



Pellegrino Artusi
e l'unità italiana in cucina

Pellegrino Artusi and the Italian unity in the kitchen
Pellegrino Artusi na umoja wa watu wa Italia jikoni



Ambasciata d'Italia
Nairobi



THE EXTRAORDINARY
ITALIAN TASTE

IGIENE
LA SCIENZA IN CUCINA
ARTE DI MANGIAR B
MANUALE PRATICO PER LE FAMIGLIE
COMPILATO
DA
PELLEGRINO ARTUSI
(700 ricette)

Prefazione

Presento con grande piacere questa selezione di ricette tratte dal famoso libro di Pellegrino Artusi “La scienza in cucina e l’arte del mangiar bene”, tradotte per la prima volta in assoluto in swahili, lingua ufficiale del Kenya, ma anche di altri Paesi dell’Africa orientale, e parlata da circa 120 milioni di persone.

Vi proponiamo un viaggio di scoperta nei sapori dell’italianità e delle nostre tradizioni regionali, cercando tra le ricette che più facilmente si coniugano con la cucina keniana, valorizzando così quella caratteristica premiante dell’arte della cucina, ponte tra popoli e porta d’ingresso nel patrimonio di usi e costumi locali. Questa selezione di piatti italiani è rivolta quindi a coloro che desiderano avvicinarsi e assaporare alcuni esempi, tipici seppur non esaustivi, dell’Italia a tavola. Ci auguriamo così di stimolare uno scambio ed un reciproco arricchimento tra tradizioni diverse, esaltando nel contempo quella componente centrale e “gustosa” del nostro stile di vita proiettata costantemente verso la ricerca del connubio ideale tra il gusto e la salute.

Si tratta di un messaggio universale da promuovere, di un equilibrio che si sposa perfettamente nella dieta mediterranea, di cui quella italiana è tra i migliori esempi, riconosciuta dall’UNESCO come parte integrante dei Patrimoni Orali e Immateriali dell’Umanità.

Desidero ringraziare per la sua preziosa collaborazione Casa Artusi, che ha accolto con entusiasmo la mia proposta di tradurre alcune ricette del Pellegrino Artusi in lingua swahili, continuando quell’opera di divulgazione dei valori del nostro patrimonio culinario che più si prestano ad un’occasione di incontro fecondo con altre culture.

Alberto Pieri
Ambasciatore d’Italia in Kenya



Preface

It is with great pleasure that I present this selection of recipes taken from the famous book by Pellegrino Artusi “La scienza in cucina e l’arte del mangiar bene”, (Science in the kitchen and the art of eating well), translated for the first time ever in Swahili, the official language of Kenya, but also of other countries of the East Africa where it is spoken by about 120 million people.

We propose a journey of discovery in the flavors of ‘Italianness’ and our regional traditions, searching among the recipes that are most easily combined with Kenyan cuisine, thus enhancing the rewarding characteristic of the art of cooking, a bridge between peoples and portals of entry into the heritage of local customs and traditions.

This selection of Italian dishes is therefore aimed at those who wish to approach and taste some examples, typical though not exhaustive, of Italy at the table. In this way we hope to stimulate an exchange and mutual enrichment between different traditions, enhancing at the same time that central and “tasty” component of our lifestyle, constantly projected towards the search for the ideal combination of taste and health.

It is a universal message to be promoted, a balance that fits perfectly in the Mediterranean diet, of which the Italian one is among the best examples, recognized by UNESCO as an integral part of the Oral and Intangible Heritage of Humanity. I would like to thank Casa Artusi for their precious collaboration, and for so enthusiastically welcoming my proposal of translating a selection of recipes from the Pellegrino Artusi into the Swahili language, hence continuing their work of spreading the values of our culinary heritage that best lend themselves to an occasion of fruitful encounters with other cultures.

Alberto Pieri
Ambassador of Italy in Kenya



Dibaji

Ni, kwa furaha kubwa nawakilisha baadhi ya mapishi maalum yaliyochaguliwa kutoka kwenye kitabu cha Pellegrino Artusi “La Scienza in Cucina e l’arte del mangier bene”, (Sayanzi ya mapishi na lishe bora), iliotaifiriwa kwa mara ya kwanza kwa lugha ya Kiswahili, Lugha rasmi ya nchi ya Kenya, lakini pia ya mataifa mengine ya Afrika Mashariki ambako inazungumzwa na takriba watu million mia moja ishirini.

Twapendekeza safari ya uvumbuzi katika ladha ya “Kiitaliani” na tamaduni za jimbo letu, kutafuta kati ya mapishi yenye wepesi wa kulinganishwa na mapishi ya nchini Kenya, hivyo basi kudumisha mbinu za sanaa ya upishi, daraja ya kuunganisha watu na njia ya kufahamiana katika turathi za mila na tamaduni za kiasili.

Mapishi haya ya kiitaliano yaliochaguliwa, kwa hivyo yawalenga wanaopenda kujaribu mifano, ya kawaida japokuwa kwa uchache, ya maandalizi ya chakula cha Italia. Namna hii, tunatumai kuisimua mabadilishano na kunufaishana kati ya mila tofauti, tukiboresha vilevile kiini na “ladha” ya mitindo ya maisha inayoangaziwa mara kwa mara kwenye kutafuta mbinu mwafaka ya kuambatanisha ladha na afya.

Ni ujumbe kwa ulimwengu wote, kuimarisha usawazisho utakaolingana vyema na mtindo wa maandalizi ya chakula wa ‘Mediterranean, ambao mapishi ya Kiitalia ni moja katika mifano bora zaidi, iliyotambuliwa na UNESCO kama sehemu ya kuhusishwa katika turathi za binadamu simulizi na ambazo hazivezi guswa.

Ningependa kushukuru “Casa Artusi” kwa utangamano wao wa kuthaminiwa, na kwa uchangamfu waliokubali pendekezo langu la kutafsiri baadhi ya mapisi kutoka kwa Pellwgrino Artusi Katika lugha ya Kiswahili, hivi kwamba ikawezesha kuendeleza kazi yao ya kuendeleza maadili ya turathi za upishi wa kikwetu, ambazo hujitokeza kwa ufanisi yanapohusishwa na mila na tamaduni tofauti.

Alberto Pieri
Balazi wa Italia inchini Kenya



Il Comitato delle Celebrazioni del Centenario Artusiano è composto da:

The Celebration Committee of Artusian Centenary is composed of:

Comune di Forlimpopoli

Comune di Firenze

Provincia di Forlì-Cesena

Provincia di Firenze

Regione Emilia-Romagna

APT Servizi

Regione Toscana

Accademia della Crusca

Società Dante Alighieri

Accademia Italiana della Cucina

BAICR Sistema Cultura
Roma

Slow Food Italia

Slow Food Internazionale

Istituto per i Beni Culturali della
Regione Emilia-Romagna

Fondazione Cassa dei Risparmi di Forlì

Casa Artusi
Forlimpopoli

Biblioteca Comunale Pellegrino Artusi
Forlimpopoli

Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze

Biblioteca Marucelliana
Firenze

Fondazione Vittorio e Piero Alinari

Fondazione Palazzo Strozzi

Alma Mater Studiorum Università di Bologna

Università di Scienze Gastronomiche

Università per Stranieri di Siena

*Swahili version translated by
Doris Kamuye*



Ambasciata d'Italia
Nairobi



Comune di Forlimpopoli

CASA ARTUSI

Regione Emilia-Romagna



*Pellegrino Artusi
e l'unità italiana in cucina*

*Pellegrino Artusi and the Italian unity in the kitchen
Pellegrino Artusi na umoja wa watu wa Italia jikoni*

PELLEGRINO ARTUSI

LA SCIENZA IN CUCINA

E

L'ARTE DI MANGIAR BENE

MANUALE PRATICO PER LE FAMIGLIE

Igiene * Economia * Buon gusto

Un pasto buono ed un mezzano
Mantengon l'uomo sano.

Molto cibo e mal digesto
Non fa il corpo sano e lesto.

Piglia il cibo con misura
Dai due regni di natura.

Prima digestio fit in ore.



IN FIRENZE

PEI TIPI DI SALVADORE LANDI

Direttore dell'Arte della Stampa

1891

Introduzione

Proprio nel paese natale, **Forlìmpoli**, nominato dal famoso gastronomo esecutore testamentario, opera **Casa Artusi**, il primo centro di cultura gastronomica dedicato alla cucina domestica italiana.

Pellegrino Artusi, padre riconosciuto della moderna cucina e grande divulgatore della lingua Italiana, grazie al suo manuale *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, nasce in Emilia-Romagna a Forlìmpoli (FC), il 4 agosto 1820 e muore a Firenze il 30 marzo 1911.

La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, pubblicato nel 1891, ebbe un successo tanto impensabile quanto travolgente. L'autore stesso, nell'arco di 20 anni, ne curò 15 edizioni e l' "Artusi" (ormai chiamato con il nome del suo autore) è diventato uno dei libri più letti dagli italiani. Artusi progetta il suo ricettario come contributo alla costruzione di una cultura nazionale, incidendo nel profondo della quotidianità degli italiani. Artusi realizza una cucina nazionale che raccoglie e sintetizza le tante tradizioni locali, ricomposte in un mosaico che non appiattisce, ma esalta le diversità. Il manuale raccoglie 790 ricette, ciascuna indicata da un numero, e ancora oggi conta un grande numero di edizioni e una vastissima diffusione. È stato tradotto in inglese, francese, tedesco, olandese, spagnolo, portoghese, russo e polacco e, quest'anno 2019, giapponese.

L'approccio è didattico. "Con questo Manuale pratico - scrive Artusi - basta si sappia tenere un mestolo in mano". Le ricette sono accompagnate da riflessioni e storielle che rendono

il manuale artusiano un capolavoro di arguzia e sapienza che lo rendono immortale.

Casa Artusi, all'interno di un complesso monumentale di straordinaria bellezza che occupa 2800 metri quadrati, è suddivisa in diversi spazi, tutti riconducibili alle differenti espressioni della cultura gastronomica. Al tempo stesso biblioteca, scuola di cucina, museo, ristorante, cantina, contenitore di eventi, bottega, Casa Artusi è il museo vivo della cucina domestica.

Casa Artusi promuove e organizza eventi legati alla cultura gastronomica, corsi di cucina per appassionati e turisti (gruppi e individuali), master class sulla cultura del cibo dedicati a professionisti italiani e stranieri e ospita conferenze, meeting aziendali e attività di team building.



Introduction

Casa Artusi is in Forlimpopoli (Emilia-Romagna), the hometown of Pellegrino Artusi, father of modern Italian cookery

Artusi published *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (Science in the kitchen and the art of eating well) which is the first Italian national cook book; the author himself worked on 15 editions of the book starting from 1891 and it became a best seller and since it is still published nowadays it is also a long seller!

Artusi's book has been translated into English, French, German, Dutch, Spanish, Portuguese, Russian and Polish (Japanese by 2020).

Published in 1891 at the author's success was as unthinkable as it was overwhelming. During the following 20 years, the author himself worked on 15 editions and the "Artusi" (by then simply called by the author's name) became one of Italy's best read books. Artusi devised his recipe book as a contribution to the building of the national culture, destined to profoundly influence the everyday life of the Italian people. Artusi created a national cuisine which collected and synthesized the many local traditions, composing a sort of mosaic in which diversity was not lost but rather exalted. The last edition of the manual, a true watershed in modern gastronomic culture, collects together 790 recipes (each recipe has a number, from 1 to 790) and still today counts a large number of editions and enjoys widespread circulation.

The approach is that of a teaching manual ("I practise using this manual," wrote Artusi, "one simply needs to

know how to hold a ladle"), and recipes include considerations and short stories which make Artusi's manual a masterpiece of wit and wisdom.

Casa Artusi is the very first centre of gastronomic culture to be established, devoted entirely to Italian home cookery. Casa Artusi - library, cookery school, bookshop, restaurant & wine cellar and location for events - is a living museum to home cookery.

