

---

# DE SMAKEN VAN ITALIE

---

over streekproducten, ingrediënten en de Italiaanse eetcultuur



Marie-Florence van Es

## INHOUD

Over dit boek	5
De essentie van de Italiaanse keuken	6
Uitspraak van het Italiaans	7
Abbacchio Romano IGP	9
Zuppa inglese	274
Overzicht recepten	277
Streekproducten en specialiteiten per regio	277
Nederlandse woorden en het Italiaanse trefwoord	283
Bronnen	285
Fotoverantwoording	287



## OVER DIT BOEK

In de jaren zeventig van de vorige eeuw was er in Nederland weinig belangstelling voor Italië. Vrienden en familie keken vreemd op toen ik in 1974 Italiaans ging studeren. Italië was in die tijd niet trendy. Het land werd meer geassocieerd met opengebroken auto's en tasjesroof dan met design en tiramisù. In de Nederlandse winkels waren nauwelijks Italiaanse producten te krijgen want Italiaans koken was niet populair. Pas ergens in de jaren tachtig raakte Nederland in de ban van Italië. Eten, design, mode: alles werd hip. De Italiaanse kookboeken zijn niet aan te slepen. De liefde voor Italiaans eten slaat inmiddels volledig door. Het etiket 'Italiaans' of 'Toscaans' wordt te pas en te onpas op allerlei on-Italiaanse producten geplakt. Er bestaat zelfs 'Italiaanse roerbakgroente voor spaghetti en macaroni'. Het klinkt misschien Italiaans maar dat is het echt niet. Wij Nederlanders associëren Italië vooral met pasta en pizza. Ons idee van de Italiaanse keuken is beïnvloed door hoe en wat we eten in Italiaanse restaurants in Nederland en door de reclame voor 'Italiaanse' pastasauzen. We eten dan ook heel anders Italiaans dan de Italianen zelf.

De kloof tussen de echte keuken van Italië en hoe we die in Nederland zien, inspireerde me tot het schrijven van *De smaken van Italië*: een naslagwerk met ruim 650 trefwoorden in alfabetische volgorde. Het is geen kookboek maar een boek over de Italiaanse kookkunst in brede zin. Over streekproducten, ingrediënten, lokale gerechten, bereidingswijzen, eetcultuur en typisch

Italiaanse begrippen en tradities. Over het verhaal achter het culinaire erfgoed. Het uitpluizen ervan leverde opmerkelijke ontdekkingen op. Zo blijkt de sukadecitroen uit Calabria geliefd bij Joden uit Israël en New York als onderdeel van het Looftuftenfeest. In Veneto wordt al bijna vijfhonderd jaar stokvis uit de Noorse eilandengroep Lofoten gegeten door een schipbreuk. En Nutella dankt zijn bestaan een beetje aan Napoleon. Hoewel het geen kookboek is, heb ik een klein aantal recepten opgenomen. Ze staan verspreid door het boek. Het zijn vooral traditionele streekgerechten die een indruk geven van de gevarieerdheid van de keuken.

Geeft *De smaken van Italië* een compleet overzicht van de Italiaanse keuken? Absoluut niet! Het land is op dit gebied zo gigantisch rijk dat het onmogelijk is de meer dan 5000 specialiteiten in één boek op te nemen. Er staan wel alle streekproducten in die zo sterk zijn verbonden met de geschiedenis en cultuur van hun herkomstgebied dat ze door de Europese Unie met een DOP- of IGP-keurmerk worden beschermd tegen namaak. Ze zijn vaak het resultaat van een unieke combinatie van bodem, klimaat en eeuwenoud vakmanschap. Parmezaanse kaas, Parmaham, Gorgonzola en Aceto Balsamico zijn natuurlijk heel bekend. Maar ook specialiteiten zoals ganzenworst uit Mortara, pizzoccheri uit de Valtellina, culurgionis uit Sardegna, chocolade uit Modica en drop uit Calabria zijn beschermd. Een naslagwerk lees je misschien niet van A tot en met Z. Toch hoop ik dat het uitnodigt tot bladeren en verder lezen. Misschien is

uw nieuwsgierigheid gewekt en gaat u bij een volgende Italiëreis op zoek naar lokale specialiteiten. Tot slot nog iets over de schrijfwijze van de regio's en plaatsnamen in het boek. Ik gebruik de Italiaanse namen: Toscana in plaats van Toscane, Sardegna in plaats van Sardinië. De laatste jaren zie ik een groeiende trend om de originele naam te gebruiken. Zo raakt Puglia in plaats van Apulië ingeburgerd, en Lazio in plaats van Latium. Piëmont voor Piemonte of Assisië voor Assisi kom je al bijna helemaal niet meer tegen. Ik schrijf dus Trento, Taranto of Mantova in plaats van Trente, Tarente en Mantua. Helemaal consequent ben ik niet. Overbekende namen zoals Rome, Napels, Genua en Florence heb ik zo gelaten.

## DE ESSENTIE VAN DE ITALIAANSE KOOKKUNST

Weinig ingrediënten, de juiste smaakcombinaties en een eenvoudige bereiding: dat is de essentie van de Italiaanse keuken. Of eigenlijk van de Italiaanse kookkunst. Italië heeft namelijk niet één keuken maar tientallen. Elke streek heeft specialiteiten die je nergens anders vindt. Deze grote variatie is het gevolg van de geografische ligging en de turbulente geschiedenis van Italië. Op het duizend kilometer lange schiereiland zijn grote klimaatverschillen. Het land bestaat voor meer dan driekwart uit heuvels en bergen. Daardoor variëren de opbrengsten uit landbouw, veeteelt en visserij van streek tot streek. Italië bestaat pas sinds 1861 als één staat. Voor die tijd was het land een bont mozaïek van stadsstaten, hertogdommen, republie-

ken en koninkrijken. Het schiereiland was een speelbal van buitenlandse grootmachten en er werden geregeld oorlogen uitgevochten. Niet alleen grenzen maar ook bergen, heuvels en rivieren vormden barrières die de communicatie tussen de gebieden bemoeilijkten. De buitenlandse overheersers lieten hun sporen na in de taal, de cultuur en ook in de keuken. Zo introduceerden de Arabieren onder andere citrusvruchten, pistaches en couscous in Sicilia. De Spanjaarden verspreidden tomaten, paprika en chilipepers in Zuid-Italië. De keukens in het noordoosten van Italië zijn beïnvloed door de Oostenrijks-Hongaarse keuken van de Habsburgse overheersers.

Toch hebben al deze keukens één ding gemeenschappelijk: de meeste gerechten worden bereid uit verse ingrediënten met zo min mogelijk bewerking. Dat komt omdat de culinaire traditie in Italië niet door koks is ontwikkeld zoals in Frankrijk, maar vooral door huisvrouwen. Ze hadden het zo druk met het huishouden of met de boerderij dat ze geen tijd hadden om ingewikkelde maaltijden klaar te maken. Ook hadden ze niet veel geld voor ingrediënten en daarom kookten ze met wat ze in huis hadden. Dat waren vooral producten uit de eigen streek. Er werd geen eten verspild en restjes voedsel werden verwerkt tot nieuwe gerechten.

Veel streekgerechten danken hun herkomst aan deze zuinige kookstijl die buiten Italië ook wel 'cucina povera' ofwel arme keuken wordt genoemd. Italianen gebruiken deze term niet. Het is hun traditionele eetcul-

tuur waarmee generaties Italianen zijn opgegroeid. Italië bleef tot na de Tweede Wereldoorlog een arm en agrarisch land. Het voedingspatroon was sober en seizoensgebonden. Vlees was meestal een luxe en kwam alleen op zon- en feestdagen op tafel. Toen de welvaart toenam gingen ze weliswaar luxer eten maar ze bleven vasthouden aan hun vertrouwde streekkeuken. Het recept van een gerecht kan per stad of zelfs per familie verschillen. Dat komt omdat men vroeger afhankelijk was van beschikbare ingrediënten. Bovendien zijn de meeste recepten nooit vastgelegd maar mondeling overgeleverd. Mede daardoor zijn Italianen kampioen in het twisten over de juiste bereiding van hun gerechten. Over één ding zijn ze het wel eens: de ingrediënten moeten vers en van goede kwaliteit zijn. Ook de paar bereidingen waar het er echt op aankomt, waaronder het perfect 'al dente' koken van pasta of risotto zijn heilig in Italiaanse ogen.

Italianen zijn over het algemeen conservatief en ze respecteren tradities. Op culinair gebied zijn ze dan ook niet erg avontuurlijk. 'Wat je van ver haalt is lekker' zeggen wij, maar in Italië denkt men er anders over. De wereldkeuken krijgt er nauwelijks voet aan de grond. Alleen in de steden zie je wat kebabzaakjes en af en toe zowaar een 'Hollandse' friettent.

### UITSpraak VAN HET ITALIAANS

De uitspraak van het Italiaans is gemakkelijker te leren dan bijvoorbeeld die van het Engels of Frans. Het Italiaans is een fonetisch geschreven taal. Je spreekt het uit

zoals het er staat. Er is wel een aantal regels. Hieronder staan de belangrijkste.

