

*Joachimnak*

---

# TOSZKÁNA

ízei



CETTINA VICENZINO

# TOSZKÁNA

ízei

KOSSUTH KIADÓ





Előszó **8**

---

## **KEZDÉS / APRIRE 16**

Csokoládé / Il cioccolato **30**

Martina és Vanessa **42**

## **KENYÉR ÉS PARADICSOM / PANE & POMODORI 46**

Michaela **58**

Házi készítésű pici / Pici fatti a mano **74**

A sajt / Il formaggio / A sajt **84**

## **HÜVELYESEK ÉS ZÖLDSÉGEK / LEGUMI & VERDURE 88**

Valeria **106**

## **HÚSOK / CARNE 128**

A hentes / Il macellaio **144**

Emanuela **150**

La Maremma **162**

## **VÍZ / ACQUA 164**

## **BEFEJEZÉS / CHIUDERE 188**

Utazás / Viaggiare **200**

A fagyaltkészítő / Il gelatiere **214**

---

Utószó **224**

Címek **230**

Név- és tárgymutató **232**

Köszönetnyilvánítás **238**











# ELŐSZÓ

---

*...mielőtt útnak indulok*







Ha létezik olyan olasz régió, amelyet a világ nagy része jobban ismer, mint én, akkor az Toszkána. Ha létezik olyan olasz régió, amelyről nem kellene könyvet írni, mert a róla szóló könyvek száma a végtelenhez közelít, akkor az vitathatatlanul Toszkána. Ha létezik olyan olasz régió, amelyről már csak ezért sem akartam könyvet írni, akkor az egészen biztosan Toszkána.

És mégis, ha van valami, ami jobban hajt, mint az éhszerűség, akkor az egyértelműen a kíváncsiság.

Toszkánáról nem sokat tudok. Kétszer jártam ott, mindkét alkalommal rövid ideig. Először iskoláskoromban egy osztálykiránduláson. Fiatal voltam még, és nem igazán érdekeltek az egykor volt nagyszerű férfiak – Toszkánában szép számmal akadnak ilyenek (felsorolás a 11. oldalon) –, annál inkább a fiatal pasik, akik teljes valójukban sétálgattak Firenze utcáin. Második alkalommal egyedül mentem, az *Italia* című szakácskönyvem miatt utaztam oda. Szerettem volna megérteni, mit tud az bizonyos régi faasztal, amelyet

a toszkán családok körbeülnek, és amely körül az életük zajlik. A legtöbbszörünknek kapásból ez ugrik be Toszkánáról, és rögtön erősen vágyunk is erre a vidékre. Arezzo tartományban volt egy felejthetetlen élményem egy trattoriában, ahol az egész térben csak egyetlen ilyen hatalmas faasztal volt, körülötte pedig hús, számomra teljesen idegen ember foglalt helyet, és együtt vacsoráztunk. De akármilyen szép volt is az az asztal és az a bizonyos este, Toszkána titka továbbra is rejtve maradt előttem. Még szép, hiszen egy darabka Arezzo vagy Firenze nem elég, hogy behatóan megismerjek egy olyan régiót, amelyben úgy tűnik, minden megvan, és amely még a tájat tekintve is mindenkinek tud valamit nyújtani: hegyeket, dombokat, strandokat, tengert. Persze hegy, domb, strand, tenger és sok-sok kulturális kincs Olaszország más vidékein is akad. De akkor mitől olyan különleges Toszkána? Az ételektől, mint amilyen például a só nélküli kenyér? A bortól? Az emberektől, akik között errefelé szép számmal akadtak igazi zsenik? Van valamilyen afrodiziákum a levegőben? Vagy a képsaplra illő dombvidék teszi? Esetleg a *la gorgia toscana*, azaz a toszkán fonetikai jelenség? Szeret-



ném érteni, mi olyan különleges ebben a régióban, mivel varázsolja el a világ legkülönbözőbb szegletéből érkező emberek ezreit annyira, hogy beleszeressenek, és szenvedélyes rajongásukban úgy döntenek, romos házakat vásárolnak itt, csak hogy egy kis darabkát megszerezzenek Toszkánából.