Casa Artusi organizes food and cultural events, cooking classes for food lovers, for foreign tourists (individual and groups) and master classes focused on Italian food culture for professional cooks and we host conferences, meetings and teambuilding.



Mtangulizi

Casa Artusi, sehemu ilioko kule Forlimpopoli (Emilia -Romagna), mji wa Pellegrino, Artusi alikuwa Mwanzilishi wa Mapishi ya Kisasa ya Italia.

Artusi alichapisha “La Scienza in Cucina e l’arte di Mangiar bene” (“Sanaa ya mapishi na lishe bora”) ambacho kilikuwa kitabu cha kwanza cha mapishi kuchapishwa nchini Italia, kilichopata umaarufu wa kitaifa.

Mwandishi alitoa mateleo kumi na tano (15), ya kitabu hiki kuanzia mwaka wa 1891, kikapata umaarufu wa kitabu kilichouzwa Zaidi ya vingine vyote. Na kwa vile bado huchapishwa, kitabu hiki kimeuzika kwa muda mrefu zaidi Kitabu cha Artusi kilitafsiriwa kwa lugha za Kiingereza, Kifaransa, Kijerumani, Kiholanzi, Kihispania, Kireno, Kirusi, Kipolishi na Kiswahili (kuna azma ya kutafsiriwa kwa lugha ya kijapani ifikapo 2020)

Kitabu hiki kilichapishwa mnamo mwaka 1891, ufanisi wake haukutarajiwa, na ukawa mkubwa ajabu. Kwa miaka ishirini iliyofwata, mwandishi alitoa toleo kumi na tano, na Artusi (kwa wakati huo kitabu hiki kilikuwa maafuru kwa jina la mwandishi), kikawa moja katika vitabu vilivyosomwa Zaidi nchini Italia.

Artusi alitengeneza kitabu chake cha mapishi kama mbinu moja ya kuchangia kuhifadhi tamaduni za kitaifa, zilizotazamiwa kuwa na athari ya kiwango kikubwa kwa maisha ya kila siku ya watu wa Italia. Artusi aliunda vyakula vya kitaifa vilivyokusanywa na kusanifishwa kama sehemu kubwa ya tamaduni za kiasili, ikawa mfano wa “mosaic”, muundo ambao kwake, utofauti

haupotei, bali huenziwa. Toleo la mwisho la mwongozo huu, chanzo cha kweli cha mabadiliko katika utamaduni wa mapishi na maandalizi, kimekusanya aina mia saba na tisini (790), kila moja ikiwa na nambari moja hadi 790) na kufikia sasa, kina matoleo mengi na kimeenea sehemu nyingi.

Mwongozo wake ni wa aina ya kufundisha kwa kufanya mazoezi. (Artusi aliandika, “ninafanya mazoezi kwa kutumia mwongozo huu, Mtu anahitaji tu kujua namna ya kushika kijiko cha mapishi”), na mapishi yake, huzingazia maelezo mafupi yanayofanya mwongozo wa Artusi kuwa na ueledi wa hali ya juu wenye busara ne hekima.

Casa Artusi ndio kitengo cha kwanza cha utamaduni wa mapishi na maandalizi, kilichoanzishwa na kujitolea kikamilifu kwa kuhifadhi mapishi ya nyumbani Italia. Maktaba ya Casa Artusi, shule ya mapishi, duka la vitabu, mkahawa, sehemu ya mvinyo na maandhari ya kufanyia aina nyingi ya mikutano ni jumba la makavazi/ kumbukumbu linaloendeleza mapishi ya nyumbani.

Casa Artusi hufanya hafla za kitamaduni, mafunzo ya mapishi kwa wapendao chakula, kwa watalii kutoka sehemu mbalimbali(watu binafsi, makundi na mashirika) na mafundisho madhubuti yanayozingatia utamaduni wa chakula cha Italia kwa wapishi wa kitaalam. Tunatoa nafasi ya kongamano, mikutano na mapumziko ya ziada ya makundi na mashirika.





PELLEGRINO ARTUSI
La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene
di ALBERTO GIACCHI

LE
RVIA

Five brown eggs in a white bowl.

A small glass jar with a cork stopper containing a brown powder.

A white square bowl containing a portion of ricotta cheese.

A white square bowl containing a lemon half.

A white square bowl containing finely grated cheese.

A wooden cutting board covered with approximately 25 small, yellow, crescent-shaped tortellini.

Alcune ricette

4. SUGO DI CARNE

La Romagna, che è a due passi dalla Toscana, avendo in tasca la Crusca, chiama il sugo di carne brodo scuro, forse dal colore, che tira al marrone.

Questo sugo bisognerebbe vederlo fare da un bravo cuoco; ma spero vi riuscirà, se non squisito, discreto almeno, con queste mie indicazioni.

Coprite il fondo di una cazzaruola con fettine sottili di lardone o di carnesecca (quest'ultima è da preferirsi) e sopra alle medesime trinciate una grossa cipolla, una carota e una costola di sedano. Aggiungete qua e là qualche pezzetto di burro, e sopra questi ingredienti distendete carne magra di manzo a pezzetti o a bracioline. Qualunque carne di manzo è buona; anzi per meno spesa si suoi prendere quella insanguinata del collo o altra più scadente che i macellari in Firenze chiamano parature. Aggiungere ritagli di carne di cucina, se ne avete, cotenne o altro, che tutto serve, purché sia roba sana. Condite con solo sale e due chiodi di garofani e ponete la cazzaruola al fuoco senza mai toccarla.

Quando vi giungerà al naso l'odore della cipolla bruciata rivoltate la carne, e quando la vedrete tutta rosolata per bene, anzi quasi nera, versate acqua fredda quanta ne sta in un piccolo ramaiuolo, replicando per tre volte l'operazione di mano in mano che l'acqua va prosciugandosi. Per ultimo, se la quantità della carne fosse di grammi 500 circa, versate nella cazzaruola un litro e mezzo di acqua calda, o, ciò che meglio sarebbe, un brodo di ossa spugnose, e fatelo bollire adagio per cinque o sei ore di seguito onde restringere il sugo ed estrarre dalla carne tutta la sua sostanza. Passatelo poi per istaccio, e quando il suo grasso sarà rappreso, formando un grosso velo al disopra, levatelo tutto per rendere il sugo meno grave allo stomaco. Questo sugo, conservandosi per diversi giorni, può servire a molti usi e con esso si possono fare dei buoni pasticci di maccheroni.

I colli e le teste di pollo spezzate, uniti alla carne di manzo, daranno al sugo un sapore più grato. I resti della carne, benché dissugati, si possono utilizzare in famiglia facendo delle polpette.

47. MINESTRONE

Il minestrone mi richiama alla memoria un anno di pubbliche angoscie e un caso mio singolare. Mi trovavo a Livorno al tempo delle bagnature l'anno di grazia 1855, e il colera che serpeggiava qua e là in qualche provincia d'Italia, teneva ognuno in timore di un'invasione generale che poi non si fece aspettare a lungo. Un sabato sera entro in una trattoria e dimando: - Che c'è di minestra? - Il minestrone, - mi fu risposto.

- Ben venga il minestrone, - diss'io. Pranzai e, fatta una passeggiata, me ne andai a dormire. Avevo preso alloggio in Piazza del Voltone in una palazzina tutta bianca e nuovissima tenuta da un certo Domenici; ma la notte cominciai a sentirmi una rivoluzione in corpo da fare spavento; laonde passeggiate continue a quel gabinetto che più propriamente in Italia si dovrebbe chiamar luogo scomodo e non luogo comodo. - Maledetto minestrone, non mi buscheri più! - andavo spesso esclamando pieno di mal animo contro di lui che era forse del tutto innocente e senza colpa veruna.

Fatto giorno e sentendomi estenuato, presi la corsa del primo treno e scappai a Firenze ove mi sentii subito riavere. Il lunedì giunge la triste notizia che il colera è scoppiato a Livorno e per primo n'è stato colpito a morte il Domenici. - Altro che minestrone! - Dopo tre prove, perfezionandolo sempre, ecco come lo avrei composto a gusto mio: padronissimi di modificarlo a modo vostro a seconda del gusto d'ogni paese e degli ortaggi che vi si trovano.

Mettete il solito lesso e per primo cuocete a parte nel brodo un pugnello di fagioli sgranati ossia freschi: se sono secchi date loro mezza cottura nell'acqua. Trinciate a strisce sottili cavolo verzotto, spinaci e poca bietola, teneteli in molle nell'acqua fresca, poi metteteli in una cazzaruola all'asciutto e fatta che abbiano l'acqua sul fuoco, scolateli bene strizzandoli col mestolo. Se trattasi di una minestra per quattro





o cinque persone, preparate un battuto con grammi 40 di prosciutto grasso, uno spicchio d'aglio, un pizzico di prezzemolo, fatelo soffriggere, poi versatelo nella detta cazzaruola insieme con sedano, carota, una patata, uno zucchini e pochissima cipolla, il tutto tagliato a sottili e corti filetti. Aggiungete i fagioli, e, se credete, qualche cotenna di maiale come alcuni usano, un poco di sugo di pomodoro, o conserva, condite con pepe e sale e fate cuocere il tutto con brodo. Per ultimo versate riso in quantità sufficiente onde il minestrone riesca quasi asciutto e prima di levarlo gettate nel medesimo un buon pizzico di parmigiano.

Vi avverto però che questa non è minestra per gli stomaci deboli.

55. TORTELLI

- Ricotta o ravaggiuolo, oppure l'una e l'altro uniti, grammi 200.
- Parmigiano, grammi 40.
- Uova intere n.1 e un rosso.
- Odore di noce moscata e di spezie.
- Un pizzico di sale.
- Un po' di prezzemolo tritato.

Si chiudono in una sfoglia fatta come quella dei cappelletti e tagliata con un disco rotondo alquanto più grande. Io mi servo del disco n. 195. Si possono lasciare colla prima piegatura a mezza luna, ma è da preferirsi la forma dei cappelletti. Si cuociono nell'acqua salata a sufficienza, si levano asciutti e si condiscono a cacio e burro. Con questa dose ne otterrete 24 o 25 e possono bastare, essendo grandi, per tre persone.

61. ZUPPA DI LENTICCHIE

Se Esaù vendé la primogenitura per un piatto di lenticchie, bisogna dire che il loro uso, come alimento, è antichissimo, e che egli o n'era ghiotto all'eccesso o soffriva di bulimia. A me sembra che il sapore delle lenticchie sia più delicato di quello de' fagioli in genere, e che, quanto a minaccia di bombardite, esse sieno meno pericolose dei fagioli comuni ed eguali a quelli dall'occhio.

Questa zuppa potete farla nella stessa guisa della zuppa di fagioli; però la broda delle lenticchie e dei fagioli dall'occhio si presta bene anche per una minestra di riso,

che si prepara e si condisce nello stesso modo; soltanto bisogna tener la broda più sciolta perché il riso ne tira molta. Per regolarvi meglio circa alla densità, aspettate che il riso sia cotto per aggiungere nella broda la quantità che occorre di lenticchie passate.

78. RISOTTO ALLA MILANESE I

- Riso, grammi 500.
- Burro, grammi 80.
- Zafferano, quanto basta a renderlo ben giallo.
- Mezza cipolla di mediocre grossezza.

Per la cottura regolatevi come al n. 75.

Per rendere questo risotto più sostanzioso e più grato al gusto occorre il brodo.

Lo zafferano, se in casa avete un mortaio di bronzo, comperatelo in natura, pestatelo fine e scioglietelo in un gocciolo di brodo caldo prima di gettarlo nel riso, che servirte con parmigiano.

Lo zafferano ha un'azione eccitante, stimola l'appetito e promuove la digestione. Questa quantità può bastare per cinque persone.