De **a** is altijd open zoals bij maan. Italianen horen het verschil tussen maan en man niet. Ze zullen ook man als 'maan' uitspreken. De **u** spreek je uit als *oe*. De **i** spreek je uit als *ie*. De combinatie *ie* spreek je weer uit als *ie-e*.

Als de **i** tussen een medeklinker en een klinker staat, dan spreek je hem uit als *j*. Piadina wordt *pjadina*.

Het Italiaanse alfabet heeft geen letter **k**. De **c** wordt als *k* uitgesproken. Caponata, coda en crostata spreek je uit als *kaponata*, *koda* en *krostata*.

Alleen als de **c** direct wordt gevolgd door een **e** of **i** spreek je hem uit als *tj* zoals bij Tsjech. Ciabatta spreek je uit als *tja-batta*, acciuga als *a-tjoe-ga*, ceci als *tje-tji*, carciofo als *kar-tjo-fo*, pancetta als *pan-tjetta* en cappuccino als *ka-poe-tjino*.

Voor Nederlandstaligen is de **ch** of **sch** lastig. Wij spreken hem vaak uit als de **g** van kachel of van school. In het Italiaans zorgt de **h** ervoor dat je de **c** als *k* uitspreekt. De **h** staat altijd na de **c** en voor de **i** of **e**. Dus **ch** wordt altijd als *k* uitgesproken en **sch** als *sk*. Chinotto spreek je uit als *kie-notto*, cotechino als *ko-te-kino*, zucchini als *dzoe-kina*. Als na **chi** nog een klinker komt, dan klinkt de **i** als een *j*. Daarom spreek je pistacchio uit als *piesta-kjo*, schiacciata als *skja-tjata*, radicchio als *ra-die-kjo*.

Dezelfde regels gelden voor de **g**. Die spreek je uit als in het Engelse 'gold': Grano, grissini, gorgonzola.

Als de **g** *direct* wordt gevolgd door een **e** of **i** dan spreek je hem uit als *dje* of *dji*, zoals het Engelse 'gel' of 'gin'. Gelato spreek je uit als *dje-lato*, fagiolo als *fa-djolo*, formaggio als *for-ma-djo*, ciliegia als *tji-lie-e-dja*.

Ook **gh** spreek je uit als bij 'gold'. Daarom klinken de **g**'s in fungo en funghi hetzelfde. **Gu** klinkt als *gwe*: guancia spreek je uit als *gwan-tjale*.

**Gli** klinkt als *lj*, de **g** hoor je niet. Aglio spreek je uit als *a-ljo*, tagliatelle als *ta-lja-telle*.

**Gn** klinkt als *nj*, ook hier hoor je de **g** niet: Bolognese, lasagna. Gnocchi spreek je dus uit als *njokki*.

**Qu** klinkt als *kw*. Acqua spreek je uit als *a-kwa*, quarto als *kwarto* en squacquerone als *skwakwerone*.

Het leggen van de juiste klemtoon is in het Italiaans lastig. De regels hebben veel uitzonderingen. Sommige woorden hebben een accent op de laatste klinker, dan valt de klemtoon daar op: caffè, tiramisù. Die zijn gemakkelijk. Verder geeft het Italiaans helaas geen accent aan, zodat je het moet weten of maar gokken.

Bij de meeste woorden valt de klemtoon op de voorlaatste lettergreep of klinker: noccióla, pecoríno, pomodóro, spaghétti. Bij de meeste woorden die op *-ria* eindigen, valt de klemtoon op de **i**: pizzería, ostería, trattoría, salumería.

Maar helaas zijn er legio uitzonderingen. Waar de klemtoon anders valt dan je zou denken, geef ik het in de tekst aan.

De Italiaanse grammatica is te ingewikkeld om in een kort bestek uit te leggen. Het is

wel handig iets meer te weten over de geslachten en het enkelvoud en meervoud. Het Italiaans heeft twee geslachten: mannelijk en vrouwelijk. De meest voorkomende uitgang bij het manlijk geslacht is **-o**: *panino*. Het meervoud wordt **-i**: *panini*. De meest voorkomende uitgang bij het vrouwelijke geslacht is **-a**: *ciambella*. Het meervoud wordt **-e**: *ciambelle*. Verder zijn er vrouwelijke en mannelijke woorden die op **-e** uitgaan: *salame*. Het meervoud wordt **-i**: *salami*.



### ABBACCHIO ROMANO IGP

Abbacchio is het vlees van een jong lam. Alleen in Rome en omgeving heet het zo, in de rest van Italië is lam  agnello. Italianen zijn dol op lammetjes, vooral als ze goed zijn bereid. Met Pasen en in sommige streken ook met Kerstmis is lamsvlees een traditioneel onderdeel van de feestelijke maaltijd.

Abbacchio is een zuiglam dat alleen nog maar melk heeft gedronken. De lammetjes blijven bij hun moeder in de kudde tot ze worden geslacht. Ze zijn dan ongeveer een maand oud.

De schapenkuddes zwerven door de groene heuvels van Lazio. In de middeleeuwen graasden de schapen zelfs in Rome. Ze bezorgden de inwoners in de zomer veel stankoverlast.



Volgens een pauselijk decreet moesten de herders daarom de stad verlaten na het feest van de aartsengel Michael op 8 mei. Ze mochten zich met hun kudde pas weer vertonen na 29 september, de tweede feestdag die aan Michael was gewijd.

### ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

Eten is zo'n serieuze zaak in Italië dat een groep schrijvers, journalisten en ondernemers in 1953 de *Accademia Italiana della Cucina* (AIC) oprichtte. Zij maakten zich zorgen over de ontwikkelingen binnen de Italiaanse eetcultuur.

Academie doet misschien denken aan een kookschool maar het is een vereniging. De doelstelling is de gastronomische traditie van Italië in binnen- en buitenland te promoten en te beschermen.

De vereniging heet daarom de Italiaanse Academie van de Keuken en niet de Academie van de Italiaanse Keuken. In de visie van de AIC bestaat dé Italiaanse keuken niet.


De Accademia groeide uit van een exclusieve eetclub tot een eerbiedwaardige organisatie die in 2003 werd erkend als cultureel instituut, *Istituzione Culturale della Repubblica Italiana*.

De AIC heeft in Italië een groot netwerk. Ook in het buitenland zijn er afdelingen die onder meer de kwaliteit van de Italiaanse restaurants in de gaten houden. In de jaren tachtig van de vorige eeuw richtte een aantal Italiaanse expats de eerste Nederlandse AIC-afdeling op. De leden, waaronder ikzelf, gingen eens per maand in een Italiaans restaurant eten. We beoordeelden het menu en de beste restaurants kregen een oorkonde uitgereikt. Ik kan me herinneren dat de bijeenkomsten gezellig en Italiaans-chaotisch verliepen.

### ACCIUGA

Ansjovis, het meervoud is *acciughe*. Deze kleine visjes worden ook wel vers gegeten, maar in gezouten vorm komen ze pas echt tot hun recht. De in zout ingelegde *acciughe salate* zijn een onovertroffen smaakmaker in de Italiaanse keuken. Spoel de bremzoute ansjovis voor gebruik goed af en verwijder de graat. Laat een paar filetjes samen met een teentje knoflook in de olie smelten en verwonder je over de diepe, allesbehalve vis-sige, geur die je neusgaten binnendringt. Een alternatief is de in olie bewaarde ansjovis, *acciughe sott'olio*. De smaak is iets minder complex. Ansjovispasta mag handig

zijn om in huis te hebben, maar het prutje uit de tube heeft minder aroma, je proeft vooral veel zout.

Het gefermenteerde sap van gezouten ansjovis heet *colatura*. Het plaatsje Cetara is bekend om de  colatura di alici. Alici is een ander woord voor acciughe.

### ACCIUGHE SOTTO SALE DEL MAR LIGURE IGP

In veel delen van Italië wordt ansjovis gevangen en ingezouten. De ansjovis uit de Ligurische Zee heeft zo'n goede reputatie dat de herkomst wordt beschermd. Sinds de middeleeuwen houden de vissers uit Liguria zich met de ansjovisvangst bezig. Een gast en een vis blijven drie dagen fris, dat wisten ze daar toen ook al. Tegen de tijd dat de verse visjes langs kronkelige paden naar het binnenland waren vervoerd, waren ze bedorven. Men at verse vis dus alleen aan de kust. Om de ansjovissen toch te kunnen transporteren en verkopen werden ze in zeezout ingelegd. De vissers in Liguria verfijnden de techniek zo goed dat hun gezouten ansjovis tot buiten de regio bekend werd. Vooral in het naburige Piemonte was grote vraag naar ansjovis uit Liguria. In deze bergachtige, niet aan zee gelegen regio werd gezouten ansjovis een belangrijk ingrediënt in de  bagna cauda.

In de zestiende eeuw was de ansjovishandel zo lucratief dat de visserij, verwerking en de handel werden gereguleerd.

### ACETO BALSAMICO

De zoetzuur smakende 'balsamico' bereikte in de jaren tachtig van de vorige eeuw ons land. Eerst aarzelend, je moest ervoor naar



Amsterdam of naar een goed gesorteerde Italiaanse delicatessenwinkel. En dan was het nog niet eens de kostbare *tradizionale* uit Modena of Reggio Emilia maar de eenvoudige variant. Inmiddels is het donkerbruine, stroperige goedje zo ingeburgerd dat je balsamico en allerlei daarvan afgeleide preparaten zelfs bij de voordeelsuper vindt.

