



# Italienskt inspirerat

Fridrik Andersen

Sten Petrell

Kaj Degerman

Anders Mattas

Steinerskolan, 18.01.2017

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Pizza .....	3
Pizzadeg med jäst .....	5
Pizzadeg utan jäst .....	6
Pizzafyllningar .....	7
Pizzerians standardmeny .....	8
Minestrone-soppa (enligt Jamie Oliver).....	9
Minestrone-soppa med Salami.....	10
Ciabatta (enligt Jan Hedh) .....	11
Övrigt .....	14

## Pizza

Bröd med fyllning har framställts sedan urminnes tider, och kan inte enkelt hänföras till ett visst land eller en bestämd region då närbesläktade rätter som flammkuchen/flammekueche inte brukar kallas pizza, men en populär åsikt är att dagens pizza ingår i det italienska köket och har sitt ursprung i Neapel.

Ordet "pizza" förekommer för första gången år 997 på medeltidslatin, och det var i Neapel i 1500-talets Italien som det först avsåg en galette-brödskiva. Man har spekulerat i att latinets verb *pinsere*, att trycka, kan ha varit ursprung. Antik grekiska innehåller emellertid orden *πικτή* (*pikte*), "jäst bakverk", som på latin blev "*picta*", och på senlatin *pitta* (uttalades *pizza*), samt *πίσσα* (*pissa* eller *pitta*, ungefär "stampad") eller *ptea*, (*kli* och *petites*, *klibröd*).

Föregångaren till pizzan var förmodligen *focaccia*, som är ett italienskt bröd som kommer från Ligurien. *Focciadeg* liknar en *pizzadeg* till sin struktur och består av mjöl med mycket gluten, matolja, vatten, salt och jäst. Det var känt av etruskerna redan på 800-talet f.Kr. Assyrierna kände till en liknande framställningsteknik redan under andra årtusendet f.Kr. och även om det bara var ett bröd utan fyllning så är också de ett slags förfäder till pizzan.

Antikens greker fick tidigt – före 500-talet f.Kr. – idén att baka bröd i runda, platta former och därefter lägga till saker på toppen. En kombination av olivolja, gröna blad och vissa kryddor var en favorit. Bladen var typiska för att toppa anrättningen, tillsammans med vissa typer av kött och även dadlar och annan frukt. De antika grekerna hade dock inte tillgång till tomater till tomatsåsen eftersom tomatplantan härstammar från det som idag är Peru i Sydamerika och inte började föras till Europa förrän tidigast under 1500-talet eller 1600-talet. Långt in på 1800-talet trodde dessutom många européer att tomater var giftiga eller farliga på det ena eller det andra sättet, antagligen beroende på den nära släktingen *potatis* vars giftiga frukt liknar en liten grön tomat. Antikens greker hade inte heller *mozzarella*-osten. Osttillverkningen är dock av äldre dato i mänsklighetens historia. Ost, baserad på såväl komjolk som getmjolk framställdes redan 6000 år f.Kr., och arkeologiska bevis för egyptisk ost har ses i egyptiska gravmålningar, daterade till ca 2000 f.Kr. De tidigaste ostarna var sannolikt ganska sura och salta, med samma smuliga konsistens som dagens rustika *keso* eller *fetaost*.

1843 beskrev Alexandre Dumas d.ä. olika sorters pizzafyllningar. För att hedra Italiens drottning Margherita av Savoien, skapade kocken Raffaele Esposito i juni



1889 "Pizza Margherita", en pizza garnerad med tomater, mozzarellaost och basilika, som skulle representera färgerna i Italiens flagga. Han var den förste att lägga till ost. Det exakta händelseförloppet varigenom de många smaksatta tunnbröden i antikens och medeltidens Medelhavsregion blev 1900-talets populära maträtt är inte fullständigt utrett. (Wikipedia)

## Pizzadeg med jäst

3 pizzor

2 dl vatten

25 gr jäst

½ tsk salt

1 msl olja

5 dl vetemjöl

Smula jästen i en bunke. Värm vattnet till 37 grader och häll på lite av vattnet över jästen och rör tills jästen är helt upplöst i vattnet. Tillsätt resten av vattnet, olja och salt och rör om.

Tillsätt vetemjölet lite i taget - använd gärna köksmaskin eller elvisp med degkrokar och kör tills det blivit en fin deg. Ta så mycket mjöl att degen blir bra och släpper bunkens kant.

Låt jäsa under bakduk ½ - 1 timme tills degen blivit dubbelt så stor.

Tag upp degen på mjölat bakhord, dela det i tre delar och knåda den smidig. Kavla ut degen till den form du vill ha och lägg på bakplåt med bakplåtspapper eller i pizzaformar.

