



TERZA SETTIMANA
DELLA CUCINA ITALIANA
NEL MONDO

19-25 NOVEMBRE 2018

HARMADIK OLASZ
GASZTRONÓMIAI
VILÁGHÉT

2018. NOVEMBER 19-25.



Sommario - Tartalomjegyzék

TERZA SETTIMANA DELLA CUCINA ITALIANA NEL MONDO - HARMADIK OLASZ GASZTRONÓMIAI VILÁGHÉT.....	3
PROGRAMMA DEGLI EVENTI PER LA SETTIMANA DELLA CUCINA ITALIANA NEL MONDO (19-25/11/2018).....	5
A HARMADIK OLASZ GASZTRONÓMIAI VILÁGHÉT PROGRAMJA (2018. 11. 19-25.).....	6
LA DIETA MEDITERRANEA - A MEDITERRÁN DIÉTA.....	7
Ingredienti della Dieta mediterranea – A mediterrán diéta alapanyagai	10
Pasta e fagioli - Babos tészta	14
Pasta alle melanzane - Padlizsános tészta.....	15
Pasta broccoli e fagioli neri - Brokkolis, fekete babos tészta	16
Riso integrale con fagiolini, aglio e pomodoro fresco - Zöldbabos, fokhagymás, friss paradicsomos barna rizs	17
Farro e zucchine con aglio e prezzemolo - Tönkölybúza fokhagymás-petrezselymes cukkinival	18
Minestrone asciutto di ceci con pasta - Csicszeriborsó száraz minestrone tésztával.....	19
Insalata d’orzo con olive e noci pecan - Olívás-pekándióós árpa saláta	20
Insalata di Ceci e Spinaci al Limone - Citromos csicszeriborsó és spenót saláta.....	21
Vellutata di zucca o broccoli con crostini - Sütőtök vagy brokkoli krémleves pirítóssal	22
Riso con zucchine e piselli - Cukkinis-borsós rizs.....	23
Spaghetti sciuè sciuè - Ripsz-ropsz spagetti	24
Minestra di ceci e cozze - Csicszeriborsós fekete kagyló leves.....	25

TERZA SETTIMANA DELLA CUCINA ITALIANA NEL MONDO - HARMADIK OLASZ GASZTRONÓMIAI VILÁGHÉT

Eccoci alla terza edizione della “Settimana della cucina italiana nel mondo” che si terrà dal 19 al 25 novembre p.v.! Questo evento prevede oltre 1000 iniziative e coinvolge oltre 300 uffici tra sedi diplomatico-consolari ed Istituti Italiani di Cultura. A Budapest, questa Ambasciata con il coinvolgimento dell’Istituto Italiano di Cultura, dell’Ufficio ICE-Agenzia, dell’ENIT, della Camera di Commercio italiana per l’Ungheria e dell’Accademia Italiana della Cucina ha ideato una serie di eventi che mettono in luce la cucina italiana di qualità ed il racconto dei territori italiani, degli itinerari dell’arte culinaria italiana, nonché della dieta mediterranea, uno degli elementi che rende l’Italia il Paese più sano del mondo. Sulla scia di EXPO 2015 Milano, l’Italia, con la Settimana della Cucina italiana nel Mondo, vuole attirare l’attenzione dei consumatori sulle caratteristiche che contraddistinguono l’agroalimentare italiano: qualità, sostenibilità, cultura, sicurezza alimentare, diritto al cibo, educazione, identità, territorio, biodiversità.

Gli assi portanti di questa terza edizione sono:

- la promozione della Dieta Mediterranea e dei suoi ingredienti; ricette salutari, veloci e facili da realizzare con i prodotti disponibili sul mercato locale saranno pubblicate sul sito web dell’Ambasciata (www.ambbudapest.esteri.it)
- la valorizzazione degli itinerari enogastronomici e turistici regionali, anche in connessione con il 2018 Anno del Cibo;
- la promozione dell’iniziativa “Pasta Pesto Day” che, a seguito della tragedia del Ponte Morandi, promuove la ricetta tipica della pasta al pesto nei ristoranti di tutto il mondo. Una quota del ricavato sarà destinata al Comune di Genova;
- lo spettacolo teatrale “Recitar mangiando” dove tre attrici ci raccontano attraverso vari autori della letteratura mondiale il senso del cibo nella vita,

Immár harmadik alkalommal jelentkezik az Olasz Gasztronómiai Világhét november 19 és 25 között. Több mint 300 olasz diplomáciai képviselet és kultúrintézet szervezésében, közel 1000 program valósul meg világszerte. Budapesten az Olasz Nagykövetség az Olasz Kultúrintézettel, az Olasz Kereskedelemfejlesztési Intézettel (ICE Budapest), az Olasz Turisztikai Hivatallal (ENIT) és az Olasz Kereskedelmi Kamarával karöltve egy olyan eseménysorozatot rendez, amelynek középpontjában az olasz minőségi konyha, az olasz vidékek története, az olasz konyhaművészet irányzatai állnak, valamint a mediterrán étrend, amely az olasz népet a világ legegészségesebb nemzetei közé emeli. A 2015-ös Milánói Világkiállítás nyomán, Olaszország az Olasz Gasztronómiai Világhét program-sorozattal azokra a sajátosságokra szeretné felhívni a vásárlók figyelmét, amik az olasz konyhát fémjелеzik: minőség, fenntarthatóság, kultúra, élelmiszerbiztonság, ételhez való jog, nevelés, identitás, termőterület, biodiverzitás.

A III. Olasz Gasztronómiai Világhét főbb témái:

- A mediterrán étrend népszerűsítése; a Nagykövetség honlapjára felkerülnek majd a helyi termékekből, gyorsan és könnyedén elkészíthető receptötletek is (www.ambbudapest.esteri.it);
- A 2018-as Olasz Étel Évéhez is kapcsolódva, a különböző olasz régiók bor- és gasztroturisztikai útvonalainak bemutatása;
- A “Pasta Pesto Day” kampány népszerűsítése; a kezdeményezés a genovai Morandi híd tragikus leomlása után indult útjára: a világ különböző éttermei felvehetik kínálatukba a jellegzetes genovai fogást, a pestós tésztát. A kezdeményezéshez csatlakozó éttermek az ebből származó bevételük egy részével Genova önkormányzatát támogatják;
- Az Étel és Irodalom c. színházi előadás, amelyben három színésznő mesél az ételnek az életben betöltött szerepéről a világirodalom ismert szerzőinek hangján, egy, a történelemben, a filozófiában, a pszichológiában, a zenében és a költészetben tett utazáson keresztül.

viaggiando attraverso la storia, la filosofia, la psicologia, la musica e la poesia;

- un seminario degustazione sulla qualità del vino italiano;
- promozione della tradizione enogastronomica attraverso una campagna di comunicazione sui siti web e Facebook degli enti coinvolti.

Tra gli altri eventi in programma ci sono proiezioni di film, aperitive e degustazione di menù della Dieta Mediterranea e del “Pasta Pesto Day” presso i ristoranti che aderiscono all’iniziativa.

Il programma completo delle iniziative può essere consultato al link: http://ambbudapest.esteri.it/ambasciata_budapest/it/ambasciata/terza-settimana-della-cucina-italiana.html e sui siti delle istituzioni italiane, pubbliche e private, che hanno collaborato alla realizzazione dell’evento.

