

PASTA QUEEN

NADIA CATERINA MUNNO
WE WSPÓLPRACY Z ANNA FRANCSE GASS

SZTUKA
GOTOWANIA
PO WŁOSKU





PASTA
QUEEN



PASTA QUEEN



Sztuka gotowania po włosku

100+ PRZEPISÓW I HISTORII



NADIA CATERINA MUNNO

WE WSPÓLPRACY Z ANNĄ FRANCESE GASS



Z ANGIELSKIEGO PRZEŁOŻYŁA URSZULA RUZIK-KULIŃSKA

Tytuł oryginału
The Pasta Queen. The Art of Italian Cooking

Projekt okładki
Emma A. Van Deun

Zdjęcia na okładce
Erica Fava

Projekt wnętrza
Laura Palese

Ilustracje
Dorota Sosnowka

Zdjęcia
potrawy i zdjęcia portretowe Giovanna Di Lisciandro;
fotografia lifestylowa Erica Fava; s. 61 dzięki uprzejmości
Danielego Andronica

Redaktor prowadzący
Bartłomiej Kaftan

Redakcja
Ida Świerkocka

Korekta
Marta Stochmiałek, Małgorzata Koniarska

Copyright © 2024 by Nadia Caterina Munno
Copyright © for the Polish translation by Urszula Ruzik-Kulińska
2025

Copyright © by Wielka Litera Sp. z o.o., 2025

First Gallery Books hardcover edition November 2024
Gallery Books is an imprint of Simon & Schuster, LLC

Wielka Litera Sp. z o.o.
ul. Wiertnicza 36
02-952 Warszawa

Skład i łamanie
TYPO 2 Jolanta Ugorowska

Druk i oprawa
Drukarnia im. Adama Półtawskiego

ISBN 978-83-8360-263-9



Do Włochów na całym świecie
oraz tych, którzy dzielą
zachwyty nad naszą kulturą i ją
kochają – to dla Was napisałam
tę książkę. Pragnę zachęcić Was
do tworzenia wyjątkowych
chwil z tymi, których kochacie
najbardziej.



<i>La Dolce Vita: Moja kulinarna podróż</i>	11
<i>Córka tej ziemi: składniki mają znaczenie</i>	15
<i>Moja kuchnia, przybory</i>	32
<i>Menu</i>	42

ROZDZIAŁ PIERWSZY

APERITIVI	45
Aperol spritz	48
Hugo spritz	48
Bellini	51
Rossini	52
Milano Torino	53
Garibaldi	53
Negroni	54
Angelo azzurro	54
Negroni sbagliato	56
Portal do Wezuwiusza	57
Koktajl <i>buonasera</i>	59

ROZDZIAŁ DRUGI

ANTIPASTI	61
Klasyczne antipasti	64
Insalata caprese <i>Sałatka z pomidorem i mozzarellą</i>	64
Prosciutto e melone <i>Prosciutto i kantalupa</i>	67
Uczta Cezara <i>Antipasti, deska przekąsek</i>	67
Wspomnienie trudu rolnika <i>Pieczone ziemniaki nadziewane serem i pancettą</i>	70
Frittata alla menta <i>Fajeczna frittata z listkami mięty i serem</i>	72
Fiori di zucchini ripieni <i>Faszerowane kwiaty cukinii</i>	75
Insalata di mare <i>Sałatka z owocami morza</i>	78
Insalata pantesca <i>Sycylijska sałatka ziemniaczana</i>	82
Bruschetta al pomodoro <i>Bruschetta z pomidorem</i>	85
Crostino alla scarola <i>Grzanka z endywią</i>	86
Crostino di pomodori e burrata <i>Grzanka z pomidorem i burratą</i>	89
Crostino alle zucchini <i>Grzanka z cukinią</i>	90
Crostino broccoletti e salsiccia <i>Grzanka z kiełbasą i brokułem</i>	93
Crostino alle melanzane <i>Grzanka z bakłażanem</i>	94

PRIMI

96

 Makaron domowej roboty 100

 Tonnarelli con le pallottine
Tonnarelli z pulpecikami 104

 Scialatielli alle vongole
Świeży makaron z małżami 108

 Minestrone
Zupa warzywna 110

 Pappa al pomodoro
Zupa pomidorowa z chlebem 113

 Panzanella napoletana
Salatka z chlebem i pomidorami 114

 Patata alla carbonara
Ziemniaki alla carbonara 117

 Linguine al cartoccio
Linguine zapiekany z owocami morza 118

 Risotto gamberi e limone
Cytrynowe risotto z krewetkami 120

 Risotto cacio e pepe
Risotto z pieprzem i pecorino 124

 Risotto allo zafferano
Kremowe risotto z szafranem 126

 Conchiglioni ripieni limone e ricotta
Muszle faszerowane cytrynową ricottą 129

 Pasta pesto e salmone
Kremowy makaron z łososiem i pesto 130



 Pesto di arance e prezzemolo
Makaron z pesto ze skórką pomarańczą i pietruszką 133

 Sycylijska Kleopatra
Pesto z ubitą ricottą oraz pistacjami 134

 Gnocchetti sardi al ragù di tonno
Tuńczykowe ragù z gnocchetti sardi domowej roboty 139