Aceto betekent azijn. Azijn ontstaat doordat azijnzuurbacteriën in een alcoholhoudende drank zoals wijn de alcohol omzetten in azijnzuur. Ook aceto balsamico is azijn. Het verschil met gewone azijn is dat de basiswijn wordt gemaakt van ingekookte most en dat de azijn jarenlang rijpt. Most is druivensap dat door vergisting verandert in wijn. Als je most inkookt krijg je een geconcentreerde, zoete siroop.

### Hertogdom Modena en Reggio

Is het inkoken van most een huis-tuin-en-keukenklusje, bij het maken van aceto balsamico komt veel meer kijken. Het vereist vakmanschap en geduld. De traditionele aceto balsamico komt uit de provincies Modena en Reggio Emilia in de regio Emilia-Romagna. Dit is een van de grootste wijnregio's van Italië waar onder meer de bekende Lambrusco vandaan komt. De aceto balsamico heeft een eeuwenoude geschiedenis. Van 1452 tot de eenwording van Italië in 1861 vormden Modena en Reggio het hertogdom *Ducato di Modena e Reggio*. Aan het hof probeerde men met specerijen en kruiden de smaak van gewone azijn te verzachten. Ook werd geëxperimenteerd met druivenrassen en met technieken zoals het inkoken van most en het laten

rijpen van azijn.

De naam balsamico komt voor het eerst voor in 1747, in een inventaris van de keldervoorraden van het hertogelijk paleis. Balsamico betekent balsemachtig. Waarschijnlijk noemde men het zo omdat de geurige en stroperige azijn aan balsem deed denken.

De receptuur van aceto balsamico heeft er honderden jaren over gedaan om zich te ontwikkelen tot de zoetzure specialiteit zoals wij hem nu kennen. Ooit maakten rijke families in de provincies Modena en Reggio Emilia hun eigen aceto balsamico die ze op hun tochtige zolders lieten rijpen. Nu produceren meer dan tweehonderd gespecialiseerde bedrijven (*acetaie*) de wereldberoemde smaakmaker.

### Van druif tot aceto balsamico

Het maken van aceto balsamico begint met de druivenoogst. De geselecteerde druiven, meestal lambrusco en trebbiano, worden eerst zacht geperst. De most wordt op een zacht vuur langzaam ingekookt tot een donkerbruine vloeistof. Je houdt nog maar een derde van het oorspronkelijke volume over. Dan wordt hij overgebracht naar een vat waar gisten de suikers omzetten in alcohol. Zo ontstaat een zoete basiswijn. Als in het voorjaar de temperatuur stijgt, pompt men de basiswijn over in een houten vat. Er gaat gerijpte balsamicoazijn bij die rijk is aan azijnzuurbacteriën. De bacteriën gaan aan de slag en zetten de alcohol om in azijn. Deze bacteriën hebben warmte nodig en doen alleen hun werk boven de twintig graden. Het duurt een of twee jaar voordat de azijn de juiste zuurgraad heeft.

Daarna vindt de rijping plaats waarbij de azijn verandert in balsamico. Dat gebeurt via een batterij van houten vaten, een *batteria*. Een batteria bestaat meestal uit vijf vaten, van groot aflopend tot klein. Ze zijn gemaakt van verschillende houtsoorten. Meestal zijn dat moerbei, kastanje, kers, jeneverbes en eik. De vaten zijn voor driekwart gevuld zodat er zuurstof bij kan. De vaten staan in ruimtes waar het in de winter koud is en in de zomer warm. De temperatuurschommelingen spelen een grote rol in de transformatie van azijn tot balsamico. Zodra het koud wordt stoppen de azijnzuurbacteriën; ze worden in het voorjaar weer actief. In de zomer verdampt veel vocht via de poriën van het hout.

In het voorjaar wordt het kleinste vat waarin de oudste azijn zit, bijgevuld met de inhoud van het tweede vat. Het tweede met die uit het derde vat en zo door. Het vijfde, grootste, vat wordt bijgevuld met de nieuwe azijn. Dit vat heet de *badessa*, moederoverste. Door de lange rijping in de verschillende vaten ontwikkelen zich allerlei aroma's. Na twaalf jaar heeft de azijn in het kleinste vat zich eindelijk ontwikkeld tot aceto balsamico. Nadat de inhoud door een proefcommissie is beoordeeld, wordt er een zuinige hoeveelheid afgetapt. Soms maar één liter, goed voor tien flesjes van honderd milliliter. Het jaar daarop wordt weer een litertje van de kostbare azijn afgetapt. Zo zet het proces zich in een eindeloze cyclus voort.



## ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA DOP

### ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI REGGIO EMILIA DOP

Een kleine opbrengst en jaren wachten: het is geen wonder dat aan een flesje Aceto Balsamico Tradizionale (ook wel ABT genoemd) een stevig prijskaartje hangt. Voor een flesje van honderd milliliter betaal je in Nederland al gauw zeventig euro. Dat is het instapmodel: de *affinato* van twaalf jaar. Voor vijftientig jaar oude balsamico, *extravecchio* ofwel extra oud, betaal je meer dan honderd euro voor een flesje. Met zo'n kostbare balsamico maak je natuurlijk niet de sla aan. Je gebruikt hem druppelsgewijs, bijvoorbeeld over stukjes parmezaanse kaas of over aardbeien of bij ijs. Maar ook op gebraden vlees zorgt een druppeltje balsamico voor de finishing touch.

Aceto balsamico uit Modena en Reggio Emilia is tegenwoordig big business. Het is zo populair dat het een van de meest geëxporteerde Italiaanse producten is. Met zulke prijzen is het ook geen wonder dat het 'zwarte goud' op grote schaal wordt nagemaakt. De naam aceto balsamico is te algemeen om te beschermen. Dat gebeurt wel met de Aceto Balsamico

**Tradizionale** uit Modena en Reggio Emilia. De Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP is herkenbaar aan het genummerde en verzegelde bolle flesje. Het flesje is een ontwerp van de beroemde auto-ontwerper Giorgetto Giugiaro (1938). De provincie Modena is immers ook de thuisbasis van Ferrari.

De Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio

Emilia DOP is vergelijkbaar met die uit Modena. Het flesje heeft echter een iets andere vorm.

De traditionele balsamico zul je niet snel in de supermarkt tegenkomen, ook niet in Italië. Alleen delicatessenzaken verkopen de flesjes met kostbare inhoud.

### ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP

Wat je wel in de supermarkt vindt is de Aceto Balsamico di Modena. Dit is een goedkopere variant van de traditionele aceto balsamico. Het is een mengsel van ingekookte druivenmost (variërend van twintig tot negentig procent) met gewone wijnazijn. De donkere kleur komt voor een deel van karamel dat een mooi woord is voor gebrande suiker. Het mengsel rijpt minimaal zestig dagen in een houten vat. Een langere rijping geeft een betere smaak. Daarom krijgt balsamico na drie jaar in het vat de aanbeveling *invecchiato*.

De IGP balsamico is een industrieel product met een flinke variatie in prijs, kwaliteit en dus ook in smaak.

### ACQUA

Italianen drinken abnormaal veel mineraalwater. Als je al die flessen in de supermarkt ziet, zou je denken dat het water uit de kraan niet drinkbaar is. Toch is de kwaliteit van het leidingwater in heel Italië goed en soms zelfs uitstekend. Het meeste water komt uit ondergrondse bronnen en het voldoet ruimschoots aan de eisen van de Europese Unie. Het smaakt een enkele keer licht naar chloor maar het is prima te drinken.

Ook het water uit de waterzuiltjes op straat is leidingwater. Als het niet drinkbaar is, staat het duidelijk aangegeven: *acqua non potabile*. Uit de meeste fonteintjes in Rome stroomt voortdurend water. Sommige van deze beroemde *nasoni* (nasone betekent grote neus) zijn al bijna 150 jaar oud. Om te drinken druk je met de palm van je hand of met een vinger de waterstroom dicht. Het water spuit dan uit een gaatje aan de bovenkant. Geniaal bedacht en heel hygiënisch.

Waarom slepen Italianen zich dan een breuk aan dure en milieuonvriendelijke flessen mineraalwater? Men denkt dat het beter is voor de gezondheid. Veel Italianen vertrouwen de kwaliteit van het kraanwater niet. Het diepgewortelde wantrouwen van de bevolking tegen de overheid speelt daarbij een rol. De mineraalwaterindustrie speelt hier handig op in. Er zijn tientallen merken op de markt. Ze variëren van *oligominerale* met weinig minerale zouten tot licht ziltig. *Acqua liscia* is plat water, aan *acqua gassata* of *frizzante* is koolzuurgas toegevoegd.

### ACQUACOTTA

Deze dikke soep die letterlijk gekookt water betekent, komt uit de Maremma. Dat is een uitgestrekt kustgebied in het zuidwesten van Toscana en in het noordwesten van Lazio. Het was ooit een woeste, onherbergzame streek vol moerassen die alleen werd bevolkt door houthakkers, houtskoolbranders, roversbendes en veeherders te paard. Door de roversbendes, *briganti*, en de herders leek de Maremma een beetje op het Wilde Westen. De *butteri*, zoals de Maremma-versie van de cowboys worden genoemd,

hoeden hun vee te paard en ze berijden taaie, robuuste paarden van het lokale ras *maremmana*.

