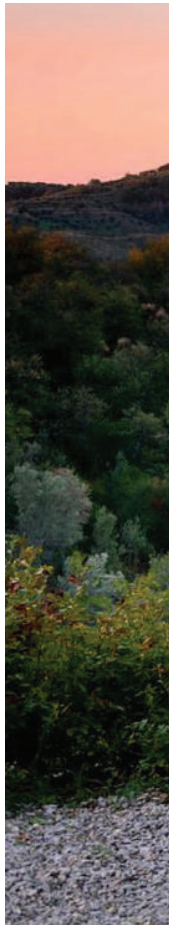




Local Livings rejseguide til det italienske køkken

*Lav mad i din egen feriebolig
Tips til restaurant og cafébesøg
Tips til verdens sundeste køkken*



Det italienske køkken

Det summer altid af liv og lidenskab omkring det italienske køkken. Her taler man med stor respekt om den lokale ost, familiens egen olivenolie og landsbyslagterens pølser. Når de dyrebare ingredienser forenes til et fælles måltid, opstår der noget magisk. Man skulle faktisk tro, at livet tilrettelægges for at optimere nydelsen af de daglige måltider.

Italiensk mad fuldender vores drømme om den gode ferie, og vi forestiller os nemt: besøget på markedet med de farvestrålende og friske grøntsager, det hyggelige pizzeria med stenovnen og delikatessaafdelingen med parmaskinker på rad og række i supermarkedet.

Og når tiden kommer, hvor sulten atter melder sig, og du står på dørtrinnet til et lille trattoria i en middelalderby i Italien, så befinder du dig tættere på det centrale af Italiens kultur, end du aner. Vi har samlet nogle tips til dig, så du får den bedst mulige oplevelse.





Local Livings 10 tips til restaurantbesøget

Det italienske køkken er populært i Danmark, og vi laver allesammen italienske madretter i mere eller mindre fordanskede udgaver. Så vær forberedt på nye smagsoplevelser, når du smager på den ægte udgave i Italien. Et køkken, der er præget af gode råvarer og enkle sammensætninger.

1. Tag en drink på en aperitivo-bar og slap af indtil restauranterne åbner ved 19.30-tiden.
2. Prøv at undgå restauranter med turistmenu eller med emsige sælgere ved vejen. Find hellere et hyggeligt sted i en sidegade, hvor de lokale spiser.
3. Det er helt i orden at nøjes med at spise to retter på menukortet, fx en antipasti og en pastaret. Kartofler og salat bestilles oftest separat til kød og fisk - og husk at spørge efter de lokale specialiteter, eller hvad kokken anbefaler.
4. Du bliver altid spurgt, om du ønsker vand til måltidet. Frizzante er vand med brus og naturale er vand uden brus.
5. Du må gerne spise pizza med hænderne, men det anbefales at skære pizzaen i mindre stykker først. Til pizza drikker man øl.
6. I denne madkultur spiser man aldrig brød sammen med pasta. Brød hører sammen med hovedretten (secondo), og brødet må gerne bruges til at tørre det sidste af tallerkenen med.
7. Man drikker ofte espresso (un caffè eller un espresso) efter måltidet.
8. For at fordøje maden lidt bedre kan du drikke en digestivo, fx grappa eller limoncello, efter måltidet.
9. Vær opmærksom på, at der normalt er en ekstrapost på regningen for pane & coperto. Det er betaling for brød og bestik.
10. Det forventes ikke, at du betaler drikkepenge, men ca. 10% i drikkepenge er altid god stil.

Local Livings 10 tips til cafébesøget

Kaffepausen betyder meget for italieneren, og kaffen skal være god og stærk. De fleste kunder er stamkunder, som gerne udveksler nogle ord med baristaen om vejr, fodbold og politik. Nyd scenen på de italienske barer, som ser ud, som de altid har gjort.

1. Du betaler først ved kassen og bestiller derefter ved baren.
2. Morgenmad nydes ofte ved baren og består af en kop kaffe og en croissant. Du kan vælge croissant med marmelade, chokolade eller helt uden fyld - semplice.
3. Du skal helst ikke drikke cappuccino efter frokost, da den hører til morgenmaden.
4. Der er ofte to priser på kaffe. Det er billigst, at drikke den stående, al banco, hvorimod det er dyrere at drikke kaffen ved bordene.
5. Besøget på en café er gerne en kort pause, og det tager ofte kun nogle få minutter at indtage de stærke dråber.
6. Til kaffen får du ofte et glas vand uden betaling.
7. Bestiller du en latte, får du et glas mælk. En dansk latte hedder caffè latte på italiensk, og ønsker du den lidt stærkere, så er en latte macchiato sagen. Kaffe som vi kender det hjemmefra hedder caffè americano. Kopperne er ofte mindre end i Danmark.
8. En kop kaffe er billig og koster ca. én til to euro i baren.
9. Det er muligt at bestille friskpresset juice, som hedder spremuta. Flere steder er begyndt at tilbyde centrifughe, som er slowjuice. Husk et skud ingefær til juicen, som hedder zenzero.
10. Der er toiletter på næsten alle caféer - men det er ikke god stil at benytte toilettet uden at købe noget i baren.

