

BRÈVE HISTOIRE DE LA CUISINE ITALIENNE

L'Italie des merveilles

La péninsule italienne est riche en beautés naturelles, possède un patrimoine artistique sans égal, a connu les traditions de différentes civilisations, la gloire de cours florissantes, le dynamisme de la bourgeoisie dans les villes, mais aussi la vie dure et la faim des gens dans les campagnes. Sa langue est riche et belle, tout comme sa musique, son artisanat et sa mode : en d'autres termes, c'est un pays de culture, de goût et de style. Voici donc la gastronomie italienne : un héritage d'imagination, d'ingéniosité, de sensibilité, d'art, d'habileté manuelle et de science, lié au territoire, tant municipal que rural, avec ses variétés climatiques, ses différentes pratiques agricoles et ses diverses influences historiques et culturelles. En fait, les produits alimentaires et vinicoles italiens d'aujourd'hui sont issus de la longue tradition d'un système alimentaire dont le goût se différencie selon les régions et les villes, les villages, voire les familles. La variété de l'environnement et du climat favorise une production luxuriante de légumes, de salades, de légumineuses et de fruits, saison après saison, tout au long de l'année, et justifie l'incroyable variété de pâtes, de sucreries, de fromages et de charcuteries. Si l'on pense à ces derniers, que dire de leurs nombreuses spécificités en termes de critères de salage ou d'assaisonnement, ou des environnements dans lesquels les hommes les préparent, comme les grottes, les caves ou les cuves de marbre blanc dans le cas du Lardo di Colonnata ? Et puis la même variété de fromage, selon la région ou même la petite localité, est associée à différents produits locaux et prend ainsi des saveurs tout à fait caractéristiques : par exemple, nous avons du pecorino avec des truffes, avec des noix, avec du safran, avec de la myrte. Bref, une cuisine italienne qui, précisément à travers ses variantes régionales, manifeste depuis des siècles sa propre identité grâce à la présence de certaines constantes, dont la passion générale pour les légumes (comme le chou, le fenouil, les blettes), les herbes parfumées (comme la marjolaine, la menthe, le romarin, le persil, les épinards, etc. menthe, romarin, persil, sauge, basilic), pour les céréales et les différents types de polenta, pour les soupes, les gnocchis, les tartes (surtout aux légumes), les tortelli et les ravioli, et bien sûr pour le poisson, la viande, le fromage et, parmi les desserts, les glaces. Enfin, pour l'huile d'olive et le vin. Ainsi, les recettes et les vins d'Italie deviennent uniques et irréprochables parce qu'ils sont intimement liés aux racines du "goût italien".

Les racines de notre culture culinaire

L'histoire de la cuisine italienne a été influencée par tous les peuples qui, au fil des siècles, ont



laissé leur empreinte, non seulement artistique et culturelle, mais aussi gastronomique. Les Romains, les Grecs et les Arabes ne sont que quelques-uns des peuples qui ont contribué à créer une tradition culinaire qui dure depuis des siècles.



L'histoire de la cuisine italienne se déroule en étroite relation avec le comportement de l'homme au cours des siècles. Connaître l'histoire de la cuisine italienne traditionnelle, ses changements et ses racines est une étape fondamentale dans la formation d'un **chef professionnel**. La cuisine italienne traditionnelle a été appréciée dans le monde entier et ses produits de grande qualité gustative et d'authenticité ont été récompensés à plusieurs reprises. Les plats qui ont marqué l'histoire de la cuisine italienne sont des plats pauvres et simples, préparés avec très peu d'ingrédients. En revanche, les recettes italiennes traditionnelles sont nombreuses, tout comme les réinterprétations régionales. Bien manger et bien se nourrir sont des caractéristiques qui ont toujours caractérisé la façon de concevoir l'alimentation. Nombreux sont les aliments qui font aujourd'hui partie de notre patrimoine culinaire, mais qui ont des origines américaines : les pommes de terre, le maïs, les tomates ne sont que quelques exemples de produits qui ne sont pas originaires de notre territoire, mais qui nous sont désormais indispensables. Aujourd'hui, ce sont les recettes traditionnelles, les plus simples, celles de nos grands-mères, qui font l'histoire de la cuisine italienne. Les ressources authentiques telles que le fromage, le lait, la viande, l'huile et le vin ne sont que quelques-uns des produits les plus renommés de la cuisine italienne. C'est précisément sur les plats typiques de la tradition culinaire italienne que se fondent les règles diététiques de notre régime méditerranéen, inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel mondial.

