



La Tavola Medioevale

pasta ed Al Idrisi

12 March 2012
Introduzione alla Enogastronomia Italiana
Dr. Fu Ju Yang

中世紀：羅馬帝國崩毀(c.a. 400) – 文藝復興(c.a. 1500), 切成早中晚三期

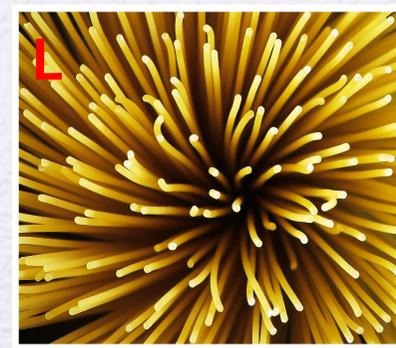


早期群魔亂舞：日耳曼人南下，西哥德人佔西班牙；法蘭克人法國；安格魯薩克森人英格蘭；維京人北歐；斯拉夫人東歐 ... 長鬍子族(longobardi) 為日耳曼人的一支佔領義大利

中期群魔合體：伊斯蘭帝國在西班牙/北非；法蘭克人(查理大帝)創神聖羅馬帝國, 併長鬍子族, 接收義大利；斯拉夫維京人結盟佔東歐；東羅馬帝國苟延殘喘...

晚期東西交流：蒙古帝國西拓至印度土耳其, 將土統一有助海陸貿易 -> Venezia, Pisa, Genova海權榮景

群魔亂舞 -> 文化碰撞 -> 飲食多元！



1. Linguine
2. Fussili
3. Cappelletti
4. Farfalle
5. Gnocchi
6. Tortellini
7. Rotelle
8. Spaghetti
9. Penne
10. Orecchiette
11. Tagliatelle
12. Conchiglie

Le Variabili della Pasta

■ 乾燥義大利麵【pasta secca】

- 超市架上販售的義大利麵
- 麩質較高的都蘭小麥(durum semolina)
- 烹調時間 → al dente

■ 新鮮義大利麵【pasta all'uova fresca】

雞蛋和麵粉是新鮮義大利麵的不二原料

■ 填餡義大利麵【Pasta ripiena】

- 各色形狀
- 多種填料：填肉餡的小肉餃 (tortellini); 填菠菜乳酪餡的四方餃 (ravioli)
- 適合佐湯佐醬

■ 彩色義大利麵【Pasta colorata】

深綠、粉紅、鮮黃、墨黑
菠菜、蕃茄、番紅花、墨魚汁

■ 短型義大利麵【Pasta corta】

長度10公分以下的麵，如筆管麵 (penne)、蝴蝶麵 (farfalle)、貝殼麵 (conchiglie)

■ 長型義大利麵【Pasta lunga】

長度10公分以上的麵，例如緞帶麵 (fettuccine)、髮絲麵 (capellini)

TORTELLINI 小圓餃

- 源自於義大利美食大城波隆納 (Bologna)
- 出身故事1: 餃子的形狀發想於女神維納斯的肚臍
- 出身故事2: 一位旅店的老闆心儀留宿的女客，試著從鑰鎖孔窺探在房裡休憩的佳人。鑰鎖孔太小最後只看到美人的肚臍。老闆於是靈感大發，趕忙進廚房做了這款肚臍型的圓形小肉餃。
- 1974年 義大利的 *Confraternita' del Tortellino* (小圓餃協會) 頒定"最正統"的填餡應包含下列食材：豬腰內肉、生火腿肉 (*prosciutto crudo*)、波隆那肉腸 (*mortadella Bologna*)、雞蛋、肉豆蔻。在當地，最正統的吃法是佐闍雞燉的高湯食用。



28 September 2011, Ravenna

Sughi Vari

【Aglio, olio e peperoncino】

大蒜、橄欖油、辣椒 → 長型義大利麵

【All'amatriciana】

新鮮蕃茄、培根 → 筆管麵

【Alla napoletana】

新鮮蕃茄 → 各式義大利麵

【Burro e salvia】

奶油、鼠尾草 → 填餡義大利麵

【Carbonara】

培根、羊乳乾酪、雞蛋 → 長型義大利麵

【Pesto】

松子、羅勒、羊乳乾酪、大蒜 → 長或短型義大利麵

【Ragù alla bolognese】

絞肉、芹菜、紅蘿蔔、洋蔥、蕃茄 → 長或短型或新鮮義大利麵

【Salsa di noci】

核桃、橄欖油、大蒜、乾酪 → 短型義大利麵

【Sugo di pesce】

魚蚌海鮮、蕃茄、大蒜、洋香菜 → 長型義大利麵





Pesto

La Storia e La Produzione

Il Pesto, origini e storia

- Liguria區的飲食：
海鮮、香草 (le erbe aromatiche)
- 中世紀海洋強權
(Le Repubbliche Marinare)
 - i Genovesi – i Veneziani
 - 靠從東方進口香料富強
 - 貧富差距大
 - 香草成為窮人的調料
- 十九世紀前葉 (c.a. 1830)
 - 青醬食譜出現在美食家 Giovanni Battista Ratto 的書中 (La Cuciniera Genovese)



Campionato Mondiale di Pesto Genovese al Mortaio



<http://www.youtube.com/watch?v=qLYuxc4q4Qc>

La Ricetta Ufficiale del Pesto:

- Basilico Genovese DOP
- Olio extravergine
- Formaggio grattugiato
(Parmigiano Reggiano DOP +
Pecorino Romano)
- Aglio, Pinoli, Noci
- Sale grosso

un mortaio di marmo + pestello in
legno, tanta diligenza e pazienza