E per concludere, come ci ricorda Ippocrate: “Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”.

- Borkóstolóval egybekötött előadás az olasz borok minőségéről;
- Az eno-gasztronómiai hagyományok népszerűsítése egy online kommunikációs kampánnyal, a résztvevő partnerek honlapjain és Facebook oldalain.

A rendezvény programjában többek közt filmvetítések, kóstolók és ízelítők is helyet kapnak a mediterrán étrend fogásaiból, valamint “Pasta Pesto Day” a kezdeményezéshez csatlakozó éttermekben.

A rendezvény teljes programja elérhető az alábbi linken: http://ambbudapest.esteri.it/ambasciata_budapest/hu/ambasciata/terza-settimana-della-cucina-italiana.html, valamint azon olasz köz- és magánintézmények honlapjain, amelyek hozzájárultak a program megvalósulásához.

Egy Hippokratész idézettel zárva: “Gyógyszered legyen az *ételed*, s *ételed* legyen a gyógyszered”.

PROGRAMMA DEGLI EVENTI PER LA SETTIMANA DELLA CUCINA ITALIANA NEL MONDO (19-25/11/2018)

Data	Evento	Luogo
15/11/2018 ore 11.00	Conferenza Stampa	Ambasciata
19/11/2018 Ore 18.30	Spettacolo “Recitar mangiando” Maria Teresa Ruta, Guenda Gorla e Silvia Siravo ci raccontano attraverso la voce di vari autori della letteratura mondiale il senso del cibo nella vita, viaggiando attraverso la storia, la filosofia, la psicologia, la musica e la poesia.	IIC – Sala Verdi
20/11/2018 Ore 18.00	Film “Un Americano a Roma” Alberto Sordi nel ruolo di Nando Moricone - “Maccarone, m’hai provocato e io ti distruggo adesso, maccarone! Io me te magno”	IIC – Sala cinema
21/11/2018 Ore 19.30	Cena di Gala ENIT Serata dedicata ai tour operator italiani ed ungheresi con una cena con focus sulla <i>Dieta Mediterranea</i> . Sarà inoltre presentato il Programma d’attività ENIT 2019.	IIC – Sala Verdi
22/11/2018 Ore 11.30-13.00	“Tradizione e qualità. Un percorso regionale dei vini italiani”. Evento organizzato dall’ICE Agenzia di Budapest e curato da Barbara Tamburini, esperto enologo di fama internazionale. Si articolerà in una prima parte in cui verranno descritti i principali fattori che hanno favorito la crescita qualitativa dei vigneti italiani ed una seconda parte di illustrazione delle 10 regioni di cui degusteremo una selezione di vini rappresentativi delle stesse.	Sala Erzsébet dell'Hotel MARRIOTT
22/11/2018 Ore 17.30	Apericena Degustazione prodotti tipici pugliesi L’evento inizia alle 17.30, nel corso della serata sarà possibile degustare una selezione di prodotti tipici Pugliesi alla base della Dieta Mediterranea. Gastronomia “ Da Nandin ”, “ Ristorante Gustolato ” e “ I Fiori dell'Orto ” collaborano per offrire una proposta gastronomica ricca che affonda le radici nella tradizione pugliese con la gentile partecipazione de “ Cantine Le Grotte ” e “Azienda Gino Turco”.	Ristorante Gustolato
19-25/11/2018	Degustazione di menu della Dieta Mediterranea presso i ristoranti che aderiscono all’iniziativa	

A HARMADIK OLASZ GASZTRONÓMIAI VILÁGHÉT PROGRAMJA (2018. 11. 19-25.)

Időpont	Esemény	Helyszín
2018. 11. 15. 11:00	Sajtótájékoztató	Olasz Nagykövetség
2018. 11. 19 18.30	<u>Étel és irodalom</u> – színházi előadás Maria Teresa Ruta, Guenda Gorla és Silvia Siravo a világirodalom ismert szerzőinek hangján, a történelemben, a filozófiában, a pszichológiában, a zenében és a költészetben tett utazáson keresztül mesélnek az ételnek az életben betöltött szerepéről.	Olasz Kultúrintézet – Verdi terem
2018. 11. 20. 18.00	Film – Egy amerikai Rómában Nando Moricone szerepében Alberto Sordi - “Makaróni! Te felbőszítettél és én most tönkreteszlek. Te makaróni! Én most befallak!”	Olasz Kultúrintézet - Moziterem
2018. 11. 21. Ore 19.30	ENIT (Olasz Turisztikai Hivatal) gálaestje Magyar és olasz utazásszervezőknek szervezett est Mediterrán diétára fókuszáló vacsorával. Bemutatásra kerül az ENIT 2019-re tervezett tevékenysége.	Olasz Kultúrintézet – Verdi terem
2018. 11. 22. 11.30-13.00	Hagyomány és minőség. Utazás a regionális olasz borok világában Az esemény a Budapesti ICE iroda szervezésében valósul meg Barbara Tamburini, nemzetközi hírű borszakértő közreműködésével. A szakértő a beszámoló első részében az olasz borászatok kiemelkedő színvonalának kialakulásáról tart előadást, majd 10 olasz régió ízvilágával ismertkedhetünk meg 1-1 kiváló boron keresztül.	MARRIOTT Hotel
22/11/2018 Ore 17.30	Apericena és tipikus Puglia-i termék-kostoló A rendezvény 17.30-kor kezdődik, az este folyamán lehetőség lesz megkóstolni a tipikus Puglia-i termékeket, melyek a Mediterrán étrend alapjai. Gastronomia “ Da Nandin ”, “ Ristorante Gustolato ” e “ I Fiori dell'Orto ” együttműködésének köszönhetően egy gazdag gasztronómiai ajánlatot mutatnak be a vendégeknek, mely a Puglia-i hagyományokon alapul, “ Cantine Le Grotte ” és “Azienda Gino Turco” szívélyes részvételével.	Ristorante Gustolato
19-25/11/2018	A mediterrán diéta-menü kóstolója a rendezvényen résztvevő éttermekben	

LA DIETA MEDITERRANEA - A MEDITERRÁN DIÉTA

La Dieta Mediterranea proprio a novembre 2010 è stata dichiarata patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO in quanto tutela del territorio e della biodiversità. Quest'anno è il tema portante della III^a Settimana della Cucina Italiana nel Mondo. Ma vediamo come è nato ciò che oggi si chiama Dieta Mediterranea, la cui scoperta è iniziata con le vacanze in Italia di un ricercatore americano, Ancel Keys, e di sua moglie.