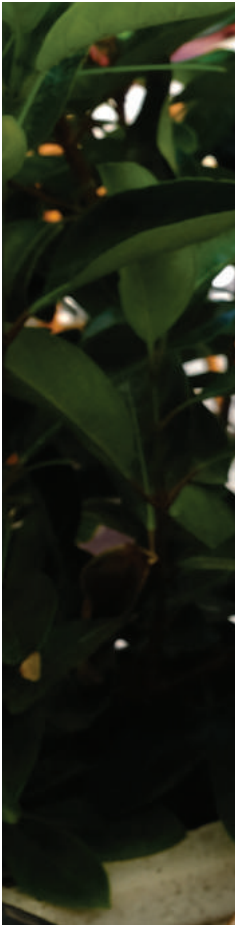




Local Livings 10 tips til madlavningen i jeres egen ferielejlighed

Giv dig tid til at gå på opdagelse i det lokale supermarked og på markedet, og gør som de lokale, der køber sæsonens råvarer for at få bedst smag for pengene. Der står mange delikatesser på hylderne, så prøv at lægge noget i kurven, som du ikke normalt køber, når du nu har tid til at eksperimentere.

1. Husk at holde øje med åbningstiderne på supermarkederne. Almindelige supermarkeder holder ofte siesta fra 13.00 – 15.30. Til gengæld holder de sent åbent.
2. Hver by i Italien har en lokal markedsdag, hvor der også er boder med grønt, kød, fisk og ost.
3. Gå amok i grøntsager og få smag for solmodne tomater.
4. Skiveskåret skinke køber du i delikatesseafdelingen, som altid har et bredt udvalg. 10 skiver hedder fx dieci fette, og 500 gram hedder cinque etti.
5. Brød i Italien er oftest usaltet, men hvis du ønsker saltet brød så spørg efter pane salato.
6. Mozzarella er ikke bare mozzarella. Prøv delikatessen mozzarella di bufala lavet af bøffelmælk, og glem i mellemtiden alt om strimlet mozzarella, som vi får hjemme i Danmark.
7. Parmesan er også et vidt begreb. Den bedste hedder Parmigiano Reggiano, som er lavet på mælken fra græssende køer, og her anbefales det at vælge den længst lagrede, da smagen kun bliver bedre med tiden.
8. Ved kassen skal du bede om de billigste bæreposer, og to poser hedder fx due buste.
9. Køb olivenolien på en lokal bondegård - den er altid bedre end i supermarkedet.
10. Vin købes ligeledes bedst på de lokale vingårde. Sommetider kan det være nødvendigt at ringe forud for et besøg.



Local Livings guide til aperitivo

Sidst på eftermiddagen og inden aftensmad er det tid til en drink – en såkaldt aperitivo, som har til formål at stimulere appetitten. Den kan bestå af et glas hvidvin, et glas prosecco eller måske en spritz, som er ubetinget den mest populære drink i Italien. Spritz er lavet af Campari eller Aperol (lidt sødere) med spumante eller hvidvin, isterninger og en skive appelsin.

Overalt vil du få din drink sammen med peanuts, lidt oliven eller chips. På mange barer er der imidlertid tradition for at nyde sin aperitivo med dertilhørende små retter fra de ofte overdådige buffeter. Man betaler kun for sin drink (ca. 8 – 10 euro), og det kan i mange tilfælde tilfredsstille den lille sult.



4 fantastiske italienske retter

På næste sider har vi udvalgt 4 typiske, italienske retter, som du kan lave i jeres køkken i din Local Living feriebolig. De er enkle og ligetil. Sådan er det italienske køkken nemlig. Buon appetito.



Focaccia med oliven

Focaccia con le olive

500 g mel

25 g gær

3 dl vand

Salt

100 g grønne udstenede oliven

6 spsk + 2 spsk olivenolie

2 spsk vand

Hæld melet i en stor skål. Opløs gæret i lunkent vand og tilsæt salt og 6 spsk olivenolie. Rør det i melet lidt efter lidt. Ælt til sidst dejen sammen og lad den hæve lunt i 1 time. Slå dejen ned og rul den ud i 1,5 cm's tykkelse og læg det på en bageplade. Prik dejen med en gaffel og lad den hæve endnu 30 min. Tryk oliven ned i dejen. Pisk 2 spsk olivenolie sammen med lige så meget vand og pensl dejen med væden. Bages ved 200° i ca. 25 min.

