

# Содержание

## 1. ВКУС «ДОМАШНЕЙ» ИТАЛИИ. ТОСКАНА И УМБРИЯ

- Тальятелле алла боскайола . . . 14
- Эскалопы в лимонном соусе . . . 18
- Эскалопы по-охотничьи . . . 21
- Цукини в духовке с моцареллой . . . 22
- Крапивное ризотто . . . 25
- Ризотто с белыми грибами . . . 26
- Пепозо — мясо, тушенное в вине . . . 29
- Луковая мармелата . . . 30
- Курица в соусе — «влажный каплун» . . . 33
- Мостарда, фруктовая горчица . . . 34
- Рочата, умбрийский штрудель . . . 36
- Мандариновый сорбет . . . 40

## 2. КУХНЯ С АРОМАТОМ БАЗИЛИКА. ЛИГУРИЯ

- Фриттата . . . 46
- Соус песто . . . 50
- Овощная капоната по-лигурийски . . . 53
- Кролик по-лигурийски . . . 55
- Зеленая овощная лазанья . . . 58
- Свиной язык по-генуэзски . . . 62

## 3. МЕЖДУ МОРЕМ И АЛЬПАМИ. ОТ ВЕНЕЦИИ ДО ЮЖНОГО ТИРОЛЯ

- Рис и горошек . . . 68
- Печень по-венециански . . . 71
- Паста с соусом из анчоусов . . . 72
- Фрикадельки из тунца . . . 75
- Форель с миндалем . . . 78
- Фрикадельки в апельсине . . . 80





- Ризотто с тыквой и лисичками . . . 81
- Южнотирольский гуляш . . . 82
- Русский торт из Вероны . . . 85
- Лимонный кекс . . . 86

#### **4. ОЩУЩЕНИЕ ЮГА. НЕАПОЛЬ**

- Спагетти алла пикантина . . . 93
- Спагетти алла путтанеска . . . 94
- Фрикадельки святого Бьяджо . . . 97
- Неаполитанский томатный соус . . . 100
- Рыба в сумасшедшей воде . . . 102
- Неаполитанский соус-рагу . . . 103
- Неаполитанский омлет . . . 105
- Паста и картошка . . . 106
- Фрикадельки из рикотты . . . 109
- Пончики святого Иосифа . . . 110
- Шоколадный торт «Капрезе» . . . 112

#### **5. ВСЕ ДОРОГИ ВЕДУТ В РИМ. РИМ**

- Ягненок по-римски . . . 119
- Паста карбонара . . . 120
- Спагетти аматричиана . . . 124
- Красная перловка со свеклой . . . 128
- Бычий хвост по-римски . . . 130
- Сальтимбокка – медальоны по-римски . . . 132
- Пьяная курица с белыми грибами . . . 135
- Рисовый пирог . . . 136
- Шоколадная колбаска . . . 140

- Указатель ингредиентов . . . 142

*...Когда путешествия остаются лишь мечтами, мы грустим и листаем фотографии с серебряными оливами и алыми вспышками маков, рассматриваем купола, фрески и старые дворцы. Вспоминаем узкие бульжные улочки, средневековые мосты, туман, накрывающий городок на закате, теплый жар, поднимающийся от травы, крики чаек на рассвете.*







ITALY



# От автора

— Когда я была маленькой, выглядывали мы вечером, бывало, в окно — а там вся долина наполнена светлячками. И мы придумывали, что это звезды упали с неба, словно лепестки посыпались в траву. Мы жили во время светлячков, Дарьолино, — часто рассказывает бабушка моему тосканскому знакомому.

Но, несмотря на глобализацию, на вирусы и локдауны, еще падают звезды в ночные долины, а над ними засыпают маленькие борги, для которых ничего не изменилось за прошедшие столетия.

Все так же прилетают цапли на маленькую речку, отбивает время колокол на площади, и даже в Венеции, если отойти на два шага от шумной набережной и прислушаться, ветер приносит с моря потерянную когда-то прекрасную мелодию.