Nel 1951 Keys venne per la prima volta in Italia, per partecipare alla prima conferenza sullo stato dell'alimentazione nel mondo, indetta dalla FAO a Roma. Qui venne a conoscenza dal Direttore dell'Istituto di Fisiologia dell'Università di Napoli, Prof. Gino Bergami, che nella città partenopea le malattie cardiache non costituivano un problema di salute. Nel corso di uno dei frequenti soggiorni a Napoli, nel 1957, Keys si recò a Nicotera, piccolo borgo della Calabria, sulla costa del Mar Tirreno, dove condusse uno studio sulla popolazione del luogo. Gli abitanti di Nicotera risultarono l'incarnazione più tipica dell'alimentazione sana e di una vita lunga, dovuta agli alimenti semplici e, si può dire poveri, quali olio d'oliva spremuto a freddo, pane casareccio, aglio, cipolla, erbe verdi, molta verdura e poca carne. Nel 1958, lo scienziato americano diede il via al progetto definito "Seven Countries Study", uno studio comparativo dei regimi alimentari di 14 campioni di soggetti, di età compresa tra 40 e 59 anni, per un totale di 12.000 casi, in sette paesi di tre continenti (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia). I dati raccolti mettevano in evidenza che tra le popolazioni del bacino del Mediterraneo, che si cibavano in prevalenza di pasta, pesce, prodotti ortofrutticoli e utilizzavano esclusivamente olio d'oliva come condimento, la percentuale di mortalità per cardiopatia ischemica era molto più bassa dei soggetti di paesi come la Finlandia, dove il regime alimentare quotidiano includeva molti grassi saturi (burro, strutto, latte, carne rossa). Nel 1959 Ancel Keys pubblicò il libro "Eat

2010 novemberében az UNESCO a biológiai sokféleség és a vidék védelme jegyében a világ szellemi kulturális örökség részének nyilvánította a Mediterrán diétát. Az idei, III. Olasz Gasztronómiai Világhétnek is ez a fő témája. De lássuk csak, hogyan született az a valami, amit ma Mediterrán diétának nevezünk, amelynek felfedezése egy amerikai kutató Ancel Keys és felesége itáliai nyaralásával kezdődött.

Keys 1951-ben látogatott először Olaszországba, hogy részt vegyen a FAO által Rómában megrendezésre kerülő világelelméleti helyzetről szóló konferencián. Itt szerzett tudomást Gino Bergamitól professzortól, a Nápolyi Egyetem Fiziológiai Intézetének igazgatójától, hogy Nápolyban a szívbetegségek nem jelentenek egészségügyi problémát. Keys 1957-ben, később egyre gyakoribbá váló nápolyi tartózkodásainak egyike során eljutott a Tirrén-tenger partján fekvő kis calabrai városkába, Nicoterába, ahol tanulmányozta a helyi lakosságot. Akkor Nicotera lakosai mutatkoztak az egészséges táplálkozás és a hosszú élet legtipikusabb megtestesítőinek az olyan egyszerű, és mondhatjuk szegényes élelmiszereknek köszönhetően, mint a hidegen sajtolt olívaolaj, a házi kenyér, a fokhagyma, lilahagyma, zöld fűszernövények, nagyon sok zöldség és kevés hal. 1958-ban az amerikai tudós elindította „Seven Countries Study” elnevezésű projektjét, amelyben három kontinens hét országában (Finnország, Japán, Görögország, Olaszország, Hollandia, Egyesült Államok és Jugoszlávia) hasonlították össze 12.000, 40 és 59 év közötti, 14 kategóriába tartozó személy táplálkozási szokásait. Az összegyűjtött adatok egyértelművé tették, hogy a Földközi-tenger vidékén élő, főként térszót, halat, zöldséget, gyümölcsöt fogyasztó és öntetként kizárólag olívaolajat használó emberek körében az iszkémiás szívbetegség okozta halálesetek aránya jóval alacsonyabb más országbeliekéhez képest, mint pl. Finnország, ahol a mindennapi étrend sok telített zsírt tartalmaz (vaj, disznózsír, tej, vörös hús). Ancel Keys 1959-ben

well and stay well“ e nel 1962 lo scienziato si stabilì a Pioppi, nel Cilento in Campania dove continuò i suoi studi. Negli anni '70 cercò di diffondere le abitudini alimentari della Dieta Mediterranea anche negli Stati Uniti, proponendo cereali, verdure, frutta, pesce e olio di oliva in alternativa a una dieta troppo ricca di grassi, proteine e zuccheri.

Cosa mangiamo per corrispondere ai criteri della Dieta Mediterranea?

La dieta mediterranea non è una dieta nel senso stretto della parola. Si tratta piuttosto di un modello alimentare che si fonda sul rispetto dei territori e della biodiversità e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo. E' anche uno stile di vita basato sul senso della convivialità, della condivisione del cibo come occasione di ospitalità e di incontro. I ritmi stressanti e frenetici della vita moderna si riflettono anche nella Dieta Mediterranea in quanto il nostro approccio al cibo è cambiato ed il pasto, inteso come momento di condivisione con la famiglia, è sempre più raro!

In pratica oggi si tende ad associare la Dieta Mediterranea alla piramide alimentare proposta nel 1993 dalla WHO e dall'Università di Harvard, caratterizzata da alto apporto di cereali integrali, pane, pasta, ortaggi, legumi, frutta, olio di oliva come fonte principale di grassi di condimento, consumo moderato di vino, minore consumo di carne, pesce, uova e formaggi.

Nella parte bassa della piramide si trovano insieme all'acqua gli alimenti che devono essere assunti ogni giorno presenti nel menù: cereali integrali, frutta e verdura, olio d'oliva extravergine, latticini magri, il cui contenuto di grasso è molto inferiore rispetto a quello della carne. Andando verso l'alto si

adatta ki „Eat well and stay well“ című könyvét, majd a tudós 1962-ben a Campaniában található Cilento-beli Pioppiban telepedett le, ahol folytatta kutatásait. A '70-es években megpróbálta az Egyesült Államokban is megismertetni a Mediterrán diéta étrendjét, gabonát, zöldségeket, gyümölcsöt, halat és olívaolajat javasolva a zsírokban, proteinben és cukorban túl gazdag étrend alternatívájaként.

Mit együnk, ha szeretnénk megfelelni a Mediterrán diéta követelményeinek?

A Mediterrán diéta nem diéta a szó szoros értelmében. Inkább a vidék és a biológiai sokféleség tiszteletén alapuló és a Földközi-tenger közösségeiben a halászhoz és mezőgazdasághoz kapcsolódó mesterségek és hagyományos tevékenységek megőrzését és fejlődését biztosító étkezési modellről van szó. Valamint a vendéglátásra és találkozásra alkalmas együttétkezés, az étel megosztásának élményén alapuló életstílus is. A modern élet stresszes és dübörgő üteme a Mediterrán diétában is érezteti hatását, mivel az ételhez való viszonyunk megváltozott és egyre ritkább a családdal együtt töltött minőségi időként megvalósuló étkezés!

Manapság a Mediterrán diétát a WHO és a Harvard Egyetem által 1993-ban kidolgozott táplálkozási piramissal szokás összekapcsolni, amit jelentősebb mennyiségű teljes kiőrlésű gabona, kenyér, tészta, zöldségek, hüvelyesek, gyümölcs, fő zsiradékforrásként olívaolaj bevitel, mérsékelt borfogyasztás, kevés mennyiségű hús, hal, tojás és sajt fogyasztása jellemez.

A piramis alsó részén található a vízzel együtt azok az ételek, amelyeknek minden nap részét kell képezniük az étrendünknek: teljes kiőrlésű gabona, zöldség és gyümölcs, extraszűz olívaolaj, sovány tejtermékek, melynek zsírtartalma jóval alacsonyabb a húskénál. Felfelé haladva következnek azok az ételek, amelyekből hetente két- vagy több alkalommal helyes

arriva agli alimenti che possono essere consumati due o più volte alla settimana: carni bianche, pesce, crostacei e legumi. In cima della piramide naturalmente si trovano i dolci, le carni rosse e gli insaccati. Il vino, altro alimento della Dieta Mediterranea deve essere assunto con moderazione.