 Zuppa di pesce
Zupa z owoców morza 143

 Zuppa alla scarola e fagioli
Zupa z endywią i fasolką 147

 Cavolfiore e crema di parmigiano
Krem z parmezanu i kalafiora 148

 Parmigiana di melanzane
Parmigiana z bakłażana 151

 Gricia ai fichi
Makaron z figami, guanciale i pecorino 153

 Pasta alla norcina
Makaron z białym sosem, kielbasą i truflami 154

 Gnocchi di ricotta burro e limone
Gnocchi z ricottą w sosie maślano-cytrynowym 157

 Pesto di ricotta e limone
Pesto ze skórką cytryny, migdałami i ricottą 161

 Insalata di pasta al pesto
Salatka z makaronem i pesto 162

ROZDZIAŁ CZWARTY

SECONDI

165

Polpette della nonna
Smażone kulki mięsne 168

Cozze alla tarantina
Omułki w zupie pomidorowej 173

Spezzatino di manzo
Gulasz wołowy 174

Abbacchio alla scottadito
Kotlety jagnięce 178

Pollo al forno
Kurczak z rożna z pieczarkami 181

Piccata di pollo
Kurczak piccata 183

Pollo al marsala
Kurczak w winie marsala 187

Pesce al forno
Ryba pieczona w całości 188

Grigliata di pesce
Grillowane owoce morza 191

Frittura di pesce
Smażone owoce morza 192

Baccalà alla napoletana
Pieczone solone filety z dorsza w sosie pomidorowym z oliwkami 194

Peperoni ripieni della nonna
Nadziewane papryczki nonny 196

Rosette di lasagna alla zucca
Różyczki z dyniowej lasagne 197

Carpaccio di manzo
Carpaccio wołowe 200

Carpaccio di pesce
Carpaccio z owoców morza 202

Ragù di braciola
Mięsne, nadziewane rolki w sosie pomidorowym 203

Frittura di calamari
Smażone kalmary 206

ROZDZIAŁ PIĄTY

CONTORNI

210

Zucchine marinate
Marynowana cukinia 214

Polpette di ricotta
Smażone kulki z ricottą 217

Patate arrosto
Pieczone ziemniaczki 218

Cicoria in padella
Podsmażane listki cykorii szparagowej 219

Smażona papryka 220

Involtini di melanzane e ricotta
Roladki z bakłażana i ricotty 223

Carciofi alla romana
Duszone serca karczochów po rzymsku 224

Broccoletti in padella
Podsmażane brokoły rapini 226



ROZDZIAŁ SZÓSTY

DOLCI 228

Taralli	
<i>Ciasteczka w stylu neapolitańskim</i>	232
Ciambelline al vino	
<i>Ciasteczka winne</i>	235
Mousse al cioccolato e peperoncino	
<i>Pikantny mus czekoladowy</i>	236
Tiramisù al caffè	
<i>Klasyczne kawowe tiramisù</i>	237
Tiramisù con frutti di bosco	
<i>Tiramisù z konfiturą z owoców leśnych</i>	238
Torta di ricotta e limone	
<i>Ciasto cytrynowe z ricotta i migdałami</i>	242
Biscotti limone e olio d'oliva	
<i>Cytrynowe ciasteczka na oliwie</i>	245
Panna cotta	
<i>Deser z gotowanej śmietany</i>	246
Torta della nonna	
<i>Ciasto z budyniem i orzeszkami piniovymi</i>	247
Biscotti	
<i>Klasyczne włoskie ciasteczka, pieczone dwukrotnie</i>	250
Pastiera napoletana	
<i>Neapolitański placek z ricottą</i>	251
Caffè alla panna	
<i>Kawa na bitej śmietanie</i>	254



ROZDZIAŁ SIÓDMY

STREET FOOD 256

Cuzzetiello con le polpette	
<i>Skąpane pulpeciki</i>	260
Tiella alla scarola	
<i>Pikantne ciasto z endywią</i>	263
Panino mortadella e pesto	
<i>Panini z mortadellą i pesto</i>	265
Gnocchi fritti	
<i>Ciasto smażone</i>	267
Pizza e fichi	
<i>Pizza z figami i prosciutto</i>	270
Focaccia pugliese	
<i>Focaccia z oliwkami i pomidorem</i>	272
Suppli	
<i>Smażone kulki ryżowe z pomidorem i mozzarellą</i>	274
<i>Cibum amor est: jedzenie to miłość</i>	278
<i>Podziękowania</i>	281
<i>Indeks</i>	282



LA DOLCE VITA:

Moja kulinarna podróż

Kiedy pisałam swoją pierwszą książkę, zatytułowaną *Pasta Queen*, chciałam pokazać czytelnikom, jak wszechstronny i różnorodny może być makaron. Istnieje wiele sposobów na jego przygotowanie – sosy, które tworzymy do potraw, są unikatowe i nietuzinkowe, dobieramy rozmaite składniki i nawet kształtów makaronu jest bez liku! Miłość do makaronów i tradycyjnej włoskiej kuchni kwitła w mojej rodzinie od stuleci, aż w końcu, w XIX wieku pradziadkowie Caterina i Salvatore założyli rodzinną wytwórnię makaronów. Urodziłam się w dumnej rodzinie rolników z południa Włoch, którzy troszczyli się o swoją ziemię, pielęgowali ją i jej wspinałe owoce przez pokolenia. W gronie przyjaciół zawsze żartuję, że to właśnie jest „moja ziemia obiecana”, a kiedy zaczynałam pisać *Pasta Queen*, chciałam wyrazić dumę z dziedzictwa moich przodków. Dziedzictwo to jest jednak znacznie bogatsze – wykracza poza dziedzinę makaronu! W tej książce będziemy odkrywać również inne tradycyjne włoskie posiłki i dania z rejonu Morza Śródziemnego. Tyle razy mnie pytano, czy my, Włosi, jadamy tylko makaron, pragnę więc wam pokazać, na jak wiele sposobów cieszymy się różnorodnością jedzenia przez cały tydzień.