89. GNOCCHI DI PATATE

La famiglia de' gnocchi è numerosa. Vi ho già descritto gli gnocchi in brodo del n. 14: ora v'indicherò gli gnocchi di patate e di farina gialla per minestra e più avanti quelli di semolino e alla romana per tramesso o per contorno, e quelli di latte per dolce.

- Patate grosse e gialle, grammi 400
- Farina di grano, grammi 150

Vi noto la proporzione della farina per intriderli, onde non avesse ad accadervi come ad una signora che, me presente, appena affondato il mestolo per muoverli nella pentola non trovò più nulla; gli gnocchi erano spariti. – O doverano andati? – mi domandò con premurosa curiosità un'altra signora, a cui per ridere raccontai il fatto, credendo forse che il folletto li avesse portati via.

– Non inarchi le ciglia, signora – risposi io – ché lo strano fenomeno è naturale: quelli gnocchi erano stati intrisi con poca farina e appena furono nell'acqua bollente si liquefecero. Cuocete le patate nell'acqua o, meglio, a vapore e, calde bollenti, spellatele e passatele per istaccio. Poi intridetele colla detta farina e lavorate alquanto l'impasto colle mani, tirandolo a cilindro sottile per poterlo tagliare a tocchetti lunghi tre centimetri circa. Spolverizzatele leggermente di farina e, prendendoli uno alla volta, scavateli col pollice sul rovescio di una grattugia. Metteteli a cuocere nell'acqua salata per dieci minuti, levateli asciutti e conditeli con cacio, burro e sugo di pomodoro, piacendovi. Se li volete più delicati cuoceteli nel latte e serviteli senza scolarli; se il latte è di buona qualità, all'infuori del sale, non è necessario condimento alcuno o tutt'al più un pizzico di parmigiano.

97. RAVIOLI

- Ricotta, grammi 300.
- Parmigiano grattato, grammi 50.
- Uova, n. 2.
- Bietola cotta, quanta ne sta in un pugno. Odore di noce moscata e spezie.
- Sale, quanto basta.

La ricotta passatela, e se è serosa strizzatela prima in un tovagliuolo. La bietola netatela dai gambi, lessatela senz'acqua, strizzatela bene e tritatela fine colla lunetta Fate un impasto di tutto, prendete il composto a cucchiariate e mettendolo sopra a della farina, che avrete distesa sulla spianatoia, avvolgetelo bene dandogli la forma tonda e bislunga delle crocchette. Con questa dose farete circa due dozzine di ravioli. Per cuocerli gettateli in acqua, non salata, che bolla forte e levateli colla mestola forata perché restino asciutti. Conditeli o col sugo o a cacio e burro e serviteli per minestra o per contorno a un umido di carne. Siccome la cottura ne è sollecita, bastando che assodino, cuoceteli pochi alla volta onde non si rompano.



171. PALLOTTOLE DI SEMOLINO

A me sembra che questo fritto riesca assai bene e che compensi la fatica che si fa a pestarlo.

- Semolino, grammi 120.
- Burro, grammi 15.
- Farina di patate, una cucchiata colma, pari a gr. 25.
- Uova, uno intero e due rossi.
- Zucchero, un cucchiaino colmo.
- Odore di scorza di limone.
- Latte, decilitri 4.

Cuocete bene il semolino nel latte col detto zucchero, aggiungendo il burro, l'odore e una presa di sale, quando lo ritirate dal fuoco. Quando sarà ben diaccio pestatelo nel mortaio con le uova, prima i rossi uno alla volta poi l'uovo intero. Versate per ultima la farina di patate, lavorando molto col pestello il composto. Versatelo poi in un piatto e gettatelo in padella a cucchiaini per ottener le pallottole alquanto più grosse delle noci, che servirete spolverizzate di zucchero a velo quando avranno perduto il forte calore. È un fritto leggero, delicato e di bell'aspetto.

178. FRITTELLE DI RISO I

- Latte, mezzo litro.
- Riso, grammi 100.
- Farina, grammi 100.
- Uva sultanina, grammi 50.
- Pinoli tritati alla grossezza del riso, grammi 15.
- Uova, tre rossi e una chiara.
- Burro, quanto una noce.
- Zucchero, due piccoli cucchiaini.
- Rhum, una cucchiata.
- Odore di scorza di limone.
- Lievito di birra, grammi 30.
- Un pizzico di sale.

Preparate il lievito di birra come pei Krapfen n. 182, intridendolo con grammi 40 della detta farina. Cuocete il riso nel latte in modo che riesca sodo e però lasciate da parte alquanto latte per aggiungerlo se occorre; ma per evitare che si attacchi, rimestate spesso e ritirate la cazzaruola sopra un angolo del fornello.

Tolto dal fuoco e tiepido che sia versateci il lievito già rigonfiato, le uova, il resto della farina, cioè i 60 grammi rimasti, i pinoli, il rhum, e un altro po' di latte se occorre; dopo averlo lavorato alquanto, uniteci l'uva e rimettete la cazzaruola vicino al fuoco onde lieviti a moderatissimo calore tutto il composto. Quando avrà rigonfiato, gettatelo in padella a cucchiata per formar frittelle che riusciranno grosse e leggere. Spolverizzatele di zucchero a velo quando avranno perduto il primo bollire e servitele calde.

188. ZUCCHINI FRITTI I

Gli zucchini fritti bene piacciono generalmente a tutti e si prestano a meraviglia per rifiorire o contornare un altro fritto qualunque. Prendete zucchini di forma allungata della dimensione di un dito e più; lavateli e tagliateli a filetti larghi un centimetro o meno, levate loro una parte del midollo e salateli non troppo. Dopo un'ora o due da questa preparazione scolateli dall'acuosità che hanno gettata e, senza asciugarli punto, buttateli nella farina e da questa nel vagliettino, scuotendoli bene dalla farina superflua; subito dopo gettateli in padella ove l'unto, olio o lardo che sia, si trovi in abbondanza e bollente. Da principio non li toccate per non romperli e solo quando si sono assodati rimuoveteli colla mestola forata e levateli quando cominciano a prendere colore.

Si possono anche cucinare come i carciofi in teglia del n. 246, ma allora bisogna tagliarli a fette rotonde e prepararli come quelli da friggere.



205. POLLO DORATO I

Prendete un pollastro giovane, vuotatelo, levategli la testa e le zampe, lavatelo bene e tenetelo nell'acqua bollente per un minuto. Poi tagliatelo a pezzi nelle sue giunture, infarinatelo, conditelo con sale e pepe e versategli sopra due uova frullate. Dopo mezz'ora almeno di infusione involtate i pezzi nel pangrattato, ripetendo per due volte l'operazione se occorre e cuoceteli a brace in questa maniera: prendete una sauté o una teglia di rame stagnata, ponete in essa olio, o meglio lardo vergine, e quando comincia a grillettare buttate giù i pezzi del pollo facendoli rosolare da ambedue le parti a moderato calore onde la cottura penetri nell'interno. Serviteli bollenti con spicchi di limone. L'ala di tacchino, che lessa è la parte più delicata, si presta egualmente bene per essere tagliata a pezzetti e così cucinata.

La punta del petto e le zampe dei polli, compreso il tacchino, possono darvi una norma della tenerezza delle loro carni perché, quando invecchiano, la punta del petto indurisce e non cede alla pressione delle dita, e le zampe, da nere che erano, si fanno giallastre.

233. POLENTA PASTICCIATA

Fate una polenta soda di farina di granturco cotta nel latte. Salatela quando siete per ritrarla dal fuoco e versatela sopra la spianatoia, alta due dita circa. Diaccia che sia, tagliatela a mandorle grosse mezzo centimetro, che disporrete nella seguente maniera in un vassoio di metallo o di porcellana che regga al fuoco. Fate un intingolo come quello per condire i maccheroni alla bolognese n. 87 o consimile, e fate un poco di balsamella n. 137, spolverizzate il fondo del vassoio con parmigiano grattato e distendete un suolo di polenta; conditela con parmigiano, l'intingolo e la balsamella; poi sopra a questo ponete un altro suolo di polenta e conditela egualmente; e così di seguito finché avrete roba. Anche qualche pezzettino di burro qua e là non ci farà male: però mettetene poco se non volete che stucchi per soverchio condimento.

Preparato così il vassoio colla sua colma, ponetelo nel forno da campagna per rosolare la polenta e servitela calda per tramesso in un pranzo durante l'autunno e l'inverno. Se viene bene sarà lodata per la sua delicatezza. Nel tempo della cacciagione un abile cuoco può metterla in forma riempiendola di uccelletti cotti in umido.

256. FRICASSEA

La fricassea si può fare di petto o di muscolo di vitella di latte, d'agnello e di pollo. Prendiamo ad esempio il primo, cioè il petto, e questo, in proporzioni all'incirca eguali, serva per le altre qualità di carne indicata.

- Petto di vitella di latte, grammi 500.
- Burro, grammi 50.
- Farina, grammi 5, ossia una cucchiata scarsa.
- Acqua calda, non bollente, decilitri 2.
- Due rossi d'uovo.
- Mezzo limone.
- Un mazzetto odoroso.

Spezzettate il petto lasciandolo con tutte le sue ossa. Mettete una cazzaruola al fuoco colla metà del burro e, quando comincia a liquefarsi, versate la farina mescolando finché questa abbia preso il color nocciola. Allora cominciate a versare a poco per volta l'acqua e poi il mazzetto che potete comporre di alcune strisce di cipolla e di carota, di fili di prezzemolo, di sedano e di basilico, il tutto legato insieme, escluse le foglie perché queste potrebbero disfarsi e far bruttura alla fricassea, un pregio della quale è di avere un bel colore paglia unito. Quando l'acqua bolle gettate giù la carne e il resto del burro e condite con sale e pepe bianco, il quale è il fiore del pepe comune. Coprite la cazzaruola con un foglio tenuto fermo dal coperchio e fate bollire adagio. A due terzi di cottura levate il mazzetto e, se fosse la stagione dei funghi freschi, la potete rendere più grata con grammi 100 o 150 di questi tagliati a fette sottili; se no, un pizzico di funghi secchi.

Quando siete per mandarla in tavola ritirate la cazzaruola dal fuoco e versateci a poco



per volta, mescolando, i rossi d'uovo frullati coll'agro di limone. Se la fricassea fosse di pollo, tagliatelo a pezzi nelle giunture, escludendo la testa, il collo e le zampe; pel resto regolatevi nello stesso modo. La fricassea fatta in questa maniera è un piatto sano e delicato che piace specialmente a chi non ha il gusto viziato a sapori forti e piccanti.

303. SCALOPPINE DI CARNE BATTUTA

Prendete carne magra di bestia grossa, nettatela dai tendini e dalle pellicole e, se non avete il tritacarne, tritatela ben fine prima col coltello poi colla lunetta. Conditela con sale, pepe e parmigiano grattato; aggiungete l'odore delle spezie, piacendovi, ma c'è il caso allora che sappia di piatto rimpolpettato. Mescolate bene e date alla carne la forma di una palla; poi con pangrattato sotto e sopra, onde non s'attacchi, tiratela col matterello sulla spianatoia, rimuovendola spesso per farne una stiacciata sottile poco più di uno scudo. Tagliatela a pezzi quadri e larghi quanto la palma di una mano e cuoceteli in una teglia col burro. Quando le scaloppine avran preso colore, annaffiatele con sugo di pomodoro o conserva diluita nel brodo o nell'acqua e servitele. Potete anche, senza far uso del matterello, stacciarle colle mani e dar loro, per più eleganza, la forma di un cuore. Avendo carne stracottata avanzata, è conveniente il farle con questa e con carne cruda mescolate insieme.

