



LEKKER ITALIË

Gids voor de Italiaanse keuken en eetcultuur

Lannoo



ANTICA

à e,
o rapido.
tichi locali

pecialità popolari.
onale d'alt
api.

sapesta.it - e-mu est

INHOUD

GESCHIEDENIS EN CULTUUR 06

Slow Food 14
Maaltijden 17
Etiquette 21
Festivals 26

WAAR EN HOE 30

Eetplekken 34
Menu's 38
Gangen 40
Vegetarisch en veganistisch 42
Allergieën en intoleranties 44
Eten met kids 46
Buitenlands eten 49
Streetfood 50

SPECIALITEITEN 52

Pasta 54
Brodén, granen en peulvruchten 61
Pizza 64
Olijfolie 66
Koopwijzer 68
Balsamico 71
Groenten en fruit 72
Funghi 76

Salumi 79
Vlees en zeevruchten 80
Kaas 82
Zoet en gelato 86
Speciaalzaken 90
Op de markt 92

DRANKEN 94

Koffie 97
Mineraalwater en frisdrank 102
Artisanaal bier 104
Wijn 106
Aperitivi en digestivi 121

WOORDENSCHAT 124

REGIO'S 138

Valle d'Aosta 141
Piemonte 145
Ligurië 148
Lombardije 153
Trentino-Alto Adige 157
Friuli Venezia Giulia 161
Veneto 164
Venetië 169
Emilia-Romagna 173

Toscane 177
Umbrië 181
De Marken 184
Lazio 187
Rome 191
Abruzzo en Molise 195
Campanië 198
Puglia 203
Basilicata 207
Calabrië 211
Sicilië 214
Sardinië 219

REGISTER 222





INLEIDING

Iedereen houdt van Italiaans eten. Maar hoe komen de Italianen aan dat goede eten? Volgens velen zou het antwoord liggen in de wijn- en olijfgaarden van Toscane – tussen gebruinde boeren en oma's die pasta serveren onder de pergola. Toch heeft deze nostalgie weinig te maken met de echte geschiedenis van de Italiaanse keuken.

I taliaans eten vindt zijn oorsprong in een van de rijkste stedelijke culturen ter wereld. Tegen de 12de eeuw was het Italiaanse schiereiland de meest verstedelijkte regio ter wereld, met enorme zelfbesturende stadstaten en een exploderende bevolking. De daaropvolgende renaissance ontketende een duizelingwekkende culinaire creativiteit, terwijl koks die in machtige aristocratische huishoudens dienden onvermoeibaar netwerkten om opwindende ingrediënten te vinden en indrukwekkende gerechten te bedenken. Niet voor niets zijn zoveel Italiaanse producten en gerechten vernoemd naar steden: *risotto alla milanese*, *bistecca alla fiorentina*, *prosciutto di parma*, *saltimbocca alla romana* en *pizza napoletana*. Een andere factor is de uitdagende topografie. Italië was van nature nooit rijk of vruchtbaar. Zo'n 40% van het land is bergachtig, en binnenlands reizen was historisch gezien moeilijk door de Apennijnen die het land over de hele lengte in tweeën splitsen. Het zuiden kent vluchtige vulkanen - Vesuvius, Etna en Stromboli - terwijl de centrale regio, op de kruising van de Euraziatische en Afrikaanse tektonische platen, gevoelig is voor aardbevingen. Slechts 28% van het Italiaanse land is bebouwbaar en het meeste daarvan bevindt zich in de vruchtbare Povalakte, die zich uitstrekt van Turijn tot Venetië in het noorden en tot aan Bologna en Rimini. Het leidde allemaal tot uniek diverse regionale keukens, met opvallende verschillen van vallei tot vallei en van dorp tot dorp. Dit is het resultaat van eeuwenlange

menselijke arbeid en vindingrijkheid, gericht op het bedenken van unieke manieren om lekker eten uit het lokale terroir te halen. Neem de door Unesco beschermde Ligurische *muretti* (stapelmuren), een 2000 km lang terrassensysteem op kliffen waar druiven, basilicum en olijven worden geteeld - een verbazingwekkend staaltje techniek in een meedogenloos landschap. Gezien de uitdagingen wat betreft interne handel en transport, naast de 7500 km lange kustlijn met ooit machtige handelssteden als Genua, Pisa, Amalfi, Palermo en Venetië, is het niet verwonderlijk dat Italië een verfijnde fusiekuken heeft. Denk maar aan het Midden-Oosterse karakter van Siciliaanse couscous en *caponata*, de Venetiaanse toewijding aan Scandinavische kabeljauw, de 'Joodse' artisjokken die geliefd zijn bij Romeinen, de Zwitserse *fonduta* van de Valle d'Aosta en de overvloed aan 'Nieuwe Wereld'-ingrediënten zoals tomaten en pepers in Napolitaanse gerechten. Italiaans eten smaakt zo modern omdat het blijkt geeft van een vooruitstrevende gevoeligheid. De Italiaanse kok heeft altijd een diep respect gehad voor de grenzen en mogelijkheden van de lokale omgeving, gecombineerd met een talent voor specialisatie en een nieuwsgierige en creatieve mentaliteit. Dit verhaal blijft evolueren in de grote steden van Italië, waar een nieuwe generatie koks, boeren, immigranten en ondernemers experimenteert met de nieuwste trends en ingrediënten, en hartstochtelijk propageert dat goed eten met respect bereid de weg naar gezondheid en geluk vormt.