Vroeger waren het arme mensen die nauwelijks genoeg eten hadden om het zware werk te doen. Natuurlijk gooiden ze geen voedsel weg, zelfs geen kruimel brood. Als het brood zo hard was geworden dat ze er hun tanden op stuk beten, verwerkten ze het tot soep. Ze zetten een pan water op het vuur en iedereen bracht brood en andere ingrediënten in. Ui, pancetta, pecorino, paddenstoelen, tomaten, groente, kruiden, kortom alles wat voorhanden was.



De soep ontwikkelde zich van een armengericht tot iets verfijnds dat de meeste restaurants in het nu zo toeristische Maremma op de kaart zetten. Omdat de recepten van plaats tot plaats verschillen, smaakt de soep overal weer net even anders.





## ACQUAPAZZA

Acquapazza, ‘gek water’, is een populaire naam onder visrestaurants. Toch zijn er maar weinige die het gerecht met zijn bizarre naam op de kaart hebben staan.

Voluit heet het *pesce all'acquapazza* en is het een in bouillon gepocheerde witte vis. Het gerecht stamt uit Napels waar de vissers het aan boord van hun schip maakten. Ze kookten vers gevangen vis in zeewater en deden er wat tomaatjes en knoflook bij. De huidige versie van deze vissoep wordt vaak verrijkt met schelpdieren, kappertjes en ansjovis. Vissoep is een geliefd gerecht aan de Italiaanse kusten, in Toscana heet het  cacciucco en langs de Adriatische Zee  brodetto di pesce.

## AFFOGATO AL CAFFÈ





Affogato betekent verdronken. In koffie verdronken ijs is een verschrikkelijk eenvoudig en heerlijk dessert. Je maakt het in een handomdraai door één of meer bolletjes vanille-ijs te overgieten met een vers gezette espresso. De hete koffie doet het ijs een beetje smelten.

Elk restaurant met ijs en een espressomachine kan het op verzoek voor je maken ook al staat het niet op de menukaart.


## AGLIO

Knoflook. Italianen hebben in mijn ogen een merkwaardige haat-liefdeverhouding met knoflook. Een knoflookteen wordt meestal niet geperst. Hij wordt met een zwaar voorwerp of koksmes geplet of gekneusd. Na het bakken wordt het teentje verwijderd. Aan de andere kant deinzen Italianen er niet voor terug om knoflook



rauw te nuttigen. Er zijn heel wat sauzen met rauwe knoflook zoals  pesto alla genovese,  puntarelle en  bagna càuda. Ook het brood voor de  bruschetta wordt met rauwe knoflook ingewreven voordat er olijfolie overheen gaat.

En wat dacht je van de *spaghetti all'aglio, olio e peperoncino*? Het is een heerlijk als-je-niets-meer-in-huis-hebt-en-toch-iets-lekkers-wilt-etengerecht. In Italië is het zeer populair onder studenten, vooral rond middernacht.

Het gaat zo: terwijl de spaghetti kookt, bak je in een koekenpan op een laag vuur een paar fijngesneden teentjes knoflook in een flinke plens olijfolie. Let op dat de knoflook niet bruin wordt. Een meegebakken chilipepertje,  peperoncino, geeft nog meer smaak. Giet de spaghetti af en doe de pasta bij de knoflook. Verwijder de peperoncino en serveer direct.

Knoflook is een gemakkelijk gewas dat zich goed aanpast aan lokale omstandigheden. In de loop van de eeuwen zijn er spontaan of door selectie tientallen variëteiten ontstaan. Niet alle knoflook is wit aan de buitenkant, er zijn er in roze, rode of zelfs paarse jasjes.

## AGLIO BIANCO PIACENTINO IGP

In de provincie Piacenza in de regio Emilia-Romagna wordt veel knoflook geteeld. Deze witte knoflook staat erom bekend dat hij zo goed droogt en tot wel een jaar kan worden bewaard.


## AGLIO BIANCO POLESANO DOP


De glanzend witte polesanoknoflook komt uit de provincie Rovigo in de regio Veneto. De knoflook heet naar de oude streek

Polesine, een waterrijk gebied tussen de rivieren Po en Adige. In de negentiende eeuw maakte deze witte knoflook de telers zo welvarend dat men sprak van het ‘witte goud van Polesine’.

## AGLIO DI VESSALICO

In Italië worden sommige variëteiten op zo'n kleine schaal geteeld dat ze bijna zijn verdwenen. Dat was het geval met de knoflook uit Vessalico uit Liguria. Deze knoflook wordt geteeld in het dal van de rivier Arroscia in de provincie Imperia.

De arbeidsintensieve teelt vindt plaats op de uiterst steile terrassen langs de bergflanken. Aan het begin van deze eeuw hadden er zo veel telers de brui aan gegeven dat het knoflookkras dreigde uit te sterven. Het tij keerde toen de overgebleven producenten zich in een  Slow Food presidium verenigden. De knoflook is erkend als een traditioneel landbouwproduct van Liguria. Door het intense aroma en de zachte smaak is hij geliefd voor in de pesto.

Vessalico is het plaatsje waar de knoflook al in 1760 op de jaarmarkt werd verkocht. Om het lokale product onder de aandacht te brengen vindt daar elk jaar in juli een knoflookfestijn plaats dat de  Fiera dell'aglio heet.


## AGLIO DI VOGHIERA DOP

Voghiera ligt in de provincie Ferrara in de regio Emilia-Romagna. Deze knoflook is bekend om zijn zachte smaak.

## AGLIO ROSSO DI NUBIA


In de provincie Trapani op Sicilia wordt een paarsrode knoflook met een intense smaak



geteeld. Hij wordt veel gebruikt in de keuken van Trapani, bijvoorbeeld voor de  Pesto alla trapanese.

### AGNELLO

Agnello betekent lam. De Midden-Italiaanse regio's Lazio, Marche, Toscana, Umbria, Emilia-Romagna en Abruzzo staan bekend om de goede kwaliteit van het lamsvlees. Daarom is het vlees als **Agnello del Centro Italia IGP** beschermd.

Deze regio's worden gedomineerd door de bergketen van de Apennijnen. In de heuvels en bergen was weinig ruimte voor landbouw waardoor de schapenhouderij van oudsher een centrale rol in de economie vervulde. Schapen leverden wol, vlees en natuurlijk kaas, de  pecorino.

Ook Sardegna heeft een herderscultuur die teruggaat tot in de prehistorie. Sardijnse lammeren krijgen via de moedermelk en later bij het grazen wilde gewassen en kruiden binnen die het vlees, **Agnello di Sardegna IGP**, bijzonder smakelijk maken.

### AGRETTI

In het voorjaar zie je ze in de winkel en bij groentekraampjes liggen. Bosjes donkergroene slierten vaak met de worteltjes er nog aan. De botanische naam van het plantje is *Salsola soda* maar de groente is onder velerlei volksnamen bekend. De meest gangbare is *agretti* maar de grappigste vind ik *barba di frate* ofwel monniksbaard. Het eenjarige plantje heeft een voorkeur voor zilte bodems waaruit het natrium haalt en opslaat. Ooit werd het op grote schaal gekweekt, niet voor in de keuken maar om

te verbranden.

Uit de as werd natriumcarbonaat gewonnen, een essentieel onderdeel voor de glasfabricage. Het Venetiaanse glas dankt zijn faam aan de monniksbaard.

De groente wordt op kleine schaal in Nederland geïmporteerd. Vraag naar monniksbaard, Italiaanse zeekraal of loogkruid.

De smaak is ziltig en wat aards, het doet denken aan spinazie. De bereiding is heel gemakkelijk. Snij de wortel en houtige onderkant eraf en was ze. Kook ze een minuut of vijf, de groente moet nog een beetje bite hebben. Daarna aanmaken met olijfolie en citroen.



### AGRUMI


Citrusvruchten. Overal in Italië waar het 's winters niet te koud is, staan citrusbomen voor de sier. De commerciële teelt vindt in de zuidelijke regio's Puglia, Calabria en op Sicilia plaats. Meer dan duizend jaar geleden introduceerden de Moorse overheersers op Sicilia de citrusbomen.

### AL DENTE

Beetgaar zeiden we vroeger. Tegenwoordig koken we onze pasta 'aan de tand', *al dente* in het Italiaans, zodat de tanden bij het kauwen weerstand krijgen. Italianen eten hun pasta al dente omdat bij het kauwen enzymenrijk speeksel vrijkomt dat zorgt voor een betere spijsvertering. En als Italianen zich om iets bekommeren, dan is het wel hun *digestione*.

Al dente is een rekbaar begrip. Wat Nederlanders al dente vinden, is voor Italianen doorgerookt. Het serveren van doorgerookte pasta, *pasta scotta*, is in hun ogen een ware doodzonde. Het is een grond voor echtscheiding. Omgekeerd klagen Nederlanders dat Italianen de pasta bijna rauw eten. Door schande en schade wijs geworden passen Italiaanse koks in Nederland zich aan en koken de spaghetti al dente op zijn Hollands.