Jestem ognistą rzymianką, która rozkoszuje się smakami tej ziemi, a jednocześnie neapolitanką z krwi i serca. Podróżowałam i czerpałam z wiedzy niezwykłych szefów kuchni, od dalekiej Sycylii przez całe Włochy, aż po Lombardię na północy. Każdy region pielęgnuje własne tradycje, kulturę i charakterystyczną tożsamość. W swoich daniach uwielbiam łączyć po trochu smaki ukochanych regionów. Kuchnia włoska to kolebka znanej na świecie diety śródziemnomorskiej, w której wykorzystuje się szeroką gamę zbóż, roślin strączkowych, warzyw, owoców, zdrowych tłuszczów, ryb, skorupiaków, a czasem też czerwone mięso. Jej bogactwo to jeden z sekretów dobrze zbilansowanego i pożywnego sposobu odżywiania się. Sekret ten jest prosty, dostępny dla każdego, a koniec końców po prostu wspinały.



Moje ulubione wspomnienia oscylują wokół dobrego jedzenia i przyjaciół. Uwielbiam spotykać się z nimi w małych, rodzinnych restauracyjkach, przysiąść na zewnątrz przy wystawianych na brukowanych uliczkach stolikach, cieszyć się rześkim powietrzem, winem domowej roboty i śmiać się z dobrymi ludźmi. To prawdziwie włoski sposób na życie. Niektórzy nazywają go *la dolce vita* (słodkim życiem), a ja uważam, że to bardzo trafne określenie, ponieważ w jego sercu tkwi radość ze wspaniałego jedzenia, dobrego towarzystwa i wspólnych doznań, które zawsze warto pielęgnować.

Mam nadzieję, że gotując według przepisów z tej książki, z każdym kolejnym daniem coraz bardziej będziecie zakochiwać się w proponowanych składnikach i prostych metodach. Pozwólcie, że zabiorę was w kulinarną podróż przez moje ulubione, lokalne włoskie dania, fundamenty włoskiej kuchni, w region *la dolce vita*.





CÓRKA TEJ ZIEMI

Składniki mają znaczenie

(MÓJ KONIK)

Za każdym razem, gdy czuję aromat świeżo parzonej kawy, przenoszę się myślami do czasów mojego dzieciństwa, do Włoch. Mój dziadek Agostino zawsze parzył dzbanek kawy, po czym wyruszał swoim traktorem Lamborghini na objazd rodowych włości. Mnie i bratu pozwalał bawić się w pyłe ziemi i biegać boso, podczas gdy on sam pracował. To jedne z moich najmilszych wspomnień i wciąż czuję bogaty, ziemisty aromat gleby, mojej ukochanej „ziemi obiecanej”.

Kiedy tworzę posiłki i kupuję składniki, bardzo chętnie zapraszam do kuchni naturę i pory roku. Lubię czuć, że na stole leżą produkty prosto od chłopca, tak jak wtedy, gdy dorastałam. W 2013 roku, kiedy przeprowadziłam się z Włoch do Anglii, na początku zastanawiałam się: jak poradzę sobie z dala od ukochanych rolniczych targowisk Rzymu? I dlatego, oczywiście, zamieszkaliśmy tuż obok jednego z najlepszych gospodarstw na południu Anglii – w maleńkiej miejscowości w środku Ashdown Forest – i przez dwa lata czerpaliśmy z tego sąsiedztwa pełnymi garściami. Dzieci bawiły się ze zwierzętami i próbowały najsmaczniejszych lokalnych serów. W 2015 roku zrobiliśmy kolejny wielki krok i przenieśliśmy się do Stanów Zjednoczonych. I znów, moją pierwszą myślą było: s k ł a d n i k i ! Wylądowaliśmy więc nieopodal jednego z najbardziej uznanych włoskich rynków na Florydzie – Mazzaro – i natychmiast zbadaliśmy, jakie gospodarstwa leżą najbliżej. Choć było to większym wyzwaniem niż w Europie, ponieważ kultura targowisk ze świeżą żywnością w Stanach Zjednoczonych jest znacznie mniej rozwinięta niż w moim rodzinnym kraju, stworzyłam mały, własny świat i zbudowałam fantastyczną społeczność smakoszy i rolników, którzy dbają o to, aby wysokiej jakości żywność była zawsze na wyciągnięcie ręki.