Ki tudhatná ezt jobban, mint azok, akiket annyira magával ragadott a lelkesedés, hogy örökre ideköltöztek? Felvettem a kapcsolatot egy Toszkánában élő német emberrel, remélve, hogy az ő magyarázata rám is hasonlóképpen hat majd, de nem kaptam tőle választ. Keresgéltem a neten, ahol szembejött a *Toskana-Fraktion* kifejezés. Ez a fogalom a 80-as évek végén, 90-es évek elején bukkant fel, és azokat a politikusokat (a „hatvannyolcasokat”) jelölte, akikre a nyárspolgári hedonizmus volt jellemző. Ulrich Rosenbaum, a *toskanafraktion.de* nevű [jelenleg nem elérhető] oldal alapítója szerint ez a fogalom „[...] nem feltétlenül földrajzi, kulináris vagy turisztikai vonatkozásban jellemzi Toszkánát, hanem sokkal inkább azt az életstílust írja le, amelyet toszkánként képzelünk el [...]”. És ezzel már ki is alakult a hamis kép Toszkánáról, és ezzel együtt Olaszországról is. Mert Olaszországot gyakran egyetlen régióra szűkítik le, és Toszkána szimbolizálja többé-kevésbé egész Olaszországot, ami részben megjelenik a szakácskönyvekben is. A legtöbb szakácskönyvben feltűnően sok toszkán recept található, míg toszkán szakácskönyvekben sok, teljesen más

tartományból származó olasz recept is helyet kap – a legmeglepőbb a tiramisú a legtöbb receptlistában. Még maguk a toszkánok is helyi találmányként hivatkoznak rá, tegyük hozzá, tévesen (erről bővebben a 206. oldalon).

Ráadásul a *Toskana-Fraktion* egy olyan pejoratív megjelölés, amely sokkal közelebb áll a tősgyökeres toszkán mesefigura, Pinokkió Játékok Földjén szerzett élményeihez (amit nevezhetnénk akár Eldorádónak is), mint a valódi Toszkánához. Mert bár Toszkána a reneszánsz bölcsője, és errefelé valóban nagyon értenek a féktelen mulatozáshoz és hedonista ünnepléshez, ez a tartomány mégis sokkal inkább azoké a földműveseké és gazdáké, akikre az egyszerűség, mértékletesség, visszafogottság, szerénység és alázatosság jellemző, legfőképpen pedig az, hogy két lábbal állnak a földön. A „semmittevés paradicsomában”, a tékozlásban igen nagy a veszélye annak, hogy számár lesz belőlünk. Pinokkiónak is csak azután sikerül visszaváltoznia, miután valami jót és önzetlent cselekedett.

Aztán találtam egy igazán szórakoztató interjút a *Die Zeit* magazinban „Különcök voltunk” címmel Verena Lugert és Merten Worthmann tollából. Ám ezektől a „különcöktől” – akik nagyjából a 70-es évek közepén fedezték fel maguknak Toszkánát – sem tudtam meg sokkal többet Toszkána egyediségéről. Úgy tűnik, csupán véletlen, hogy ezek az emberek éppen Toszkánába érkeztek, és itt is telepedtek le.



Bár azon az egy részen mégis megakadt a szemem, amelyben az etruszkokkal foglalkoztak. Ez az ókori nép jóval a rómaiak előtt népesítette be Közép-Itáliát, és így Toszkána területét is, sőt a régió neve is tőlük származik. Az etruszkok nagyon is életszerető emberek voltak, nem féltek a haláltól, áttáncoltak az örökkévalóságba, szerettek enni és inni, és ezzel megalapozták a *gioia di vivere* [életöröm] életérzést. És aztán hogyan tovább? Földhözragadt földművesek régiója vagy hedonista etruszkföld? Nem maradt más választásom, mint a helyszínen megtapasztalni a varázslatot. Szóval pakolok a bőröndömbe, és már indulok is Toszkánába!