### ALCHERMES

Alchermes, ook wel Alkermes, is een Italiaanse likeur die oorspronkelijk uit Florence kwam. Het dieprode drankje wordt gebruikt om koekjes en desserts, zoals  zuppa inglese te kleuren en extra smaak te geven. Alchermes komt van het Arabische *al-qirmizī* dat worm of luis betekent. De kostbare

scharlakenrode kleurstof kermes, waarvan ook karmozijn is afgeleid, was al in de oudheid bekend. Het werd gewonnen uit het bloed van de wijfjes van de *Kermes vermilio*, een schildluizensoort die op eiken leefde. Kermes werd toegepast als kleurstof voor stoffen, als pigment in de schilderkunst en, opgelost in alcohol, ook als geneesmiddel. Zo ontstond de likeur Alchermes.

Na de ontdekking van Amerika werd de kermes geleidelijk vervangen door een andere schildluis, de cochenille. Deze luis met een voorkeur voor schijfctussen komt voor in Zuid-Amerika, vooral in Mexico. Als de witte luizen worden geplet scheiden ze karmijnzuur af. Karmijnzuur heeft het E-nummer 120. Hiermee worden soms ook roze koeken, aardbeienyoghurt en andere roze of roodgekleurde etenswaren gekleurd. Vanwege de groeiende weerstand uit veganistische hoek tegen geplette luizen vervangen producenten karmijnzuur vaak door synthetische kleurstoffen.

### ALICE

Alice is niet alleen een meisjesnaam die in Italië als alie-tje wordt uitgesproken, maar ook een synoniem voor  acciuga, ansjovis.

### ALKERMES

Zie Alchermes

### ALMKÄSE

Kaas uit de bergen. Zie Prodotto della montagna



### ALPEGGIO of D'ALPEGGIO

Kaas uit de bergen. Zie Prodotto della montagna

### ALTO CROTONESE DOP

Extravergine olijfolie uit de provincie Crotona in de regio Calabria. Het gebied rond Crotona wordt al meer dan vierduizend jaar bewoond. De daar wonende volkeren leefden van landbouw en veeteelt en teelden zeer waarschijnlijk olijven. De olie wordt gemaakt van de autochtone olijf *carolea*.

### AMARENA

Amarena is een zure kers, net als  marasca en  visciola. Zure kersen zijn niet lekker om zo te eten, daarom worden ze gekonfijt, ingelegd in alcohol of verwerkt tot jam, siroop en likeur.

In Italiaanse ijswinkels staat vaak een witte pot versierd met blauwe bloemmotieven en de woorden Amarena Fabbri. De nostalgisch uitziende pot is gevuld met in stroop ingelegde amarenakersen. In de jaren twintig van de vorige eeuw begon een jonge ondernemer, Gennaro Fabbri, in Bologna een bedrijf om amarenakersen te verwerken. Voor de kersen op siroop gebruikte hij het recept van zijn vrouw. De iconische pot werd ontworpen in de keramiekstad Faenza. Faenza ligt in de provincie Ravenna in de regio Emilia-Romagna. Al in de renaissance was de stad beroemd om haar keramiek. Het Franse woord voor geglazuurde keramiek, faïence, is van Faenza afgeleid.

### AMARENE BRUSCHE DI MODENA IGP

Kersenjam van de zure amarena uit Modena

in de regio Emilia-Romagna. De amarenakersen uit Modena waren in de renaissance al bekend.

### AMARETTI

Amaretti zijn harde of zachte amandelkoekjes. In de naam zit het woord *amaro*, bitter, door de bittere amandelen die er in worden verwerkt. Je vindt ze in heel Italië, de bekendste zijn de harde *amaretti di Saronno* en de zachte *amaretti di Sassello*.



### AMARETTO

Dit 'kleine bittertje' is een zoete likeur met amandelsmaak. De bekendste is de Amaretto di Saronno. Goede amaretto wordt gemaakt door bittere amandelen of abrikopenpitten in pure alcohol te laten weken. In goedkope, vaak mierzoete, amarettodrankjes zit meer synthetisch aroma dan amandel.

### AMARO

Amaro betekent letterlijk bitter. Het is ook een soortnaam voor bittere of bitterzoete kruidenlikeuren, een bittertje dus. In Italië drinkt men een amaro een enkele keer als aperitief maar vaker na de maaltijd, als *digestivo*.

Elke bar heeft een groot assortiment sterke drank. De flessen staan op een plank voor de spiegelwand die de voorraad doet verdubbelen. Jarenlang was ik gefascineerd door de fles met het etiket 'Petrus Boonekamp secondo ricetta originale olandese'. Petrus Boonekamp mocht met zijn 'oorspronkelijk Nederlandse recept' in Italiaanse bars prominent aanwezig zijn, in Nederland was hij volslagen onbekend. Volgens de producent heeft Petrus Boonekamp in 1777 zijn 'geheime' recept ontwikkeld, maar het is meer aannemelijk dat de goede man is ontsproten aan de fantasie van de fabrikant. Andere bekende *amari* zijn Strega, Ramazzotti, Averna en Fernet Branca. Sardegna is bekend om de *mirto*, een likeur van de blaadjes en/of de besjes van de mirtestruik. Als galbitter je favoriete smaak is, probeer dan eens Fernet. Het wordt gemaakt van meer dan twintig kruiden en specerijen, waaronder saffraan.

### AMATRICIANA, ALL'

Amatrice dankt zijn faam aan de spaghettisaurus *amatriciana* en dat wil het stadje de wereld laten weten. Het begint al met het plaatsnaambord: *Amatrice, la città degli spaghetti all'amatriciana*. Helaas werd Amatrice in augustus 2016 door een zware aardbeving grotendeels verwoest.

### recept

#### PESCHE ALLA PIEMONTESE

Dit zomerse dessert hoort in Piemonte bij de traditie van het feest van Maria Hemelvaart (*Ferragosto*) op 15 augustus. De met amaretti en perzikvruchtvlees gevulde perziken smaken warm of koud heerlijk met een bolletje vanille-ijs. Neem een beetje stevige perziken, die met het gele vruchtvlees zijn het meest geschikt.

#### Ingrediënten voor vier tot zes personen

7 perziken  
30 gr suiker  
50 gr boter  
1 of 2 eidooiers  
5 harde amaretti

#### Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Halveer 6 perziken en verwijder de pit. Schep met een theelepel of meloenschep wat vruchtvlees uit het midden en bewaar het. Schil de zevende perzik en hak het vruchtvlees met dat van de andere perziken fijn in de keukenmachine. Verkruimel de amaretti en voeg ze bij de pulp met de boter, de suiker en losgeklopte eidooiers. Vul de perzikhelften met het mengsel en zet ze ongeveer een uur in de oven tot ze goudbruin zijn.

Inmiddels is de wederopbouw op gang gekomen en probeert Amatrice zich te herpakken. In 2018 herleefde de vijftig jaar oude traditie van de *Sagra degli Spaghetti all'Amatriciana*.



Komt de amatriciana wel echt uit Amatrice? In Rome vinden ze van niet, de ‘*matriciana*’ zoals het daar wordt genoemd, zou Romeins zijn.

Het is een van die vele streekgerechten zonder een duidelijke herkomst. In elk geval liggen de wortels in de bergachtige streek op de grens van Lazio en Abruzzo met Amatrice als grootste plaats. Door het gebrek aan landbouwgrond leefde de bevolking er eeuwenlang van veeteelt. In de herfst trokken de herders tijdens de ☞ transumanza met hun schapen van de hoger gelegen gebieden in de Apennijnen naar het lager gelegen en warmere Puglia. Hun proviand bestond uit lokaal gemaakte en lang houdbare ingrediënten als ☞ guanciale, ☞ pecorino, olijfolie en gedroogde pasta. De spaghettisaus die ze maakten is bekend als ☞ gricia. Het is de tomaatloze voorloper van de amatriciana. Tomaten kwamen na de ontdekking van Amerika naar Europa en ze raakten pas in de achttiende eeuw in Zuid-Italië ingeburgerd.

De streek rond Amatrice was zo arm dat veel inwoners na de eenwording van Italië naar Rome trokken. Ze vonden er vaak werk in de eethuizen. Het zou dus best kunnen dat een kok uit Amatrice op een dag tomaten toevoegde aan de *gricia* en de nieuwe saus naar zijn dorp vernoemde. Net als bij andere streekrecepten wordt er eindeloos getwist over de ‘echte’ amatriciana. Gaat er ui in? Ja, zeggen ze in Rome. Absoluut niet, vinden ze in Amatrice. En welke pasta? Spaghetti in Amatrice, bucatini in Rome. Mag de guanciale worden afgeblust met een beetje wijn? In welk vet moet het spek worden gebakken? Olijfolie, reuzel,

of bakt de vette guanciale in zijn eigen vet? Over een paar zaken zijn alle partijen het met elkaar eens. De guanciale mag niet worden vervangen door pancetta en de toevoeging van knoflook, basilicum, peterselie, origano of andere kruiden is ten strengste verboden. Toen de Italiaanse chef-kok en televisiebekendheid Carlo Cracco in een uitzending knoflook voor in de amatriciana suggereerde, was heel Amatrice in rep en roer.