Tłuszcze

OLIWA EXTRA VIRGIN: Oliwa extra virgin to zielone złoto kuchni włoskiej. Powstaje w procesie rozniatania oliwek oraz oddzielania oliwy od pulpy i wody, co stanowi pierwszy etap produkcji tego tłuszczu. Oliwa extra virgin może być tłoczona na zimno, co oznacza, że w procesie nie dochodzi do jej podgrzewania ani nie stosuje się rozcieńczalników, dzięki czemu zachowuje niezwykle wartości odżywcze. Mamy też oliwy extra virgin, które nie są tłoczone na zimno, i tak pozyskuje się je najczęściej; a do tego całą gamę różnego rodzaju oliw, aż po te podpisane po prostu „oliwa z oliwek”, które są efektem kilkuetapowej rafinacji, dokonywanej w celu wydobycia jak największej ilości soku z oliwek, często przy użyciu ciepła i rozcieńczalników, aby wycisnąć jak najwięcej. Działania te częściowo niszczą zdrową strukturę odżywczą i obniżają jakość oliwy.

Ceniona przez starożytnych Rzymian oliwa extra virgin była jednym z najważniejszych składników w kuchni oraz kosmetykach, wykorzystywano także jej właściwości lecznicze. Współcześnie nadal ma się dobrze i cieszy ogromnym uznaniem. Zwłaszcza na południu, gdzie produkuje się 90 procent oliwy z oliwek, nie ma dnia, w którym nie spożywano by jej zarówno na surowo, jak i po podgrzaniu. Włochy są drugim co do wielkości eksporterem oliwy z oliwek na świecie – to imponujące osiągnięcie jak na tak mały kraj! A jeśli chodzi o jakość, Włochy nie mają sobie równych!

Oliwa z oliwek ma bogaty smak, doskonale służy zdrowiu i jest jednym z najbardziej wszechstronnych składników w kuchni. Idealnie nadaje się do płytkiego smażenia, obsmażania, pieczenia na ruszcie i na blasze. Zawsze mam ją pod ręką – niezależnie od tego, czy gotuję, marynuję, czy podgrzewam. Czasem skrapiam nią też potrawę na koniec dla podkreślenia smaku.

SMALEC: W nie tak znów odległych czasach w kuchni równie widoczny pozostawał smalec, szczególnie na południu, gdzie prosięta hodowano nie tylko dla mięsa, ale też dla tego bogatego tłuszczu. Rozsmarowywany na chlebie, wykorzystywany do smażenia czy konserwowania żywności, stanowił w kuchni codzienność. Obecnie we Włoszech wciąż jest szeroko stosowany, chociaż powszechnym zamiennikiem i popularnym wyborem stało się masło. Uwielbiam łączyć oliwę z oliwek z masłem, ponieważ na różne sposoby zmieniają charakter potraw, zwłaszcza gdy stanowią bazę sosów do makaronów.

OLEJ Z AWOKADO: Wreszcie, choć nie jest to produkt typowy dla włoskiej kuchni, odkąd mieszkam w Stanach Zjednoczonych, zawsze mam w kuchni olej z awokado. Cechuje go wysoki punkt dymienia, więc smażę na nim potrawy w głębokim tłuszczu, a przy tym nie jest tak przetworzony jak pozostałe neutralne oleje, wytwarzane z warzyw czy rzepaku. Inne oleje roślinne, w tym rzepakowy, też mają wysoki punkt dymienia i bez problemu można je stosować do smażenia, ale są chemicznie ekstrahowane przy użyciu rozpuszczalnika zwanego heksanem. W całej książce, ilekroć przepis wymaga smażenia, zalecam stosowanie „neutralnego oleju wysokotemperaturowego”. Wybierz taki, jaki lubisz – byle tylko miał wysoki punkt dymienia.

Ocet winny

W rejonie śródziemnomorskim ocet winny stosowano od tysięcy lat. Już rzymscy żołnierze nosili przy sobie niewielkie ilości, popijali go (zmieszany z miodem i wodą), wykorzystywali jego właściwości do czyszczenia, dezynfekcji, a nawet jako lekarstwo. Ocet jest kluczowym składnikiem o wielu wyjątkowych właściwościach – używa się go do marynowania i konserwowania żywności, a jego aromatyczna kwaskowatość wzbogaca smaki potraw. W spiżarni zawsze przechowuję trzy odmiany: czerwony winny, biały winny i ocet balsamiczny. Każdy cechuje inny poziom kwasowości i smak, więc dobieram właściwy do konkretnego dania.

OCET WINNY CZERWONY I BIAŁY: Powstają dzięki procesom fermentacji i odcedzania wina, są znane z bardzo cierpkiego posmaku. Octy te, niezwykle wszechstronne, mogą być stosowane w dressingach, do marynowania produktów i kiszenia. Fantastycznie nadają się również do zmiękczenia twardych kawałków mięsa.

OCET BALSAMICZNY: Lekko słodki, bardzo ciemny i mocno aromatyczny ocet, stosowany zarówno do potraw wytrawnych, jak i słodkich (zobacz: wspomnienie trudu rolnika, s. 70). Używam go do wykańczania makaronów i risotta, do *crostini*, a nawet kiedy szykuję pyszną sałatkę *caprese*. Proces produkcji octu balsamicznego przypomina proces produkcji wina. Ja go tak postrzegam: beczka

to nonna, babcia tuląca w ramionach moją matkę, czyli moszcz (słodki nektar ze świeżo wyciśniętych winogron, który gotuje się do uzyskania gęstego syropu). To rozpoczyna proces fermentacji, w wyniku którego powstaje piękny, gęsty ocet o konsystencji melasy, następnie dojrzewający w czułych babcinych objęciach.