E ora vediamo alcune ricette delle diverse regioni dell'Italia che corrispondono perfettamente ai criteri della Dieta Mediterranea inoltre sono squisite ed anche in Ungheria possono essere facilmente preparate.

Fonte: Museo vivente della Dieta Mediterranea; Marta Haas

fogyasztani: fehér húsök, hal, rák és hüvelyesek. A piramis csúcsán vannak természetesen az édességek, a vörös húsök és a töltelékárúk. A borból, ami szintén a Mediterrán diéta része, mérsékelt fogyasztás javasolt.

És most jöjjön néhány recept Itália más és más régiójából, amely tökéletesen megfelel a Mediterrán diéta követelményeinek és még finom is, sőt itt, Magyarországon is könnyen elkészíthető.

Forrás: Museo vivente della Dieta Mediterranea; Haas Márta

Ingredienti della Dieta mediterranea – A mediterrán diéta alapanyagai

Pomodoro

Originario dell'America del Sud, il pomodoro fu importato in Europa dagli Spagnoli nel XVI secolo. Le origini del nome per alcuni studiosi derivano dal latino "pomum aureus" mentre per altri avrebbe origine dalla parola azteca "xitotomate". Oggi, dopo la patata, è l'ortaggio più coltivato al mondo. Il pomodoro è un alimento povero di calorie, con un buon contenuto in minerali e oligoelementi, ricco di acqua e dotato di tutte le vitamine idrosolubili, con un alto potere nutrizionale e molto saporito. È un ottimo alleato della linea perché povero di calorie. Rappresenta uno dei pilastri della dieta mediterranea. Il suo principale ingrediente è l'acqua (94%). Tra i nutrienti più abbondanti presenti nel pomodoro troviamo il potassio, il fosforo, il calcio e tra gli oligoelementi troviamo ferro e zinco. Il pomodoro contiene anche una discreta quantità di vitamina C, vitamina A e le vitamine del gruppo B. Il pomodoro è inoltre un'ottima fonte di licopene, un antiossidante naturale in grado di proteggere le cellule dall'invecchiamento. Alcune ricerche hanno dimostrato che il modo migliore per far assumere il licopene all'organismo è cuocendo il pomodoro e trasformandolo in sugo o salsa: in questo modo si esalta il suo potere antiossidante. Come evidenziato da una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica International Journal of Cancer, inserire abitualmente nella dieta settimanale un piatto a base di pomodoro, come la pasta o la pizza, significa ridurre in maniera considerevole il rischio di tumore dell'apparato digerente. Una seconda ricerca, condotta dalla Harvard Medical School su 48.000 uomini, ha rilevato che chi consuma alimenti a base di pomodoro più di due volte alla settimana, vede ridursi del 34% il rischio di cancro alla prostata rispetto a chi non ne consuma affatto.

Fonte: La Scuola di Ancel (<http://www.lascuoladiancel.it/2012/07/02/il-pomodoro-oro-per-la-salute/>)

Paradicsom

A del-amerikai eredetű zöldséget a spanyolok hozták be Európába a XVI. században. A szó eredete egyes tudósok szerint a latin "pomum aureus" kifejezésből, mások szerint a "xitotomate" azték szóból származik. Napjainkban a burgonya után a legtöbbet termesztett zöldség a világon. A paradicsom egy ízletes, lédús, kalóriaszegény, ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag élelmiszer, magas a víztartalma és tartalmaz minden vízben oldódó vitamint. Tápértéke kiváló és nagyon ízletes. Kalóriaszegény, ezért a karcsú vonalak kiváló szövetséges. Egyike a mediterrán étrend alapösszetevőinek. Fő alkotóeleme a víz (94%). A paradicsomban található legfontosabb tápanyagok a kálium, a foszfor, a kalcium, a nyomelemek között megtaláljuk a vasat és a cinket. A paradicsom jelentős mennyiségben tartalmaz C-vitamint, A-vitamint, valamint a B-csoport vitaminjait. A paradicsom ezen kívül kiváló likopinforrás is. A likopin egy természetes antioxidáns, amely védi a sejteket az öregedéstől. Néhány kutatás kimutatta, hogy a szervezetet úgy tudjuk a legjobban likopinnal ellátni és a legjobban kihasználni antioxidáns tulajdonságait, ha a paradicsomot megfőzzük, majd mártást vagy szószt készítünk belőle. Egy, az International Journal of Cancer tudományos folyóiratban közölt kutatás szerint ha heti étrendünkbe rendszeresen beillesztünk egy paradicsommal készült ételt, mint amilyen a pizza vagy a tészta, az jelentősen csökkenti az emésztőrendszeri daganatos betegség kialakulásának esélyét. Egy másik, a Harvard Medical School által 48.000 férfin elvégzett kutatás kimutatta, hogy azoknál, akik hetente több alkalommal fogyasztanak paradicsom alapú ételt, 34%-kal csökken a prosztatatarák kialakulásának a valószínűsége, azokhoz képest, akik egyáltalán nem fogyasztanak paradicsomot.

Forrás: La Scuola di Ancel (<http://www.lascuoladiancel.it/2012/07/02/il-pomodoro-oro-per-la-salute/>)

Olio d'oliva

Ottenuto unicamente dalla spremitura meccanica delle olive, l'olio extravergine di oliva è uno degli elementi centrali della dieta mediterranea. La sua consumazione sulle tavole si deve principalmente alla sua innegabile bontà, ma l'olio extravergine possiede anche proprietà benefiche per la nostra salute. Diverse ricerche e studi scientifici hanno dimostrato le sue innumerevoli qualità salutari e nutrizionali. Tra tutti i grassi alimentari di largo consumo, l'olio extravergine è il più adatto all'alimentazione umana grazie al miglior equilibrio di grassi. Un giusto apporto di olio extravergine nella propria dieta può infatti ridurre la pressione arteriosa, prevenire l'arteriosclerosi e l'infarto del miocardio, oltre che a favorire la digestione. L'olio extravergine di oliva è anche una fonte naturale di vitamina E, spesso chiamata anche vitamina della bellezza in quanto antiossidante che protegge le membrane cellulari dall'invecchiamento. La funzione anti-età dell'olio è confermata dalla presenza di altri antiossidanti, quali il tocoferolo e numerosi composti fenolici che contrastano i radicali liberi, la cui azione dannosa può anche portare all'insorgere di tumori.

La peculiarità dell'olio extravergine deriva dal particolare processo d'estrazione con cui viene prodotto: mediante la centrifugazione, o lo sgocciolamento o la pressione, dall'oliva si ricava un vero e proprio succo di frutta. Per questo motivo, per essere definito extravergine un olio di oliva deve rispettare alcuni parametri. Le norme europee stabiliscono che è considerato extravergine un olio che, spremuto meccanicamente a freddo, possiede un'acidità pari o inferiore allo 0.8%. La qualità dell'olio viene inoltre verificata tramite un'analisi organolettica che ne valuta il sapore, colore, odore ed aspetto.