### ANGURIA

De watermeloen maakt het Nederlandssprekenden niet gemakkelijk. Er liggen namelijk valse vrienden op de loer. *Melone d’acqua* zoals hij in het zuiden heet, is het gemakkelijkst want dat komt dicht bij watermeloen. In het noorden en op Sardegna noemen ze hem *anguria*. De watermeloen in Midden-Italië bezorgt ons de meeste verwarring, daar heet hij *cocomero*. Dat woord lijkt verdacht veel op komkommer. Komkommer is in het Italiaans *cetriolo*. Om de chaos compleet te maken: op sommige plaatsen in het noorden wordt een komkommer *cocomero* genoemd. Meloen en komkommer zijn dan ook nauw aan elkaar verwant.

### ANGURIA REGGIANA IGP

De watermeloenen uit de provincie Reggio Emilia werden al in de zestiende eeuw geprezen om de hoge kwaliteit en de zoete smaak. Sinds 1975 promoten tal van festivals de watermeloenen met prijzen voor de grootste en zoetste dorstlesser.

### ANTIPASTA

Bedoelt u antipasto?

### ANTIPASTO

Antipasto wordt net als hors-d’oeuvre voorafgaand aan de maaltijd gegeten. Anti betekent voor en pasto maaltijd. Hoewel het voor de pasta komt, is antipasta zeker geen correct Italiaans.

De keuze aan warme en koude antipastohapjes, *antipasti* of *antipastini*, is onuitputtelijk. Worst, ham, kaas, vis, schaal- en schelpdieren, omelet, gevulde tomaatjes, kortom alles wat de fantasie de kok influistert. De chef gaat vooral helemaal los bij de duurste antipasto op het menu die doorgaans naar het restaurant heet of anders *antipasto della casa*. Een antipasto is bedoeld om de eerste honger te stillen zonder dat je meteen verzadigd bent. Dat gaat niet lukken als je kiest voor zo’n uitgebreide antipasto. Volgens de Italiaanse etiquette ‘heurt’ het niet om na de antipasto de rekening te vragen. Je moet toch echt nog een ☞ primo of ☞ secondo eten. Een antipasto delen met je tafelgenoot mag wel.

### APERICENA

Sommige restaurants serveren een uitgebreid antipastobuffet. De hapjes zien er zo lekker uit dat je ze allemaal zou willen proeven. Helaas is het not done om je vol te proppen met *antipasti* en daarna te vertrekken.

Gelukkig is er nu de *apericena*. Het is een nieuw woord dat is ontstaan door de samentrekking van ☞ aperitivo en ☞ cena. Een hippe trend, vooral onder jongeren in de grotere steden en in badplaatsen. Ze

ontmoeten elkaar vroeg in de avond in een grote bar om iets te drinken en hapjes van een buffet te eten. Een beetje zoals tapas in Spanje. Waarschijnlijk is het een erfenis van de economische crisis die Italië nog steeds in zijn greep heeft en vooral jongeren treft. De apericena ontstond in Milaan maar heeft zich als een olievlek over het hele land verspreid.

### APERITIVO

Italianen hebben geen borrelcultuur zoals wij in Nederland. Dat zie je al aan het armzalige aanbod aan snacks in de supermarkt. Wat chips, pretzels, pistaches en pinda’s en dan heb je het wel een beetje gehad. Geen zoute stengels, kaasvlinders, wokkels, tijgernootjes, Japanse mix of andere knabbels waarmee we onze eetlust verpesten. Ook de in Nederland zo populaire vrijdagmiddagborrel op kantoor, de ‘vrijmibo’, is een onbekend fenomeen in Italië.

Voor de maaltijd drinken Italianen soms een aperitivo, thuis of in de bar. Bars zetten vanaf een uur of elf in de ochtend of zeven uur in de avond wat kleine hapjes, chips, olijven en pinda’s op de toog.

De eerste aperitiefdrank ontstond in Turijn. In 1786 produceerde Antonio Benedetto Carpano (1764-1815) een met kruiden en specerijen gearomatiseerde versterkte witte wijn. Hij noemde het nieuwe drankje *vermut* naar het Duitse Wermut. Wermut is alsem, een kruid dat wordt gebruikt bij het destilleren van absint. Door de vermut ontwikkelde zich in Turijn een aperitiefcultuur waarbij kleine hapjes, ☞ stuzzichini, werden gegeten.







## OVERZICHT VAN RECEPTEN EN BEREIDINGEN

Affogato al caffè 15  
Agretti 17  
Asparagi alla parmigiana 34  
Baccalà mantecato alla veneziana 35  
Bellini 195  
Bianchetti 39  
Biscotto salato di Roccalbegna 41  
Biscotti all'uovo della nonna 83  
Budino di latte ai fiori di finocchio 177  
Brutti ma buoni 49  
Cannellini all'uccelletto 56  
Carbonada alla valdostana 61  
Carpaccio alla Harry's Bar 64  
Castagnaccio 70  
Ciambelle all'anice 75  
Cicoria ripassata in padella 76  
Crostata 90  
Fagioli al fiasco 99  
Fave al guanciaie 265  
Fave e pecorino 102  
Fonduta alla valdostana 113  
Gnocchi alla romana 119  
Gnocchi di patate 189  
Grissini stirati 123  
Insalata di arance 27  
Lasagne di verdure estive 131  
Limoncello 135  
Nocino 157  
Orecchiette con broccoli 166  
Pan di Spagna 170  
Penne all'arrabbiata 28  
Penne carciofi e pancetta 63  
Pesche alla piemontese 20  
Pesto alla trapanese 198  
Pesto genovese 197  
Pollo alla cacciatore alla siciliana 51

Pollo in carpione 66  
Puntarelle alla romana 215  
Ragù classico alla bolognese 44  
Ragù di agnello e porcini 218  
Risotto di radicchio e Taleggio 224  
Spaghetti all'aglio, olio e peperoncino 16  
Taralli pugliesi 243  
Torta di farro e zucchine 102  
Torta piemontese di nocciole 156  
Trippa alla romana 260  
Zanzarele 240  
Zelfgemaakte chocoladepasta 159  
Zucchini alla scapece 274  
Zuppa contadina 97  
Zuppa tartara 275

## OVERZICHT VAN DE STREEK-PRODUCTEN EN SPECIALITEITEN PER REGIO

### Noordwest-Italië (Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia en Liguria)

#### Valle d'Aosta

Carbonada  
Fontina DOP  
Fonduta alla valdostana  
Valle d'Aosta Fromadzo DOP  
Valle d'Aosta Jambon de Bosses DOP

#### Piemonte

Bagna Càuda  
Gran bollito misto alla piemontese (zie Bollito misto)  
Bra DOP  
Brus  
Cardo gobbo di Nizza Monferrato (zie Cardo)  
Carpione, in

Castagna Cuneo IGP  
Marrone della Valle di Susa IGP  
Castelmagno DOP  
Crudo di Cuneo DOP  
Fagiolo Cuneo IGP  
Finanziera  
Murazzano DOP  
Nocciola del Piemonte IGP  
Ossolano DOP  
Raschera DOP  
Riso di Baraggia Biellese e Vercellese DOP  
Robiola di Roccaverano DOP  
Tinca gobba dorata del Pianalto di Poirino DOP  
Toma Piemontese DOP  
Toma del lait brusc (zie Toma Piemontese)  
Vitelloni Piemontesi della Coscia IGP  
Trippa di Moncalieri (zie Trippa)

#### Lombardia

Asparago di Cantello IGP  
Bagòss  
Bitto DOP  
Bresaola della Valtellina IGP  
Busecca (zie Trippa)  
Coppa Piacentina DOP  
Cotoletta alla milanese  
Crescenza  
Formaggella del Luinese DOP  
Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana DOP  
Garda DOP  
Gorgonzola DOP  
Laghi Lombardi DOP  
Melone mantovano IGP  
Mostarda  
Nostrano Valtrompia DOP  
Ossobuco  
Pizzoccheri della Valtellina IGP

Quartirolo Lombardo DOP  
Risotto alla milanese  
Salame Brianza DOP  
Salame Cremona IGP  
Salame d'Oca di Mortara IGP  
Salame di Varzi DOP  
Salva Cremasco DOP  
Silter DOP  
Strachitunt DOP  
Taleggio DOP  
Tiròt di Felonica  
Valtellina Casera DOP

#### Liguria

Acciughe sotto sale del Mar Ligure IGP  
Aglio di Vessalico  
Basilico Genovese DOP  
Focaccia di Recco col formaggio IGP  
Pesto alla genovese  
Riviera Ligure DOP  
Trenette  
Trofie

### Noordoost-Italië (Friuli-Venezia Giulia, Trentino-Alto Adige, Veneto en Emilia-Romagna)

#### Friuli-Venezia Giulia

Brovada DOP  
Canederli  
Montasio DOP  
Pan di sorc  
Pitina IGP  
Prosciutto di San Daniele DOP  
Prosciutto di Sauris IGP  
Tergeste DOP

