

CUPRINS

ACADEMIA BARILLA	2
BUCĂTĂRIE VEGETARIANĂ	8
Bruschetta cu roșii și busuioc	12
Caponata de legume	14
Pesmeți din năut	16
Coșulețe și chipsuri de cartofi	18
Gogoși cu brânză	20
Turnuleț de legume și Pecorino	22
Turnuleț cu mozzarella, roșii și busuioc	24
Bob prăjit	26
Foitaj cu ricotta și pesto de măsline	28
Garganelli cu roșii proaspete și busuioc	30
Salată de ruote în stil mediteraneean	32
Macaroane cu ceapă roșie și legume	34
Maltagliati cu sos de praz	36
Supă genoveză	38
Orecchiette cu frunze de nap	40
Supă de roșii	42
Penne all'arrabiata	44
Mămăligă cu cartofi	46
Spaccatelle cu ragu de legume	48
Spaghete cu sos de roșii	50
Timbale de orez Venere („Venus”)	52
Cartofi gratinați	54
Trenette cu sos pesto	56
Sparanghel à la Parma	58
Salată de vinete cu fenicul, măsline și stafide	60
Piure de dovleac cu brânză de capră	62
Focaccia à la Recco	64
Clătite cu cartofi și brânză	66

Vinete umplute cu brânză de capră	68
Turnuleț de legume	70
Mozaic de legume la grătar	72
Cartofi cu roșii și ceapă la cuptor	74
Graten de conopidă, varză de Bruxelles și praz	76
Prăjitură de castane	78
Smochine învelite în ciocolată	80
Fondue de ciocolată	82
Salată cu fructe de vară	84
Mere coapte	86
Sorbet de cartofi	88
Supă de citrice	90
INDEX INGREDIENTE	92

Editată de
ACADEMIA BARILLA

Fotografii
ALBERTO ROSSI

Rețete
CHEF MARIO GRAZIA
CHEF LUCA ZANGA

Texte
MARIAGRAZIA VILLA

Coordonare editorială
Academia Barilla
CHATO MORANDI
ILARIA ROSSI
REBECCA PICKRELL

Grafică
PAOLA PIACCO

BUCĂTĂRIE

Avem vești bune! Puteți alege alimente consistente, sănătoase și ușoare fără a sacrifica plăcerea oferită de bucătăria italiană. *Bel Paese* („frumoasa țară”, cum își numesc italienii patria) a avut, de-a lungul istoriei, nenumărați oameni luminați care s-au lăsat inspirați de un stil „vegetal” de viață – de la sfinți, poeți și navigatori, până la maeștri culinari. Cultura ei gastronomică a fost în permanență îmbogățită cu delicioase preparate vegetariene. O dragoste sinceră pentru roadele pământului și pentru simplitatea acestor ingrediente este caracteristică pentru multe rețete italienești rafinate.

O dietă care exclude carnea și peștele nu este un simplu capriciu modern. Este un stil de viață bine stabilit în lumea întreagă. În Italia, au fost mulți cei care au ales să fie vegetarieni (termenul derivă din adjectivul latin *vegetus*, care înseamnă sănătos): de la Pitagora, cu renumita lui „Dietă pitagoreică”, născută din credința în transmigrația sufletului, până la Empedocle din Agrigento, care propovăduia reținerea de la consumul de animale ale pământului și mărilor; de la filozoful Seneca până la poetul Ovidiu; de la Tertulian, scriitorul, până la Porfiriu din Tir, filozoful. Deși în perioada Evului Mediu mai degrabă membrii ordinelor monastice practicau un

VEGETARIANĂ

regim vegetarian strict, în timpul Renașterii au existat mulți artiști care au îmbrățișat acest stil, cel mai renumit dintre ei fiind Leonardo da Vinci.

Cine dorește să devină vegetarian nu trebuie să se inspire exclusiv din mesele Orientului, unde, prin tradiție, mulți urmează o dietă care exclude carnea sau peștele, din motive religioase. Există rețete italienești care datează din timpuri străvechi, preparate deseori fără carne și fără pește. În multe cazuri, aceste rețete sintetizează specificul diferitelor bucătării regionale și reflectă însăși esența așa-zisei diete mediteraneene. De exemplu, două vedete naționale, spaghetti cu sos de roșii și pizza Margherita, sunt pur vegetariene.

În comparație cu alte filozofii vegetariene, cea a bucătăriei italiene este bogată în arome, fără însă a folosi tehnici de preparare elaborate și fără a abuza de condimente. Cheia stă în folosirea ingredientelor regionale de cea mai bună calitate și cu cele mai dinamice arome, astfel încât toate calitățile lor sunt puse în valoare. O simplă salată caprese, de exemplu, cu mozzarella de bivoliță și cu roșii, aseasonată cu un strop de ulei de măsline extra-virgin, un praf de sare și o frunză de busuioc, este o capodoperă pur italienească.

Italia a creat rețete fără carne sau pește, care sunt o sursă bătătoare a simțurilor și care transmit spiritul convivial și bucuria pe care orice preparat ar trebui să le dețină. Nu vorbim aici despre o simplă salată, ci despre rețete cu adevărat apetisante – de la trenette genoveze cu sos pesto, până la bucatini cacio e pepe, specific bucătăriei din Lazio; de la sparanghel à la Parma, până la caponata de legume din Sicilia și prăjitura de castane, cunoscută și sub numele de *Castagnaccio*, tradițională în nordul Italiei, preparată din făină de castane.

Ca parte a dietei mediteraneene, care a fost „redescoperită” și validată din punct de vedere nutritiv, avem paste, leguminoase, vegetale și fructe, ca și produse lactate și ouă. Există și pește, desigur, și, chiar și mai rar, carne. În adâncul spiritului ei, alimentația tradițională italiană este deja caracterizată ca lacto-vegetariană. Și, chiar dacă spiritul este străvechi, el are potențialul modern de a evolua. Se estimează că numărul persoanelor care vor opta pentru o dietă lipsită de produse animale va crește considerabil în anii următori, din motive de sănătate, umanitare sau ecologice. Bucătăria italiană, una dintre cele mai iubite din lume, poate câștiga și mai multă apreciere datorită „inimii sale verzi”.