Fonte: [Fondazione Veronesi](https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/cardiologia/olio-extravergine-doliva-elisir-di-lunga-vita)
(<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/cardiologia/olio-extravergine-doliva-elisir-di-lunga-vita>)

Olívaolaj

Az olívaogyók kizárólag mechanikus préselés útján nyert extraszűz olívaolaj a mediterrán étrend egyik meghatározó eleme. Rendszeres fogyasztása legfőképp vitathatatlan ízletességének köszönhető, ugyanakkor az extraszűz olívaolajnak olyan tulajdonságai is vannak, amelyek jó hatással bírnak szervezetünkre. Több tudományos kutatás és tanulmány kimutatta számtalan, az egészségre gyakorolt kedvező hatását és kiemelkedő tápértékét. A széles körben fogyasztott étkezési zsírok közül a benne található zsírok egyensúlyának köszönhetően az olívaolaj a legalkalmasabb az emberi fogyasztásra. Az extraszűz olívaolaj megfelelő mennyiségű rendszeres fogyasztása azon túl, hogy segíti az emésztést, csökkentheti a vérnyomást, megelőzheti az érlemezésedést és a miokardiális infarktust.

Az extraszűz olívaolaj természetes E vitamin forrás is. Az E-vitamint gyakran szépségvitaminnak is nevezik, mivel antioxidáns tulajdonsága védi a sejtmembránokat az öregedéstől. Öregedésgátló hatását erősíti a többi antioxidáns, mint a tokoferol és a számos fenolgyűlet, amelyek képesek megkötni akár a daganatok képződéséhez is vezethető, káros szabadgyököket.

Az extraszűz olívaolaj különlegessége a sajátos előállítási módjának köszönhető: az olívaolajat centrifugálással, csepegtetéssel vagy préseléssel nyerik ki: az olívaogyókból tulajdonképpen gyümölcslét állítanak elő. Ahhoz, hogy egy olajat extraszűznek nevezhessünk, meg kell felelnie néhány paraméternek. Az európai szabványok előírják, hogy az a hidegen történt mechanikus sajtolás útján előállított olaj tekinthető extraszűznek, amelynek savassága maximum 0,8%. Az olaj minőségét ezen kívül az ízére, színére, illatára és kinézetére irányuló érzékszervi vizsgálatok is igazolják.

Forrás: Fondazione Veronesi

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/cardiologia/olio-extravergine-doliva-elisir-di-lunga-vita>

Legumi

Lenticchie, ceci, fagioli, piselli, sono solo alcuni dei legumi più noti con cui preparare pietanze che saziano e che fanno bene al nostro organismo. Appartenenti storicamente alla cosiddetta "cucina povera", i legumi non mancano certo di gusto o di proprietà nutritive. È stato clinicamente dimostrato come il loro corretto consumo incida positivamente e con efficacia sulla prevenzione dell'obesità, del diabete e dei disturbi cardiovascolari, nonché di alcune forme tumorali. I legumi sono anche una fonte preziosa di proteine vegetali, micronutrienti e fibre. Quest'ultime, nonostante non abbiano alcun valore nutritivo e non siano digeribili, aumentano il senso di sazietà, regolano la funzionalità intestinale e contribuiscono a mantenere bassi i livelli di glicemia e colesterolo nel sangue. Da non sottovalutare anche l'apporto di sali minerali fornito dal consumo di legumi e il loro basso contenuto di grassi (fatta eccezione per le arachidi e la soia).

La grande versatilità in cucina e la ricchezza proteica, rende i legumi una valida alternativa al consumo di carne, sempre se accompagnati da altri alimenti che integrino il pasto con le altre proprietà nutrizionali necessarie quali i cereali. Inoltre, la possibilità di preparare i legumi in conserva permette di usufruirne facilmente anche fuori stagione e nelle zone in cui non c'è una produzione locale.

Fonti: **Fondazione Veronesi**
(<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/cereali-integrali-e-legumi-ecco-il-piatto-completo-la-salute>)

La Scuola di Ancel (<http://www.lascuoladiancel.it/?s=legumi>)

Hüvelyesek

Lencse, csicseriborsó, bab, borsó, hogy csak néhányat említsünk a legismertebb hüvelyesek közül, amelyekből laktató és szervezetünkre jó hatással bíró ételeket főzhetünk. Bár a hüvelyesek történelmileg a "szegények ételének" számítanak, nagyon is ízletesek és magas tápértékkel rendelkeznek. Klinikai kísérletek bizonyítják, hogy megfelelő mennyiségű fogyasztásuk hatékonyan hozzájárul az elhízás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint néhány daganatos betegség megelőzéséhez. A hüvelyesek értékes növényi fehérjeforrásnak számítanak, valamint gazdagok mikrotápanyagokban és rostokban is. Ez utóbbiak ugyan semmilyen tápértékkel nem bírnak és nem is emészthetők, de növelik a teltségérzetet, szabályozzák a bélműködést, valamint segítenek alacsony tartani a szervezet vércukor- és a koleszterinszintjét. Nem lebecsülendő az ásványis-tartalmuk és eltekintve a földimogyorótól, valamint a szójától, zsírtartalmuk is alacsony.

Változatos konyhai felhasználhatóságuknak és magas fehérjetartalmuknak köszönhetően a hüvelyesek valódi alternatívát nyújtanak a hús helyettesítésére, amennyiben olyan élelmiszerekkel kísérjük, amelyek tartalmazzák a többi szükséges tápanyagot, mint például a gabonafélék. A hüvelyesek jól felhasználhatók konzervként is, így szerezhetőek kívül, valamint azokon a területeken is könnyen fogyaszthatók, ahol nincs helyi termelés.

Forrás: **Fondazione Veronesi**
(<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/cereali-integrali-e-legumi-ecco-il-piatto-completo-la-salute>)

La Scuola di Ancel (<http://www.lascuoladiancel.it/?s=legumi>)

Farro

La storia del farro come elemento dell'alimentazione umana inizia molto tempo fa. Si tratta, molto probabilmente, della prima varietà di frumento coltivata dall'uomo ai tempi del Neolitico. Ricerche scientifiche ne hanno tracciato il percorso nella storia, passando per il suo impiego come strumento di paga per i legionari dell'Impero Romano, fino al suo progressivo declino a favore del grano. Negli anni recenti si è assistito ad una sua rapida rivalorizzazione nella cultura alimentare mondiale, anche grazie alle scoperte scientifiche che hanno associato l'eccessivo consumo di farine raffinate e ricche di glutine all'aumento di patologie di origine alimentare. Difatti per "farro" si intendono i frumenti vestiti nei quali, contrariamente ai classici frumenti nudi (tenero e duro), durante la trebbiatura il chicco non viene separato dalle glumelle. Il suo patrimonio genetico antico, non modificato dalle varietà di grano più moderne, e le sue qualità organolettiche rendono il farro un cereale estremamente ricco di proteine, fibre e vitamine del gruppo B. Il farro agisce anche da remineralizzante, grazie all'alto contenuto di sali minerali quali il fosforo, il potassio, il calcio e il magnesio. Il suo basso valore calorico, infine, ne favorisce il consumo per coloro che seguono un regime dietetico ipocalorico.

Fonti: **Fondazione Veronesi**

(<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/un-chicco-di-farro-agli-albori-della-civiltà>)

La scuola di Ancel (<http://www.lascuoladiancel.it/?s=farro>)

Tönkölybúza

A tönkölybúza története, mint emberi táplálék, régi időkre nyúlik vissza. Nagy valószínűséggel ez volt az első gabonaféle, amelyet az ember a Neolitikum idején termesztetni kezdett. Tudományos kutatások segítségével végig tudjuk követni útját a történelem során: a Római Birodalomban még fizetőeszközként használták, a légionáriusok béreként, majd felhasználása fokozatosan visszaszorult a búzához képest.