Lägg på någon fyllning och grädda i 200-225°C i mitten av ugnen 10-15 minuter.

## Pizzadeg utan jäst

4 pizzor

8 dl special vetemjöl

5 tsk bakpulver

1 tsk salt

5 msk olivolja

3 dl kallt vatten

Blanda samman de torra ingredienserna. Häll i vatten och olja. Knåda till jämn smet.

När du knådat färdigt ta upp på mjölat bord och baka in lite mer mjöl. Kavla ut önskad form och tjocklek på pizza. Degen är tänkt som en tunn pizzadeg.

Grädda med valfritt pålägg på 225 grader cirka 10-12 minuter!

Tips! Grädda på förvärmad plåt eller pizzasten!

## Pizzafyllningar

### *Pizza med blåmögelost och parmaskinka*

Bred krossade tomater på pizzabotten och sprid litet blåmögelost, täck sedan med riven ost.

När pizzan är färdig gräddad lägg på Parmaskinka och servera med rucola och rödvinvinäger.

### *Pizza Margaritha*

Krossade tomater

Mozzarella

Vitlök

Tomater

Riven ost

### *Pizza Pompeji*

Krossade tomater

Bacon

Lök

Riven ost

### *Pizza med rostad paprika, champinjoner, tomat och ajvar*

1 röd paprika

1 gul paprika

1 msk olivolja

10 cocktailtomater (gärna romanticatomater)

10 champinjoner

2 dl stark ajvar relish

2 1/2 dl riven prästost

2 msk hackad färsk oregano (2 msk färsk motsvarar 1 msk torkad)

Dela, kärna ur och skiva paprikorna.

Rosta paprikorna i olivoljan i en stekpanna. Salta och peppra.

Dela tomaterna. Ansa och skiva champinjonerna.

Bred ajvar på pizza bottarna och strö över osten. Lägg på champinjoner, tomater och paprika.

Grädda pizzorna 10-15 minuter.

Grönsaker: Ansa och strimla salladen. Hyvla zucchinin i remsor med potatisskallare eller osthyvel. Toppa pizzan med oregano och servera med grönsakerna.

## **Pizzerians standardmeny**

### **Margarita**

tomatsås, ost

### **Vesuvio**

tomatsås, ost, skinka

### **Al Funghi**

tomatsås, ost, champinjoner

### **Calzone (inbakad)**

tomatsås, ost, skinka

### **Capricciosa**

tomatsås, ost, skinka, champinjoner

### **La Bussola**

tomatsås, ost, skinka, räkor

### **Al Tono**

tomatsås, ost, tonfisk, lök

### **Hawaii**

tomatsås, ost, skinka, ananas

### **Del Opera**

tomatsås, ost, skinka, tonfisk

### **Marinara**

tomatsås, ost, räkor, musslor

### **Pompei**

tomatsås, ost, bacon, lök

### **Quattro Stagioni**

tomatsås, ost, skinka, räkor, champinjoner, musslor, oliver, kronärtskockhjärta

### **Bolognese**

tomatsås, ost, köttfärsås, lök

### **Campagnola**

tomatsås, ost, salami, lök

### **Frutti Di Mare**

tomatsås, ost, räkor, musslor, tonfisk



## Minestrone-soppa (enligt Jamie Oliver)

Ingredienser (8 pers.) ca 1 h

4 skivor bacon	2 zucchini
2 rödlökar	300 g savojkål eller mangold
2 vitlöksklyftor	800 g plommotomater
2 morötter	400 g stora vita bönor på burk (Cannellini)
2 selleristjälkar	0,8 l höns- eller grönsaksbuljong
1 fänkål	75 g pasta, skruv eller snäckskal
½ kruk basilika	Parmesanost
olivolja	
1,25 dl rödvin	

1. Strimla baconet, finhacka löken och vitlöken, skiva morötterna, sellerin och fänkålen. Plocka basilikabladen åt sidan och finhacka skaften.
2. Hetta upp en skvätt olja till medel/låg värme och fräs alla de strimlade/finhackade ingredienserna så de mjuknar men inte får färg. (15-20 min)
3. Dela zucchini på mitten och skiva den sedan på längden. Skär bort de hårda delarna på kålen, skölj och strimla den fint.
4. Tillsätt vinet till de mjuknade grönsakerna och låt koka upp. Tillsätt tomaterna och zucchini, låt koka upp. Mosa tomaterna lätt med en sked och låt sjuda på låg värme i ca 15 min.
5. Tillsätt kålen, bönorna med vätska och buljongen. Låt koka upp och tillsätt pastan. Sjud på medelvärme tills pastan är färdig enligt direktiven på förpackningen.
6. Smaksätt med salt och peppar och blanda i det mesta av basilikabladen. Blanda om väl, garnera med resten av basilikabladen och riven parmesanost.