Polecam zakup octu balsamicznego, który leżakował od dwunastu do dwudziestu pięciu lat, choć dostępne są również znacznie starsze. Te ostatnie są rzadkością i nie stosujemy ich codziennie. Są jak eliksir miłosny – jedna kropla wystarczy, aby przenieść cię z powrotem w region Emilia-Romania! Choć wyjątkowy ocet może być drogi, zgrabna buteleczka jest warta tego pysznego smaku, który nadaje potrawom, czyniąc każde danie wyjątkowym. Gdy przechylish butelkę, ocet powinien wypływać bardzo powoli, gęstymi kropelkami. Im wolniej kapie, tym lepsza jakość.

Doprawianie

Praktyka przyprawiania dotyczy wszelkich form gotowania. Szczypta soli czy pieprzu, kilka świeżych listków bazylii, gałązka pietruszki, rozgnieciony ząbek czosnku lub skórka z cytryny potrafią odmieniać klasyki włoskiej kuchni. Kiedy w trakcie przyrządzania potrawy wprowadzamy do niej te dodatki, przeobrażamy jej charakter. W całej książce opowiadam, co dodaję, aby zaakcentować główną nutę smakową. Tu wszystkie składniki potrawy przychodzą na przyjęcie, a każda postać błyszczy sama w sobie i zarazem współdziała z innymi, tworząc magiczny efekt. Odpowiednio zbalansowane składniki przenoszą danie z poziomu dobrego na świetny.

sól: Najbardziej lubię nierafinowaną morską. We Włoszech zbiera się ją w płytkich basenach z wodą morską, która paruje pod wpływem ciepła promieni słonecznych. Jest bogata w minerały, takie jak potas i magnez. Ma delikatniejszy smak, bardziej intensywny aromat i zawiera więcej mikroelementów niż zwykła sól kuchenna. To doskonała, uniwersalna przyprawa, która wzbogaca smak mięs i ryb. Dodana do warzyw – zarówno surowych, jak i gotowanych – wydobywa ich wilgoć. We Włoszech jest również nieodłącznym elementem procesów konserwowania i marynowania.





Wszystkie wędliny, takie jak *prosciutto*, *pancetta* i *coppa* (czyli gabagool, jak nazywają ją w USA po włosko-amerykańsku), są doprawiane solą, a następnie dojrzewają przez wiele miesięcy, zanim trafią na stół. Jak mawia Massimo Bottura, mój przyjaciel i ceniony szef kuchni: sól pozwala nam dostrzec to, co niewidoczne!

PAPRYCZKI CHILI: Papryczki chili odgrywają we włoskiej diecie kluczową rolę. Wykorzystujemy świeże, suszone i w zalewie, przy czym często je podgrzewamy. Pamiętaj, aby używać ich rozsądnie, żeby wydobyc najważniejsze smaki na talerzu, a nie spalić podniebienie. Papryczki zapewniają kolejną warstwę kulinarnych doznań, która optymalizuje potencjał dania. Nasiona papryczki chili, jeśli ich używasz, sprawiają, że potrawa staje się jeszcze pikantniejsza. Usuвай je, aby mieć kontrolę nad ostrością dań, gdyż zbyt pikantne powodują, że nie czujemy pozostałych smaków; odpowiednia ilość pobudzi kubki smakowe i sprawi, że przez chwilę będziesz błagać o litość. Zachęcam cię do bawienia się w kuchni papryczkami chili i odkrywania, jaki poziom pikanterii lubisz najbardziej.

Zioła i warzywa cebulowe

ZIOŁA: Włoskie danie nie będzie gotowe, dopóki nie zastosujesz strategicznych ziół, świeżych lub suszonych. Według mnie lepsze są te pierwsze. Najczęściej używam bazylii, pietruszki, oregano, tymianku, rozmarynu, mięty, szalwii oraz liści laurowych. Kocham świeże zioła, ponieważ suszone, stojąc na półce, tracą aromat. Jednak szczypta suszonych ziół bywa czasem akceptowalnym substytutem. Upewnij się tylko, że nie korzystasz z zapasów, które stały w twojej spiżarni zbyt długo, gdyż wówczas smak będzie przytłumiony i mdły.

WARZYWA CEBULOWE: Klasyfikacja ta obejmuje wiele gatunków roślin kwitnących, w tym czosnek, cebulę i szalotki, które zazwyczaj stanowią pierwszą warstwę, budującą smaki włoskich dań.

Ta podstawa ostatecznego smaku zwykle przybiera formę *soffritto*, łącząc tłuszcze (oliwę, masło, smalec), warzywa cebulowe oraz aromatyczne

zioła i przyprawy, które podsmażamy razem na patelni. Miewa różne nazwy, w zależności od kraju – na przykład we Francji zwię się ją *mirepoix* – ale jej wykonanie nie różni się zbytnio, bez względu na miejsce. *Soffritto* bywa też specyficzne, charakterystyczne dla danego regionu lub kuchni. Na południu Włoch przygotowuje się je z oliwy extra virgin, czosnku i/lub cebuli oraz takich świeżych ziół, jak bazylia czy natka pietruszki. Moja nonna dorzucała czasem papryczkę chili. W Rzymie zauważyłam, że wielu kucharzy dodaje marchewkę i seler naciowy. Niezależnie od rejonu składniki przenikają się wzajemnie i stanowią bazę naszych dań.

