



المطبخ الإيطالي ..

فن الذوق والتذوق

أسبوع المطبخ الإيطالي في العالم ينطلق تحت عنوان: «على الطاولة مع المطبخ الإيطالي: الصحة مع الذوق»

وكالابريا وموليز وصقلية وسردينيا وبوليا، ولكل منها تقاليد الطهي الفريدة الخاصة بها.

تعد المنطقة منتجا مهماً لزيت الزيتون، ويعتمد مطبخها بشكل كبير على استخدام زيت الزيتون البكر الممتاز العالي الجودة. يعد الاقتران بين زيت الزيتون والطماطم رمزاً للمطبخ الإيطالي الجنوبي. تلعب الطماطم، بأشكال مختلفة، دوراً أساسياً في مطبخ جنوب إيطاليا، من الطماطم المجففة بالشمس إلى معجون الطماطم والصلصات. صلصة بيتزا نابولي الشهيرة هي شهادة على أهمية الطماطم في المنطقة. نظراً لسواحه الطويلة، يقدم جنوب إيطاليا أيضاً مجموعة من أطباق المأكولات البحرية. المقلبي، معكرونة البكر البحرية، المعكرونة مع السردين، هي خيارات شائعة. عندما يتعلق الأمر بالمعكرونة، فإن المعكرونة الطازجة أكثر شيوعاً في جنوب إيطاليا مقارنة بالمعكرونة المجففة، مع الأوريكيت، (المعكرونة على شكل أذن) من بوليا كونها تخصصاً إقليمياً.

أحد الأطباق البارزة التي تجسد جوهر المطبخ الإيطالي الجنوبي هو سلطة كابريزي. هذا الإبداع الخالد هو انعكاس حقيقي لتقاليد الطهي في المنطقة. تجمع هذه السلطة المنعشة بين الطماطم الناضجة وجبنة الموزاريلا الطازجة وأوراق الريحان العطرية وزيت الزيتون البكر الممتاز ورشة ملح. تنعكس ألوان العلم الإيطالي (الأحمر والأبيض والأخضر) في هذا الطبق، مما يرمز إلى جوهر جنوب إيطاليا..

بسيط وصحي وملئ بالنكهة. وكما اعتاد اللاتين أن يقولوا «دولشيس أن فونديو» أو الحلو في الأسفل، لا يمكننا إغلاق هذه المقالة من دون مشاركة طعم الحلاوة الإيطالية التقليدية سيداس هي حلوى سردينيا بامتياز. نوع من الجيب المغلق من معجنات السميد المملوءة بالجبن، يبدو وكأنه رافيولي كبير، عادة ما يكون له شكل دائري. أولاً، يتم قليها، وبعد ذلك، قبل تناولها، يتم رشها بالعسل.. مزيج من النكهات التي لا يس فيها والتي لها أصول قديمة. حلوى إيطالية لذيذة أخرى هي الكانولو الصقلي، وهي حلوى إيطالية محبوبة معروفة بشكلها الأنبوبي الشهير وحشوها اللذيذ. قشرتها عبارة عن عجينة معجنات مقرمشة مقلية، تتشكل عادة في أنبوب ثم تقلى للحصول على قوام مقرمش. بمجرد أن تبرد، تمتلئ القشرة بمزيج غني من جبنة الريكوتا المحلاة، وغالباً ما يكون مملوءاً بنكهات مثل قشر الحمضيات أو الفانيليا أو رقائق الشوكولاتة. أصبحت هذه الأطعمة الصقلية الشهية رمزاً لصناعة المعجنات الإيطالية، التي يتم الاحتفال بها في جميع أنحاء العالم لمزيجها المتناغم من القوام والنكهات. يمثل الكانولو تقليداً عمره قرون في المطبخ الصقلي، مما يعكس التراث الثقافي للجزيرة وحرفية الطهي.

الممتاز، وخاصة في توسكانا، حيث يعد زيت الزيتون مكوناً أساسياً في العديد من الأطباق ويستخدم في الطهي وكلمسة نهائية. تفتخر المنطقة بمجموعة واسعة من الجبن، مع جبن بيكورينو، المصنوع من حليب الأغنام، مع تسليط الضوء عليها. نوعان مشهوران هما بيكورينو رومانو من لاتسيو وبيكورينو توسكانو من توسكانا. واحد من الأطباق الأكثر شهرة من هذه المنطقة هو كاشيو إي بيبي. طبق معكرونة متواضع ولكنه لذيذ بشكل لا يصدق. مصنوع من مكونات بسيطة - جبن بيكورينو رومانو والفلفل الأسود والمعكرونة (عادة السباغيتي) - يجسد هذا الطبق جوهر الحفاظ على النكهات الطبيعية للطعام.

والنتيجة هي المعكرونة الكريمية والفلفل التي تجسد جوهر الطعام المريح في وسط إيطاليا، وتحقق بساطة وبراءة تراثها في الطهي. يشتهر المطبخ الإيطالي الجنوبي بنكهاته الجريئة والنايضة بالحياة، والتي تتأثر بشدة بمناخ البحر الأبيض المتوسط ووفرة المكونات الطازجة. تشمل هذه المنطقة بازيليكاتا وكامبانيا

والصلصات الشهية. من بين الطبقة المختلفة الكما النمذجي لهذه المنطقة، تشتهر أومبريا، المعروفة باسم «القلب الأخضر لإيطاليا»، بالكما الأسود، وغالباً ما يتم بشره فوق أطباق المعكرونة أو استخدامه لتذوق الصلصات. يشتهر وسط إيطاليا أيضاً بزيت الزيتون البكر

تلعب المعكرونة دوراً محورياً في مطبخ مناطق وسط إيطاليا، وعادة ما يتم تحضيرها بمزيج من البيض والدقيق، مما ينتج عنه معكرونة أكثر كثافة وبراءة. ببارديل، المعكرونة العريضة والمسطحة، هي المفضلة في هذه المنطقة، وغالباً ما تقترن باللحوم الدسمة

يشتهر مطبخ مناطق وسط إيطاليا ببساطته واستخدام المكونات الطازجة والتفاني في الحفاظ على النكهات الطبيعية للطعام. تشمل هذه المنطقة توسكانا وأومبريا وماركي ولاتسيو وأبروتسو، ولكل منها تراثها الخاص في الطهي.