GESCHIEDENIS EN CULTUUR

Volgens een internationaal YouGov-onderzoek uit 2019 is de Italiaanse keuken de populairste ter wereld – en sommige mensen zijn er stellig van overtuigd dat onze gezondheid, het milieu en de levenskwaliteit afhangen van de lessen die de Italiaanse voedselgeschiedenis te bieden heeft. Hoe kunnen we over Italiaans eten praten met gerechten die zo divers zijn als Siciliaanse *caponata* (zoetzure aubergine met pijnboom-pitten, rozijnen en azijn), de met vlees gevulde tortellini uit Bologna of de saffraangeurige risotto uit Milaan? Dat kunnen we niet. En toch is Italiaans eten niet zomaar een bonte verzameling regionale gerechten die bij de eenwording van het land in 1871 omgedoopt werden tot nationale keuken. Pasta, polenta en Parmezaanse kaas worden inderdaad in alle regio's gedeeld, maar wat belangrijker is: het is de eetcultuur die de Italiaanse keuken echt definieert. Italianen eten zo goed omdat eten hun gevoel verrijkt van waar ze vandaan komen en wie ze zijn. Voedsel is hier niet alleen brandstof: het is een heilig samenzijn met familie en vrienden, en een ongreepbare verbinding met plaats en identiteit.

DE OORSPRONG

Italianen spreken wel eens over hun 'beschaving van de tafel'. Deze beschaving heeft diepe wortels, die teruggaan tot de pre-Romeinse tijd toen de Etrusken hangend op banken meergangenmaaltijden aten en de Grieks sprekende Mithaecus op Sicilië het eerste kookboek in de westerse wereld schreef. De Etrusken waren verfijnde landbouwers. Ze aten weinig vlees en verbouwden kikkererwten, gerst, gierst en spelt, waarmee ze een vroege versie van polenta maakten. Hun banketten bestonden uit vis, jachtvogels, schapenkaas, olijven, noten en honing. Gasten in mooie kleren, slaven die wijn schonken in zilveren kommen en muzikanten spelend op lieren van schildpadschild. Dit volk beheerste de kunst van het goede leven.

Veel van deze verfijnde Etruskische eetgewoonten werden door de Romeinen overgenomen tijdens hun opkomst in de 4de eeuw v.C. en in de laatste dagen van de republiek was het in stand houden van de voedselvoorziening naar Rome een belangrijke politieke kwestie geworden. Vanwege het belang van land idealiseerden de Romeinen ook producten: granen, (blad) groenten en fruit. Dankzij de Griekse teelt van olijfbomen in het zuiden was er een grote verscheidenheid

LEKKER ITALIË

aan olijven, terwijl truffels en paddenstoelen veelvuldig werden geoogst. Noten- en fruitbomen uit de Levant werden op grote schaal vermeerderd: kersenbomen kwamen uit Pontus (Turkije), perziken uit Perzië (Iran), abrikozen uit Armenië en pruimenbomen uit Syrië. Naarmate het rijk zich uitbreidde, brachten nieuwe handelsroutes specerijen uit India en van het Arabische schiereiland, terwijl uitgebreide pan-Europese militaire operaties culinaire kennis uit andere regio's importeerden. Zo werd het brood van de bierdrinkende Galliërs bewonderd om zijn kwaliteit, een resultaat van de biergist die bij het bakken werd gebruikt. Rome kende boerenmarkten, herbergen en bars, en religieuze

festivals ter ere van belangrijke voedingsmiddelen en voedselbereidingshulpmiddelen, zoals Fornacalia (Festival van Ovens) en het Festival van Vesta, gewijd aan de godin van de haard.

Het Romeinse christendom heiligde brood, wijn en olie. En hoewel vlees en vis op alle niveaus van de samenleving deel uitmaakten van het Romeinse dieet, werd overmatige vleesconsumptie een teken van goddeloze decadentie en heidendom, gezien de hoge vleesconsumptie van 'barbaarse' Germaanse stammen. Zelfs vandaag de dag zul je merken dat Italiaanse koks met eerbied naar groenten kijken en nooit denken dat ze alleen maar bij vlees of vis horen.