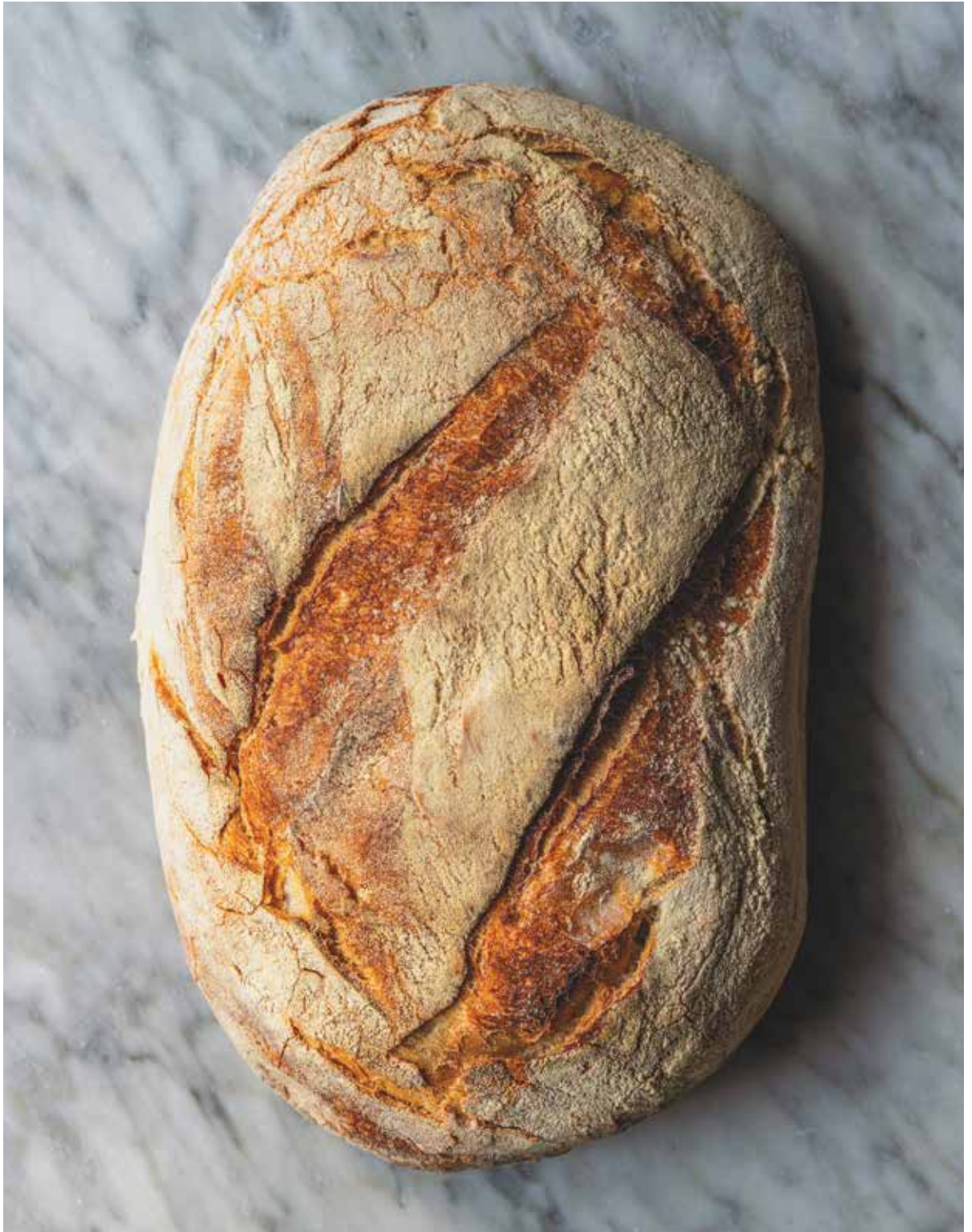
Cytrusy

W moim domu zawsze jest pełno cytrusów. Pewnie gdy myślisz o pomarańczach czy cytrynach, przychodzi ci do głowy ich miąższ i sok, ale skórka jest równie cennym składnikiem. Owoce te zapewniają potrawom magiczny, kwaskowaty posmak oraz delikatny aromat. Gaje cytrynowe pokrywają całą moją ukochaną Kampanię, szczególnie Amalfi i półwysep Sorrento. Na wybrzeżu roi się od tych drzew, a ich owoce są dwukrotnie większe od największej cytryny, jaką znajdziesz w Ameryce. Jeśli udasz się do Neapolu, zauważysz, że wchodzi w skład wielu dań, deserów, a nawet likierów. Najstynniejszym likierem z dodatkiem cytryny jest *limoncello*. Napary z liści cytrusów są fantastycznym składnikiem sosów i kremów. Jeśli uda ci się je znaleźć, spróbuj dodać je do sosu pomidorowego – stanie się po prostu wspaniały! Soki wykorzystuje się w sosach i ciastach, a skórkę do pieczenia, namaczania w oleju lub aby dodać potrawie lekkości. Zastosowań jest nieskończenie wiele.