A híres férfiak listája, a teljesség igénye nélkül:

- Dante Alighieri (1265–1321) költő és filozófus, az olasz nyelv tudósa, szül. Firenze
- Michelangelo Buonarroti (1475–1564) festő, szobrász, építész, költő, szül. Caprese Michelangelo, Arezzo megye
- Leonardo da Vinci (1452–1519) festő, szobrász, építész, anatómus, mérnök, természettudós, szül. Anchiano, Firenze megye
- Galileo Galilei (1564–1642) filozófus, matematikus, mérnök, fizikus, asztronómus, kozmológus, szül. Pisa
- Giacomo Puccini (1858–1924) zeneszerző, szül. Lucca
- Giovanni Boccaccio (1313–1375) író, költő, politikus, szül. Certaldo, Firenze megye
- Sandro Botticelli (1445–1510) festő, grafikus, Firenze
- Niccolò Machiavelli (1469–1527) filozófus, politikus, diplomata, történész, író, költő, szül. Firenze
- Agnolo Bronzino (1503–1572) festő, szül. Monticelli (ma Firenze egyik városrésze)
- Bernardo Buontalenti (1531–1608) festő, építész, színpadi tervező, az olasz fagyaltal feltalálója, szül. Firenze

# INSALATA DA VICENZINO

*Vicenzino salátája*

*Az elutazásunk előtti estéről*

*Tonhalas babsaláta  
lepénnyel*

4 személyre  
Előkészítés: 20 perc  
Pihentetés: 50 perc

## A LEPÉNYHEZ

60 g tönkölyliszt  
1 csipetnyi tengeri só  
35 g szénsavas ásványvíz

## A BABSALÁTÁHOZ

1 nagy lila hagyma, meghámozva  
250 g koktélpáradicsom, félbevágva  
500 g cannellini bab (konzerv, lecsöpögtetve és leöblítve)  
400 g konzervtonhal (lecsöpögtetve)  
2 ág szárzeller, a zöldjével együtt, apróra vágva  
extraszűz olívaolaj  
tengerisó-pehely, ízlés szerint  
csilipehely vagy frissen őrölt fekete bors, ízlés szerint  
fehér balzsamecet, ízlés szerint  
friss oregánó, ízlés szerint  
1 biocitrom reszelt héja

Utazásunk előestéjén összeállítom ezt a gyors és egyszerű salátát olyan hozzávalókból, amelyeket éppen találok itthon, és nem igényelnék különösebb előkészítést. Tudom, hogy a toszkánokat *mangiafagioli*-nak is nevezik (ami udvariasan „babevőt”, durvábban „babzabálót” jelent), és hogy a kenyér soha nem hiányozhat az asztalukról. Mivel nincs itthon kenyérem, egyszerűen csak összekeverek egy kevés lisztet és szénsavas vizet egy csipetnyi sóval, majd vékony lepényeket sütök a tésztaból palacsintasütőben. Ezeket aztán a panzanellához hasonlóan kisebb darabokra töröm, és a salátához adom. A kenyérem átmenet a Toszkánában jellegzetes *crepelle* (lásd 125. oldal) és a *testaroli* (lásd 137. oldal) között, csak valamivel keményebb. Ez a saláta nem autentikus toszkán recept, inkább csak egy olyan fogás, amelyet az utazás előtt „toszkánnak” gondoltam.

A lepényhez keverjük össze a lisztet sóval és ásványvízzel, és 8–10 perc alatt gyúrjunk belőle tészta. Takarjuk le egy tállal, és pihentessük 30 percig szobahőmérsékleten.

Magas hőfokon melegítsünk fel egy palacsintasütőt. A tésztaból nyújtsunk ki két kerek lepényt olyan vékonyra, amilyen vékonyra csak tudunk. Mindkét oldalukon süssük őket ropogósra és világosbarnára. Várjuk meg, amíg kihűlnek, majd törjük mindegyiket falatnyi darabokra.

A babsalátához vágjuk félbe a hagymát, majd szeleteljük vékonyra, és a paradicsommal, a babbal, a tonhallal és a szárzellerrel együtt tegyük egy nagy táliba. Locsoljuk meg 5-6 ek. olívaolajjal, szórjuk meg sóval, csilipehellyel, és ízesítsük fehér balzsamecettel.