Links: een Romeins overwinningssbanket

DE GROTE VERENIGER: PASTA

Pasta is een van de gastronomische verenigers van Italië. Maar het deeggerecht kent in verschillende delen van het land heel verschillende vormen. De basisbetekenis van het woord is simpelweg 'pasta', wat duidt op een pasteijs of deeg gemaakt van bloem en water. Pasta kan op allerlei manieren worden gemaakt – gerold, gesneden, door een matrijs geperst en gevuld – en er zijn minstens 300 verschillende vormen, elk ontwikkeld om specifieke lokale ingrediënten, sauzen en kazen aan te vullen. Pasta is er in twee vormen: vers en gedroogd. De eerste, vaak gemaakt met eieren, wordt gekookt zodra hij is gemaakt en omvat lasagne (vellen), tagliatelle (platte reepjes) en tortellini (gevulde pakketjes). Deze pasta's zijn typerend voor het midden en noorden van het land en waren zeker bekend bij de Romeinen. Zuid-Italië geeft echter de voorkeur aan de taaiere, gedroogde pasta met een hoog glutengehalte. Deze is gemaakt van durumtarwe en werd op Sicilië geïntroduceerd door de Arabieren, die het eiland regeerden van de 9de tot de 11de eeuw. In die tijd heette pasta *itriyya* ('lange dunne slierten'), wat later werd aangepast tot *trie* ('dunne reepjes'), en daarna tot spaghetti, wat 'kleine slierten' betekent.



Boven: drogende spaghetti'slierten in de jaren 30

VAN DE HAVEN TOT DE KEUKEN

De Siciliaanse hoofdstad Palermo was een glinsterende mediterrane havenstad onder Arabische heerschappij. Het zwoele microklimaat was ook een perfecte plek voor Arabische agronomen en tuinders om nieuwe wetenschappelijke denkwijzen te pionieren op het gebied van vermeerdering, irrigatie, vruchtwisseling en begeleidende aanplant (zoals druiven naast olijven). Onder hun teelt nam de voedselproductie toe en werden nieuwe gewassen aangepast aan het mediterrane ecosysteem, waaronder rijst, suikerriet, citrusvruchten en meloenen. Hun techniek van het 'uitdunnen' van het aantal knoppen op een meloenrank om een vrucht met een intensere smaak te produceren (zoals gedemonstreerd door de sultan van Sevilla in de 11de eeuw) wordt nog steeds gebruikt door Mantua's gevierde meloenproducent Zerbinati. Palermo's voorbeeld van een bloeiende havenstad met een uitgebreid handelsnetwerk zou rond het Italiaanse schiereiland worden herhaald in de havens van Amalfi, Pisa, Genua, Venetië en Ancona. Dit werden de grote maritieme republieken van de middeleeuwen, waarbij elke stad bepaalde handelsroutes domineerde en overzeese koloniën bezat in de Adriatische Zee, de Egeïsche Zee, het Nabije Oosten en Noord-Afrika. Het *contado* (afhankelijke platteland) van Venetië besloeg vrijwel de gehele



SUIKER EN KRUIDEN

Toen Marco Polo in 1299 uit China terugkeerde, was de Rialto in Venetië de belangrijkste groothandelsmarkt ter wereld. Suiker en specerijen werden een Europese verslaving. Het gebruik van saffraan, nootmuskaat, kruidnagel, kardemom en peper was wijdverbreid, waardoor we zoetzure gerechten kregen zoals agnoli (ravioli gevuld met kapoen, kaneel en kruidnagel), sbrisolona (een hard koekje met amandelen) en mostarda (gekonfijt fruit en mosterdsaus).

bovenloop van de Adriatische Zee, inclusief uitgestrekte stukken land in Istrië, Dalmatië en Griekenland. Met de opkomst van het handelsimperium van Venetië liep Noord-Italië voorop in de transformatie van Europa van een agrarische samenleving naar een middeleeuwse handelsmacht. Terwijl Venetiaanse en Genuese zeelieden dure ladingen rond de Middellandse Zee losten, verdeelden handelaars ze via de langste bevaarbare rivier van Italië, de Po, naar steden als Turijn, Pavia, Milaan, Piacenza, Parma, Mantua, Ferrara, Verona, Vicenza en Padua. Het was in deze verbonden, commerciële omgeving dat de geweldige keuken van Italië werd geboren.