Orzechy

Moja spiżarnia nie byłaby kompletna bez orzechów: mnóstwa, naprawdę mnóstwa orzechów! Uwielbiam orzechy włoskie, orzeszki piniowe, migdały, orzechy laskowe i pistacje. Nadają potrawom teksturę, wzbogacają smak i zawierają zdrowy tłuszcz. Chętnie posypuję nimi makaron, dodaję je do pesto i do słodkich ciast oraz ciasteczek. We Włoszech orzechy są powszechnie stosowane zarówno w daniach wytrawnych, jak i słodkich.





Suszone owoce

W mojej spiżarni zawsze przechowuję pojemniki z morelami, daktylami, figami i rodzynkami, które dodają naturalnej słodczy potrawom i stanowią ozdobę desek *antipasti*.

Pieczycwo

Chleb jest podstawą włoskiej kuchni i stanowi istotną część włoskiej diety. Podajemy go do każdego posiłku, a czasami sam w sobie stanowi posiłek. Nasze ukochane *crostini* (ss. 86–94) i *bruschetta* (s. 85) wykorzystują pieczywo jako nośnik pysznych dodatków. Można też położyć na stole duży kawałek chleba, aby służył za *scarpetta*, „mały bucik”, który nasączamy sosami lub maczamy w oliwie z oliwek. Sposób korzystania z pieczywa doskonale odzwierciedla skłonność Włochów do niemarnowania jedzenia. Świeżo upieczony chleb cieszy nas swoim smakiem, ale nawet czerstwy znajduje wiele zastosowań. Kilkudniowy bochenek może zamienić się w chrupiące grzanki lub posłużyć do przygotowania bułki tartej. Okruchy chleba wykorzystujemy do przyozdobienia makaronów, jako składnik mięsnych pulpecików, a nawet na pizzy, szczególnie na Sycylii. Sześciennie grzanki to przysmak Toskanii, stosowany tak, jak w przepisie na *pappa al pomodoro* (s. 113). Mój nonno zawsze trzymał suchy chleb i przyrządzał z niego swoją ulubioną *panzanellę* (s. 114), a nonna – zupę z endywią i fasolką (s. 147) albo *minestrone* (s. 110). Dziadkowie tak kochali czerstwe pieczywo, że stanowiło ono nawet część ich śniadania, namaczali je w mleku i posypywali cukrem.

Owoce morza i sardele

Gdy kupujemy owoce morza, zawsze powinniśmy stawiać na te łowione na dziko, a nie hodowlane, czy to świeże, czy – jak sardele i sardynki – w puszkach. Ze względu na dodawane barwniki, chemikalia i niską wartość odżywczą unikam ryb hodowlanych. Uwielbiam gotować z anchois. Moja spiżarnia zawsze kryje parę słoików sardeli – niewiele składników ma tak wyrazisty smak. Czasem biorę jedną sardelę lub dwie, gdy przyrządzam sos, albo stosuję je jako dodatek do dania głównego, na przykład do endywii (gdy szykuję *escarole crostino*, patrz: s. 86), właśnie tak, jak nauczyła mnie prababcia Carmelina.

Mięsa

MIĘSO ŚWIEŻE: Kiedy wybieram mięsa, zawsze sięgam po te pochodzące ze zwierząt karmionych trawą, wolne od antybiotyków i hormonów wzrostu.

Naturalnie znajdziemy w nich więcej witamin oraz minerałów, mniej też szkodzą one środowisku. Jeśli tylko mogę, wybieram żywność z zielonym listkiem na opakowaniu, którym oznaczone są produkty rolnictwa ekologicznego. Gwarantuję to, że rolnicy dbali zarówno o ziemię, jak i o dziką przyrodę.

MIĘSO PEKLOWANE: Różnorodność peklowanych mięs we Włoszech zachwyca. Są one ważną częścią starożytną tradycję konserwowania żywności. Wiele z tych specjałów jest znanych na całym świecie. Chodzi mi przede wszystkim o *guanciale*, *pancetta*, *prosciutto*, salami oraz mortadelę. Zawsze trzymam ich zestaw w lodówce. Nie tylko nadają się na szybką przekąskę, ale także świetnie sprawdzają się w kanapkach i doskonale uzupełniają deskę przystawek. Stanowią też ważny składnik wielu moich dań. Wprowadzają do nich tłuszcz i dodają im mnóstwo smaku. Położenie podsmażonej *pancetty* na upieczonym ziemniaku zupełnie go odmienia – co widać w moim przepisie na wspomnienie trudu rolnika (s. 70).

Sery

Ser to znak firmowy włoskiej kuchni, niezbędny do posypywania makaronów. Zarówno w domu, jak i w restauracjach zawsze stawiamy na stołach pojemniki z *parmigiano reggiano* albo *pecorino romano*.

Sery twarde

Jeśli chodzi o tarte sery, zawsze zalecam, aby trzeć je na bieżąco, ponieważ te pakowane czasem są wytwarzane z niskiej jakości mleka oraz zawierają różne związki chemiczne i wypełniacze, przez co nie topią się zbyt dobrze.