461. PESCE A TAGLIO IN UMIDO

Il pesce a taglio di cui potete servirvi per questo piatto di ottimo gusto, può essere il tonno, l'ombrina, il dentice o il ragno, chiamato impropriamente bronzino lungo le coste dell'Adriatico. Qualunque sia prendetene un pezzo di circa grammi 600 che potrà bastare per cinque persone. Levategli le scaglie e, lavato ed asciugato, infarinatelo tutto e mettetelo a rosolare con poco olio. Levatelo asciutto, gettate via il poco olio rimasto e pulite la cazzaruola. Fate un battuto, tritato molto minuto, con mezza cipolla di mediocre grandezza, un pezzo di sedano bianco lungo un palmo e un buon pizzico di prezzemolo; mettetelo al fuoco con olio a sufficienza e conditelo con sale, pepe e un chiodo di garofano intero. Quando avrà preso colore fermatelo con molto sugo di pomodoro o conserva sciolta nell'acqua. Lasciatelo bollire un poco e poi collocateci il pesce per finirne la cottura, voltandolo spesso, ma vi prevengo di servirlo con molto del suo denso intinto onde vi squazzi dentro.

471. TRIGLIE ALLA LIVORNESE

Fate un battutino con aglio, prezzemolo e un pezzo di sedano; mettetelo al fuoco con olio a buona misura e quando l'aglio avrà preso colore, unitevi pomodori a pezzi e condite con sale e pepe. Lasciate che i pomodori cuociano bene, rimestateli spesso e passatene il sugo. In questo sugo collocate le triglie e cuocetele. Se sono piccole non hanno bisogno d'esser voltate e se il vaso dove hanno bollito distese non è abbastanza decente prendetele su a una a una per non romperle e collocatele in un vassoio. Poco prima di levarle dal fuoco fioritele leggermente di prezzemolo tritato. La pesca di questo pesce è più facile e più produttiva di giorno che di notte e la sua stagione, quando cioè è più grasso, è, come si disse, il settembre e l'ottobre.

576. PASTA MARGHERITA

Avendo un giorno, il mio povero amico Antonio Mattei di Prato (del quale avrò occasione di riparlarne), mangiata in casa mia questa pasta ne volle la ricetta, e subito, da quell'uomo industrioso ch'egli era, portandola a un grado maggiore di perfezione e riducendola finissima, la mise in vendita nella sua bottega. Mi raccontava poi essere stato tale l'incontro di questo dolce che quasi non si faceva pranzo per quelle campagne che non gli fosse ordinato. Così la gente volenterosa di aprirsi una via nel mondo coglie a volo qualunque occasione per tentar la fortuna, la quale, benché dispensi talvolta i suoi favori a capriccio, non si mostra però mai amica agli infingardi e ai poltroni.

- Farina di patate, grammi 120.

- Zucchero, in polvere, grammi 120.
- Uova, n. 4.
- Agro di un limone.

Sbattete prima ben bene i rossi d'uovo collo zucchero, aggiungete la farina e il succo di limone e lavorate per più di mezz'ora il tutto. Montate per ultimo le chiare, unitele al resto mescolando con delicatezza per non ismontar la fiocca. Versate il composto in uno stampo liscio e rotondo, ossia in una teglia proporzionata, imburrata e spolverizzata di zucchero a velo e farina, e mettetela subito in forno. Sformatela diaccia e spolverizzatela di zucchero a velo vanigliato.

766. GELATO DI BANANE

Il banano, musa paradisiaca di Linneo, nel suo paese nativo è volgarmente chiamato Fico di Adamo, o Albero del paradiso terrestre perché il volgo crede che quello fosse il famoso frutto proibito e che le sue ampie foglie abbiano servito a coprire la nudità di Adamo ed Eva dopo il peccato della disubbidienza.

Nasce nelle due Indie ed il suo frutto è in forma di un grosso baccello simile, in apparenza, ad un cetriuolo di buccia verde, ma liscia, triangolare e falcata. La sua polpa interna è di sapore delicato, ma quando non è giunta ancora a perfetta maturità ha un'azione alquanto astringente; per farne gelati scegliete frutti di buccia giallognola, che allora sono maturi.

Eccovi le dosi di un gelato che ha servito per sei persone.

- Banane, n. 4, che sono riuscite, nette dal guscio, grammi 240.
- Zucchero bianco, grammi 200.
- Un limone di giardino.
- Acqua, mezzo litro.

Passate la polpa delle banane dallo staccio, aggiungete a questa il sugo del limone, fate bollire lo zucchero nell'acqua per cinque minuti a cazzaruola scoperta, mescolate ogni cosa insieme e versate il composto nella sorbettiera, non facendo economia di ghiaccio e sale.



PIADINA ROMAGNOLA fatta a mano

Scegliete sempre per materia prima roba della più fine che questa vi farà figurare
 Prefazio "La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene" (Pellegrino Artusi)

Gli ingredienti per 5 piadine:

- 500 grammi di farina di grano tenero dell'Emilia-Romagna tipo 1
- 80 grammi di strutto di Mora Romagnola Presidio Slow Food oppure 3 o 4 cucchiari di Olio Extra Vergine di Oliva italiano
- 2 pizzichi (3 grammi circa) di bicarbonato di sodio oppure 10 grammi di lievito in polvere per torte salate
- 8 grammi di Sale Dolce di Cervia.



Some recipes

4. SUGO DI CARNE _ BROWN STOCK

In Romagna, which is a stone's throw from Tuscany, they do not much care for dictionaries, and so they call meat sauce "brown stock," perhaps because of its brown color. Watching a good cook do it would be the best way to learn how to make this stock. But I hope that with my directions you will be able to make, if not an exquisite stock, then at least a reasonable one. Cover the bottom of a saucepan with thin slices of lardoon, or preferably, bacon, and on top of them dice a large onion, a carrot, and one stalk of celery. Add to this a few pieces of butter, and then place some lean beef, either chopped or thinly sliced, on top. Any beef at all will do, and, to save money, you can use the bloody neck parts, or other inferior cuts which the Florentine butchers call *parature* (trimmings). Add any meat scraps you might have, bacon rind or anything else, as long as it is clean. Flavor only with salt and two cloves, and place the pot on the fire, without stirring. When you can smell the aroma of burning onions, turn the meat, and when you see it well-browned all over - indeed, nearly black - pour a small dipper of cold water over it, repeating this three times as the water is gradually absorbed.

Finally, if the amount of meat is roughly 500 grams (about 1 pound), pour 1-1/2 liters (about 1-1/2 quarts) of hot water in the saucepan or, better yet, a broth made of spongy bones, and bring it to a slow boil. Let it simmer for five or six hours to reduce the liquid, and extract the essence of the meat. Then strain, and when the fat forms a thick film on top, skim it off to make the sauce lighter for the stomach. This sauce may be kept for several days, is versatile in its applications, and can even be used to make good macaroni pies.

Chopped necks and heads of chickens, when mixed with the beef, will give the sauce a better flavor. The leftover meat may be used to make meatballs.

47. MINISTRONE _ MIXED VEGETABLE AND RICESOUP

Minestrone brings back memories of a year marked by collective anxiety and a singular personal experience. In the year of Our Lord 1855, I found myself at Livorno during the bathing season. Cholera was then making its way through several provinces of Italy, gripping everyone with the fear of a major epidemic, which, in fact, was not long in coming. One Saturday evening I entered a trattoria, and asked: "What's today's soup?" "Minestrone," was the answer. "Fine, bring the minestrone," I replied. I ate, took a stroll, and then went to bed. I had taken lodgings in the Piazza del Volto, in a whitewashed new villa run by a certain Mr. Domenici.

That night, I felt the onset of a frightening disturbance in my body that had me running regularly back and forth to the rest rooms - which in Italy should rather be called an unrest room. "Damned minestrone! You will never fool me again," I cried out, raging against something which was perhaps quite innocent. Morning came, and feeling myself totally drained, I caught the first train and escaped to Florence, where I immediately felt much better. Monday the sad news reached me that cholera had broken out in Livorno, and the first to be struck dead was none other than Domenici himself. And to think I had blamed the minestrone! After three attempts, improving upon the dish each time, this is how I like to make it.

Feel free to modify it to suit the tastes of your part of the world, and the vegetables locally available.

55. TORTELLI _ STUFFED DUMPLINGS

- 200 grams (about 7 ounces) of ricotta or raviggiuolo (soft white cheese), or both mixed together
- 40 grams (about 1-1/3 ounces) of Parmesan cheese
- 1 whole egg



- 1 egg yolk
- a dash of nutmeg and spices
- a pinch of salt
- a little parsley, chopped

The stuffing is enclosed in dough like cappelletti but the pasta is cut a somewhat larger round disk. I use the disk described in recipe 195. You can leave the dumplings in the half-moon shape obtainable after the first fold, but the cappelletti shape is preferable. Cook them in sufficiently salted water, drain and garnish with cheese and butter. These amounts will yield 24 or 25 tortelli, and being large, they will serve three people.

61. ZUPPA DI LENTICCHIE _ LENTIL SOUP

If Esau indeed sold his birthright for a plate of lentils, then it must be admitted that their use as food is ancient, and that Esau either had a great passion for them or suffered from bulimia. To me, lentils seem more delicately flavored than beans in general, and as far as the threat of "bombarditis" is concerned they are less dangerous than common beans, and about equal to the black-eyed variety.

This soup can be made in the same way as the bean soup. The broth of lentils and black-eyed beans, however, also makes a nice soup with rice, which is prepared and seasoned in the same way. You must, however, make sure to keep the broth more watery, because the rice absorbs so much of it. It is easier to achieve the desired consistency if you wait until the rice is cooked before adding the necessary amount of strained lentils to the broth.

78. RISOTTO ALLA MILANESE I _ RICE MILANESE STYLE I

- 500 grams (about 1 pounds) of rice
 - 80 grams (about 2-3/4 ounces) of butter
- saffron, as much as will turn the risotto a bright yellow
- 1/2 of a medium-sized onion

For cooking instructions, follow recipe 75, keeping in mind that this risotto will be more substantial and flavorful if cooked in broth. If you happen to have a bronze mortar and pestle, you can buy unrefined saffron, grind it finely yourself and then dissolve the powder in a drop of hot broth before adding it to the rice, which you will send to the table with Parmesan cheese on the side. Saffron is a stimulant; it whets the appetite and promotes digestion.

These amounts serve five people.

89. GNOCCHI DI PATATE _ POTATO DUMPLINGS

The gnocchi family is very large. I have already described gnocchi in broth in recipe 14. Here I shall present potato gnocchi, yellow flour gnocchi for stew, and, later on, semolina gnocchi, gnocchi Roman style as an entremets or a side dish, and finally a milk gnocchi dessert.

- 400 grams (about 14 ounces) of large yellow potatoes
- 150 grams (about 5 1/4 ounces) of wheat flour

I indicate the amount of flour required for kneading the gnocchi, so that you will not experience what happened to a woman whose cook-ing I was observing: the moment she put her wooden spoon into the

hot water to stir them, the gnocchi disappeared. "But where did they go?" asked, with anxious curiosity, another woman to whom I had told the story for laughs. Perhaps she thought some little sprite had carried them off.

"Do not be so surprised, my dear lady," I answered. "This strange phenomenon is perfectly natural: the gnocchi had been mixed with too little flour, and as soon as they hit the water, they liquefied."

Boil the potatoes in water, or better still, steam them, and while they are steaming hot, peel them and pass them through a sieve. Then mix them with the flour, and



knead the dough for a while with your hands, finally rolling it out into a slender cylinder that you can cut into little pieces about 3 centimeters (about 1-1/5 inches) long. Sprinkle each piece lightly with flour. Picking them up one at a time, roll them against the back of a cheese grater, pressing gently with your thumb (your thumb will leave a small depression on one side of each dumpling). Boil in salted water for 10 minutes. Drain and season with cheese, butter and tomato sauce (recipe 6) to taste. If you wish them to turn out more refined, boil in milk and serve undrained. If the milk is of high quality, you will not need any other seasoning except salt, or at most a pinch of Parmesan cheese.