Az utóbbi években azonban világszerte újraértékelődött szerepe az étkezési kultúrában, azoknak a tudományos felfedezéseknek köszönhetően is, amelyek összefüggésbe hozták a gluténban gazdag és finomra őrölt lisztfélék túlzott fogyasztását az élelmiszer eredetű betegségek növekedésével. Valóban, a tönkölybúza az úgynevezett pelyvás gabonafélék közé tartozik, amelynél a klasszikus csupasz gabonafélékkel szemben (lág- és keménybúzáék), a cséplés során a szemeket nem választják el a toklásztól.

A genetikailag nem módosított ősi génállományának köszönhetően, a tönkölybúza egy fehérjében, rostokban és a B-csoportba tartozó vitaminokban rendkívül gazdag, előszeretettel fogyasztott gabonaféle. A tönkölybúza magas ásványianyag-tartalmának köszönhetően, mint például a foszfor, a kálium, a kalcium és a magnézium, kiváló ásványpótló is. Végül alacsony kalóriatartalma miatt előszeretettel ajánlható a kalóriaszegény diétát követők számára is.

Forrás: **Fondazione Veronesi**

(<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/un-chicco-di-farro-agli-albori-della-civiltà>)

La scuola di Ancel (<http://www.lascuoladiancel.it/?s=farro>)

Pasta e fagioli - Babos tészta

Ingredienti

- 280 g pasta corta rigata
- 500 g fagioli cannellini o borlotti (se freschi 1000 gr)
- 2 spicchi d'aglio
- 20 g rosmarino
- 80 g conserva di pomodoro
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- 1 mazzetto di salvia
- 4 g di sale
- Peperoncino quanto basta



Hozzávalók

- 280 gramm recés rövid tészta
- 500 gramm borlotti vagy canellini bab (1000 gramm friss bab)
- 2 gerezd fokhagyma
- 20 gramm rozmaring
- 80 gramm konzerv paradicsom
- 40 gramm extraszűz olívaolaj
- egy csokor zsálya
- 4 gramm só
- Ízlés szerint csípős paprika

Preparazione:

Lessare i fagioli (se secchi precedentemente lasciarli in ammollo per una notte) in un litro e mezzo di acqua fredda salata, alla quale si è aggiunto uno spicchio di aglio, un po' di salvia e un cucchiaino di olio. Quando saranno ben cotti passarli al passatutto e ributtare la crema ottenuta nell'acqua di cottura.

In un'altra pentola, scaldare un cucchiaino d'olio, uno spicchio di aglio intero, un po' di rosmarino e una puntina di peperoncino. Appena l'aglio prende colore unire il concentrato diluito in poca acqua. Fare cuocere alcuni minuti e poi versate tutto il brodo di fagioli. Cuocere 10 minuti, eliminare aglio e aromi, aggiustare di sale e buttare la pasta. Aggiungere acqua bollente se dovesse occorrere.

Elkészítés

A babot (szárazbab esetén éjszakára áztassuk be) megfőzzük másfél liter hideg, sós vízben, hozzáadva az egyik gerezd fokhagymát, valamint egy kis zsályát és egy evőkanál olajat. Miután jól megfőttek, átpasszírozzuk és az így kapott krémet visszatesszük a főzővízbe.

Egy másik fazékban egy evőkanál olajon megfuttatjuk az egész fokhagymát, egy kis rozmaringot és egy csipetnyi erős paprikát. Amint a fokhagyma üvegesedni kezd, hozzáadjuk a kevés vízben feloldott paradicsomkonzervet. Pár percig főzzük, majd beleöntjük a bablevesbe. Tíz perc főzés után kivesszük a fokhagymát és a fűszereket, sózzuk és beletesszük a tésztát. Szükség esetén forró vizet adunk hozzá.

Pasta alle melanzane - Padlizsános tészta

Ingredienti

- 280 g di pasta corta
- 500 g di melanzane
- 600 g di pomodoro
- 10 foglie di basilico
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva



Hozzávalók:

- 280 gramm rövid tészta
- 500 gramm padlizsán
- 600 gramm paradicsom
- 10 bazsalikomlevél
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál extraszűz olívaolaj

Preparazione

Sbucciate le melanzane e tagliatele a fette lasciandole riposare in una teglia cospargendole con del sale grosso. Dopo circa mezz'ora eliminate il sale quindi tagliate le fette a piccoli dadini. Accendete l'acqua per la pasta e mettete in una padella l'aglio che farete rosolare per qualche minuto, aggiungete quindi le melanzane e fatele cuocere per una decina di minuti fino a quando non assumono un colore dorato. A questo punto potete aggiungere i pomodori tagliati a dadini, qualche foglia di basilico, aggiustate di sale e proseguite la cottura. Quando l'acqua per la pasta bolle saltate e buttate la pasta. Appena l'acqua che i pomodori hanno rilasciato nel sugo è evaporata il sugo si può considerare pronto. Scolate la pasta quando è cotta e servitela con il sugo.

Elkészítés:

Levágjuk a padlizsán két végét, felszeleteljük fel, majd nagyszemű sóval megszórva pihenni hagyjuk. Kb. fél óra elteltével megtisztítjuk a sótól és kis kockákra vágjuk. Felteszünk főzővizet a tésztának, valamint serpenyőben néhány percig pirítjuk a fokhagymát, majd hozzáadjuk a padlizsánt és kb. tíz percig főzzük, amíg a padlizsán aranybarna nem lesz. Ekkor hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot, néhány bazsalikomlevelet, sózzuk és folytatjuk a főzést. Amikor a tészta főzővize forr, hozzáadjuk a sót és beletesszük a tésztát. Amint a paradicsomból származó folyadék elfő, a szószunk kész. Leszűrjük a kifőtt tésztát, és a szósszal tálaljuk.

Pasta broccoli e fagioli neri - Brokkolis, fekete babos tészta

Ingredienti

- 800 g di fagioli neri lessati (peso sgocciolato)
- 800 g di broccoli lessati
- 160 g di pasta integrale o normale
- 8 cucchiari di olio di oliva
- 4 spicchi di aglio, peperoncino, sale e pepe
- 4 cucchiaini di parmigiano

Hozzávalók

- 800 gramm főtt fekete bab (lecsöpögtetett súly)
- 800 gramm főtt brokkoli
- 160 gramm teljes kiőrlésű vagy sima tészta
- 8 kanál olívaolaj
- 4 gerezd fokhagyma, erős paprika, só és bors
- 4 kiskanál parmezán

Preparazione

In una pentola portate ad ebollizione abbondante acqua. Unite il sale, l'aglio, i broccoli, i fagioli e la pasta e fate bollire per il tempo necessario alla cottura della pasta. Scolate e servite condendo con l'olio, il peperoncino e il parmigiano.

Elkészítés

Lábosban bőséges mennyiségű vizet forralunk. Hozzáadjuk a sót, fokhagymát, brokkolit, babot és tésztát és a tészta megfőzéséhez szükséges ideig forrásban tartjuk. Leszűrjük és olajjal, erős paprikával és parmezánnal ízesítve tálaljuk.