PARMIGIANO REGGIANO: Ten twarde ser z mleka krowiego musi spełniać rygorystyczne standardy, aby mógł nosić dumną nazwę *parmigiano reggiano*. Jest to ser dojrzewający. Zawsze trzymam w lodówce kilka kawałków, które dojrzewały od osiemnastu do trzydziestu sześciu miesięcy. To bardzo pożywny produkt o wyważonym składzie tłuszczów, minerałów i białka. Skórka również



jest jadalna, pysznie smakuje w sosach i zupach, wzbogacając paletę doznań, topiąc się, tak jak w mojej zupie *minestrone* (s. 110).

PECORINO ROMANO: Serem, którego używam niemal równie często, jest popularny na południu Włoch ser owcezy. Ma posmak trawy oraz ziemi i podobnie jak *parmigiano reggiano* świetnie nadaje się do posypywania dań z makaronów bądź, pokrojony, na przystawkę. A tak przy okazji: we Włoszech nie posypujecie tartym serem dań z owoców morza – to rozsierdzi miejscowych! W procesie dojrzewania zarówno *parmigiano reggiano*, jak i *pecorino romano* wytracają niemal całą laktozę.

PROVOLONE: Innym twardym serem, który uwielbiam, jest *provolone*. Stosuję go do wielu dań. Występuje na przykład w moim przepisie na grzankę z bakłażanem (s. 94).

Sery miękkie

Moja kuchnia nie byłaby kompletna bez miękkich serów, takich jak ricotta i mozzarella – zawsze mam je pod ręką. Ricotta, dzięki kremowej konsystencji, pozwala w kilka chwil przygotować przepyszny sos, a jednocześnie jest doskonałym składnikiem deserów i ciast, wykorzystywanym także w słodkich smarowidłach. Mozzarella, niezastąpiona na pizzy, świetnie sprawdza się również w zapiekanych makaronach i sałatkach.

Pomidory

Zarówno pomidory w puszcze, jak i świeże po prostu muszą się znajdować we włoskiej spiżarni. Od kiedy mniej więcej pięćset lat temu przybyły do Włoch, szybko stały się istotnym składnikiem wielu dań, obecnie uznawanych za klasyczne. Często stosujemy je, aby wzbogacić smak potraw na bazie sera i mięs, a nawet dodajemy do owoców morza oraz warzyw. Mam w kuchni mnóstwo pomidorów – w słoikach i świeżych. Najbardziej lubię neapolitańskie odmiany, takie jak *san marzano*, *corbarino* oraz wszelkie pomidory rosnące w cieniu Wezuwiusza, takie jak małe *pomodorino del Piennolo del Vesuvio*, oraz te z podnóża Monti Lattari (na półwyspie Sorrento), na przykład *pomodoro di Sorrento*. Skład mineralny lokalnych wód oraz popioły wulkaniczne użyźniają

glebę sprawiają, że tamtejsze pomidory są bardzo odżywcze i wyróżniają się niepowtarzalnym smakiem. Kiedy kupujecie je w puszcze, zwracajcie uwagę, aby opakowania były wolne od BPA, albo wybierajcie te w szklanych słoikach.

Makaron, zboża i rośliny strączkowe

MAKARON: Jako serce wielu włoskich posiłków – makaron jest siłą napędową dla tysięcy sosów, w tym mięsnych *ragù* oraz pesto. Włosi nie potrafiliby bez niego żyć. Twoja spiżarnia powinna zawierać różne kształty suszonego makaronu, ponieważ każdy sos domaga się odpowiedniej formy. Na przykład *cacio e pepe* – zawiesziste danie w stylu rzymskim – smakuje najlepiej z długimi nitkami spaghetti albo *tonnarelli*, natomiast mięsne *ragù* świetnie się zgrywa z *fettuccine* bądź *tagliatelle*. Jeśli dysponujesz czasem, spróbuj przyrządzić świeży makaron domowej roboty (s. 100) – nadaje on potrawie całkiem inny smak i należy do naszej pradawnej tradycji. Moje ulubione mąki do wytwarzania makaronów – ale też na przykład pizzy – to mąka z pszenicy durum typu 00 oraz gruboziarnista semolina.

Zawsze przypominam, że woda po ugotowaniu makaronu to kluczowy składnik, dlatego warto odlać jej trochę, zanim go odcedzisz. Większość sosów dochodzi, kiedy dodajesz do nich kapkę bogatej w skrobię wody („też bogów”), która działa jak naturalny zagęstnik i łączy składniki. Nie ma nic lepszego!

ZBOŻA: W moim kredensie zawsze czeka w gotowości ryż na risotto (zobacz: ss. 120, 124 oraz 126). Kocham odmiany białego ryżu: *carnaroli*, *arborio* oraz *vialone nano* o krótkich i średnich ziarnach, lecz mam również pod ręką ryż długoziarnisty. Uwielbiam też orkisz *farro*, rodzaj pszenicy jednocześnie odżywczej i uniwersalnej. Nadaje się do przyrządzania cudownych dań na gorąco, świetnie odnajduje się w zupach i stanowi wspaniałą bazę przepysznych sałatek.

ROŚLINY STRĄCZKOWE: Aby skompletować spiżarnię, uwzględnij moje ulubione rośliny strączkowe. Kocham ciecierzycę, soczewicę, fasolę *borlotti* i białą fasolę. Doskonale sprawdzają się w takich cudownych zupach, jak moja z endywią i fasolką (s. 147), można je marynować w oliwie i świetnie pasują do wspaniałego *pasta e fagioli* oraz *minestrone* (s. 110).