Unification gastronomique

L'unification gastronomique de notre pays a eu lieu après la Seconde Guerre mondiale, grâce aux migrations internes et à un système de transport plus efficace qui a favorisé et accéléré la circulation des personnes, des produits et des idées entre le Nord et le Sud. Cette circulation a favorisé la rencontre de différentes traditions gastronomiques et la naissance de plats mélangeant des produits provenant de différentes zones géographiques. Même à une époque plus récente, le mélange de mondes éloignés a enrichi la table italienne de nouveaux ingrédients, grâce à la pénétration de ce que l'on appelle les cultures gastronomiques ethniques, qui ont inspiré de nouveaux plats définis comme étant de la fusion. En réalité, la "cuisine de fusion" a toujours existé dans notre pays, étant donné que chaque découverte géographique, chaque inauguration d'une nouvelle route ou d'un nouvel axe commercial, chaque invasion et occupation étrangère d'un territoire a été suivie d'un enrichissement alimentaire. La cuisine épicée médiévale était une fusion, tandis qu'à l'époque moderne, la découverte des Amériques et l'arrivée en Europe du maïs, des tomates, des haricots, des poivrons... des aliments qui ont été complètement "italianisés", ont apporté une contribution notable à la tradition gastronomique. La polenta, par exemple, est



devenue représentative de la cuisine du nord-est, correspondant aux territoires que Venise possédait au XVI^e siècle (qui comprenaient également la Lombardie jusqu'à l'Adda), tout comme la tomate est devenue le légume symbole de la culture méditerranéenne. Il existe des préparations tellement imbriquées dans notre cuisine que





semblent avoir toujours été enracinées dans le terroir, alors qu'elles sont en réalité étrangères à la culture gastronomique d'origine. C'est le cas, par exemple, du bouillon de poisson aux pommes de terre : la morue séchée provient en effet des mers du nord de l'Europe, tandis que les pommes de terre sont arrivées des Amériques. La pénétration récente en Italie des cuisines dites ethniques et de leurs produits les plus typiques doit également être considérée dans ce sens, à tel point qu'aujourd'hui, il ne manque souvent pas de sauce soja, de couscous, de tofu ou de spaghettini au soja dans nos foyers, destinés à faire partie intégrante de nos garde-manger dans un avenir proche, au même titre que le riz et le fromage à râper. L'évolution de la gastronomie italienne ne peut donc pas faire abstraction des contaminations qui l'ont enrichie et l'ont fait grandir à chaque période historique. Il faut toutefois rappeler que, même au début des années 60, elle présentait toutes les caractéristiques des cuisines des pays pauvres. L'Italie avait la faim atavique des pays pauvres et le régime alimentaire des Italiens était résolument modeste par rapport à celui des populations des nations industriellement et économiquement plus avancées comme, pour rester en Europe, la France, la Grande-Bretagne et l'Allemagne. Dans notre pays, les gens s'asseyaient à table pour se rassasier, plutôt que pour apprécier la bonté et le raffinement de la nourriture. Le premier plat - souvent le seul - était une préparation à base d'hydrates de carbone, donc énergétique, bon marché et propre à couper la faim. En revanche, en France voisine, les hydrates de carbone étaient une garniture pour les plats de protéines, essentiellement de la viande ou du poisson, c'est-à-dire des aliments plus chers et plus précieux. Lorsque le boom économique est arrivé dans le pays, la quantité et non la qualité des aliments a augmenté sur les tables des Italiens. Dans ces années de prospérité économique, à la maison comme au restaurant, un plat était surtout apprécié pour la générosité de la portion : le palais, qui n'était pas encore aussi raffiné qu'aujourd'hui, était beaucoup moins exigeant en termes de qualité. Au début des années 80, l'Italie étant devenue un pays riche, des plats sont devenus populaires qui, sans être pauvres en soi, dénonçaient le retard de notre culture gastronomique. En effet, des préparations que nous n'hésiterions pas à qualifier aujourd'hui de vulgaires, comme les pâtes à la crème, le jambon et les petits pois, ou la crème et le saumon fumé, ou encore la vodka, étaient très populaires et même considérées comme à la mode à l'époque. À l'époque, la restauration italienne jouissait d'une réputation très modeste et l'image oléographique de la pizza et des spaghettis à la "pommarola" comme symbole folklorique de toute la cuisine italienne était encore vivante. De plus, la restauration italienne proposait une cuisine souvent approximative, généralement faite maison, ou héritière de la bourgeoisie. Mais c'est précisément au cours de cette décennie qu'explose une révolution qui marque un changement radical et sans retour de la cuisine italienne. C'est **Gualtierio**