#### Trentino-Alto Adige

Canederli

Puzzone di Moena DOP/Spretz Tzaori  
Salmerino del Trentino IGP  
Trote del Trentino IGP  
Speck Alto Adige IGP of Sudtiroler Marken-  
speck of Sudtiroler Speck  
Spresa delle Giudicarie DOP  
Stelvio of Stilsfer DOP  
Zanzarele  
Trentingrana DOP  
Ur-Paarl della Val Venosta

### **Veneto**

Aglione bianco polesano DOP  
Asiago DOP  
Asparago bianco di Bassano DOP  
Asparago bianco di Cimadolmo IGP  
Asparago di Badoere IGP  
Casatella Trevigiana DOP  
Marrone di Combai IGP  
Marrone di San Zeno DOP  
Marroni del Monfenera IGP  
Ciliegia di Marostica IGP  
Coppia Ferrarese IGP  
Cozza di Scardovari DOP  
Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese  
IGP  
Garda DOP  
Insalata di Lusina IGP  
Monte Veronese DOP  
Pampepato di Ferrara IGP  
Pandoro  
Pesca di Verona IGP  
Piave DOP  
Prosciutto di Veneto Berico-Euganei DOP  
Radicchio di Chioggia IGP  
Radicchio di Verona IGP  
Radicchio rosso di Treviso IGP  
Radicchio variegato di Castelfranco IGP  
Risi e Bisi

Riso del Delta del Po IGP  
Riso Nano Vialone Veronese IGP  
Sardegna in Saor  
Sgroppino  
Sopressa Vicentina DOP  
Spritz  
Veneto Valpolicella DOP  
Veneto Euganei e Berici DOP  
Veneto del Grappa DOP

### **Emilia-Romagna**

Aceto Balsamico di Modena IGP  
Aceto Balsamico Tradizionale di Modena  
DOP  
Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio  
Emilia DOP  
Aglione bianco piacentino IGP  
Aglione di Voghiera DOP  
Amarene Brusche di Modena IGP  
Anguria Reggiana IGP  
Asparago verde di Altedo IGP  
Brisighella DOP  
Cappellacci di Zucca Ferraresi IGP  
Marrone di Castel del Rio IGP  
Ciliegia di Vignola IGP  
Colline di Romagna DOP  
Coppa di Parma IGP  
Cotechino Modena IGP  
Cotoletta alla bolognese  
Culatello di Zibello DOP  
Formaggio di Fossa di Sogliano DOP  
Mortadella Bologna IGP  
Salame Lyon  
Salame Rosa  
Pancetta Piacentina DOP  
Parmigiano Reggiano DOP  
Patata di Bologna DOP  
Pesca e Nettarina di Romagna IGP  
Piadina Romagnola IGP

Prosciutto di Modena DOP  
Prosciutto di Parma DOP  
Ragù alla bolognese  
Raviggiolo  
Salame Felino IGP  
Salame Piacentino DOP  
Sbrisolona  
Squacquerone di Romagna DOP  
Tagliatelle  
Tortellini  
Zampone Modena IGP

### **Midden-Italië (Lazio, Toscana, Umbria en Marche)**

#### **Lazio**

Abbacchio Romano IGP  
Acquacotta  
Bucatini  
Cacio e pepe  
Canino DOP  
Carciofo romanesco del Lazio IGP  
Castagna di Vallerano DOP  
Coda alla vaccinara  
Colline Pontine DOP  
Coratella  
Fagiolo Cannellino di Atina DOP  
Grattachecca romana  
Kiwi Latina IGP  
Nocciola Romana DOP  
Oliva di Gaeta DOP  
Pagliata  
Pane Casareccio di Genzano IGP  
Patata dell'Alto Viterbese IGP  
Pecorino di Picinisco DOP  
Pecorino Romano DOP  
Peperone di Pontecorvo DOP  
Porchetta di Ariccia IGP  
Prosciutto Amatriciano IGP

Puntarelle  
Ricotta Romana DOP  
Rigatoni  
Sabina DOP  
Saltimbocca alla romana  
Sedano bianco di Sperlonga IGP  
Strozzapreti  
Tozzetti  
Tuscia DOP  
Vignarola

#### **Toscana**

Acquacotta  
Arista  
Biscotto salato di Roccalbegna  
Bistecca alla fiorentina  
Cacciucco  
Cantuccini Toscani IGP  
Castagna del Monte Amiata IGP  
Marrone del Mugello IGP  
Marrone di Caprese Michelangelo DOP  
Chianti Classico DOP  
Cinta Senese DOP  
Cuscussu alla livornese  
Fagiolo di Sorana IGP  
Farina di castagne della Lunigiana DOP  
Farina di Neccio della Garfagnana DOP  
Farro della Garfagnana IGP  
Finocchiona IGP  
Lampredotto (zie Trippa)  
Lardo di Colonnata IGP  
Lucca DOP  
Marocca di Casola  
Mortadella di Prato IGP  
Pane di patate della Garfagnana  
Pane Toscano DOP  
Panforte di Siena IGP  
Panzanella  
Pappa al pomodoro



Pappardelle  
Pecorino delle Balze Volterrane DOP  
Pecorino Toscano DOP  
Prosciutto Toscano DOP  
Raviggiolo  
Ribollita  
Ricciarelli di Siena IGP  
Sbriciolona  
Schiacciata  
Seggiano DOP  
Suppli  
Testarolo artigianale pontremolese  
Terre di Siena DOP  
Toscano IGP  
Trippa alla fiorentina  
Zafferano di San Gimignano DOP  
Zuccotto

#### ***Umbria***

Ciriolo  
Coratella  
Farro di Monteleone di Spoleto DOP  
Lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP  
Panzanella  
Patata Rossa di Colfiorito IGP  
Pizza di Pasqua  
Prosciutto di Norcia IGP  
Strozzapreti  
Tozzetti  
Umbria DOP

#### ***Marche***

Cacio a forma di limone  
Cartoceto DOP  
Casciotta d'Urbino DOP  
Ciauscolo IGP  
Crescia  
Formaggio di Fossa

Maccheroncini di Campofilone IGP  
Marche IGP  
Oliva Ascolana del Piceno DOP  
Pizza di Pasqua  
Prosciutto di Carpegna DOP  
Strozzapreti

#### **Zuid-Italië (Abruzzo, Molise, Campania, Puglia en Calabria)**

##### ***Abruzzo***

Aprutino pescarese DOP  
Carota dell'Altopiano del Fucino IGP  
Colline Teatine DOP  
Patata del Fucino IGP  
Pretuziano delle Colline Teramane DOP  
Zafferano dell'Aquila DOP

##### ***Molise***

Molise DOP

##### ***Basilicata***

Canestrato di Moliterno IGP  
Fagioli Bianchi di Rotonda DOP  
Fagiolo di Sarconi IGP  
Lucanica di Picerno IGP  
Pane di Matera IGP  
Pecorino di Filiano DOP  
Peperone di Senise IGP  
Vulture DOP

##### ***Campania***

Acquapazza  
Babà  
Castagna di Montella IGP  
Marrone di Roccadaspide IGP  
Cilento DOP  
Colatura di alici di Cetara

Colline Salernitane DOP  
Fico bianco del Cilento DOP  
Irpinia - Colline dell'Ufita DOP

Limone Costa d'Amalfi IGP  
Limone di Sorrento IGP  
Minestra maritata  
Mozzarella di Bufala Campana DOP  
Nocciola di Giffoni IGP  
Paccheri  
Pasta di Gragnano IGP  
Pastiera napoletana  
Penisola sorrentina DOP  
Pizza napoletano STG  
Pomodorino del Piennolo del Vesuvio DOP  
Pomodoro San Marzano dell'Agro Sannese-Nocerino DOP  
Provolone del Monaco DOP  
Ragù napoletano  
Ricotta di Bufala Campana DOP  
Struffoli  
Terre Aurunche DOP  
Torta caprese  
Zeppole  
Ziti  
Zucchine alla scapece

##### ***Puglia***

Arancia del Gargano IGP  
Burrata d'Andria IGP  
Canestrato Pugliese DOP  
Carciofo Brindisino IGP  
Clementine del Golfo di Taranto IGP  
Collina di Brindisi DOP  
Dauno DOP  
Focaccia barese  
Frisella  
La Bella della Daunia DOP  
Lenticchia di Altamura IGP

Limone Femminello di Gargano IGP  
Limone Interdonato di Messina IGP  
Orecchiette  
Pane di Altamura DOP  
Patata novella di Galatina DOP  
Taralli  
Terra di Bari DOP  
Terra d'Otranto DOP  
Terre Tarantine DOP  
Uva di Puglia IGP

##### ***Calabria***

Alto Crotonese DOP  
Bergamotto di Reggio Calabria –olio essenziale DOP  
Bruzio DOP  
Caciocavallo di Silano DOP  
Capocollo di Calabria DOP  
Carciofo di Paestum IGP  
Clementine di Calabria IPG  
Fichi di Cosenza DOP  
Lametia DOP  
Limone di Rocca Imperiale IGP  
Liquirizia di Calabria DOP  
Melannurca Campana IGP  
'Nduja  
Olio di Calabria IGP  
Pancetta di Calabria DOP  
Patata della Sila IGP  
Pecorino Crotonese DOP  
Salsiccia di Calabria DOP  
Soppresata di Calabria DOP  
Torrone di Bagnara IGP