Аромат Италии очень прост, каждый вечер он доносится из открытого окна трагтории: всего лишь чеснок, сельдерей, морковь и оливковое масло. Но еще несколько минут — и все это превратится в любимые блюда итальянской кухни.

Итальянцы вряд ли поедут за тридевять земель, чтобы попробовать модное блюдо в заведении с мишленовской звездой. Здесь скорее попросят на обед к тете Марии или бабушке Антонелле, потому что еда должна готовиться не с любовью к кулинарии, а с любовью к семье, и тогда привычные блюда превращаются в шедевры.

Любовь — *amore* — правит итальянской жизнью во всех ее проявлениях, и не в последнюю очередь итальянской гастрономией.

Аромат Италии — это всегда аромат любви! Может быть, поэтому мы так любим эту страну, и скучаем, и ждем новой встречи.

А рецепты — как семь нот в музыке. Из одних и тех же ингредиентов можно придумать множество разных блюд, и только от нас зависит, как мы сыграем эти ноты: повторим популярную песенку или создадим собственную симфонию.

Итальянские города и средневековые борги, холмы и морские берега, вина и блюда давно всем известны, но мы создаем свои личные впечатления, воспоминания, ощущения, словно нашу собственную мелодию. Мы сочиняем эту музыку снова и снова, открывая что-то новое или возвращаясь в любимые места.

Я скучаю по распахнутому окну замка, за которым тысячи огней накрыли темную долину, по римским переулкам и площадям; я хочу проснуться в старом доме на берегу, когда рыбацкие лодочки выходят в море и ноздри щекочет запах кофе из открывающихся баров. Он смешивается с запахом моря и криками чаек, а в открытое окно влетает колокольный звон, смягченный шумом волн.

Однажды мы все вернемся! Я приеду в любимый тосканский борго, мы с подругами будем рассказывать истории при свечах под бокал кьянти, а бабушка Анна или тетушка Лучия поделятся семейным рецептом, который узнали еще от своих бабушек. Потомок старой семьи достанет с полки пыльную древнюю книгу с семейным древом на первой странице, а доброе привидение напоет из темноты забытую песенку.

И накроет туман золотые осенние виноградники, и польется в бокалы молодое вино, а может, весенние вспышки азалий или сиреневый иней глицинии тронут сердце.

*И, конечно, это будет в Италии.*

Часть I  
ВКУС «ДОМАШНЕЙ» ИТАЛИИ  
Тоскана и Умбрия







*Тоскана — особый регион даже для Италии, богатой шедеврами искусства, красотой городов и природы.*

Флоренция стала первой столицей объединенного итальянского государства, а тосканский язык — язык Данте — мы называем сегодня итальянским. Без Тосканы, без семьи Медичи не было бы современного искусства и архитектуры в том виде, в каком они существуют сегодня.

Даже те, кто никогда не бывал в Италии, узнают визитную карточку этой страны, типичный тосканский пейзаж: убегающую вдаль дорогу меж зеленых холмов с темными силуэтами кипарисов.

Тосканская кухня — это традиционно кухня бедняков, *cucina povera*, ставшая основой

для современной французской кухни, когда Екатерина де Медичи привезла во Францию своих поваров.

Это простой набор продуктов и ингредиентов, легкость приготовления — а в итоге блюда получаются сбалансированными, свежими и очень вкусными. В ход идет все: травы, от мяты и шалфея до базилика и петрушки, лесные грибы и ягоды, остатки черствого хлеба, мед, сезонные овощи. «Надо совсем немного, чтобы приготовить блюдо, достойное короля», — говорят в Тоскане.

Хлеб в Тоскане до сих пор пекут по средневековым рецептам, без соли. Кусочки хлеба жарят над углями остывающего камина, а потом смазывают паштетами из трюфелей, белых грибов, томатов с травами, а иногда просто вареными бобами, перетертыми с руколой, или шпинатом с оливковым маслом.