97. RAVIOLI

- 300 grams (about 10-1/2 ounces) of ricotta cheese
- 50 grams (about 1-2/3 ounces) of grated Parmesan cheese
- 2 eggs
- boiled Swiss chard, as much as you can
- hold in your hand
- a dash of nutmeg and the usual spices

salt, to taste

Pass the ricotta through a sieve; if it is too liquid, first squeeze it dry in a cheesecloth. Cut the stalks away from the chard, steam, dry well and chop finely with a mezzaluna. Make a firm dough with all these ingredients. Take spoonfuls of this dough and drop them on a layer of flour which you will have spread out on a pastry board. Roll each dollop well in the flour, giving it the round, oblong shape of croquettes. With these amounts you can make about two dozen ravioli. To cook them, toss them in a pot of unsalted water that is at a full boil. Remove them from the water with a slotted wooden spoon, to keep them dry. Season either with sauce or cheese and butter. Serve as a first course or as a side dish with a beef stew.

These ravioli cook fast and are done as soon as they become firm. Cook them only a few at a time and they will not fall apart.



171. PALLOTTOLE DI SEMOLINO _ SEMOLINA NUGGETS

To me it seems this fry always turns out very well, and rewards the labor it takes to grind it with a mortar and pestle.

- 120 grams (about 4-1/4 ounces) of semolina
- 15 grams (about 1/2 an ounce) of butter
- 1 heaping tablespoon - the equivalent to • 25 grams (about 4/5 of an ounce) - of potato flour
- 1 whole egg
- 2 egg yolks
- 1 heaping teaspoon of sugar
- a dash of lemon zest
- 4 deciliters (about 1 -2/3 cups) of milk

Cook the semolina in the milk with the sugar. When you remove it from the fire add the butter, lemon peel and a pinch of salt. When it has completely cooled, grind the mixture in a mortar together with the eggs: first the yolks, one at a time, and then the whole egg. At the end, add the potato flour, still grinding well with the pestle.

Pour on a platter and then fry in a skillet one teaspoon at a time, making nuggets which should be slightly larger than walnuts. Serve with confectioners' sugar sprinkled on top, once the nuggets have cooled off a little. These fritters are light, delicate, and pleasing to the eye.

178. FRITTELLE DI RISO I _ RICE FRITTERS I

- 1/2 a liter (about 1/2 a quart) of milk
- 100 grams (about 3-1/2 ounces) of rice
- 100 grams (about 3-1/2 ounces) of flour
- 50 grams (about 1-2/3 ounces) of sultanas
- 15 grams (about 1/2 an ounce) of pine nuts ground to the size of rice
- 3 egg yolks
- 1 egg white
- a nut-sized pat of butter
- 2 small teaspoons of sugar
- 1 tablespoon of rum
- a dash of lemon zest
- 30 grams (about 1 ounce) of brewer's yeast
- a pinch of salt

Prepare the brewer's yeast, as described in recipe 182 for Krapfen, kneading it with 40 grams (about 4-1/3 ounces) of the flour. Cook the rice in milk until firm, but put some milk aside, which you will add if needed. To prevent the rice from sticking to the pot, stir often, and then cook keeping the pot on the edge of the hearth. Remove the rice from the fire and when it is lukewarm add the brewer's yeast, already risen, as well the eggs, the rest of the flour - the remaining 60 grams (about 2 ounces) - then the pine nuts, the rum, and a little more milk if needed. Knead well, add the raisins and put the pot back near the fire so that the mixture can rise in very moderate heat. When it has risen, fry in a skillet one tablespoon at a time. These will make big, light fritters. Sprinkle confectioners' sugar on top when they have cooled off a little, and serve warm.

188. ZUCCHINI FRITTII _ FRIED ZUCCHINI I

Just about everyone likes fried zucchini, and they lend themselves wonderfully to embellishing or accompanying other fried foods of every sort.

Take long, slender finger-length zucchini. Wash and cut lengthwise into slices about 1 centimeter (about 1/3 of an inch) thick. Remove part of the core and salt lightly. After an hour or two, drain off the water they have lost, and, without drying them further, roll them in flour. Then put them into a small colander to shake off any excess flour. Drop them right away in a skillet where a generous amount of olive oil or lard is sizzling. At first do not touch them or they may break. Only when they begin to firm up should you stir them with a slotted spoon and remove them from the pan



when they start to brown. They may also be prepared like artichokes in a baking pan, as described in recipe 246. In that case you have to cut them in thick round slices and otherwise you prepare them as if for frying.

205. POLLO DORATO 1 _ GOLDEN CHICKEN 1

Take a young cockerel, gut it, remove the head and the feet, wash well, and place in boiling water for one minute. Then cut it into pieces along the joints, coat the pieces in flour, season with salt and pepper and pour two beaten eggs over them. After letting them soak for at least half an hour, roll the pieces in bread crumbs. Repeat this procedure two more times if necessary. Prepare over hot coals as follows: take a tin-lined copper skillet and pour in it some olive oil or better still, put in some virgin lard; when the fat starts to sizzle, add the chicken pieces, making sure they brown well on both sides over moderate heat, so that they are cooked through and through. Serve very hot with lemon slices. Turkey wings, the most delicate part of this bird when boiled, may also be used instead of chicken for this dish. They should be cut into little pieces and prepared in the same manner.

The tip of the breast and the feet of chickens, and this holds true also for turkeys, give you some indication of the tenderness of the bird's meat since as these birds age, the breast tip hardens and will not yield as you press it with your fingers, while the feet turn from black to yellowish.

233. PASTICCIO DI POLENTA 1 _ POLENTA CASSEROLE

Prepare a firm polenta of cornmeal cooked in milk. Salt as you are about to remove it from the fire and pour out on a pastry board, leveling it to the thickness of about two fingers. Once cooled, cut into lozenge shapes 1/2 a centimeter wide (about 1/5 of an inch), which you will arrange as follows in a preheated metal or porcelain baking dish. Prepare a sauce like that for macaroni Bolognese style in recipe 87, and prepare a little bechamel as in recipe 137.

Sprinkle grated Parmesan cheese on the bottom of the platter and spread a layer of polenta on top of the cheese. Add more Parmesan, some sauce and bechamel; place a second layer of polenta on top of the first and season as before; repeat the operation until you run out of ingredients. It is not a bad idea to add small pats of butter here and there. However, do not put too much if you do not want the dish to turn out too heavy from too many condiments. Once you have prepared the platter as I have described, put it in a Dutch oven until the polenta browns and serve hot as an entremets for a full-course autumn or winter meal. Provided it turns out well, this dish will be praised for its delicate flavor. During the hunting season, a skillful chef may cook it in a mold, stuffing it with stewed birds.

256. FRICASSEA _ FRICASSEE

Fricassee may be made with breast or another lean cut of milk-fed veal, lamb or chicken. Let's use the first item, veal breast, as our example - approximately the same quantities may be used for the other cuts as well.

- 500 grams (about 1 pound) of breast of milk-fed veal
- 50 grams (1-2/3 ounces) of butter
- 5 grams (about 1/6 of an ounce) or 1 scant tablespoon of flour
- 2 deciliters (about 4/5 of a cup) of hot but not boiling water
- 2 egg yolks
- 1/2 a lemon
- 1 bouquet garni

Break up the breast of veal, leaving the bones. Put in a saucepan with half the butter, and when it starts to melt, add the flour and stir until it turns nut brown. Now start adding the water a little at a time and throw in the bouquet garni, which you can make with strips of onion and of carrot, as well as stalks of parsley, celery and basil, all tied together. Leave out the leaves, because they may dissolve and spoil the appearance of the fricassee which should be of a lovely uniform straw color. When the water boils, add the meat and the rest of the butter, then season with salt and white



pepper, which is the flower of ordinary pepper. Cover the saucepan with a sheet of paper held firmly in place by the lid, and allow to simmer slowly. When it is two-thirds done, remove the bouquet garni, and if it is fresh mushroom season, you can make the fricassee more delicious by adding between 100 and 150 grams (about 3-1/2 and 5-1/4 ounces) of thinly sliced mushrooms. Otherwise, use a pinch of the dried variety. When you are about to send the fricassee to the table, remove the saucepan from the burner and stir in the egg yolks, whisked in lemon juice, a little at a time. If you are making chicken fricassee, cut the chicken into pieces along the joints, leaving out the head, neck and feet. In all other respects, prepare as described above. Fricassee made in this way is a healthy and refined dish that particularly delights those whose palates have not been spoiled by strong and spicy flavors.

303. SCALOPPINE DI CARNE BATTUTA _ GROUND MEAT CUTLETS

Take a lean cut of meat from a large animal, remove the tendons and any membranes, and, if you do not have a meat grinder, chop very fine first with a knife and then with a mezzaluna. Season with salt, pepper, and grated Parmesan cheese. Add aromatic herbs if you like, but then you might run the risk of it tasting like a dish made with leftovers. Mix well and form the meat into a ball. Sprinkling the top and bottom with bread crumbs so that it will not stick, flatten the meat out with a rolling pin on a pastry board, moving it often, to form a patty a little thicker than a good-sized coin. Cut the patty into squares the width of the palm of your hand and cook with butter in a frying pan. When the cutlets have browned, moisten them with tomato sauce (recipe 6) or tomato paste diluted with broth or water, then serve. Without using a rolling pin, you can also flatten out the chopped meat with your hands, and form it into heart-shapes for a fancier look. If you have some leftover stewed meat, you can add it to the raw meat to make these cutlets.

461. PESCE A TAGLIO IN UMIDO _ STEWED FISH

For this excellent-tasting dish you may use tuna, umber, dentex, or weever, which is incorrectly called sea bass along the Adriatic coast. Whatever fish you choose, use a piece weighing about 600 grams (about 1-1/3 pounds), which serves five people. Remove the scales from the fish, wash and dry it, then coat well with flour and brown in a little oil. Remove from the pan, discard the small amount of oil that is left, and wipe the pan clean. Finely chop together a medium-sized onion, a stalk of white celery as long as the palm of your hand, and a generous pinch of parsley. Put on the fire with a sufficient amount of oil, and season with salt, pepper, and a whole clove. When the mix has browned, add a generous amount of tomato sauce (recipe 6) or tomato paste diluted with water. Let this boil a bit and then add the fish to finish cooking, turning it frequently. Be sure to serve the fish nicely covered with a generous amount of the thick sauce it has been cooking in.

471. TRIGLIE ALLA LIVORNESE _ RED MULLET LIVORNO STYLE

Mince a little garlic, parsley, and a piece of celery; place on the fire with a generous amount of olive oil, and when the garlic has browned add chopped fresh tomatoes seasoned with salt and pepper. Let the tomatoes cook well, stirring frequently, and then strain. Cook the mullet in the strained sauce. If small, they need not be turned, and if the pan in which they have been poached is not presentable enough, remove them one by one so as not to break them, and place on a platter. Just before removing them from the fire, sprinkle lightly with chopped parsley. It is easier and more productive to fish for red mullet during the day than at night, and the season for it, as I already mentioned, is September and October.

576. PASTA MARGHERITA _ SPONGE CAKE

One day my dear departed friend Antonio Mattei from the town of Prato (of whom I will have occasion to speak again) tasted this pastry at my house and asked for the recipe. Being an industrious man, it didn't take him long to refine and perfect the



recipe and begin to sell it in his shop. Later he told me that the success of this sweet was so great that hardly a dinner was given in Prato without it being ordered. People wishing to make their way in the world are quick to grasp any opportunity to seduce Lady Fortune, who - though capricious in how she dispenses her favors - is never a friend to the idle and lazy.

- 120 grams (about 4-1/4 ounces) of potato flour
- 120 grams (about 4-1/4 ounces) of powdered sugar
- 4 eggs
- the juice of one lemon

First, thoroughly beat the egg yolks and the sugar. Add the flour and lemon juice and work for more than half an hour. Lastly, beat the egg whites and fold them into the rest of the ingredients; but do so gently, so that they don't go flat. Pour the mixture into a smooth round mold or an appropriately sized baking pan, greased with butter and dusted with confectioners' sugar mixed with flour, and place immediately in the oven. Let cool, then remove from the mold and sprinkle with vanilla confectioners' sugar.

