



Miért éppen

olasz?

Évek óta olaszul főzök, szerelmes vagyok az olasz konyhába. Végtelenül ötletes, friss és egészséges. Bár imádok a konyhában lenni, két kisgyerek mellett nem tudom az egész napot itt tölteni, mégis pillanatok alatt csodákat lehet alkotni. Ha hirtelen vendég toppan be hozzánk, 10-15 perc múlva akár már gőzölöghet is egy könnyű vacsora az asztalon.

A gimnáziumban kezdtem el olaszul tanulni, ezt követte az olasz szak az egyetemen. Ekkor még nem érdekelt a főzés, jobban izgatott egy-egy olasz női divatlap vagy nő létemre egy szép olasz autó, mint egy receptújság. Néhány olaszországi út azonban elég volt ahhoz, hogy teljesen rabja legyek a félsziget gasztronómiájának. Egy idő után tematikusan kezdtük szervezni utazásainkat, egy-egy út tervezésénél, túl a látnivalókon, komoly súllyal esett latba az adott tartomány gasztronómiai gazdagsága. Utazásaink során igyekeztünk férjemmel, ma pedig már gyermekeimmel, alaposan körüljárni az adott *regionét* (tartományt), megismerni az ottani szokásokat, ételeket.

A könyvben szereplő receptek nagy részét ilyen utazások alatt ismertem meg, gyakran helyi háziasszonyoktól kaptam ötleteket, kis családi vendéglőben kóstoltam, majd itt-hon készítettem el újra az adott fogást. A receptek nagy része ízig-vérig olasz, pár olyan kedvenc étel szerepel csupán, amely nem autentikus recept, hanem jellemzően olasz alapanyagokból készült „olaszos” fogás.

Az olasz konyha gazdagsága leírhatatlan. Amit Olaszországon kívül, a világ éttermeiben olasz konyhaként ismerhetünk meg, az csak egy nagyon szűk, ráadásul még csak nem is a legjellemzőbb része az itáliai gasztronómiának. Itthon – ezt a már amúgy sem

valós szeletet – gyakran elferdítik, a spórolásból nem megfelelő alapanyagokból készített ételeknek immár semmi köze az olasz gasztronómaihoz. Ne csodálkozzon az olvasó, ha az itteni receptek nagy részének neve nem ismerős a helyi olasz étterem étlapjáról. A könyv receptjeit úgy próbáltam összeállítani, hogy azok szélesebb rálátást nyújtsanak a csizma asztalára.

A Dolce Vita blog

E könyv elődje a Dolce Vita, azaz a főzzünk olaszul gasztroblog (www.fozzunkolaszul.blogspot.com), amelyet nagyobbik fiam születése után fél évvel kezdtem el vezetni. Kezdetben csupán a magam és barátaim szórakoztatására írt internetes receptoldal mára lelkesen főző olvasótáborral és e sorok írásakor több mint 350 recepttel bővült, és bővül folyamatosan. A főzés mellett lett egy másik szenvedélyem is, a fotózás, ezen belül is az ételfotózás. A könyvben (és a blogon) szereplő fotók sajátok, minden étel valós, igazából elkészített, amelyet a fotózás után megettünk.

Aki elakad, keressen bátran!

A könyvben szereplő receptek általában négy főre vonatkoznak. Gyakran nem adom meg pontosan egy-egy hozzávalónál, főleg fűszernél, olajnál, mennyit használjunk belőle. Nekem egy szósz nyolc zsályalevéllel ízlik, másnak csak öttel, én kevésbé sózok, más jobban. Az olyan ételeknél, mint például a kenyér és a süteménytészták, ahol fontos az alapanyagok aránya, természetesen dekára pontos értékeket adok meg.

Az édességek cukrozásánál is él a „ki hogyan szereti” elv. Tudom magamról, hogy általában fele annyi cukorral is megelégedek, mint amennyit a receptek megadnak. Ugyanúgy, mint a só esetében, a cukornál sem szeretem, ha annak az íze uralkodik egy ételen, ezért az édesítést is mindenkinek az egyéni ízlésére bízom.

A receptekben megadott sütési idő és hőfok csak iránymutató. Tapasztalatom szerint minden háztartási sütő másképpen süt, ami az egyiknek 180 fok, az a másiknak csak 160, a harmadiknak pedig 190. Amikor először készítünk egy ételt, nézzünk rá gyakrabban a sütéskor, ha kell, csökkentsük a hőfokot vagy éppen hosszabbítsuk meg a sütési időt.

Ha valaki mégis gondba kerül egy recept elkészítésénél, keressen meg bátran a blogon (www.dvita.hu), vagy írjon levelet a dolcevita@dvita.hu-ra, és közösen megtaláljuk a megoldást!