В бедной крестьянской кухне хлеб, даже черствый, всегда играл огромную роль. Холодными зимами он делал супы сытнее, а летним салатам придавал особый вкус. До сих пор черствый белый хлеб — основа многих современных тосканских блюд, например риболлиты, знаменитого овощного супа.

Соседка Тосканы, Умбрия, все больше входит в моду, и все больше путешественников приезжают в ее старинные городки с улицами-лестницами, карабкающимися на гору или на холм, чтобы влюбиться окончательно и бесповоротно. Земля святого Франциска, покровителя Италии, утопает в зелени и цветах — не зря ее прозвали зеленым сердцем Италии.

При слове «Умбрия» итальянцы мечтательно вздыхают: *si mangia bene!* — «там хорошо едят». Многие горные городки Умбрии — это мекка для гурманов.

Здесь расположена знаменитая мясными продуктами Норча, а мясные лавки носят название «норчинерия» вместо привычных итальянских «мачеллерий».

Кухня Умбрии в основе своей тоже крестьянская и простая: она родилась из сочетания хлеба, оливкового масла и вина и объединяет их, чтобы создать смесь уникальных вкусов.

Эти земли знамениты трюфелями, которых так много, что их кладут даже в мед, винами «Сагрантино ди Монтефалько», а здешнее оливковое масло одно из лучших в Италии.

Здесь много интересных соусов для пасты, а свои виды пасты есть у многих городов, но есть и популярные соусы, которые готовят во всей Центральной Италии, например «лесной».

# ТАЛЪЯТЕЛЛЕ АЛЛА БОСКАЙОЛА

## Tagliatelle alla boscaiola

Соус боскайола, или лесной, — один из классических в итальянской кухне, простой, но вкусный. Выражение *alla boscaiola* используется для обозначения различных типов блюд, подаваемых с грибным соусом. Существует несколько местных вариаций, которые, помимо грибов, включают различные дополнительные ингредиенты, например свинину (копченый бекон, вареную ветчину или колбасу), горох, оливки, помидоры в разных сочетаниях или, в качестве альтернативы, сливки. Тип используемых грибов также варьируется, хотя обычно предпочитают белые грибы и свежие лисички.

Этот соус дополнит пасту тальятелле или мелкие «пельмешки» тортеллини.

### **Ингредиенты для соуса на 1 упаковку пасты (500 г):**

500 г свежих белых грибов

100 г копченого окорока,

панчетты или вареной  
ветчины

1 луковица

100 мл жидких сливок

1 ст. л. оливкового масла

Небольшой пучок свежей  
петрушки

Соль и перец по вкусу

Тертый пармезан по вкусу

Окорок нарезаем тонкими ломтиками. Грибы моем, чистим и нарезаем тоненькими пластинками.

Разогреваем в сковороде половину масла, обжариваем окорок до легкой корочки, вынимаем.

Добавляем еще немного масла, обжариваем нарезанный мелко лук и выкладываем белые грибы. Слегка обжариваем их и тушим на среднем огне примерно полчаса. Добавляем сливки и тушим еще минут пять все вместе; подсаливаем, перчим.

За это время варим пасту до состояния «аль денте», отбрасываем на дуршлаг, не промывая, и перекладываем в сковороду. Перемешиваем и даем пасте потомиться в соусе на медленном огне минуты три.

Подаем блюдо горячим, посыпав тертым пармезаном по вкусу и мелко нарезанной петрушкой.



Оливковое масло — основа всей итальянской жизни: именно на нем жарят и овощи, и рыбу, и мясо. Даже в суп оно добавляется, не говоря уже о том, что замечательно разглаживает морщины!

С маслом связаны и ритуалы. Когда рождается ребенок, в деревнях его до сих пор окунают в масло; им же смазывают тело только что умершего. С оливковым маслом человек начинает свой жизненный путь и с ним же заканчивает.