Marchesi, un chef aux techniques culinaires et à l'expérience internationale, qui est à l'origine de cette révolution. Marchesi a reformulé la cuisine italienne. Tout d'abord, il l'a allégée en réduisant les matières grasses, l'huile d'olive et le sucre.



ingrédients redondants, temps de cuisson épuisants. Les marinades et les mélanges typiques de la cuisine bourgeoise, qui altéraient la saveur des aliments, ont été éliminés, car ce que le grand cuisinier recherchait, c'était la saveur originale des aliments. Celle-ci doit être mise en valeur et non pas recouverte par des sauces. La cuisine régionale, par nature artisanale, a été reproposée à l'aide de techniques empruntées à la haute cuisine. Les mêmes pâtes, plat commun et quotidien, deviennent un plat digne d'un déjeuner de gala, allégé en quantité pour ne pas en faire un plat coupe-faim et enrichi d'ingrédients nobles plutôt qu'assaisonné de sauces. Les spaghettis froids au caviar sont un exemple de cette révolution. Avec la diffusion de la nouvelle cuisine, qui a pris en Italie le nom de cuisine créative, une vision alternative et parfois conflictuelle du service traditionnel en salle s'est imposée. Il s'agit d'une contradiction dialectique, d'une sorte de thèse et d'antithèse. En effet, si la cuisine traditionnelle, utilisant de grands plats de service, déléguait à la salle la préparation de la portion destinée au client, la cuisine créative servait directement en cuisine, ne confiant au serveur que la tâche de porter les plats, le privant ainsi d'autres fonctions.

Repas principaux

Dans la cuisine italienne, trois repas sont pris au cours de la journée : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, auxquels s'ajoutent souvent un en-cas en milieu de matinée et un en-cas en milieu d'après-midi, qui sont des repas légers, généralement composés d'aliments non cuits.

Petit déjeuner

Un cappuccino, boisson classique du petit-déjeuner italien. Le petit-déjeuner le plus populaire en Italie est le petit-déjeuner sucré, pris à la maison ou au bar. Si le petit-déjeuner est pris à la maison, il se compose de café (expresso ou préparé avec une moka), de lait ou de caffelatte accompagné de produits de boulangerie tels que des biscuits, par exemple des sablés ou des novellini, ou des tranches de pain tartinées de beurre et de confiture ou de miel ou de crème de gianduja, un produit à base de chocolat et de noisettes. Le lait est parfois remplacé par du jus de fruit. Lors d'occasions spéciales, comme les dimanches ou les jours fériés, d'autres produits de boulangerie, tels que des gâteaux, des tartes, des pâtisseries ou d'autres spécialités régionales, peuvent également être présents à la maison. Si le petit-déjeuner est pris dans un café, le café expresso prédomine, ainsi que le cappuccino ou le latte macchiato, accompagné du croissant ou de la viennoiserie classique ; toutefois, le choix des viennoiseries pour le petit-déjeuner est varié, certaines n'étant souvent disponibles que dans certaines régions ou villes. D'autres types de boissons au café, comme le mochaccino et le marocchino, sont également devenus populaires au cours des dernières décennies. Beaucoup moins fréquent, mais pas tout à fait inhabituel, peut être



le petit-déjeuner salé (bien que beaucoup plus léger et plus frugal que les autres petits-déjeuners salés européens), composé de

souvent de la focaccia (de différents types et selon la région) ou même simplement du pain grillé fait maison, garni d'huile d'olive extra vierge, de tomates ou de tranches de salami. Il existe cependant de nombreux Italiens qui se limitent à boire un café le matin, généralement un espresso ou préparé avec une machine à café moka, sans prendre de nourriture.

Déjeuner

Spaghetti all'arrabbiata, un exemple classique de plat de pâtes dans un déjeuner italien. Dans la culture italienne, le déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée et se compose, s'il est complet, de quatre plats : un premier plat, généralement des pâtes ou un risotto ou du riz ou de la polenta ou des légumes secs ou une soupe ; un deuxième plat, à base de viande ou de poisson ou de produits laitiers ou de fromage ou de saucisses ou d'œufs servis de différentes manières : omelette, poêlée, bouillie ou brouillée ; un accompagnement de légumes crus ou cuits, accompagnant le deuxième plat ; un fruit de saison en guise de conclusion. Le second plat et l'accompagnement sont toujours accompagnés de pain. Il est très courant et traditionnel en Italie qu'un repas, et en particulier un déjeuner, se termine par une tasse d'espresso ou de café moka, suivie de ce que l'on appelle l'"ammazzacaffè", qui consiste en un petit verre de liqueur locale, amère ou sucrée (dont le choix est très vaste), ou directement d'un vrai café. Lors d'occasions spéciales, comme les fêtes et les célébrations, il y a également deux autres plats : un antipasto, pour ouvrir l'appétit avant le repas ; froid ou chaud, c'est le plat le moins abondant, et il est généralement composé de crostini ou de bruschetta ou de charcuterie et/ou de saucisses ou de fromage et/ou de produits laitiers ou de légumes cuits et/ou crus ou de préparations à base de poisson et/ou de fruits de mer.