## Minestronesoppa med Salami

Ingredienser (8 pers.)

500 g djupfrysta gröna ärter	3 l hönsbuljong
4 morötter	2 tsk timjan
4 vitlöksklyftor	4 dl Risoni (pasta i risgrynsform)
1 purjolök	300 g Salami
2 msk olivolja	1 persiljekruka
4 msk tomatpuré	

1. Låt ärterna tina i en skål.
  2. Skala morötter och vitlök, tärna morötterna fint och skiva vitlöken fint. Ansa, skölj och skär purjolöken i tunna ringar.
  3. Fräs alla grönsakerna i olivoljan i en stor kastrull. Tillsätt tomatpurén och fräs någon minut till.
  4. Blanda ner buljong och timjan och låt koka upp. Tillsätt risoni och låt soppan koka enligt anvisningen på risoniförpackningen.
  5. Strimla salamin och hacka persiljan.
- Dra kastrullen från värmen och tillsätt salami, ärter och persilja.

## Ciabatta (enligt Jan Hedh)

(lönar sig att pröva trots att receptet kan kännas jobbigt)

Detta italienska toffelliknande bröd finns i en uppsjö av varianter. Karaktäristiskt för en äkta ciabatta är ett lätt och luftigt inkråm med stora hål. Detta åstadkoms genom en fördeg eller poolish som får stå i rumstemperatur över natten. En vek deg är nästan en förutsättning för att få den rätta blåsbildningen. Idealisk rumstemperatur är 24°.

*Dag 1, kväll: Gör en Poolish*

2 g jäst

250 g vatten

250 g vetemjöl

Lös upp jästen i vattnet och blanda sedan ner mjölet. Täck med plast (eller använd en bunke med lock, det är smidigare) och låt stå i 24 timmar i rumstemperatur.

*Dag 2, kväll: "Bortgörning"*

5 g jäst

250 g vatten

300 g durumvetemjöl

150 g vetemjöl

fördegen från kvällen innan

1 msk flingsalt

Lös upp jästen i vattnet. Blanda ner de båda mjölsorterna samt fördegen. Kör i matberedare med degkrok (eller liknande) i ca 7-10 minuter. Tillsätt saltet och kör ett par minuter till, tills degen börjar släppa bunkens kanter.

Smörj in en stor fyrkantig plastlåda med olivolja och skrapa ner degen i denna. Sätt på lock eller plast på lådan och ställ in i kylskåpet över natten.

**Fortsätter >>>**

*Dag 3, morgon: Utbakning och gräddning*

Efter natten i kylskåpet ser degen ut så här:



Sätt ugnen på 250 grader.

Mjöla bakkbordet med rikligt med durumvetemjöl och stjälp försiktigt upp degen på detta.



Mjöla mera durumvetemjöl ovanpå hela degen. Skär degen i åtta bitar, eller vad du tycker passar, utan att platta till den eller böka med den alltför mycket. Eftersom den är kall och mjölig på båda sidorna går det ganska lätt fast den egentligen är lös och kladdig.

**Fortsätter >>>**



Lägg bakplåtspapper på en plåt och flytta över degbitarna försiktigt till plåten – bäst är att använda en stekspade till detta så man inte behöver ta i degen i onödan.



Efter fem minuter sänker man ugnstemperaturen till 200 grader. Efter ytterligare tio minuter luftar man ugnen genom att öppna och stänga ugnsluckan. Efter tio minuter till gör man en andra luftning. Fem minuter senare, eller möjligen ett par minuter innan det, har bröden fått en fin gyllene färg och är klara att ta ut. Låt svalna på galler.

Avnjutes bäst uppskurna med lite olivolja droppat på.

### ***Tomatciabatta***

Byt ut vattnet mot tomatjuice

### ***Olivciabatta med rosmarin***

Tillsätt 200 g urkärnade svarta oliver och färsk rosmarin när degen är färdigknådad.

**Fortsätter >>>**

### ***Ciabatta bigia***

Byt ut 100g av vetemjölet i bortgörningen mot rågmjöl och tillsätt 200 g urkärnade svarta oliver samt 25 g hackad basilika. Pudra över rågmjöl i stället för durumvete.

### ***Tips!***

*Samtliga ciabatta är idealiska att frysa i plastpåse och värma upp i ugn.*

## **Övrigt**

Kaj Degerman kommer att berätta om ostar och vi får smaka på några ostar.

Anders Matts kommer att välja vin till osten och berättar om vinerna.