Links: een Venetiaanse visie op het bijbelse huwelijksfeest in Kana, met eten als middelpunt

KOKEN IN DE RENAISSANCE

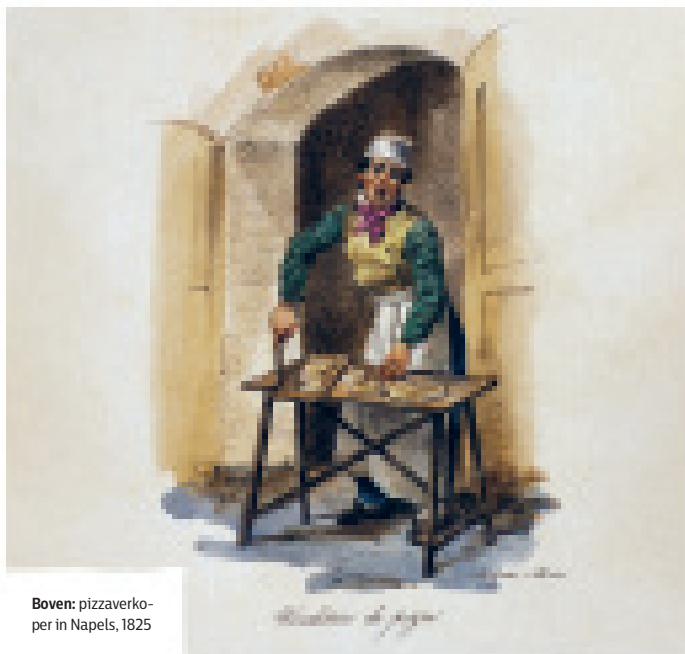
De renaissance was een periode van culinaire creativiteit. Machtige clans zoals de familie Della Scala in Verona, de Sforza's in Milaan, de Medici's in Florence en het pausdom in Rome ontleenden macht en rijkdom aan het belasten van handel en de producten die in het omringende landschap werden verbouwd, terwijl ze ook land vergaarden door middel van huwelijksallianties. Weelderige banketten werden uitingen van politieke macht, waarbij eten werd gecombineerd met theater, muziek en dans. Leonardo da Vinci ontwierp decors voor het huwelijksbanket van de Milanese Gian Galeazzo Sforza en Isabella van Aragon in 1489. *Banketten*, Cristoforo da Messisbugo's boek uit 1548, geeft een idee van hun extravagantie: een verslag van het huwelijksfeest van de zoon van de hertog van Ferrara Ercole II d'Este met Renée, de dochter van Lodewijk XII van Frankrijk, biedt een eindeloze lijst met gangen, geschenken en amusement. Politiek gemanoeuvreer was er ook toen koks nieuwe relaties aangingen met klanten en leveranciers, en nieuwe ingrediënten en recepten probeerden te vinden om gelijke tred te houden met de veranderende seizoenen en de fantasieën van hun werkgevers. Er was veel vraag naar goede koks, vooral naar Martino de Rossi, de eerste beroemde chef-kok van de westerse wereld. Zijn boek *Libro de arte coquinaria* (De kunst van het koken; 1465) was een mijlpaal in de Italiaanse gastronomische literatuur.

WEELDERIGE
BANKETTEN
WERDEN UITINGEN
VAN
POLITIEKE
MACHT

BUITENLANDSE INVLOEDEN

Tussen de jaren 1600 en 1800 brachten buitenlandse invloeden nieuwe smaken naar de Italiaanse keuken en raakten specerijen uit de mode. De Franse liefde voor boter, room, kaas en chocolade vond ingang in het noordwesten – met name in Piemonte, dat tussen 1416 en 1860 werd bestuurd door het Huis van Savoye. Van over de Alpen kwamen toeristen op Grand Tour, Franse receptenboeken en de mode om *à la russe* (in Russische stijl) te eten, in aparte gangen met individuele schotels. In Milaan en het noordwesten introduceerden de Oostenrijkers worstjes, koteletten en schnitzel: in Triëst eten ze nog steeds *jota* (zuurkoolsoep) en bestrooien ze varkensvlees met *kren* (mierikswortel). Met deze nieuwe culturele en politieke ideeën kwamen er nieuwe plekken om elkaar te ontmoeten en te eten. Cafés – waar Oostenrijkse *ciambella* en *castagnole*-donuts en een nieuw drankje, koffie, werden geserveerd – waren broeikassen van politiek debat in het noorden, terwijl de opkomst van het restaurant de toegang tot lekker eten democratiseerde. Een nieuwe, gecentraliseerde bureaucratie en een hervormd belastingstelsel verhoogden de Italiaanse landbouwproductie, terwijl nieuwe

gewassen een revolutie teweegbrachten in het dieet van de massa. Aardappelen, tomaten, chilipepers en maïs uit kolonies in de Nieuwe Wereld bereikten het door Spanje gecontroleerde Napels in de 18de eeuw. Hier ontwikkelde zich een hele industrie rond het conserveren van tomaten. Pizza werd uitgevonden aan het Bourbonse hof. In 1889 creëerde *pizzaiolo* (pizzamaker) Raffaele Esposito de nationale pizza ter ere van koningin Margherita van Savoye. Gastronom Vincenzo Corrado, de beroemdste chef-kok van die tijd en kok aan het Napolitaanse hof, bedacht de term 'mediterrane keuken' in zijn bestseller *Il cuoco galante* (De galante kok; 1773), waarin hij de lof zong van een grotendeels vegetarisch dieet en pleitte voor natuurlijke smaken. Dit dieet was zo gezond, dat fysioloog Ancel Keys (die tijdens de Tweede Wereldoorlog de K-rantsoenen van het Amerikaanse leger ontwikkelde) zijn baanbrekende hypothese dat verzadigde vetten hartaandoeningen veroorzaken, baseerde op onderzoek in Napels in de jaren 50, en vervolgens de mediterrane voeding promootte als de weg naar een goede gezondheid en een lang leven.