Riso integrale con fagiolini, aglio e pomodoro fresco - Zöldbabos, fokhagymás, friss paradicsomos barna rizs

Ingredienti

- 600 g di fagiolini
- 600 g di pomodoro fresco
- 8 spicchi d'aglio
- 160 g di riso integrale
- 48 ml (4 cucchiari) di olio d'oliva
- Basilico, sale e pepe

Hozzávalók

- 600 gramm zöldbab
- 600 gramm friss paradicsom
- 8 gerezd fokhagyma
- 160 gramm barna rizs
- 48 ml (4 kanál) olívaolaj
- Bazsalikom, só és bors

Preparazione

Lessate il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. A parte, versate in un tegame i fagiolini e l'acqua fino a coprirli completamente, il pomodoro, il sale e il pepe. Cuocete e quando sono pronti condite con olio e basilico, lasciando riposare per 2-3 minuti prima di servire.

Elkészítés

A rizst a csomagoláson feltüntetett leírás szerint megfőzzük. Ezalatt a babot egy serpenyőbe borítjuk, és annyi vízzel felöntjük, hogy ellepje. Hozzáadjuk a paradicsomot, a sót és a borsot. Készre főzzük, majd meglocsoljuk olajjal és bazsalikkal ízesítjük. Tálalás előtt 2-3 percig pihentetjük.



Farro e zucchine con aglio e prezzemolo - Tönkölybúza fokhagymás-petrezselymes cukkinival

Ingredienti

- 120 g di farro
- 1200 g di zucchine
- 400 g di pomodorini
- 100 g di olive
- 4 spicchi di aglio
- 4 cucchiari di olio di oliva
- Prezzemolo, sale e pepe

Hozzávalók

- 120 gramm tönkölybúza
- 1200 gramm cukkini
- 400 gramm fűrtös paradicsom
- 100 gramm olívabogyó
- 4 gerezd fokhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- Petrezselyem, só és bors

Preparazione

Lessate il farro in acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolate e tenetelo da parte. In un tegame fate stufare con acqua le zucchine, l'aglio, i pomodorini e le olive. Quando le zucchine sono tenere e l'acqua è evaporata, aggiungete il prezzemolo, aggiustate di sale e pepe, mescolate ed unite il farro e l'olio. Fate riposare per 2-3 minuti prima di servire.

Elkészítés

A tönkölyt a csomagoláson feltüntetett leírás szerint megfőzzük. Leszűrjük, és félretesszük. Egy serpenyőben vízen megpároljuk a cukkinit, a fokhagymát, a paradicsomot és az olívabogyót. Amikor a cukkini megpuhult és a víz elfőtt, hozzáadjuk a petrezselymet, sóval és borssal ízesítjük, összekeverjük a tönkölyt és az olajat. Tálalás előtt 2-3 percig pihentetjük.



Minestrone asciutto di ceci con pasta - Csicseriborsó száraz minestrone tésztával

Ingredienti

- 160 g di pasta
- 1000 g di verdure da minestrone
- 1000 g di ceci lessati (peso sgocciolato)
- 8 cucchiari di olio di oliva
- 4 cucchiari di parmigiano
- sale e pepe

Hozzávalók

- 160 gramm tészta
- 1000 gramm minestrone zöldség
- 1000 gramm főtt csicseriborsó (lecsepegtetett súly)
- 8 kanál olívaolaj
- 4 kanál parmezán
- Só és bors

Preparazione

Portare ad ebollizione abbondante acqua, aggiungere il sale e quindi le verdure ed i ceci. Quando le verdure sono cotte, unire la pasta. Quando anche questa è cotta, scolare e aggiungere l'olio ed aggiustare con sale e pepe. Servire con il cucchiario di parmigiano

Elkészítés

Bőséges mennyiségű vizet forralunk, hozzáadjuk a sót, majd a zöldségeket és a csicseriborsót. Amikor a zöldségek megfőttek, hozzáadjuk a tésztát. Amikor a tészta is megfőtt, leszűrjük, hozzáadjuk az olajat, sóval és borssal ízesítjük. Parmezánnal megszórva tálaljuk.



Insalata d'orzo con olive e noci pecan - Olívás-pekándió s árpa saláta

Ingredienti

- 120 g di orzo
- 600 g di pomodori
- 40 g di mais
- 300 g di funghi crudi
- 600 g di peperoni crudi
- 600 g di sottoaceti
- 4 cucchiari di olio di oliva
- 36 g di noci pecan
- Sale, pepe, erbe a piacere



Hozzávalók

- 120 gramm árpa
- 600 gramm paradicsom
- 40 gramm kukorica
- 300 gramm gomba
- 600 gramm paprika
- 600 gramm savanyúság
- 4 kanál olívaolaj
- 36 gramm pekándió
- Só, bors, ízlés szerinti fűszerek

Preparazione

Lessate l'orzo in abbondante acqua salata, seguendo le istruzioni sulla confezione. Nel frattempo unite in un'insalatiera i pomodori, i funghi, ed i peperoni tagliati a tocchetti, quindi i sottoaceti, le noci pecan, le olive e l'olio, insaporendo con pepe e erbe a piacere. Quando l'orzo è cotto, scolatelo, fatelo intiepidire e aggiungetelo nell'insalatiera. Potete servire tiepido o metterlo in frigorifero e servirlo freddo.

Elkészítés

Az árpát bőséges mennyiségű sós vízben, a csomagoláson feltüntetett leírás szerint megfőzzük. Ezalatt egy salátástálban összedolgozzuk a paradicsomot, a gombát és a felkockázott paprikát, a savanyúságot, a pekándiót, az olívaolajot és az olajat, majd ízlés szerint borsozzuk, fűszerezzük. Amikor az árpa megfőtt, leszűrjük, hagyjuk langyosra hűlni és a salátástálba öntjük. Tálalhatjuk langyosan vagy hűtőben lehűtve hidegen.

Insalata di Ceci e Spinaci al Limone - Citromos csicseriborsó és spenót saláta

Ingredienti

- 800 g di ceci lessati (peso sgocciolato)
- 800 g di spinaci lessati
- 8 cucchiari di olio di oliva
- Cipolla
- Succo di Limone
- Sale e Pepe

Hozzávalók

- 800 gramm főtt csicseriborsó (lecsepegtetett súly)
- 800 gramm főtt spenót
- 8 kanál olívaolaj
- Vöröshagyma
- Citromlé
- Só és bors

Preparazione

Condite i ceci con la cipolla, olio, sale e pepe. Lessate gli spinaci in acqua salata, scolateli e conditeli con olio e succo di limone. Mescolate i ceci con gli spinaci e servite.

Elkészítés

A csicseriborsót a vöröshagymával, olajjal, sóval és borssal ízesítjük. A spenótot sós vízben megfőzzük, leszűrjük, majd olajjal és citromlével ízesítjük. A csicseriborsót a spenóttal összekeverjük és tálaljuk.