766. GELATO DI BANANE _ BANANA ICE

The banana tree, Linnaeus's *musa paradisiaca*, is popularly called Adam's Fig or Tree of Paradise in his country because it is commonly believed that this is the famous forbidden fruit, and that its ample leaves were used to cover Adam and Eve's nakedness after the sin of disobedience. It grows in the Indies and its fruit is in the form of a large pod whose appearance resembles a green cucumber, but it is smooth, triangular and curved. Its pulp has a delicate flavor but can be somewhat bitter if not completely ripe; when making ice, choose very yellow fruits to be sure the bananas are ripe. The following amounts serve six people.

- 4 peeled bananas, equaling 240 grams (about 8-1/2 ounces)
- 200 grams (about 7 ounces) of white sugar
- 1 garden lemon
- 1/2 a liter (about 1/2 a quart) of water

Pass the pulp of the bananas through a sieve and then add the lemon juice. Boil the sugar in the water for five minutes in an uncovered saucepan; combine all ingredients and pour the mixture into the ice cream maker. Do not skimp on the salt and ice.



PIADINA ROMAGNOLA fatta a mano _ HAND MADE Piadina of Romagna

You must choose the finest ingredients as raw materials for these will make you shine Prefazio "The Science in the kitchen and the Art of Eating Well" (Pellegrino Artusi) ingredients for 5 piadina

- 500 grams of organic soft wheat flour
- 80 grams of pork fat
- 3 o 4 table spoons of Italian Extra Virgin Olive Oil
- 2 pinches (3 grams approx) of sodium bicarbonate (baking soda) or 10 grams of baking powder
- 8 grams of salt



Mapishi kadhaa

4. SUGO DI CARNE _ MCHUZI WA NYAMA

Romagna, mji ulio karibu na Tuscany, wenyeji hawajali sana matumizi ya kamusi, kwa hivyo huita mchuzi wa nyama "mchuzi wa nyama wa kahawia" - labda kwa sababu ya rangi yake ya kikahawia/hudhurungi.

Kumtazama mpishi bora akipika ndio njia bora zaidi ya kujifunza jinsi ya kupika mchuzi huu, lakini natumai kwamba kwa maelezo yangu, utaweza kupika, ikiwa sio mchuzi wa kupendeza, basi angalau unaofaa.

Vinavyohitajika

- Vipande vyembamba vya ladu/ shahamu/ mafuta ya nguruwe, ikiwezekana pia beconi (Nyama ya Nguruwe nyembamba)
- Vitunguu maji
- Karoti
- Figili
- Siagi
- Nyama konda/ isiyo na mafuta, nusu kilo; waweza tumia sehemu za shingo ama sehemu ndogo ndogo zilizokatwa kwenye nyama
- Chumvi kiasi cha ladha
- Karafuu mbili
- Maji ya moto au mchuzi wa mifupa.

Maelezo ya mapishi

1. Panga vipande vyembamba vya nyama ya mafuta ya nguruwe ndani ya sufuria
2. Weka vitunguu vikubwa, karoti na kipande kimoja cha figili
3. Kisha ongeza vipande vichache vya siagi, kasha ongeza vipande vya nyama isiyo na mafuta (aina yoyote ya nyama yaweza tumika. Lakini kupunguza gharama ya mapishi, nyama kutoka sehemu za shingo ama nyama ndogondogo zilizokatwa zaweza tumika.
4. Ongeza aina yoyoye ya nyama ulionayo (vipande vya beconi ama kitu kingine ulicho nacho, mradi kiwe safi).
5. Ongeza chumvi kiasi cha ladha yake, pamoja na vipande vya karafuu na uweke sufuria kwenye moto bila kukoroga.
6. Pika hadi kitunguu kiive, uhisi harufu ya karibu kuungua. Pindua nyama kiasi cha kuwa ipate rangi ya kikahawia/ hudhurungi pande zote.
7. Mwishowe, ikiwa nyama ni kiasi cha takriban gramu mia tano (500g ama karibu ratili moja), mimina kipimo cha lita moja au lita moja na nusu ya maji moto au supu ya mifupa.
8. Chemsha kwa moto mdogo, kwa masaa kati ya matano na masita kupunguza mchuzi, ili ladha ya nyama ikolee.
9. Kwa utaratibu, teka mafuta yanapotengeneza utandu juu, ili kuufanya mchuzi uwe mwepesi kwa tumbo.

Uangalizi

Mchuzi huu unaweza kuwekwa, kwa siku kadhaa, ukitumika kwa baadhi ya mapishi kama vile kupika mikate ya macaroni.

Nyama za shingo zilizokatwa vipande vipande, pamoja na vichwa vya vifaranga, vikichanganywa na nyama ya ngombe huboresha ladha ya mchuzi.nyama iliobaki yaweza kutumika kutengeneza mipira ya nyama.

47. MINESTRONE _ SUPU YA MBOGA ZILIZOCHANGANYWA

Minestrone, hunikumbusha mwaka niliokuwa na wasiwasi na hisia za kibinafsi, Mnamo mwaka wa Bwana wetu 1855, nilijikuta kule Livorno msimu wa kuoga.

Maradhi ya kipindupindu wakati huo yalienea majimbo kadhaa ya Italia. Watu wengi walishikwa na hofu ya janga kubwa ambalo kwa hakika lingewafika.

Jioni moja ya jumamosi, nililingia Trattoria, na kuuliza, "je, supu ya leo ni ipi?"



“minestrone”, nilijibiwa, “sawa, lete, nikaagizia.” Nilikula, kisha nikatembea kidogo kujinyoosha, halafu nikaenda kulala. Nilikuwa nimekodisha chumba cha kulala katika Piazza del Voltone, katika villa mpya, iliyosafishwa nyeupe, ikisimamiwa na Bw. Domenici. Usiku huo, ghafla, nilihisi maumivu mwilini, yalionisababisha kwenda mara kwa mara msalani (kinaitwa chumba cha kupumzikia) – ambavyo ncnini Italia vinastahili kuitwa Chumba cha machafuko.

“Ole wako Minestrone, hautawahi kunilaghai tena,” nililia huku nikilalamika kwa sababu ambayo siyo.

Asubuhi ilipofika, nilihisi uchofu mwingi, nikapanda treni (zamani ikiitwa gari ya moshi) la kwanza, kutorokea mji wa Florence, ambako nilipata afueni upesi. Jumatatu, nilipata habari za kusikitisha kwamba maradhi ya kipindupindu yalikuwa yameibuka huko Livorno. Bw. Domenici aliathirika wa kwanza, akaugua hadi akaaga dunia. Nikakumbuka nilikuwa nimeidhanika Minestrone kuwa sababu ya maumivu niliohisi!

Baada ya majaribio mara tatu huku nikiboresha ujuzi wa mapishi kila mara, hivi ndivyo ningependekeza mapishi ya minestrone.

55. TORTELLI

Vinavyo hitajika

- Gramu mia mbili, 200g (Karibu arafu 7 za jibini) ya ricotta au ravaggiuolo (jibini laini nyeupe) au zote mbili kwa pamoja.
- Gramu 40 (karibu 1-1/3) ya jibini ya parmesan
- Yai moja zima
- Kiini cha yai, (sehemu ya rangi ya manjano)
- Kiasi kidogo cha kungumanga, pamoja na viungo vingine
- Bana ya chumvi kiasi cha ladha
- Vipande vya majani ya gilgilani

Maelezo ya mapishi

1. Weka ndani kwa unga kama Capelletti, lakini pasta iwe imekatwa diski kubwakubwa ya pande zote (kama ilivyoelezwa katika mapishi 195).
2. Unaweza unda mfuko, mfano kama wa kaki ya sambusa, katika umbo la nusu ya mwezi lakini sura ya Cappalletti/ pembe tatu ni bora Zaidi.
3. Pika kwenye maji yaliowekwa chumvi kiasi cha ladha yako, mimina maji kisha uipambe kwe jibini ya siagi
4. Kiasi hiki chaweza kutoa jumla ya tortelli 24 au 25 na kwa vile ni kubwa, zaweza liwa na watu watatu.

61. ZUPPA DI LENTICCHIE _ SUPU YA LENTI

Kulingana na maelezo ya Bibilia, ikiwa kweli Essau aliuza haki yake ya luzaliwa kwa sahani ya lenti, basi lazima ikubaliwe kwamba lenti zimetumika kama chakula tangu zama za kale, na kwamba, aidha Essau alizipenda sana, au alipatwa na Bulimia.

Kwangu, Lenti zinaonekana kuonja ladha bora Zaidi kuliko maharagwe kwa ujumla, na kwa kadri ya kuzingatia tishio la kuvimbizwa, lenti zimelingana sana na maharagwe yenye macho meusi. Hazina madhara kama maharagwe mengine ya kawaida.

Maelezo ya mapishi

1. Mchuzi huu unaweza kupikwa kama mchuzi wa Maharagwe
2. Mchuzi wa lenti pamoja na maharagwe yenye jicho leusi, huwa wenye ladha nzuri ukiliwa kwenye wali uliopikwa na kuungwa vile vile, ijapokuwa lenti zastahili kuwa majimaji Zaidi manake mchele hunyonya yale maji.
3. Bora Zaidi, pika mchele uive, kisha ndio uchanganaye na mchuzi wa lenti.

78. RISOTTO ALLA MILANESE _ WALI MTINDO WA MILANESE

Vinavyohitajika

- Mchele



- Zafarani
- Mchuzi
- Jibini ya Parmesan

Maelezo ya Mapishi

Kwa maagizo ya kupika, fuata maelezo ya (mapishi ya 75).

1. Zingatia kwamba wali huu utakuwa mwingi na wenye ladha ya kupendeza Zaidi ukipikwa kwenye mchuzi.
2. Iwapo una kinu cha shaba na mti wake, waweza ponda zafarani iwe laini, kasha uroweke kwenye matone ya mchuzi moto kabla ya a kuongeza kwenye wali unaopakuliwa kuongeza kwenye wali unaopakuliwa kuandaa mezani.
3. Weka jibini ya Parmesan upande mmoja.

NOTE: Zafarani hutoa harufu ya kupendeza, ikawapa walaji hamu ya kula na kusaidia katika usagaji wa wa chakula tumboni.

Kiasi hiki hutumika kwa watu watano.

89. GNOCCHI DI PATATE _ GNOCCHI YA VIAZI

Familia ya gnocchi ni kubwa sana. Katika mapishi ya mchuzi No.14, nimeeleza jinsi ya kupika mchuzi wa gnocchi. Hapa nitaeleza mapishi ya gnocchi ya viazi, matumizi ya unga wa ngano katika mapishi ya gnocchi na baadaye, gnocchi ya semolina, gnocchi mtindo wa Kirumi kama kitoweo cha ziada, na mwishowe gnocchi ya maziwa.

Vinavyohitajika

- Gramu mia nne (400g), karibu 04 ounces za viazi vikubwa za manjano.
- Gramu mia moja hamsini (150g) 15 ¼ Ounces ya Unga wa Ngano

NOTE: Ninaonyesha kiwango cha unga unao hitajika kwa kusaga gnocchi, ili usipatwe na kisa cha mwanamke mmoja niliyemtazama akipika, wakati alianza kukoroga gnocchi kwa mwiko wa mbao, kwenye maji moto, gnocchi ilipotea. Kwani gnocchi imeenda wapi? Aliuliza kwa udadisi. Mwanamke wa pili niliyemweleza kisa hicho kwa kichekesho. Labda alidhani kwamba gnocchi zilikuwa zimezchukuliwa na zimwi mdogo. Usishangae sana mpenzi wangu, “Nilimjibu”. Jambo hili la kushangaza ni la kawaida kabisa.