A kenyéret, a citromhéjat és az oregánót is keverjük a salátához, és tálalás előtt legalább 15 percig pihentessük. Minél hosszabb ideig várunk, annál aromásabb lesz a saláta, a kenyér pedig kellemesen megpuhul, de nem veszít a ropogósságából.

Szedjük tányérokra, és tálaláskor locsoljuk meg egy kevés olívaolajjal.



Hobel-Fabrik  
A. Schäfer  
Grabenstraße 39



*Handwritten text on a small piece of aged paper, possibly a note or recipe fragment.*









# TOSZKÁNA ÍZEI

...használati utasítás

A többi szakácskönyvemhez hasonlóan ez sem kizárólag receptgyűjtemény, hanem egy könyv, amelynek van eleje és vége. A recepteket is jobban értjük a kötet többi részével összefüggésben. Tehát – bár vannak benne receptek – sokkal inkább felfogható egy olyan olvasókönyvnek, amelyből akár meg is főzhetjük a leírtakat. Akit viszont mégis csak a receptek érdekelnek, annak nagy segítségére lesz a könyv végén található részletes tárgymutató. (Bár kár lenne ezért a könyvért. És talán akkor nem is ez a célnak leginkább megfelelő könyv.)

A könyvben található receptek...  
...nem feltétlenül tradicionálisak

Mivel nem Toszkánában születtem, nincsenek ezekhez a receptekhez fűződő gyermekkori emlékeim. Utazásomat nem is a nosztalgia hajtja, sokkal inkább megfigyelőként járom be a vidéket. Szicíliai vagyok, ezért előfordulhat, hogy itt-ott szicíliai hatásokat is felfedez majd az olvasó, de azt szeretném kihangsúlyozni, hogy Toszkána úgymond a fő hozzávalóm, amely egészen új ételekre és kombinációkra inspirál. Persze azért megpróbálok közel kerülni a toszkán konyha filozófiájához és Toszkána legfontosabb alapanyagaihoz. Utazásom során például ezeket az alapanyagokat jegyeztem fel magamnak:

Kenyér, olívaolaj, bor, babfélék, paradicsom, lila hagyma, húсок (belsőségek, marhahús, vaddisznó, vadmadarak), tonhal, szárított tőkehal, fekete káposzta, csonkakagyló, kárdi [ehető bogáncs], cukkini, gesztenye, fenyőmag, csokoládé, füge, tönkebúza [ősdurum], csicseriborsó, pappardelle [széles metélt], *pici* [vékony spagettítészta], gnudi [spenótos ricottagombóc], topini [nudliféle], pecorino, ravaggiolo [tehén-

vagy juhtejből készült sajt], lardo [szalonnaféleség], sáfrány, mortadella, édesköményes kolbász és sok más.

A könyv számos receptje az utazás során született: elbeszélésekből, találkozásokból, vagy mert valami nagyon hasonlót kóstoltam ott magam is, vagy éppen azért, mert ezt hozta ki belőlem Toszkána. A könyvben található ételleírások eredeti receptek olyan emberektől, akikkel Toszkánában ismerkedtem meg, mindenhol meg is nevezem őket. Mivel egy olyan időtálló konyha, mint amilyen a toszkán, elképzelhetetlen lenne hagyományos receptek nélkül – hiszen a hagyomány az identitásuk fontos részét képezi –, bemutatom azt a tíz, számomra legjelentősebb receptet is, amelyről úgy gondoltam, hogy nem hiányozhat egy toszkán receptgyűjteményből.

Ezek az alábbiak:

Crostini con paté di fegatini di pollo (24. oldal)  
Panzanella (80. oldal)  
Pappardelle all'anatra (156. oldal)  
La ribollita (92. oldal)  
Pappa al pomodoro con zenzero (79. oldal)  
Cacciucco alla Livornese (171. oldal)  
Bistecca (alla Fiorentina) (142. oldal)  
Cantucci con albicocche (205. oldal)  
Fettunta (57. oldal)  
Panini con lampredotto (141. oldal)