Vellutata di zucca o broccoli con crostini - Sütőtök vagy brokkoli krémleves pirítóssal

Ingredienti

- 1200 g di zucca
- 4 cucchiari di olio di oliva
- Cipolla a piacere
- Prezzemolo
- Peperoncino (se piace)
- Sale e pepe
- 80 g di crostini
- 4 cucchiari di semi di zucca (facoltativi)



Hozzávalók

- 1200 gramm sütőtök
- 4 kanál olívaolaj
- Vöröshagyma ízlés szerint
- Petrezselyem
- Erős paprika (elhagyható)
- Só és bors
- 80 gramm pirítós
- 4 kanál tökmag (elhagyható)

Preparazione

Pelate, mondate e fate a pezzi la zucca e lessatela in abbondante acqua salata. Scolate, unite l'olio, il peperoncino, la cipolla tritata, il prezzemolo, il sale ed il pepe. Mescolate bene e raggiunta la consistenza desiderata, passate con il frullatore a immersione. Servite cospargendo di crostini e se piacciono semi di zucca.

Elkészítés

Meghámozzuk és feldaraboljuk a sütőtököt, majd bőséges mennyiségű, sós vízben megfőzzük. Leszűrjük, hozzáadjuk az olajat, az erős paprikát, a felaprított vöröshagymát, a petrezselymet, a sót és a borsot. Jól összekeverjük és miután a kívánt állagot elértük, botmixerrel krémesítjük. A pirítós darabokkal megszórva, illetve ízlés szerint tökmaggal tálaljuk.

Riso con zucchine e piselli - Cukkinis-borsós rizs

Ingredienti

- 160 g di riso
- 1000 g di zucchine
- 400 g di piselli
- Cipolla
- 4 cucchiari di olio di oliva
- 4 cucchiari di parmigiano
- Prezzemolo, sale e pepe

Hozzávalók

- 160 gramm rizs
- 1000 gramm cukkini
- 400 gramm zöldborsó
- Vöröshagyma
- 4 kanál olívaolaj
- 4 kanál parmezán
- Petrezselyem, só és bors

Preparazione

Lessate il riso in acqua salata. Scolate e mettete da parte. In un tegame a parte stufate in acqua le zucchine ed i piselli con la cipolla. Quando le verdure sono cotte e l'acqua è evaporata, aggiungete il prezzemolo e aggiustate di sale e pepe. Mescolate, unite il riso e l'olio e fate riposare per 2-3 minuti. Prima di servire aggiungere il parmigiano.

Elkészítés

Sós vízben megfőzzük a rizst. Leszűrjük és félretesszük. Egy külön serpenyőben, vízben megpároljuk a vöröshagymával a cukkinit és a zöldborsót. Amikor a zöldségek megfőttek és a víz elfőtt, hozzáadjuk a petrezselymet, majd sóval és borssal ízesítjük.



Spaghetti sciuè sciuè - Ripsz-ropsz spagetti

Ingredienti

- 300 g di spaghetti
- 800 g di pomodori rossi ben maturi
- 10 foglie di basilico
- 2 spicchi d'aglio
- 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1/2 peperoncino fresco semipiccante
- sale quanto basta.



Hozzávalók

- 300 gramm spaghetti
- 800 gramm jó érett paradicsom
- 10 bazsalikomlevél
- 2 gerezd fokhagyma
- 8 kanál extraszűz olívaolaj
- 1/2 enyhén csípős, friss paprika
- Só ízlés szerint

Preparazione

Scottate i pomodori per 2 minuti in acqua bollente, scolateli, fateli raffreddare, pelateli e tritateli finemente. Fate scaldare l'olio in una casseruola antiaderente e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio schiacciati. Aggiungete il peperoncino (meglio quello fresco semipiccante) nel soffritto. Unite la polpa dei pomodori, salate e fate cuocere a fuoco vivo per 15 minuti senza fare asciugare troppo il sugo (che deve rimanere molto morbido). A fine cottura, rimuovete l'aglio, mettete le foglie di basilico spezzettate con le mani, aggiungete un filo di olio crudo e aggiustate di sale.

Nel frattempo fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Scolateli ben bene e tuffateli nella padella contenente il sugo. Saltate la pasta nella casseruola col sugo spolverando con del formaggio grattugiato. Servite caldissimo.

Elkészítés

Két percre forrásban lévő vízbe dobjuk a paradicsomot, leszűrjük és lehűtjük, meghámozzuk, és apróra vágjuk. Egy tapadásmentes fazékban felforrósítjuk az olajat, az átnyomott fokhagymát üvegesre pirítjuk. A pirított fokhagymához adjuk az erős paprikát. Hozzáadjuk a paradicsomvelőt, sózzuk és nagy lángon 15 percig főzzük, elkerülve azonban, hogy túl sok levet veszítsen (nagyon lágynak kell maradnia). Miután elkészült, kivesszük a fokhagymát, hozzáadjuk a kézzel tépkedett bazsalikomleveleket, meglocsoljuk olajjal és sóval ízesítjük.

Közben bőséges mennyiségű vízben kifőzzük a spagettit. Jól leszűrjük és beleborítjuk a szósz tartalmzó serpenyőbe. Megforgatjuk a tésztát a serpenyőben és megszórnuk a reszelt sajttal. Forrón tálaljuk.

Minestra di ceci e cozze - Csicseriborsós fekete kagyló leves

Ingredienti

- 800 g di cozze fresche
- 600 g di ceci (già lessati)
- 1,5 litro circa di acqua
- 2-3 carote
- 1 gambo di sedano
- Foglie d'alloro
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- Pepe



Hozzávalók

- 800 gramm friss fekete kagyló
- 600 gramm főtt csicseriborsó
- Kb. 1,5 liter víz
- 2-3 répa
- 1 szárzeller
- Babérlevél
- Só
- Extraszűz olívaolaj
- Bors

Preparazione

Se si utilizzano ceci secchi metterli a bagno con acqua ed un pizzico di bicarbonato dalla sera precedente (a mollo per almeno 12 ore). Una volta sgocciolati vanno messi in una pentola con l'aggiunta di alcuni aromi come carota, sedano, foglie di alloro e qualche foglia di prezzemolo; il tutto va coperto con almeno un litro e mezzo di acqua e portati ad ebollizione. La cottura va proseguita a fuoco lento per almeno due ore e verso la fine della cottura va aggiunto del sale.

Le cozze nere vanno accuratamente lavate, pulite e fatte aprire sul fuoco in un tegame aggiungendo un cucchiaio di olio (questo tegame va chiuso perché di tanto in tanto va scosso in maniera da rigirare le cozze). Quando i molluschi sono aperti, vanno staccati dal guscio e messi nella pignata dove si trovano i ceci avendo cura di aggiungere dell'olio ed una spruzzata di pepe. Dopo qualche minuto di ulteriore cottura il tutto può essere servito

Elkészítés

Ha száraz csicseriborsót használunk, előző este beáztatjuk egy csipetnyi szódabikarbónával (legalább 12 órás áztatásra van szükség). Lecsöpögtetés után fazékba tesszük, hozzáadjuk a répát, zellerszárat, babérlevelet és a petrezselymet; legalább másfél liter vízzel felöntjük és felforraljuk. A főzést ezután lassú tűzön folytatjuk legalább két órán keresztül, majd a főzés végén hozzáadjuk a sót.

A fekete kagylót alaposan megmossuk, megpucoljuk és egy kanálnyi olívaolajon feltesszük a tűzre a serpenyőben (ezt le kell fedni, mert olykor a kagylót át kell ráznunk). Amikor a kagylók kinyíltak, a puha részt leválasztjuk a héjról és beletesszük olívaolaj és kevés bors hozzáadásával a csicseriborsós lábosba. Néhány percig főzzük még, majd tálaljuk.