Gnocchi ikichanganywa na unga kidogo, ikishika maji, hudeuka ikawa maji

Maelezo ya mapishi

1. Chemsha viazi katika maji, ama bora Zaidi kwa mvuke, vikiwa vingali moto, vimenye, viponde kisha tuja kwenye kitujio/ kichungo.
2. Kasha changanya viazi vilivyotujwa na unga halafu ukande kwa mikono. Tengeneza miviringo miembamba na kukata vipande vya kiasi cha urefu wa centimeter 3 (1- 1/5 inches)
3. Nyunyizia kila kipande kidogo unga mkavu.
4. Chukuwa kipande kimoja kimoja, pitisha kwa upande wa greta ja jibini, ukishinikiza pole pole kwa kutumia kidole. Kidole kitaacha shimo dogo upande mmoja wa kila kipande)
5. Chemsha kwenye maji ya chumvi kwa dakika 10.
6. Mimina maji, ongeza viungo kwa kutumia jibini, siagi na mchuzi wa nyanya (mapishi nambari 6), kiasi cha ladha.
7. Ili ziwe nyororo Zaidi, chemsha kwa maziwa na kupakua ndani ya maziwa. Kwa mtindo huu, hapatakuwa na haja ya kitoweo kingine chochote ila chumvi au kiwango kidogo cha jibini ya Parmesan.

97. RAVIOLI

Vinavyohitajika

- Gramu mia tatu (300g)- karibu 10-10 na nusu jibini la afriaccotta
- Gramu 50 (karibu arafa 1-2/3) ya jibini iliokatwa ya Parmesan
- Mayai mawili
- Mboga aina ya swiss chard- kiwango cha kujaa kiganja cha mkono
- Kiasi cha laddha ya nutmeg.
- Chumvi kiasi cha ladha yako.



Maelezo ya Mapishi

1. Tuja ricotta kwenye kitujio; ikiwa na kioevu sana, mwanzo ifute kwa kitambaa cha jibini iwe kavu.
 2. Kata mboga kutenga majani mbali na sehemu ya vijiti, pika kwa mvuke, kausha kasha ukate laini pamoja na (mezzaluna)
 3. Kanda unga kwa viungo hivi vyote.
 4. Tekka kwa kijiko kidogo cha chai unga huu ukiangusha kwenye bao la kutengeneza vyakula vya unga, lililo tandazwa unga.
 5. Pindua kila tone, lipakike unga pande zote na litoke mvingo.
 6. Kiasi hiki chaweza kutengeneza karibu Ravioli darizeni mbili
 7. Chemsha maji bila chumvi hadi yatokote, tosa vipande vya ravioli
 8. Tekka kutoka kwenye maji kwa kutumia mwiko wenye mashimo/ kijiko cha mbao chenye matundu ya kupitisha maji.
 9. Nyunyiza mchuzi ama jibini ya siagi kama kiungo.
- Ravioli hizi huiva upesi na huwa zimeiva wakati zinaganda (firm).
Pika chache kila mara ndio zisishikane.

171. PALLOTTOLE DI SEMOLINO _ SEMOLINA YA KUKARANGA

Nahisi kwamba karanga hii hugeuka bora Zaidi, kama kwamba kuridhisha matayarisho yake ya kuponda kwenye kinu na mti.

Vinavyohitajika.

- Gramu Mia moja ishirini (karibu aunzi 4-4 ¼) za semolina.
- Gramu 15 (karibu nusu aunzi) ya siagi
- Kijiko kimoja cha kuongezea – sawa na gramu 25 (karibu 4/5 ya aunzi) ya unga wa viazi
- Yai moja zima.
- Viini vya yai
- Kijiko kimoja cha Sukari
- (Dash) moja ya limau iliokunwa (lemon zest)
- Kipimo cha maziwa deciliter nne (4 decilitres), kikombe kimoja hadi thuluthi mbili vya maziwa.

Maelezo ya Mapishi.

1. Pika semolina kwenye maziwa na sukari
 2. Ondosha motoni, ongeza siagi, ngozi ya limau iliyosagwa na chumvi kiasi cha ladha.
 3. Kipoa kabisa, tia kwenye kinu, ongeza yai, unga wa vyazi huku ukichanganya vizuri kwa kutumia mti wa kinu.
 4. Mimina kwenye sahani ya kukaanga kipimo cha kijiko kidogo cha sukari kila mara, ukifanya miviringo midogo kiasi kikubwa kuliko (walnuts)
 5. Nyunyiza sukari ya Keki (confectioners sugar) juu zinapopata ubaridi.
- Vipande hivi ni vyepesi, vyororo na vya kupendeza.

178. FRITTELLE DI RISO _ BHAJIA ZA WALI

Viungo Unavyohitaji

- Nusu lita (1/2) ya maziwa
- Gramu mia moja ya mchele
- Gramu mia (100g) ya unga (karibu aunzi tatu na nusu 3.5)
- Gramu hamsini (50g) ya sultana.
- Gramu kumi na tano (15g) karibu aunzi nusu (1/2), ya karanga zinazotoshana na mchele.
- Viini vitatu vya mayai
- Sehemu nyeupe ya yai moja
- Siagi kiasi kidogo sana (kiwango cha udogo wa mbegu ya njugu)
- Vijiko viwili vidogo vya Sukari
- Kijiko kimoja cha “ramu”
- Kiwango kidogo cha limau iliokunwa
- Gramu thelathini (30g), karibu aunzi moja ya hamira



Maelezo ya matayarisho

1. Tayarisha hamira kama ilivyo elezewa katika mapishi 182 ya Krapfen, ikande na gramu 40 (karibu aunzi nne na nusu) ya unga.
2. Pika Mchele kwenye maziwa hadi uwe dhabiti (mgumu), lakini weka kando maziwa kiasi ambayo utaongezea inapohitajika.
3. Koroga mara nyingi ili kuzuia mchele usishikane na sufuria ikiwa kwenye meko.
4. Ondoa wali kwenye moto na wakati ungali moto, ongeza hamira iliyofura, mayai unga wote gramu sitini, ongeza karanga za 'pine', ramu na maziwa Zaidi ikiwa inahitajika
5. Kanda vizuri, ongeza zabibu na uweke sufuria karibu na moto ili mchanganyiko uweze kuinuka /kufura zaidi kwa moto wa kiwango cha Wastani.
6. Wakati mchanganyiko umefura/ kuinuka, kanga katika kijiko cha kikango, moja baada ya nyingine
7. Hizi zitatemgeneza nyuzi kubwa, nyepesi.
8. Nyunyiza sukari ya keki hapo juu ikiwa imepowa
9. Andaa ikiwa moto.

188. ZUCCHINI FRITTI _ MALENGE YA KUKARANGA

Karibu kila mtu anapenda Zucchini iliyokarangwa na hulika vizuri sana pamoja na vyakula vingine vilivyokaangwa.

Vinavyohitajika

- Zucchini
- Chumvi
- Mafuta ya Mizeituni au
- Mafuta ya Nguruwe

Maelezo ya Mapishi

1. Chukua zucchini ndefu, nyembamba.
2. Osha na ukate kwa urefu vipande vipande sentimita moja (1), karibu thuluthi 1/3 ya nchi kwa unene
3. Ondoa sehemu ya ndani (mbegu) na uongeze chumvi kiasi cha ladha yako.
4. Baada ya saa moja ama masaa mawili futa maji yaliotoka kwenye zucchini zilipowekwa chumvi.
5. Zikande kwenye unga, kasha uweke kwenye sufuria ama chombo chenye matundu ili kuondoa unga uliozidi.
6. Weka kwenye kikaango kilicho na mafuta ya mizeituni au mafuta ya nguruwe (lard), kisha usiguze vipande manake zaweza kuvunjika.
7. Wakati vipande vinaanza kukauka, koroga kwenye kijiko cha matundu ya kupitisha mafuta kasha uondoshe kwenye kikaango zinapoonza kugeuka rangi ya kikahawia.

Uangalizi: Zucchini pia yaweza kupikwa kama vile Artichoke kwenye sufuria kuoka kama ilivyoelezwa katika mapishi ya (246) Kwa mtindo huu, zikate vipande (slesi) nene mwingo. Namna nyingine ni kuziandaa kama za kukaanga.

205. POLLO DORATO _ KUKU WA KUKAANGA

Vinavyohitajika

- Nyama ya kuku mchanga
- Unga wa kunyunyizia nyama
- Chumvi
- Pilipili
- Chembechembe za mkate mkavu
- Mafuta ya Mizeituni

Maelezo ya mapishi

1. Chukua kuku mchanga, mchinje, kata tumbo, ondoa kichwa na miguu, osha vizuri na utumbukize kwa maji moto kwa muda wa dakika moja.
2. Kata vipande katika viungo vya mifupa
3. Nyunyiza unga vizuri kwenye viapande ulivyokata
4. Ongeza chumvi na pilipili halafu umimine mayai yaliuchanganywa kwenye



- vipande hivyo
5. Roweka kwa muda wa nusu saa / dakika thelathini.
 6. Paka vipande nya kuku chembechembe za mkakete mkavu, mara mbili ikibidi.
 7. Tayarisha makaa ya moto kama ifuatavyo:
 8. Chukua kikaangio cha shaba kilichi "tin-lined".
 9. Mimina mafuta ya Mizeituni ndani yake ama ikiwa wapenda tumia mafuta ya nguruwe (lard)
 10. Mafuta yanapoanza kuiva, ongeza vipande vya kuku, pindua vipande hivi kwa moto wastani ili vipate rangi ya kikahawia, na kuiva ndani kikamilivu.
 11. Andaa zikiwa moto pamoja na vipande vya Limau.
- Uangalizi: Mabawa ya ndege aina ya Korongo - sehemu ambayo ni nyororo sana kwa ndege huyu anapochemshwa, yaweza tumiks badala ya kuku kwa mapishi haya. Zaweza katwa vipande vidogo vya kupikwa kwa mapishi haya. Kupima kiwango cha wororo na upevu wa nyama ya kuku, mpishi aweza kuemeza sehemu ya nyama ya kifua, ikibonyea, basi nyama ni nyororo. Namna ya pili ni kutazama miguu ya kuku, miguu ya rangi ya manjano huwa ni ishara ya kuku mchanga mwenye nyama nyororo, miguu mieusi ni ishara ya nyama pevu (kuku mpevu).

233. PASTICCIO DI POLENTA _ UGALI WA KIITALIANO

Vinavyohitajika.

- Unga wa polenta ya mahindi
- Maziwa
- Chumvi
- Mchuzi wa macaroni
- Bechamel
- Jibini aina ya Parmesan

Maelezo ya Mapishi

1. Tayarisha polenta thabiti ya mahindi iliopikwa kwenye maziwa, ongeza chumvi inapokaribia kuiondosha kwenye moto.
2. Mimina kwenye bodi ya keki, huku ukieneza ili ipate unene wa takriba vidole viwili.
3. Ikipoa, kata vipande vya (lozenge ?) nusu sentimita kwa upana (karibu 1/5 ya inchi)
4. Panga vipande kwenye bakuli la kuoka la chuma ama kaure lililopashwa moto.
5. Andaa mchuzi kama vile mtindo wa macaroni, Bolognese katika mapishi (87), na uandae béchamel kidogo kama vile kwenye mapishi 137.
6. Nyunyiza jibini ya Parmesan iliokunwa kwenye sehemu ya chini ya sahani na ueneze safu ya polenta juu ya jibini.
7. Ongeza jibini ya Parmesan iliokunwa kwenye mchuzi wa "béchamel" ongeza safu ya pili ya Polenta kisha uongeze viungo kama awali.

Uangalizi: Waweza kuongeza vipande vidogo vya siagi kwenye upishi huu. Baada ya kupanga kwenye sahani ya kuoka, weka kwenye oveni la uholanzi hadi polenta igeuke rangi ya kikahawia, kasha uandae ikiwa moto.

Chakula hiki huliwa sana msimu wa baridi.

Msimu wa uwindaji wa wanyama pori, mpishi hodari aweza kuupika kwa kuweka nyama ya ndege walioshikwa mawindoni.

