bola údajne napísaná prvá kuchárska kniha.

Taliani vynašli espresso kávovar, zmrzlinový kornútok.

Taliani priemerne zjedia 25 kg cestovín a vypijú takmer 100 litrov vína ročne (na osobu).

**Risotto**

Pravé talianske rizoto sa varí zo špeciálnej ryže (najčastejšie druh arborio, carnaroli), aby bolo kašovité a pri tom nerozvarené. Podlieva sa suchým bielym vínom a hovädzím vývarom (il brodo di manzo). A aby bolo krásne krémové a lesklé, nesmie chýbať parmezán a čerstvé maslo. Má skutočne výnimočnú lahodnú chuť. Takýto je základ, potom sa fantázii medze nekladú. Existujú rôzne variácie a opäť, každý región Talianska má svoje. Napr. risotto alla milanese – rizoto so šafránom (lo zafferano).

**Pizza**

Pravá talianska pizza je tenká takmer ako list papiera a má chrumkavé okraje. Nie ako americká hrubá, žiadne vysoké nafúknuté cesto! Taliansko darovalo svetu pizzu a názov tohto kultového jedla sa už v žiadnej krajine neprekladá. Pôvod má pizza v Neapole. Základ tvorí paradajková omáčka (il sugo di pomodori), navrch sa môže použiť nespočetné množstvo variácií prísad. Mozzarella a oregano sa dávajú na tú neapolskú. Najrozšírenejšia pizza je pod názvom „Margherita“ (paradajky, mozzarela, bazalka). Pravdepodobne nesie meno na počesť kráľovnej, ktorá bola týmto nezvyčajne chutným jedlom priam nadšená.

„vera pizza napoletana“ – pravá neapolská pizza – každá dobrá talianska pizzeria ponúka túto špecialitu

**Geografické zastúpenie**

V severnom a južnom Taliansku sa klíma veľmi líši. Na juhu je veľmi teplé počasie, zatiaľ čo na severe je chladno veľkú časť roka. Suché cestoviny, podobne ako špagety a rigatoni, sa nachádzajú viac v južných oblastiach, pretože je ľahšie sušiť cestoviny za teplého počasia. Pretože je ťažšie sušiť cestoviny na severe, populárnejšie sú čerstvé cestoviny, ako napríklad pappardelle a tagliatelle. Ostatné druhy cestovín, ktoré sú na severe populárne, sú plnené cestoviny, napríklad ravioli. Podnebie ovplyvňuje aj druhy potravín a rastlín, ktoré rastú v Taliansku. Niektoré rastliny, ako napríklad olivovníky, rastú lepšie v teplom počasí. Na juhu sa používa olivový olej, zatiaľ čo na severe sa namiesto olivového oleja používa maslo a masť. Vďaka postupne svahovitým kopcom v Parme je ideálnym miestom na ošetrenie a starnutie výrobkov z bravčového mäsa, ako je napríklad Prosciutto di Parma. Počasie v južnom Taliansku vedie k pestovaniu zeleniny a chilli, ktoré majú radi horúce počasie.

I keď sú Taliani na celom svete známi pizzou a cestovinami, talianska národná strava sa tradične výrazne líši podľa regiónu. Taliansko má 20 regiónov, z ktorých každý má vlastné kulinárske zvyky. Tieto rôzne spôsoby varenia, ktoré sa odovzdávali z generácie na generáciu, prispeli k rozmanitosti talianskej kuchyne. K rozdielom v kuchyni tejto krajiny prispeli aj susedné krajiny Talianska vrátane Francúzska, Rakúska a Juhoslávie.

Horské oblasti na severe poskytujú výdatné a mäsité jedlá. Pobrežné nížiny poskytujú mušle a jazerá a vodné toky vo vnútrozemí poskytujú okrem kačíc a iných voľne žijúcich vtákov obrovskú rozmanitosť sladkovodných rýb.

V Strednom Taliansku sú letá horúce a dlhšie ako severné, a preto sú jedlá na báze paradajok častejšie ako na severe; súčasne sú zimy chladné vo vnútrozemí, čo umožňuje pestovať listovú zeleninu, ktorá je najlepšia po mrazoch, napríklad čiernolistý kel. Stredné Taliansko má tiež bohatú tradíciu špeciálneho poľnohospodárstva, s mnohými plodinami, ktoré je ťažké nájsť inde, vrátane farra, starodávneho zrna domestikovaného Rimanmi a šafranom, ktorého výrazná ostrosť výrazne prispieva k mnohým jedlám.