Spaghetti med muslinger

Spaghetti alle vongole

1 kg friske muslinger

500 g spaghetti

400 g halverede cherrytomater

4 fed finthakket hvidløg

4 dl hvidvin

1 finthakket frisk chili

1 stor håndfuld persille

Olivenolie

Salt og peber



Læg muslingerne i blød i et par timer og skift vandet med jævne mellemrum. Svits hvidløget i olivenolie i en stor gryde og tilsæt muslinger og hvidvin. Kog med låg på i ca. 10 min til muslingerne har åbnet sig. Fjern muslinger, der ikke har åbnet sig. Kog spaghetti'en al dente i en anden gryde. Tag kødet ud af halvdelen af muslingerne, og læg dem tilbage i gryden og kom chili og tomater i. Kog op ved lav varme, og hæld den afdryppede spaghetti i gryden. Bland det hele med det meste af persillen, salt og peber. Dryp med olivenolie og resten af persillen ved servering.



Fettuccine med ragu

Fettuccine al ragu

500 g Fettuccine pasta
200 g hakket oksekød
300 g hakket svinekød
5 kviste frisk rosmarin
(uden kvist)
3 finthakkede gulerødder
1 finthakket løg
2 fed finthakkede hvidløg
3 dl hvidvin
Salt og peber
Olivenolie
100 g frisk revet parmesan

Svits løget, hvidløg og gulerødder til det hele er gennemsigtigt. Tilsæt oksekød, svinekød og det meste af det grofthakkede rosmarin. Brun kødet og tilsæt hvidvin og salt og peber, og lad vinen koge ind. Kog fettuccine pastaen, og når den er al dente, hældes den afdryppede pasta sammen med kødet. Tilsæt et godt stænk olivenolie og bland det hele godt sammen. Ved servering pyntes med rosmarin, parmesan og lidt olivenolie.



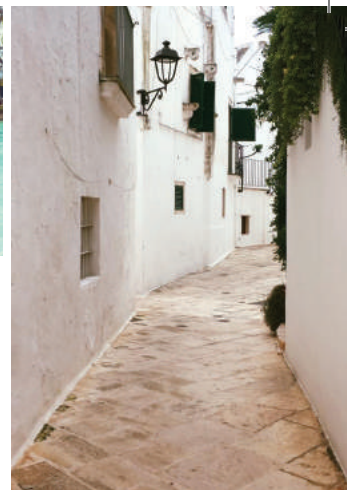
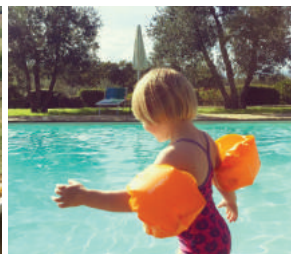
Panna cotta med bær

Panna Cotta con Frutti di Boschi

12 stk.

1 l fløde
500 g mælk
100 sukker
1 vaniljestang flækket på langs
15 g husblas
90 ml koldt vand
12 små aluminiumforme
600 g friske bær
Vin santo

Opløs husblasen i koldt vand. Opvarm fløden, mælk og sukker til kogepunktet. Tilsæt husblas, fløde og mælk og rør det sammen. Når husblasen er opløst i mælkeblandingen, tages gryden af kogepladen og vaniljestangen tilsættes. Tildæk og lad trække i 30 min. Fjern vaniljestangen og varm mælken forsigtigt op igen. Hæld det i de 12 forme og stil dem i køleskabet i min. 4 timer. Ved servering vippes panna cottaen ud på en tallerken.
Læg bærerne i en skål, tilsæt 2 tsk Vin santo og lidt sukker. Lad det trække. Hæld bærerne over panna cottaen ved servering.



LOCAL LIVING

Oplever du en picnic i en dejlig solnedgang, ældre kortspillende italienere eller dine børn, der leger gemmeleg i olivenlunden? Så vil vi gerne se billeder fra dine feriehøjdepunkter på LocallivingDK og brug #locallivingdk for at vise os og andre gæster jeres gode feriejeblikke.

Fortæl også gerne en god historie eller del tips om gode restauranter og oplevelser. Vi elsker at høre dine historier, og vi deler dem meget gerne med andre rejselystne danskere.

Følg os på Facebook og Instagram