من دقيق الذرة. تشتهر منطقة بيدمونت أيضاً بالكما الأبيض والفطريات العطرية التي غالباً ما يتم حلقها فوق أطباق المعكرونة، مثل تالياتيل، أو تستخدم لصنع صلصات مملوءة بالكما. كرز تذوق آخر في شمال إيطاليا هو المعكرونة المحشوة اللذيذة. عادة ما تمتلئ التورتيليني والتورتيلوني بمكونات مثل اللحوم أو الجبن أو الخضار وتقدم في مرق أو مع الصلصات القائمة على الزبدة.

جوهرة الطهي التي تؤكد على نكهات مناطق شمال إيطاليا هي ريزوتو مع فطر بورسيني. تقدم المناطق الشمالية من إيطاليا بمناظرها الطبيعية في جبال الألب مجموعة من المنتجات النموذجية، مثل فطر بورسيني الرائع، الذي يزدهر في الغابات المورقة في بيدمونت ولومباردي وفينيتو. هذا الفطر الترابي اللذيذ هو عنصر رئيسي في ريزوتو أي فونغي بورسيني الكلاسيكي. يجمع طبق الأرز الكريمي هذا بين الثراء العطري لفطر بورسيني وقوام أرز أريوريو، مما ينتج عنه بهجة مخملية وغنية تجسد جوهر المطبخ الإيطالي الشمالي.

تحتفل وزارة الشؤون الخارجية والتعاون الدولي الإيطالية سنوياً بأسبوع المطبخ الإيطالي في العالم، حيث ستكون نسخة هذا العام هي النسخة الثامنة، تحت عنوان «على الطاولة مع المطبخ الإيطالي: الصحة مع الذوق».

تراث الطهي الإيطالي ترك بصمة لا تمحى على فن الطهو في العالم. ومع ذلك، يقدم المطبخ الإيطالي أكثر من مجرد أذواق لا تقاوم. إنها شهادة على فضائل اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون، مما يعزز ليس فقط الحنك المرضي ولكن أيضاً الصحة العامة. المطبخ الإيطالي مرشح لتأقمة اليونسكو للتراث الثقافي غير المادي. لن يكرم هذا التقدير التراث الغني للمطبخ الإيطالي فحسب، بل سيكرم أيضاً أسلوب حياة الطهي الإيطالي الذي يحبه ويقلده الناس في جميع أنحاء الكوكب.

تقدم إيطاليا، المعروفة بتقاليد الطهي الغنية والنكهات الإقليمية، مجموعة واسعة من المنتجات النموذجية التي تركت بصماتها على مشهد الطعام العالمي، من جبال الألب الشمالية إلى الساحل الجنوبي للبحر الأبيض المتوسط، تقدم كل منطقة مكونات ووصفات فريدة تحتفل بالأهمية الثقافية والتاريخية للمطبخ الإيطالي. هذه ليست مجرد مقالة ولكنها أيضاً رحلة طهي، سنقدم لك بعض المنتجات النموذجية من المناطق الشمالية والوسطى والجنوبية من إيطاليا، إلى جانب ثلاث وصفات تقليدية تعرض الأذواق غير العادية لهذا المطبخ.

يعكس تنوع مطبخ شمال إيطاليا الثراء الثقافي والجغرافي لكل منطقة، من الأطباق الغنية والمشبعة في مناطق جبال الألب إلى النكهات الرقيقة لمطبخ المأكولات البحرية في ليغوريا، يقدم شمال إيطاليا مجموعة واسعة من كنوز الطهي التي اكتسبت شهرة دولياً. تضم هذه المنطقة مناطق شهيرة مثل وادي أوستا وترينتينو ألتو أديجي وبيدمونت ولومباردي وفينيتو وإميليا رومانيا وفريولي فينيتسيا جوليا وليغوريا، ولكل منها تراثها الضريد في الطهي الذي يتميز بالتركيز على مكونات مثل الزبدة والقشدة والأرز واللحوم الدسمة.

من بين الأطباق الأكثر شهرة في شمال إيطاليا الريزوتو ألاميلانيز، إنه طبق أرز مملوء بالزعفران يتناغم بشكل رائع مع الأوسويوكو، ساق لحم العجل المطهو ببطء وعصيدة من دقيق الذرة، وهي عنصر أساسي في المطبخ الإيطالي الشمالي، هي عصيدة دقيق الذرة (البولنتا) التي يمكن تقديمها كريمة أو صلبة، وغالباً ما تكون مصحوبة ببخانات أو لحوم لذيذة. يحظى هذا الطبق اللذيذ بشعبية خاصة في منطقتي لومباردي وفينيتو. عنصر مهم آخر هو جورجونزولا، الجبن الأزرق، ينحدر من منطقة بيدمونت. يشيع استخدامه في المطبخ الإيطالي الشمالي لإضافة نكهة غنية ومنعشة إلى أطباق مثل الريزوتو وعصيدة