Boven: pizzavender in Napels, 1825

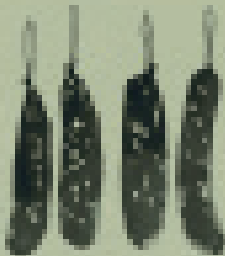


Links: een dinerend Italiaans gezin op hun terras in 1950
Rechts: een advertentie uit de jaren 30 voor tomatenpuree

THUIS KOKEN

Tot het begin van de 20ste eeuw werden de enige Italiaanse kookboeken geschreven door mannen: chef-koks, stewards en hovelingen die in de rijkste stadshuishoudens werkten met de beste ingrediënten. Voor *cucina casalinga* (thuis koken) was geen plaats aan deze elitetafel tot in de jaren 20 en 30, toen de impact van twee wereldoorlogen en de ontberingen van de depressie ervoor zorgden dat huisvrouwen uit de middenklasse de keuken verlieten en naar de werkplek gingen, vanwaar sommigen hun weg naar publicatie vonden. Het eerste Italiaanse kookboek geschreven door een vrouw was *Come posso mangiar bene?* (Hoe kan ik goed eten?), geschreven door thuiskok Giulia Tamburini en gepubliceerd in 1900. Tamburini was de eerste in een lange rij Noord-Italiaanse huisvrouwen – onder wie

recentelijk Anna del Conte, wier *Risotto met brandnetels* herinnert aan haar Milanese jeugd in oorlogstijd en de invloed daarvan op haar kookkunsten – die waarde hechtten aan goed eten, maar noodgedwongen met een beperkt budget. Dankzij hen vormt een sobere, vullende *primo* (voorgerecht) van *minestra* (soep), gnocchi, risotto of pasta nu het hart van de Italiaanse maaltijd. Met klassiekers zoals *mondighili* (Milanese gehaktballetjes gemaakt met overgebleven vlees), *minestrone* (een rijke groentesoep met rijst en pancetta) of *pasta rasa* (eierpasta gekookt in een bouillon met tomaten, bonen, aardappelen, uien en knoflook), zorgde de *primo* ervoor dat middenklassegezinnen comfortabel konden leven. De duurdere tweede gang van vis of vlees kwam op de tweede plaats: lever of gebakken eieren doordeweeks, gebraden kip of kalfskoteletten op zondag.



TIPICITA

Tipicita, of karakteristiek, beschrijft de magische uitstraling die voedsel krijgt wanneer er lokale identiteit in wordt geïnvesteerd. In het Italiaans is tipico synoniem geworden met buono: iets goeds, gezonds en lekkers.

EEN BEDRIJVIGE KEUKEN

Opmerkelijk is het dat ondanks de recente industrialisatie en radicale voedselgerelateerde veranderingen (de eerste supermarkt van het land werd geopend in Milaan in 1957 en de eerste fastfoodketen in 1982), het eten op Italiaanse tafels grotendeels lokaal, seizoensgebonden en ambachtelijk blijft. Italianen kopen slechts een kwart van de diepvriesproducten die in Groot-Brittannië worden verkocht, en 50% van hun uitgaven gaat nog steeds naar verse, onverpakte artikelen. Kijk maar eens op de voedselmarkten in Milaan, Rome, Napels en Palermo om getuige te zijn van de gezondheid van de lokale voedsel-economie. Alleen Lombardije telt al meer dan 70.000 geregistreerde landbouwbedrijven, die 15% van het Italiaanse voedsel produceren en, samen met Piemonte, 30% van de Europese rijstooft. Veel van deze producten op industriële schaal behoren tot de meest authentieke van het land: ham, kaas, salami, pasta en rijst zijn ontworpen voor conservering, transport en handel. De agribusiness in Noord-Italië omvat 25% van de DOP- en IGP-kwaliteitsgegarandeerde vlees- en kaasproducten van het land, en 60% van de kwaliteitsgegarandeerde wijnen. Bovendien kondigde de FSI (Food Sustainability Index) in december 2018 aan dat Italië wereldleider is op het gebied van biologische landbouw, duurzame landbouw en behoud van biodiversiteit.