Повсюду среди холмов и полей Тосканы серебрятся оливковые рощи. Собирают оливки поздней осенью — в начале зимы, когда стынут руки в перчатках с обрезанными пальцами и пронизывает холодный ветер, пока стоишь на лестнице, прислоненной к дереву. Внизу расстилают сеть, чтобы ни одна оливка не пропала даром.

Тосканские крестьяне знают, когда наступает день сбора оливок: сегодня слишком сыро, завтра могут наступить заморозки, но вот он, идеальный день.

Хозяева соседних ферм всегда помогают друг другу при сборе, но когда все оливки собраны, наступает пора индивидуализма — не дай бог, твоя партия смешается с партией соседа; это невозможно, ведь только у тебя такие прекрасные отборные оливки, из которых получится такое совершенное масло!

Сегодня масло отжимают на современном оборудовании, но до сих пор популярны старые давилни, где пользуются почти средневековым прессом и принимают маленькие партии от мелких фермеров.

Оливки засыпают в контейнер, промывают, дают тремя каменными колесами. Раздавленные плоды пересыпают в аппарат, в котором они распределяются сначала по одной плоской круглой пеньковой пластине, потом по другой, более широкой, и так далее, пока не образуется штабель пенько-



вых пластин высотой до полутора метров. Раздавленные оливки оказываются между пластинами. Затем пресс выдавливает масло – оно брызжет в цистерну, стекая с боков пластин. После этого оно проходит через центрифугу, из него выжимается вся влага – и вот густое зеленое масло льется в бутыль.



\* \* \*

Неспешно закрываются к обеду магазинчики, запах только что испеченного хлеба смешивается с ароматом трав и чеснока, поджаренного в оливковом масле. Вдали на горе уходит крышами в небо старый борго.

Небо над полями темнеет, скоро придет гроза, и краски становятся невероятными: желтое пламя акации и нежно-белые цветы олеандра, малахитовая зелень полей и свинцовое небо, которое окутывает средневековый город. Успеть бы под крышу в маленькой семейной trattoria!

В таких заведениях все просто: небольшой зал, несколько столиков, которые редко бывают свободными: сюда приходит весь квартал. Хозяин в белом фартуке, как раньше его отец, сидит тут же в зале, на табуретке.

Столики накрыты простыми скатертями, свежая паста разложена на большом столе, кухня открыта взглядам, а хозяин, не слушая возражений, уже несет домашнее вино. А потом оглашает меню, которое создает сам каждое утро, и нет даже листочка бумаги, где это все написано:

– Сегодня у нас...



# ЭСКАЛОПЫ В ЛИМОННОМ СОУСЕ

## Scaloppini al limone

Происхождение этого блюда миланское: говорят, что мясо, приготовленное по этому рецепту, любил король Умберто II. Однако точный рецепт нигде не зафиксирован, и это блюдо с удовольствием готовят сегодня в Риме и в Тоскане: от Флоренции до Пизы и маленьких городков.

Считается, что королю подавали эскалопы из свиной корейки, но сегодня можно использовать и телятину, и даже грудку курицы или индейки. Эскалопы легко готовятся, это вкусное блюдо и для обычного обеда, и для праздничного стола.

**4–5 эскалопов среднего размера**

Тонко нарезанные постные эскалопы хорошо отбиваем. Слегка обваливаем в муке.

**2 веточки петрушки**

В сковороде на оливковом масле обжариваем мелко нарезанную петрушку. Мясо подсаживаем и выкладываем на сковороду. Подрумянилось — переворачиваем. Подрумянилась вторая сторона — заливаем белым вином, покрывая мясо. Ставим тушиться на медленный огонь.