256. FRICASSEA _ FRICASSEE

Fricassee yaweza kupikwa kutumia nyama ya sehemu ya kifua au nyama isiyo na mafuta, iliokatwa sehemu ya mwanakondoo au mwanambuzi mchanga wa kulishwa maziwa, au hata kuku asiyepevuka.

Kwa sasa tutatumia nyama ya mwana kondoo.

Vipimo hivyo vyaweza kutumika kwa nyama ingine pia.

Vinavyohitajika

- Gramu mia tano, 500g (karibu paundi moja), ya nyama ya sehemu ya kifua cha mwana kondoo
- Gramu hamsini, 50g (aunzi moja na thuluthi mbili 1-2/3), ya siagi.



- Gramu tano, 5 (karibu 106 ya aunzi) au kijiko kimoja cha unga.
- Decilita mbili ya kikombe cha maji yenye uharara wa moto (yasiochemka)
- Viini viwili vya manjano vya mayai
- Nusu Limau
- Garnish

Maelezo ya mapishi

1. Tayarisha “garnish”(Unda kwa kuchanganya vipande vidogo vya kitunguu maji, karoti, vijiti vya figili na mrehani) usitumie majani yake, yaeza kuyeyuka na kuharibu mwonekano wa Fricassee ambayo yastahili kuwa rangi nzuri ya vijiti vya majani.
2. Chemsha maji, yanapochemka, ongeza nyama na maji yaliobaki, ongeza chumvi kiwango cha ladha yako na pilipili nyeupe, ambayo ni maua ya pilipili ya kawaida.
3. Funika sufuria kwa karatasi ya kuzuia mvuke ndani ya sufuria, ongeza kifuniko ili chakula kiive polepole.
4. Wakati kinakaribia kuiva, ondoa garnish na ukiwa ni msimu ya uyoga kupatikana kwa urahisi, unaweza kuboresha ladha ya Fricassee kwa kuongeza vipande vyembamba vya uyoga. Iwapo hakuna uyoga mbichi, tumia aina kavu.
5. Karibu na kuandaa Fricassee mezani, ondoa sufuria kwenye moto, korogea ndani viini vya mayai vilivyotiwa juisi ya limau kidogo kidogo.

Uangalizi: Ikiwa unatengeza vifaranga vya kuku, kata vipande na kuondosha kichwa, shingo na miguu.

Fwata maelezo ya matayarisho ya hapa juu

Fricassee inayotengenezwa kwa njia hii ni yenye kuimarisha afya na huvutia watu wasiopenda ladha kali za viungo vya mapishi.

303. SCALOPPINE DI CARNE BATTUTA _ NYAMA KIMA YA KUKAANGWA

- Viungo vinavyohitajika
- Nyama isiyo na mafuta mengi
- Chumvi
- Pilipili
- Jibini ya Parmesan Iliokunwa
- Majani ya mimea ya kuongeza harufu kwa chakula
- Chembechembe za mkate mkavu
- Mafuta ya kukaanga

Maelezo ya mapishi

1. Chukua nyama ya mnyama mkubwa isiyo na mafuta mengi.
2. Ondosha maderea/tandu, sehemu za mafuta na mishipa.
3. Ikiwa hauna chombo cha kusaga nyama, sugua kwanza vizuri, kisha na “Mezzaluni”.
4. Ongeza chumvi, pilipili na jibini ya parmesan iliokunwa.
5. Ongeza majani ya mimea yenye kuboresha harufu na ladha ya chakula ikiwa wapenda, lakini tahadhar, chakula kisionje kama mabaki ya chakula.
6. Changanya vizuri kisha uunde miviringo ya nyama.
7. Paka chembechembe za mkate mkavu, ili nyama isi ambate kwenye bao la kusukumia.
8. Sukuma vipannde hivi kwenye bao, kiwango cha unene Zaidi ya miviringo wa peni.
9. Kata vipande kiasi cha kiganja cha mkono, kupike kwa siagi kwenye kikaango. Vipande vinapogeuka rangi ya kikahawia/ hudhurungi, waweza kutoa mchuzi wa nyanya (mapishi nambari 6) au mchuzi wa maji.

Bila kutumia mpini wa kusukumia kwenye bao, unaweza kuvifanya mchanganyiko wa nyama na viungo kwa mikono yako kwa muundo upendao. Ukibakisha nyama, iongeze kwenye nyama mbichi ili utengenezee vipande zaidi ya kupika.



461. PESCE AL TAGLIO IN UMIDO _ SAMAKI WA KUPAKA - MTINDO WA KIITALIANO

Kwa mapishi haya, yenye ladha ya kupendeza zaidi, unaweza kutumia samaki aina ya "tuna, umber, dentex au weever ambayo kwa usahihi huitwa bass ya baharini" kando ya pwani za barahi ya Adriatic.

Vinavyohitajika

- Samaki
- Mafuta ya Kukaangia
- Kitunguu maji
- Figili
- Gilgilani
- Chumvi
- karafuu

Maelezo ya Mapishi

Kwa maandalizi ya watu watano,

1. Chagua kipimo cha gramu mia sita (600g), karibu 1-1/3.
2. Safisha samaki kwa kukora magamba, kuosha na kukausha, kisha uipake unga pande zote. Kanga kidogo kwenye mafuta kidogo igeuke rangi hudhurungi/ kikahawia.
3. Ondosha mafuta hayo kidogo yaliokaangiwa, mwaga kisha usafishe/ ufute kikaango.
4. Kata kitunguu maji, kipande cha figili; urefu kiasi cha kiganja cha mkono, na gilgilani kiasi cha ladha.
5. Weka kwenye moto na mafuta kiasi, tia chumvi, pilipili na karafuu moja nzima.
6. Mchanganyiko ukigeuka rangi ya majano, ongeza kwa kiasi cha ukarimu mchuzi wa nyanya (kama ilivyoelezwa kwenye kitoweo nambari ya 6), au tomato paste iliyo ongeza maji.
7. Chemsha kidogo kisha uongeze samaki kumalizia kupika, ukigeuza mara kwa mara ili aive bora zaidi.
8. Andaa samaki huyu mezani ikiwa ana rojo lingi ulilopika.



471. TRIGLIE ALLA LIVORNESE _ SAMAKI LIVORNESE

Maelezo ya mapishi:

1. Kuna kitunguu thawm/ sauwm, majani ya gilgilani na kipande cha figili.
2. Weka juu ya moto kiasi cha kutosha cha mafuta ya mizeituni.
3. Wakati vitunguu vikigeuka rangi kwa kuiva vikawa rangi ya kikahawia/ hudhurungi, ongeza nyanya zilizokatwa, chumvi na pilipili.
4. Subiri nyanya ziive vizuri, koroga mara kwa mara kisha tuja.
5. Pika vipande vya nyama kwenye mchuzi uliotujwa. Zikiwa vipande vidogo, usigeuze. Ikiwa sufuria ambayo zimewekwa haitoshi, ondoa taratibu bila kuvunja uweke kwenye sahani.
6. Kabla ya kuondoa motoni, nyunyiza vipande vidogo vya gilgilani.

Uangalizi: Samaki hawa aina ya 'red mullet' huvuliwa upesi wakati wa mchana kuliko usiku. Msimu wake wa kupatikana ni kati ya miezi ya Septemba na Octoba.

576. PASTA MARGHERITA _ KEKI YA MARGARETI

Siku moja, rafiki yangu mpendwa Antoni Mattei kutoka mji wa Prato (ambaye niliwahi ongea naye tena), alionja keki hii nyumbani kwangu. Kisha akaniuliza mapishi yake. Ilivyo desturi yake, ni mtu mwenye bidii sana, aliboresha mapishi ya keki hii akaanza kuuza dukani kwake.

Baadaye, alinifahamisha kwamba keki hii ilipata umaarufu mkubwa sana, kiasi kwamba kila aliyekuwa dukani kula chakula cha jioni, alinunua keki hii. Watu wenye bidii ya kufaulu, hufanya juhudi kujifunza mbinu zote za kufaulu, hufuata bahati yao nasibu- jambo ambalo watu wavivu na wenye kukosa kujituma hawafanyi maishani mwao.

Vinavyohitajika

- Gramu mia moja na ishirini, 120g (karibu aunzi 4-1/2), ya unga wa viazi

- Gramu mia na ishirini, 120g (karibu aunzi 4-1/4) ya sukari ya unga
- Mayai manne
- Juisi ya limau moja

Maelezo ya Mapishi

1. Kwanza, changanya sukari na viini vya mayai kwa kupiga makini sana.
2. Ongeza unga na maji ya limau, kisha uwache zitulie kwa kiasi cha nusu saa.
3. Changanya sehemu nyeupe ya mayai halafu uchanganye na viuongo vingine vyote vilivyosalia. Lakini changanya pole pole ili isikose ladha.
4. Weka mchanganyiko kwenye sufuria ya kuoka, iliypakwa mafuta/ siagi na sukari ya kuoka iliyochanganynwa na unga na uweke mara moja kwa oven.
5. Ikiwa, ipe muda ipoe, kisha ondoshwa kwenye sufuria halafu unyunyize sukari ya kuoka yenye vanilla.

766. GELATO DI BANANE _ BARAFU YA NDIZI

Mti wa ndizi, kulingana na utaalumu wa kisayansi wa mimea, maandishi ya Linnaeus Musa paradisiaca, unajulikana kama mti wa Adamu au mti wa paradise. Katika nchi yake, ndizi inaaminika kuwa tunda maarufu alilokatazwa Adamu kula na kwamba majani yake Adamu na hawa waliyatumia kufunikia uchi wao baada ya dhambi waliokosa kutii amri ya Mwenyezi Mungu ya kutokula tunda hilo. Ndizi, inakuzwa sehemu za Indies, na sehemu nyingine za dunia. Matunda yake hufanana na tango ya kijani kibichi, lakini ni laini, yenye pembe tatu na iliypindika.

Ndizi ikiwa mbichi, ladha yake ni chungu lakini ikiwa, huwa na ladha tamu. Tumia ndizi zilizoiva vizuri (zenye ngozi ya rangi ya manjano), kwa kutengeneza barafu. Kuandalia watu sita.

Unavyohitaji

- Ndizi nne (4), zilizotolewa maganda na kupondwa, kiasi cha gramu 240 (karibu aunzi nane na nusu 8.5)
- Sukari Nyeupe - Gramu Mia mbili, 200g (karibu 77)
- Limau moja (1)
- Maji nusu lita (1/2l)
- Sukari ya keki

Maelezo ya mapishi

1. Tuja ndizi zilizopondwa kwenye kichungio/ kitujio, kisha uongeze maji
2. Chemsha sukari kwenye maji nusu lita, kwa muda wa dakika tano, kwenye sufuria bila kufunika
3. Changanya viungo vyote
4. Mimina kwenye chombo cha kuunda barafu.
5. Changanya chumvi kidogo kwenye sukari ya kupamba keki kisha uipe muda wa kushikana.

PIADINA ROMAGNOLA fatta a mano _ HAND MADE Piadina of Romagna

NB. Zingatia kuchagua viungo bora zaidi, kwa vile viungo utakavyotumia vitakupa matokeo yanayopendeza.

Prefazo. ("Sayanzi ya upishi na sanaa ya lishe bora"). Pallegriano Artusi.

Viungo unavyohitaji

- Gramu mia tano – 500g ama nusu kilo ya unga ngano aina ya 'organic'
- Gramu themanini - 80g ya mafuta ya Nguruwe aina ya Mora Romagna
- Vijiko vya kuli vitatu ama vine vya mafuta ya mizeituni
- Gramu tatu (3) za bicarbonate soda (baking soda) au gramu 10 baking powder
- Gramu nane (8) za chumvi tamu aina ya Cervia



Chakula mzuri

...A • BUON GUSTO

...LA IN CUCINA

...
MANGIAR BU

...PRATICO PER LE FAMIG

COMPILATO

DA

...ELLEGRINO ARTUS

(790 ricette)