Met de klok mee van boven:
kraampjes bij Salone del Gusto in Turijn; een cocotte van prei, gepocheerd ei en zwarte truffel; een chef-kok vult ravioli met kaas en hazelnoten

SLOW FOOD- PIONIERS

Combineer culinaire passie met ambachtelijke productie: het resultaat is Slow Food, een Italiaanse beweging die de wereld stormenderhand heeft veroverd.

Het is 1987. McDonald's heeft in Italië net zijn grootste outlet tot nu toe geopend, in het hart van Rome. Carlo Petrini en een handvol andere journalisten uit het stadje Bra in Piemonte komen binnen. Vastbesloten om tegen de trend in te gaan, deden deze *neoforchettoni* ('grote vorken', of foodies) meer dan alleen maar protesteren tegen fastfood – ze creëerden een manifest. Het werd gepubliceerd in het gelijkgestemde culinaire tijdschrift *Gambero rosso* en verklaarde dat een maaltijd niet moet worden beoordeeld op snelheid, maar op genot. De organisatie die ze oprichtten werd wereldwijd bekend

als Slow Food (www.slowfood.com) en haar missie om ambachtelijke producenten weer in contact te brengen met enthousiaste, goed opgeleide consumenten heeft wortel geschoten: er zijn nu zo'n 100.000 leden in meer dan 160 landen – om nog maar te zwijgen van Slow Food-agriturismo's (hoevelogies), restaurants, boerderijen, wijnmakerijen, kaasmakers en vernieuwde boerenmarkten in heel Italië. Daarnaast heeft de Ark of Taste-catalogus van Slow Food tot doel authentieke eetwaren en oude landbouw- en voedselproductiemethoden bedreigd door industrialisatie, globalisering en

milieuschade te beschermen en te promoten. De lijst bevat beroemde Toscaanse producten zoals *lardo di colonnata* (salami), *farro* (spelt), Chianinarundvlees en Cinta Senese, het Toscaanse varken. Hoewel het belangrijkste doel van de Slow Food-beweging is om lokaal, traditioneel voedsel te beschermen tegen de negatieve gevolgen van het consumentisme, waarvan fastfood een symptoom is, is er ook een steeds belangrijker gezondheidsaspect. Uit een WHO-rapport bleek dat het percentage zwaarlijvigheid bij kinderen enorm was gestegen. Door goed geteelde, duurzame voeding en het beroemde mediterrane dieet van Italië te promoten, hoopt Slow Food mensen weer in contact te brengen met een verantwoorde eetcultuur en gezonde eetgewoonten.

DE SLOW FOOD-KALENDER

Het belangrijkste Slow Food-evenement van Italië is de tweejaarlijkse Terra Madre Salone del Gusto (www.salonedelgusto.com), die in de even jaren in Turijn wordt gehouden. Het trekt Slow Food-producenten, chef-koks, activisten, restauranthouders, boeren, wetenschappers, milieuactivisten en levensgenieters van over de hele wereld... en biedt 's werelds beste hapjes. In oneven jaren zijn er speciale evenementen zoals Slow Fish (slowfish.slowfood.it) in Genua en Cheese (www.cheese.slowfood.it) in Bra.



ITALIË'S BESTE SLOW FOOD-EMPORIUMS

EATALY TORINO LINGOTTO

Het oorspronkelijke Slow Food-moederschip herbergt een duizelingwekkend aanbod aan duurzaam eten en drinken in een omgebouwde fabriek.

EATALY MILANO SMERALDO

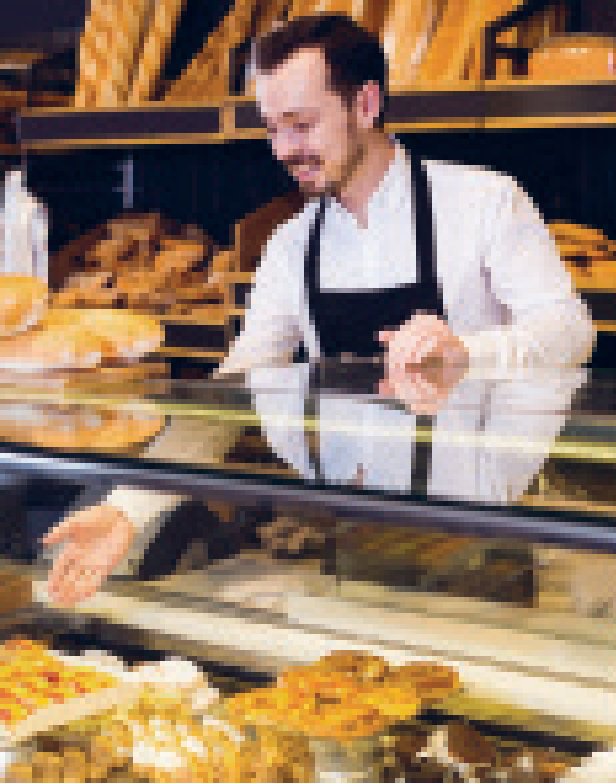
In een oud theater en een bezoek waard om te dineren in Alice, het met een Michelinster bekroonde restaurant van Viviana Varese.