##### **De eilanden (Sicilia en Sardegna)**

##### ***Sicilia***

Aglio rosso di Nubia  
Arancia di Ribera DOP

Arancia Rossa di Sicilia IGP  
Arancina  
Cannolo siciliano  
Caponata  
Cappero di Pantelleria IGP  
Carota novella di Ispica IGP  
Cassata siciliana  
Ciliegia dell'Etna DOP  
Cioccolato di Modica IGP  
Cotoletta alla palermitana  
Cuscusu alla trapanese  
Ficodindia dell'Etna DOP  
Ficodindia di San Cono DOP  
Granita  
Limone di Siracusa IGP  
Monte Etna DOP  
Monti Iblei DOP  
Nocellara del Belice DOP  
Norma, pasta alla  
Pagnotta del Dittaino DOP  
Pane nero di Castelvetro  
Pecorino Siciliano DOP  
Pesca di Leonforte IGP  
Pescabivona IGP  
Pesto alla trapanese  
Piacentinu Ennese DOP  
Pistacchio Verde di Bronte DOP  
Pomodoro di Pachino IGP  
Primosale  
Ragusano DOP  
Salame Sant'Angelo IGP  
Sicilia IGP  
Susina di Dro DOP  
Uva da tavola di Canicattì IGP  
Uva da tavola di Mazzarrone IGP  
Val di Mazara DOP  
Valdemone DOP  
Valle del Belice DOP  
Valli Trapanesi DOP

Vastedda della Valle del Belice DOP

### *Sardegna*

Agnello di Sardegna IGP  
Bottarga  
Carciofo Spinoso di Sardegna DOP  
Casu marzu  
Culurgionis d'Ogliastra IGP  
Fiore Sardo DOP  
Fregula  
Mallorreddus  
Pane carasau  
Pecorino Sardo DOP  
Sardegna DOP  
Zafferano di Sardegna DOP

### NEDERLANDSE WOORDEN EN HET ITALIAANSE TREFWOORD

Aardappel: Patata  
Ansjovis: Acciuga of alicia  
Appel: Mela  
Artisjok: Carciofo  
Asperge: Asparago  
Aubergine: Melanzana  
Azijn: Aceto  
Avondmaaltijd: Cena  
Basilicum: Basilico  
Bijgerecht: Contorno  
Bitter: Amaro  
Bloem (meel): Farina di grano tenero  
Boekweit: Grano saraceno  
Bonen: Fagioli  
Brood: Pane  
Cactusvijg: Ficodindia  
Chilipeptje: Peperoncino  
Chocolade: Ciocolatte  
Cichorei: Cicoria  
Citroen: Limone

Citrusvruchten: Agrumi  
Courgette: Zucchini  
Croissant: Cornetto  
Dessert: Dolci  
Drop: Liquirizia  
Duif: Colomba  
Eekhoortjesbrood: Fungo porcino  
Forel: Trota  
Ham: Prosciutto  
Ham, rauwe: Prosciutto crudo  
Ham, gekookte: Prosciutto cotto  
Hazelnoot: Nocciola  
Honing: Miele  
Kaas: Formaggio of Cacio  
Schapenkaas: Pecorino  
Geitenkaas: Caprino (zie Formag-  
gella del Luinese)  
Kappertjes: Capperi  
Kardoen: Cardo  
Kastanje: Castagna en Marrone  
Kers: Ciliegia  
Zure kersen: Amarena, Marasca en  
Visciola  
Kikkererwten: Ceci  
Klipvis: Baccalà  
Komkommer: Cetriolo  
Knoflook: Aglio  
Kip: Pollo  
Koffie: Caffè  
Lam: Agnello of Abbacchio  
Lange vingers: Savoiaardi  
Linzen: Lenticchie  
Mandarijn: Mandarino  
Meel: Farina  
Melk: Latte  
Meloen, suiker-: Melone  
Meloen, water-: Anguria of Cocomero  
Middagmaal: Pranzo  
Monniksbaard: Agretti

Mossel: Cozza  
Nectarine: Nettarina (zie Pesca)  
Nougat: Torrone  
Olijf: Oliva  
Olijfolie: Olio di oliva  
Omelet: Frittata  
Ontbijt: Colazione  
Ossenstaart: Coda (alla vaccinara)  
Paddenstoelen: Funghi  
Palmkool: Cavolo nero  
Paprika: peperone  
Peer: Pera  
Pens: Trippa  
Perzik: Pesca  
Peulvrucht: Legume  
Pijnboompitten: Pinoli  
Pistache: Pistacchio  
Pruim: Prugna of Susina  
Rijst: Riso  
Saffraan: Zafferano  
Sandwich: Tramezzino  
Saucijsje: Salsiccia  
Schapenkaas: Pecorino  
Schelp (venus- of tapijtschelp): Vongola  
Sinaasappel: Arancia  
Snackbar: Rosticceria o Tavola calda  
Soep: Minestra of Zuppa  
Spek: zie Varkensspek  
Spelt: Farro spelta  
Stokvis: Stoccafisso (of Baccalà)  
Sukadecitroen: Cedro  
Taart: Crostata of Torta  
Tomaat: Pomodoro  
Truffel: Tartufo  
Tuinbonen: Fave  
Ui: Cipolla

Varkensspek  
    Buikspek: Pancetta  
    Rugspek: Lardo  
    Wangspek: Guanciale  
Venkel: Finocchio  
Vijgen: Fichi  
Vis, gedroogde: Baccalà of Stoccafisso  
Viskuit, gedroogd: Bottarga  
Vleessaus: Ragù  
Walnoot: Noce (zie Nocino)  
Watermeloen: zie meloen  
Wijn: Vino  
Worst: Salame  
Wortel: Carota  
Zeebaars: Branzino of Spigola

## BRONNEN

Online vond ik een schat aan informatie. Het waren websites in het Italiaans, Nederlands, Engels en Duits. Een volledig overzicht van alle door mij geraadpleegde bronnen is onmogelijk. Hieronder staat alleen een aantal boeken.

Alberini, Massimo, *4000 Anni a tavola*. Fratelli Fabbri Editori, Milano 1972

Artusi, Pellegrino, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, wetenschappelijke editie met introductie en noten van Pietro Camporesi, Giulio Einaud editore, Torino 1974. Vertaald als *De wetenschap in de keuken en de kunst om goed te eten*, Pereboom, Bussum 2004.

Boni, Ada, *Il talismano della felicità*. Colombo, Roma 1992

Boucher, Florine, *Tutto risotto, alles wat je wilt weten over dat bijzondere Italiaanse rijstgerecht*. Philippe Boucher, Midlaren 2013

Carnacina, Luigi, *Il Carnacina, a cura di Luigi Veronelli*. Garzanti, Milano 1977

Chiapparelli Zaccone, Enrica, *Liquori e sciroppi fatti in casa*, Edizioni Piemme Pocket, Casale Monferrato 2003

Conte, Anna del, *Alles over pasta*. Bert Bakker, Amsterdam 1976

Culinaria Italia, *Italiaanse specialiteiten*, Tandem Verlag, Königswinter 2008

David, Elizabeth, *De authentieke keuken van Italië*, Het Spectrum, Utrecht 2004

Dickie, John, *Delizia! De geschiedenis van de Italianen en hun keuken*. Ambo/Anthos, Amsterdam 2008

Egeraat, Dr. L van, *Geschiedenis van Italië*, J. Rijkhoek, Den Haag 1970

Gavotti, Erina, *Millericette*, Aldo Garzanti Editore, Milano 1978

Gleijeses, Vittorio, *A Napoli si mangia così*. Botteguccia, Napoli 1990

Guatteri, Fabiano, *Il grande libro della cucina tradizionale italiana*, Istituto Geografico De Agostini, Novara 2002

Harper, Douglas en Faccioli, Patrizia, *The Italian way: food and social life*, The University of Chicago Press, Chicago 2009

Kleyn, Onno, *De grote Kleyn*, Nijgh & van Ditmar, Amsterdam 2016

*La grande cucina regionale* in 22 delen, Corriere della Sera, Milano 2005

Leijendekker, Marc, *Het land van de krul, Italië achter de schermen*, Prometheus/NRC Handelsblad, Amsterdam/Rotterdam 2008

Loren, Sophia, *Koken con amore*, Luiting-Sijthoff, Amsterdam 2015

Meerman, Jacques, *Kleine geschiedenis van de Nederlandse keuken*. Ambo/Anthos, Amsterdam 2015

Minerdo, Bianca, *A tavola con i legumi*, Slow Food Editore, Bra 2016

Novellini, Grazia, *Alla scoperta del tartufo*, Slow Food Editore, Bra 2013

Osta, Jaap van, *Een geschiedenis van het moderne Italië, de wording van een natie*, (1861-2011), Wereldbibliotheek, Haarlem 2016

Paolini, Davide, *Enciclopedia dei Prodotti tipici d'Italia*. Garzanti, Milano 2005

Riley, Gillian, *The Oxford Companion to Italian Food*. Oxford University Press, Oxford 2009

Tona, Luciano e.a., *Gusto Italiano, Cucina contemporanea dei maestri Alma*, Accademia Universa Press, Milano 2012

Ward, William, *Handboek Italië, Gids voor de jaren negentig*, Nijgh & van Ditmar, Amsterdam 1995