



المطبخ الإيطالي:

# بين رومانية البنديّة وزيتون نابولي

## عالم الغذاء:

يقول أحد سكان شمال إيطاليا إن موطن المعجنات الإيطالية العريقة هو الجنوب. أما في الشمال فتحن نحب الأجبان واللحوم، ولم نعرف المأكولات البحرية إلا من سواحل فينيسيا. إننا نفرق بين جنوبنا وشمالنا ليس فقط مادياً حيث أسر الجنوب فقيرة وأسر الوسط والشمال غنية، بل هناك جوانب أخرى ولكن شمة ما يجمعنا كإيطاليين... يجمعنا حب زيت الزيتون وحب الطعام.. أما زيت الزيتون فما من إيطالي إلا وقد ورث عن أسلافه مقولة إنه زيت الحياة. فهو الكفيل بحفظ الصحة من تقلبات الجو. حبنا للطعام أمر مسلم به بيننا رجالاً ونساء. ونحن نحب الجلوس على طاولة الطعام لساعات وساعات نتحدث ونأكل ونتلذذ بسرد حكايات الآباء والأمهات وآلام الحاضر وآمال المستقبل. إن الاجتماع على طاولة الطعام لهُ المنتدى الأسري الأول عندنا.

إكمالاً لما نسيه هذا الشمالي، فإن هناك أكثر من هذين الأمرين يجمع الشمال بالوسط والجنوب.. فهناك حب شرب قهوة «الاسبرسو» قبل الإفطار بساعات.. والإيطاليون من أقل شعوب الأرض انتظاماً في تناولهم لإفطارهم وأكثرهم تفتناً في إعداد العشاء.. وإن كانت هناك فوارق واضحة بين شمال إيطاليا وجنوبها في مواعيدهم إلا أن إيقاعات هذه الأيام السريعة في صراع دائم لإزالتها.

الجنوب الإيطالي، يعتبر من أكثر مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط حظاً في الدراسات التي خرجت منذ الستينيات والتي تؤكد أنه يتميز بوجبات الصحة ومحاربة أمراض القلب. وما أثير في السنوات الأخيرة من مطالبة علماء التغذية بالعودة للوجبات الوسطية ما هو إلا صدق لما وجد من مثالية وجبات مدن جنوب إيطاليا وأريافها التي تحتوي على القمح، في صورة معجنات، وزيت الزيتون والأعشاب والنباتات الخفيفة. والمكون الرئيس لهذه الوجبات هو الپاستا. وأصل الاسم يعني المعجنات، وإن كان قد حُرّف ليقصر على نوع واحد منها هو ذلك النوع الشريطي الشبيه بالمكرون، أما زيت الزيتون فحدث عنه وعن ولع هذا الشعب به، ويحلو لأهل الجنوب وضع الأعشاب والنباتات على أطعمتهم بصورة كثيفة. فما من طبق إلا

وفيه ريحان أو نعناع أو بقدونس وزعتر وزعفران وقلقل أحمر جاف أو ثوم أو طماطم مجففة باشعة الشمس، وأخيراً الكبر، (نبات يشبه الهيل في شكله)، وهذا هو طعام أهل الجنوب؛ پاستا بزيت الزيتون والنباتات العشبية. وربما أضيف إلى ذلك شيء من اللحم أو السمك على السواحل. أما في وسط إيطاليا فإنه يترك ساحة أكبر للحوم والبط والدجاج وربما الألبان وفي شمال إيطاليا حيث الكثافة السكانية والمزارع الكبيرة حول نهر البو الخصب نجد أن المائدة ما هي إلا انعكاس لزراعة الأرز والقمح وتربية الماشية. إنها مائدة عامرة بلحم العجول والدواجن ومنتجات الألبان. وربما أخذ السمن والزبدة مساحة أوسع من مساحة زيت الزيتون.

ورغم هذا التصنيف لشمال المائدة الإيطالية وجنوبها، فإن التقارب الحادث بين مناطق العالم لم يستثن إيطاليا. فالاقتباس، بل والدمج، بين الأطباق قد طال بيده مائدة الطليان الشماليين والجنوبيين. وأخرج لنا صورة حديثة قديمة لما يسمى بالمطبخ الإيطالي والمطعم الإيطالي. فالمطبخ الإيطالي معجنات من پاستا وبيتزا بالريحان والزعتر وجبن المازورلا والرومي. وهو زيت الزيتون والبادنجان والكوسة والفطر. أما المطعم الإيطالي فهو معلم بجدار واحد من الطوب (الضخاري) الأحمر ومعلقات من الأواني القديمة، وقتينة زيت الزيتون وبجوارها مبشرة الجبن الرومي على الطاولة.

جولة (عالم الغذاء) في هذا العدد تأخذكم إلى مطعم «فالفيتينوز» الإيطالي بحي السليمانية بمدينة الرياض. حيث يقدم لنا كبير الطهاة الإيطالي أربعة أطباق تجمع بين شمال إيطاليا ووسطها وجنوبها.

## ● الإيطاليون نفرتهم الدنيا ويجمعهم زيت الزيتون وحب الطعام

## ● على المائدة الإيطالية معجنات وأجبان وپاستا وثرثرة كثيرة...

## ● وجبات الجنوب الإيطالي صحية ومفيدة للقلب