FICO EATALY WORLD BOLOGNA

Het grootste gastronomische themapark ter wereld, met 45 restaurants, workshops en demonstraties.

EATALY BARI

Gelegen dicht bij de uitstekende vismarkt van Bari, met een restaurant aan het water dat lokale visgerechten serveert.



MAALTIJDEN

Met de klok mee van boven links: taartjes, donuts en broodjes zijn populaire Italiaanse snacks; een met schuim bedekte espresso; crostata gevuld met jam en marmelade

'Tutti a tavola!' ('Iedereen aan tafel!') is een bevel dat elke Italiaan ter harte neemt. Verkeerslichten zijn misschien slechts suggesties en wachtrijen in theorie een prima idee, maar te laat aan tafel komen is ondenkbaar in Italië.



OCHTEND

In Italië is de *colazione* (ontbijt) minimaal. Eieren, pannenkoeken, ham, worstjes, toast en jus d'orange verschijnen waarschijnlijk alleen bij de weekend 'brrunch' (uitgesproken met de rollende Italiaanse 'r'), een Amerikaanse import die alleen populair is bij trendy stedelijke eetgelegenheden in grote steden. Het hoofdbestanddeel van het Italiaanse ontbijt is *caffè* (koffie). Espresso,

cappuccino (espresso met een flinke klodder opgeschuimde melk) of *caffè latte* – de hete, melkachtige espresso-drink die Starbucks ten onrechte verkortte tot latte, waarmee je in Italië een glas melk krijgt. Een alternatief is *orzo*, een licht nootachtige, cafeïnevrije drank van geroosterde gerst die op cacao lijkt. Het is een goede vervanger in situaties waar decaf (*deca*) niet beschikbaar is. Met een *tazza* (kopje) in de ene hand, gebruik je de andere voor het Italiaanse ontbijt naar keuze – een gebakje. Vooral veelbelovende opties zijn de volgende:

CORNETTO

De Italiaanse versie van de Franse croissant is meestal kleiner, lichter, minder boterachtig en licht zoet, met een sinaasappelschilglazuur. Mogelijke opties zijn *semplice* (gewoon), *integrale* (volkoren), *cioccolato* (chocolade), *crema* (custard) of verschillende smaken *marmellata* (jam).

CROSTATA

Deze ontbijttaart met een dichte, boterachtige korst is gevuld met fruitjam naar keuze, misschien *amarena* (zure kers), *albicocca* (abrikoos) of *frutti di bosco* (bosvruchten).

DONUTS

Eet een *ciambella* (ook wel *krapfen* genoemd), de klassieke traktatie van gefrituurd deeg gerold in kristalsuiker en soms

gevuld met jam of vla. Sluit je aan bij kiosken en braderieën voor *fritole*, gefrituurd deeg bezaaid met gouden rozijnen en bestrooid met banketbakkerssuiker; en *zeppole* (*obignè di San Giuseppe* genoemd), taaie donuts gevuld met ricotta of *zucca* (pompoe), gerold in banketbakkerssuiker en overhandigd in een papieren kegel om heet te worden verslonden.

VIENNOISERIE

De kolonisatie van Noord-Italië door het Oostenrijks-Hongaarse Rijk in de 19de eeuw had zijn positieve kant: een selectie zoete broodjes en gebakjes. Hoogtepunten zijn onder meer met room gevulde brioches en *strudel di mele*, een Italiaanse bewerking van de traditionele Weense appelstrudel.

DE ZONDAGSE LUNCH is overal HEILIG

PRANZO (LUNCH)

De Italiaanse eetcultuur is lijnrecht in tegenspraak met wat we over Italië denken te weten. Een land dat geneigd is tot eeuwigdurende beweging in zijn Vespa's, Ferrari's en Bianchifietsen pauzeert altijd voor *pranzo* (lunch) – vandaar de term *la pausa* ('de pauze') om de middagstop te beschrijven. In de steden strijken powerlunchers tussen 12.30 en 13 uur neer in hun favoriete restaurants (*ristoranti*) en trattoria's (*trattorie*), terwijl arbeiders in kleinere steden en dorpen vaak naar huis gaan voor een van twee tot drie uur durende middagpauze, waarbij ze een warme lunch verslinden en uitrusten voordat ze weer aan het werk gaan, gesterkt door een espresso. De lunch op zondag is overal heilig. Waar *la pausa* is teruggeschroefd tot een schandalige anderhalf uur – nauwelijks genoeg tijd om in de rij te staan voor een *pizza al taglio* (pizza per stuk) – houden *rosticceria* (spitsvlees) of *tavole calde* (letterlijk 'hete tafels') de gekwelden verzadigd met stomende opties voor onderweg, zoals gebraden kip of *suppli* (gefrituurde risottoballetjes met een kern van gesmolten mozzarella). Er zijn ook bakkerijen en bars met focaccia, panini en *tramezzini* (driehoekige gestapelde sandwiches gemaakt met zacht witbrood).



