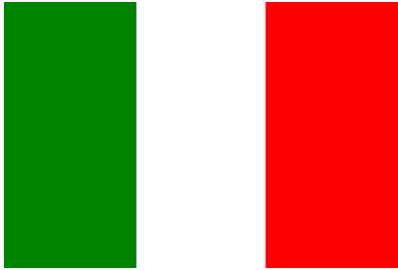


# Itāļu nacionālā virtuve



- Itālijas virtuves izsmalcinātību rada labākās dārzeņu un augļu šķirnes, lieliskas kvalitātes jūras produkti un svaigi zaļumi.
- Itālijā ēdiena pagatavošanas metodes nav tik svarīgas kā ēdiena izejmateriālu kvalitāte.

# Itālijas reģioni ( 20 )



- Tas ir pārsteidzoši, cik daudzi cilvēki, kas sevi uzskata par labiem itāļu virtuves pazinējiem, nemaz neapzinās **lielās reģionālās atšķirības ēšanas tradīcijās:**
- **pasta** ir ļoti populārs ēdiens visā Itālijā, izņemot tās ziemeļu daļu - te iecienītāks ir **risoto**;
- lielākā daļa itāļu uzturā lieto dārzeņus, graudaugus, pākšaugus, gaļai savā ēdienkartē atstājot otro vietu;
- nerafinētu olīveļļu izmanto Itālijas dienvidos, bet rafinētu eļļu atradīsiet ziemeļos.

- **Itāļu virtuves pamatā ir dārzeņi, graudaugi, augļi, zivis, sieri un gaļa, kuras cepšanai tiek izmantota olīveļļa (izņemot tālākos ziemeļu reģionus).** Šīs tradīcijas aizsākās vairākus gadsimtus atpakaļ, kad itāļi vēl bija nabadzīga tauta un tiem nebija plašu līdzekļu un iespēju būt gastronomiski izvēlīgiem. Taču tagad šīs saulainās zemes paražas tiek uzskatītas par vienu no iespējamajiem pamatiem, uz kuriem cilvēkiem balstīt veselīgas un pareizas ēšanas paradumus.

- Var sacīt, ka ne **katrs Itālijā prot labi gatavot, bet toties katrs itālis pratis labi paēst.** Ēšana kā rituāls ir vēl viens apliecinājums itāļu mūžsenajai prasmei pārvērst dzīvi mākslā. Runā, ka Itālijā katru dienu pusdienlaikā dzīve uz pāris stundām apstājas. Tēvi dodas mājup no darba un bērni no skolas, lai lēni un mierīgi ieturētu kopīgu ģimenes maltīti. Pusdienas Itālijā var uzskatīt par dienas svarīgāko notikumu ģimenē.

- Itāļu virtuvi nevar iepazīt, pusdienojot tikai greznajos restorānos. **Itāļi paši iesaka apmeklēt mazus krodziņus**, kuros nepasniedz ēdienkarti, bet lieliski zina, ko jums piedāvāt. Kad viesosieties šajā zemē, ir lietderīgi atminētos veco parunu "Kad esi Romā, uzvedies kā romietis". Tas nozīmē, ka vajadzētu apgūt dažus **itāļu ēšanas paradumus**. Piemēram, itāļiem ir tikai divas galvenās ēdienreizes dienā. Viņiem neeksistē tādas brokastis kā mums - tā vietā viņi izvēlas vienkāršu cappuccino tasīti. Pie tam, jo vairāk piena ir klāt kafijai, jo labāk. Silti ieteicams ir nenašķoties starp ēdienreizēm, kas palīdz vēl vairāk novērtēt maltītes sniegtās patīkamās izjūtas. Vēl kāds svarīgs noteikums - ēdiet nesteidzoties !

# Minestrone – dārzeņu zupa ar pastu



# Tradicionālie produkti





# Itāļu pasta ir neaizstājama pasaules virtuvēs

- Pastas recepti atveda Marko Polo jau 1600. gadā no Ķīnas uz Venēciju un arī ieviesa tās ražošanas tehnoloģiju. Var piebilst, ka šo pastu būtiskākā atšķirība ir tāda – ķīnieši gatavo makaronus no rīsu miltiem, bet itāļi – no kviešu miltiem.
- Pastas veidi ir daudzi un dažādi, piemēram, *spaghetti*, *tagliatelle*, *penne*, *tortellini*, *ravioli*, *farfalle*, *cannelloni*, *maccheroni*, *lasagne*, *vermicelli*, *pappardelle*, *linguine*, *bucatini* utt.

## Pastas mīklas recepte

- milti 250 g
  - makaronu milti 250 g
  - olas 4 gab
  - olas dzeltenumi 6 gab
  - olīveļļa 50 g
  - 2 ēdamkarotes ūdens
  - sāls
- Visu samaisa ar rokām, mīca kārtās. Tad ietin pārtikas plēvē un 1h notur ledusskapī. Ar speciālo mīklas rulli izrullē 1 mm plānu mīklu. Pārber ar miltiem, sarullē un sagriež:

- pappardelle makaroniem – 1–2cm platas;
- tagliatelli makaroniem – 0,5 cm platas;
- tortellini makaroniem izgriež 4–5 cm diametra apaļu formiņu, vidū ieliek pildījumu, aizloka uz pusēm. Tad abus asos stūrus savieno un kārtīgi saspiež.



Tortellini



Tagliatelli

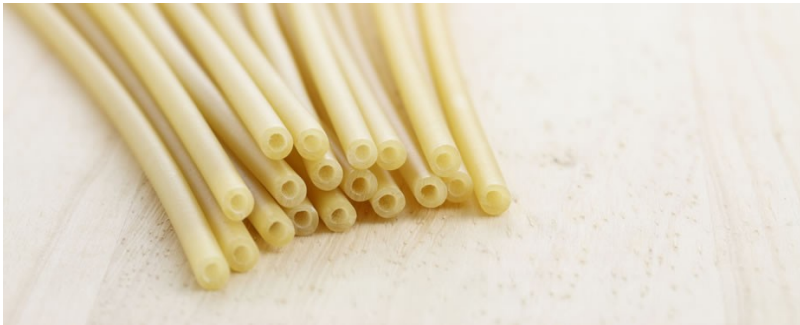


Fagottelle

# Pastas











Itāļiem ir simtiem mērču recepšu,  
ko var pasniegt ar pastu

- *bolognese,*
- *primavera,*
- *marinara,*
- *carbonara,*
- *arabiata*
- *pesto*

Cietais parmas siers ir visur ...



# Gorgonzolas siers



# Mocarella



# Mascarpone



# Slavenākais itāļu ēdiens - pica



Paldies par uzmanību.

Sagatavoja : V. Strautiņa