**2–3 ст. л. оливкового масла**

**100 мл белого сухого вина**

**40 г муки**

**100 мл мясного или овощного бульона**

Пока тушится, снимаем теркой цедру с лимона, добавляем в сковороду, туда же выжимаем из лимона сок. Когда соус начнет выкипать и уже не будет покрывать мясо, можно добавить немного бульона и затем муки для загущения соуса.

**1 лимон**

**Соль по вкусу**

Мясо должно потушиться до мягкости, чтобы таяло во рту. Оставляем на 10 минут при выключенном огне, чтобы соус загустел и стал ярче, и подаем.







\* \* \*

Я не видела ничего прекраснее полей центральной Тосканы весной, таких оттенков зеленого я и представить себе раньше не могла...

Хочется сбросить обувь и побежать босиком по бархатной зеленой волне. Увы! Коротко подстриженная трава, которая и создает невероятные волны, спадающие с холмов в поля, очень жесткая – подойдешь поближе, и вместо изумрудного шелка топорщится зеленый ежик.

Тоскана – это бархатистые холмы и геометрия цветущих деревьев, оливковых рощ и виноградников; земля традиций, хорошей еды, великолепного вина, замков и вилл эпохи Возрождения, вдохновляющая художников и фотографов.

«Слишком много неба и земля, которая никогда не заканчивается», – сказал кто-то.

\* \* \*

В Италии очень любят травы, и во многих блюдах обязательными ингредиентами становятся розмарин, петрушка, фенхель, ботва свеклы, шпинат, шалфей, трава огуречника и даже колокольчик. Особенно богаты травами весенние блюда, которые прекрасно подходят для популярного полезного питания.

Весной королевой кухни в центральных регионах становится дикая спаржа. За ней идут «на охоту», как за трюфелями, выбираясь в холмы за городком. Но лучший весенний рецепт из этой серии, пожалуй, ризотто с садовыми травами. Любите супы с молодым щавелем или весенней крапивой? Попробуйте приготовить такое ризотто!

# ЭСКАЛОПЫ ПО-ОХОТНИЧЬИ

## Scaloppini alla cacciatora

Блюда из курицы, свинины или кролика, приготовленные «по охотничьи», — типичный рецепт итальянской кухни.

Есть много регионов Италии, «претендующих на отцовство», особенно в центре, где этот рецепт наиболее известен: в Тоскане, Марке и Умбрии «охотничьи» блюда готовят с местными вариациями, но на основе классического рецепта: с красным вином и ароматическими травами, такими как розмарин.

Почему «по-охотничьи»? С давних времен розмарин и чеснок использовали охотники, чтобы замариновать добычу.

Когда-то по этому рецепту готовили фермеры из продуктов собственного производства: вино с их виноградников, курица свободного выгула с их ферм, морковь, оливки, помидоры, сельдерей и розмарин с их огородов. Именно поэтому такое блюдо исключительно домашнее — его не встретишь в ресторанах, за исключением, возможно, кролика.

**4 эскалопа из свинины**  
**2 больших свежих белых гриба**  
**2 помидора**  
**1 луковица**  
**Цедра одного лимона**  
**100 мл крепкого красного вина**  
**60 мл оливкового масла**  
**Щепотка сухих трав по вкусу**  
**Веточка розмарина**  
**Немного муки для обваливания**  
**Соль, перец по вкусу**

Обваливаем отбитые эскалопы в муке. Нарезаем луковицу кружочками, обжариваем в оливковом масле в широкой сковороде с высокими бортами, чтобы эскалопы поместились в один слой.

Как только лук станет прозрачным, помещаем в сковороду эскалопы и подрумяниваем с обеих сторон.

Теперь подсаливаем, перчим, добавляем сухие травы, приправляем тертой цедрой лимона и вливаем вино.

После того как вино выпарится, добавляем очищенные от шкурки помидоры и белые грибы, вымытые, очищенные и нарезанные крупными кусками.

Кладем сверху веточку розмарина. Накрываем крышкой и готовим эскалопы на среднем огне около 20 минут. Если хотите заменить свинину говядиной, то придется готовить около 3 часов, переворачивая эскалопы, чтобы не пригорели.