Na slnkom zaliatom juhu, nájdeme viac gréckych a arabských vplyvov, v kuchyni sa používajú voňavé olivové oleje a mnohé odrody paradajok, čerstvých aj sušených, ochutenými bazalkou a oregánom. Juh je známy pre ovčiarstvo a jahňacie mäso zohráva v kuchyni oveľa dôležitejšiu úlohu ako vo zvyšku Talianska.

**Typické suroviny**

**Olivový olej** sa vyrába lisovaním plodov olivovníka – olív. Používa sa na varenie, v lekárnictve, kozmetike alebo ako palivo do olejovej lampy. Najväčším producentom olivového oleja je Španielsko ďalej Taliansko a Grécko.

**Cestoviny -** Prvá zmienka pochádzajú zo Starovekého Grécka. Prvé cestoviny sa vyrábali doma. Továrne na cestoviny začali vznikať až v 17. storočí v Taliansku. Cestovina je jedlo vyrobené z nekysnutého cesta pomocou múky, vody alebo vajec. Môžu byť bezvaječné, jednovaječné či dvojvaječné. Sú bohatým zdrojom sacharidov. Cestoviny z celozrnnej múky obsahujú navyše minerály a vitamín B. Vaječné obsahujú vitamín A.

Je známych mnoho **druhov** napr. špagety, tortellini, ravioli, tagliatelle, farfalle, maccheroni, lasagne, ravioli, gnocchi, penne ...

**Parmezán/**parmazán/grana je veľmi tvrdý taliansky syr typu grana. Vyrába sa v oblastiach kraja Emilia-Romagna. Syry sa formujú do zavalitých bochníkov tvare bubna, pripomínajúceho malé pivové sudy. Kôra je lesklá zlatohnedej farby a veľkým písmom je na nej meno syra. Pridáva sa do šalátov či cestovín.

**Mozzarella** je mäkký syr z talianskej Kampánie. Má oválny tvar a uskladňuje sa v miskách alebo pevne uzavretých vreckách obsahujúcich srvátku. Mozzarela je snehobielej farby a má veľmi tenkú lesklú kôru. Štruktúra mladého syra je pomerne pružná a poddajná a dá sa ľahko krájať. Najčastejšie sa pridáva na pizzu, cestoviny, mäso, do šalátov. Najznámejším predjedlom je šalát Caprese.

**Mascarpone** je jemný, krémový čerstvý syr vyrábaný zo smotany. Pochádza z Lombardie, dnes sa však vyrába po celom Taliansku. Používa sa ako prísada do dezertov (napr. tiramisu) a toriet. Je bielej farby, čerstvý vonia ako smotana a často sa zmiešaný so syrom ricotta používa namiesto masla.

**Ricotta** je taliansky syr vyrábaný zo srvátky kravského, ovčieho či kozieho mlieka. Ricottový tvaroh pripomína syry typu cottage.

**Prošuto (prosciutto)** je druh sušenej bravčovej šunky . Pochádza z Talianska, ale je v rôznych obmenách vyrábaná aj v ďalších prímorských štátoch. Vyrába sa z bravčového mäsa , ktoré je najprv niekoľko týždňov až mesiacov naložené v soli , alebo zmesi soli a korenia a potom sa po dobu niekoľkých mesiacov až rokov sušia na dobre vetranom mieste.

**Ryby a morské plody** - ryby sa pripravujú najčastejšie na grile, smažia sa alebo pečú s bylinkami a citrónom na olivovom oleji, ostatné dary mora (mušle, raky, krevetky, kraby, homáre, langusty, sépie) upravujú rýchlo, aby zostala zachovaná chuť a krehkosť. Morské ryby na talianskom stole najčastejšie reprezentuje losos, tuniak, treska, makrela, raja, morský vlk a čert , pražma, i menšie ryby ako ančovičky - často dávané i na pizzu a sardinky.

**Polenta**

Polenta je kukuričná kaša, ktorá sa konzumuje s maslom, mliekom, olivovým olejom, ale i údeninami a inými variáciami na slaný či sladký spôsob. Môže slúžiť aj ako prídavok k hlavnému jedlu s omáčkou (výborne chutí napr. s divinou). Servírovaná býva nielen vo forme kaše, ale aj formou placiek a iných prevedení.

**Najbližšia reštaurácia v Nitre** - Friends & Rosario Ristorante, Boccaccio,

Najväčší Food Park na svete: Bologna FICO Eataly World – výroba tradičných talianskych jedál, workshop, kurzy, reštaurácie, obchody,...