APERITIVO EN APERICENA

De *aperitivo* wordt vaak omschreven als een 'drankje vóór de maaltijd en lichte snacks'. Laat je niet misleiden. Het Italiaanse *happy hour* kan gemakkelijk veranderen in een budgetvriendelijk diner vermomd als een informeel drankje (ook wel bekend als *apericena*). Sommige *aperitivo*-cocktails worden vergezeld door een buffet met *antipasti*, pastasalades, vleeswaren en enkele hete hapjes (waaronder mogelijk je medegasten – *aperitivi* is prime time voor singles op jacht). In steden als Milaan, Turijn, Rome, Florence, Napels en Palermo kun je van 17 of 18 tot ongeveer 20 of 21 uur buffetten plunderen voor de prijs van een enkel drankje. Venetianen genieten echter van hun eigen unieke versie van *aperitivo*: een *ombra* (een half glas wijn) en goedkope zeevruchten-*cicheti* (Venetiaanse tapas). De

Italiaanse *aperitivo*-cultuur vindt zijn oorsprong in Turijn, waar Antonio Benedetto Carpano in 1786 witte moscatowijn met kruiden en specerijen doordrenkte om vermout te creëren. Het drankje kreeg al snel een reputatie omdat het de eetlust opwekte en veranderde de bar waarin Carpano werkte in de Turijnse hotspot voor het avondeten. Een favoriet *aperitivo*-plengoffer is tegenwoordig de spritz, een mix van prosecco, sodawater en ofwel aperol, campari of de meer kruidige cynar. Niet verrassend zijn *aperitivi* razend populair onder de vele jonge Italianen die het zich niet kunnen veroorloven om uit eten te gaan, maar toch een plek willen om etend met vrienden te kletsen – laat het aan Italië over om glamour met voordelig eten en drinken te combineren.

CENA (DINER)

Traditioneel is de *cena* (het diner) het lichtere broertje van de lunch en zijn kreten van 'Oh, ik kan bijna niets eten vanavond' nog steeds gebruikelijk na een marathonlunch in het weekend. 'Misschien gewoon een kom pasta, een salade, wat kaas en fruit...' Laat je niet misleiden: ook al ben je bij iemand thuis uitgenodigd voor een 'licht diner', wijn en een broek met elastische taille zijn altijd aan te raden. Maar hoewel je Italiaanse gastheren erop kunnen aandringen dat je nog een *cannolo* met ricotta opeet ('Je hebt ze thuis zeker niet... en zelfs als je ze wel hebt, zijn ze toch niet zo goed?'), zal je vriendelijke restaurantkelner meestal meer genade tonen. Een volwaardige Italiaanse maaltijd in een restaurant omvat meestal een *antipasto* (voorgerecht), een *primo piatto* (voorgerecht), een *secondo piatto* (tweede gerecht) met een *insalata* (salade) of *contorno* (groente-

bijgerecht), *dolci* (zoet), plus fruit, koffie en *digestivo* (likeur). Er zijn echter maar weinig Italianen die zulke grote maaltijden eten. Als je uit eten gaat, kun je het voorbeeld van de meeste Italianen volgen en mixen en matchen.

Van boven: markt-kraampjes in Campo de' Fiori in Rome; broodgnocchi met zwarte olijvenpesto en pecorino; tijdens de maaltijden neemt Italië een pauze van de eeuwige bedrijvigheid



© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023
© Lonely Planet 2021
D/2023/45/244 - NUR 440
ISBN 978 94 014 8882 2

Auteur: Paula Hardy
Vertaling: Ernst Schreuder
Algemeen directeur, uitgever: Piers Pickard
Co-uitgever: Robin Barton
Redacteuren: Jessica Cole, Christina Webb, Nora Rawn, Polly Thomas
Art Director: Daniel Di Paolo
Designer: Tina García
Cover: © Muti, Folio Art
Illustraties: Louise Sheeren, Tina García
Cartograaf: Wayne Murphy
Productie Manager: Nigel Longuet

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.lannoo.com

De auteur en redactie van Lonely Planet hebben de grootste zorg besteed aan de samenstelling en de controle van deze gids. Maar omdat de gegevens voortdurend gewijzigd worden, moet de praktische informatie worden beschouwd als een aanwijzing. Het is dan ook best mogelijk dat bepaalde info bij het verschijnen van deze gids niet (meer) helemaal correct of volledig is. Wij kunnen daar niet verantwoordelijk voor worden gesteld.



Het papier in dit boek is gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council®. FSC® staat voor natuurvriendelijk, sociaal verantwoord en economisch rendabel beheer van het bosareaal op de wereld.