Идеальные гарниры к этому мясному блюду: картофельное пюре, овощи, тушенные в масле, или классическое тосканское блюдо из фасоли *all'uccelletto*.

# ЦУКИНИ В ДУХОВКЕ С МОЦАРЕЛЛОЙ

## Zucchini al forno con mozzarella

Это блюдо, в отличие от классического рецепта меланзане алла пармиджана, или просто пармиджана (баклажаны с помидорами, запеченные с сыром), называют белой пармиджаной, и оно не менее известно и популярно среди горячих закусок из духовки. Есть версия, что это блюдо в Средние века пришло в Италию из Персии.

Подается и как аппетитная закуска, и как второе блюдо.

**2–3 средних цукини**

**150 г моцареллы**

**«для пиццы»**

**50 г сливочного масла**

**Панировочные сухари**

**для присыпки формы**

**Немного оливкового масла**

**для смазывания формы**

**30 г тертого твердого сыра**

**Соль по вкусу**

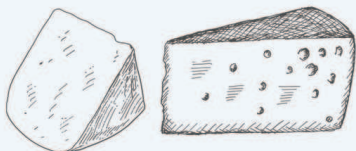
Удаляем у цукини кончики и нарезаем овощи кубиками. Сливаем воду с моцареллы и также нарезаем кубиками.

Смазываем форму для запекания оливковым маслом и посыпаем панировочными сухарями. Выкладываем кубики цукини и моцареллы, посыпаем тертым сыром, солим и добавляем сливочное масло.

Запекаем в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 30 минут, пока не получится золотисто-коричневая запеканка. Подаем горячей.

### СОВЕТЫ СИНЬОРЫ ТЕРЕЗЫ, ХОЗЯЙКИ ТРАТТОРИИ ИЗ УМБРИИ:

- *Перед запеканием можно поджарить кабачки на сковороде с небольшим количеством оливкового масла и нарезанного лука.*
- *Можно залить запеканку соусом бешамель.*
- *Можно добавить нарезанные грибы или помидорки-черри, нарезанную домашнюю колбаску.*
- *Цукини можно нарезать не кусочками, а лентами и уложить на каждую ленту тонкий ломтик ветчины и моцареллу; свернуть рулетик, скрепить зубочисткой и запечь в духовке.*
- *Можно приправить запеканку томатным соусом, добавить оливки и каперсы.*







\* \* \*

**Осень в Тоскане** — особенное время. Пропадают яркие вспышки маков на полях и уходят оттенки зеленого, нереальные, обжигающие глаз, по сравнению с которыми летние цвета всех остальных уголков на свете кажутся полинявшими.

Приходят другие краски — мазки красного, пурпурного, желтого, золотого, медного. Кажется, что ты в средней полосе России, но по-другому расчерчены поля, а из тумана проглядывает шпиль собора или резной силуэт старого замка. Темнее кажутся силуэты стражей тосканских дорог — кипарисов на фоне пламенеющего закатом неба.

Закончились летние праздники, но еще богаче стали деревенские рынки, и вот-вот заиграет в бокале молодое вино. На рынках буйство красок ярче, чем на полях: фиолетовые

баклажаны и коричневые груши, красные яблоки и сизые сливы, ярко-зеленый салат и оранжевая хурма. Все отчетливее чувствуешь дух лесных грибов в связках и корзинах на прилавках. Скоро появятся оранжевые шарики сицилийских мандаринов — клементин.

Давайте завернемся в теплый широкий шарф, поднимем воротник пальто и прогуляемся по мокрой листве вдоль широкой аллеи. В старом тосканском замке уже открыли кованые ворота в сад, раскалили печи, и домоправительница синьора Фьорелла уже хлопочет на кухне.

Ничего нет вкуснее ее ризотто — ризотто с белыми грибами даже носит теперь имя Фьореллы!