Douceur

Le vin est inévitable sur la table des Italiens, en particulier lors des repas principaux tels que le déjeuner et le dîner. Aujourd'hui, l'introduction de la courte pause déjeuner a souvent modifié les habitudes alimentaires d'une partie des Italiens, en particulier ceux qui vivent dans les grandes



zones urbaines, en faisant du dîner le principal repas de la journée. Cette partie de la population italienne est donc amenée à consommer le déjeuner complet classique



La plupart du temps, les Italiens ne mangent que les jours fériés ou les week-ends, tandis que les autres jours, ils se contentent généralement d'un repas à un ou plusieurs plats, voire d'un sandwich accompagné d'une boisson, à proximité de leur lieu de travail. Malgré cela, la majorité de la population italienne continue à prendre un déjeuner complet et à plusieurs plats.

Dîner

Baccalà in umido con peperoni cruschi, un exemple de deuxième plat. Avec le déjeuner, c'est l'autre repas principal de la journée. Le dîner suit le modèle du déjeuner italien classique, c'est-à-dire qu'il comprend les mêmes plats, mais avec des mets et des aliments généralement plus légers. Les exceptions sont les dîners, appelés cenoni, consommés à l'occasion de certains anniversaires annuels : la veille du Nouvel An, la veille de Noël, la période du carnaval ; les cenoni, comme leur nom l'indique, sont plus riches et plus substantiels que le déjeuner lui-même. Contrairement au déjeuner, le dîner italien, lorsqu'il est pris entre proches, ne prévoit pas nécessairement la présence d'un premier plat à base de farineux (comme les pâtes ou la polenta) ou de céréales (comme le riz), de sorte que le dîner est parfois composé de ce qui équivaldrait à un deuxième plat pendant le déjeuner (c'est-à-dire une préparation de viande ou de poisson), avec ou sans accompagnement, ou d'un plat principal, comme une soupe ou un potage léger, y compris la présence de pain.

La collation du milieu de la matinée et de l'après-midi

Un sandwich classique au salami milanais pour le goûter. Le goûter (du latin merenda) n'est pas un repas principal, mais une collation importante pour calmer l'appétit en milieu de matinée (vers dix heures) ou d'après-midi (vers dix-sept heures). Il s'agit généralement d'un repas léger, composé d'un sandwich ou d'une tartine, de fruits uniquement ou de pain et de confiture, voire de quelques friandises typiques et, en été, éventuellement d'une glace. Il est particulièrement pratiqué dans la petite et la grande enfance, mais il est également fréquent chez les adultes.

Cuisine régionale italienne

Les recettes régionales, qu'elles proviennent de la Campanie, des Pouilles, des Marches ou du Piémont, offrent une variété culinaire constante dans la **cuisine italienne traditionnelle**. Les plats qui ont fait et font encore l'histoire de la cuisine régionale italienne sont des plats traditionnels, transmis de génération en génération.

Les pizzas frites, poêlées ou cuites au four, les fromages affinés, frais ou semi-affinés, les focaccias simples ou farcies, les piadinas, les desserts, etc. ne sont que quelques-unes des propositions que nous offrent les **cuisines régionales italiennes**.

En bref, découvrir les plats régionaux, c'est faire un véritable voyage culinaire à travers les couleurs, les parfums et les souvenirs d'une **tradition culinaire italienne** qui fait encore référence dans le monde.

Aperçu géographique - Piémont

Le Piémont est une région italienne limitrophe de la France et de la Suisse, située au pied des Alpes. Il est connu pour sa gastronomie et ses vins, comme le Barolo. La capitale est Turin, qui offre de nombreux exemples d'architecture baroque et abrite la célèbre Mole Antonelliana, avec son imposante flèche. Le musée de l'automobile de Turin est consacré à la principale activité industrielle de la ville, tandis que le musée égyptien présente des collections archéologiques et anthropologiques très intéressantes. À l'origine, le terme *Piémont*, qui apparaît sur les cartes à partir de la fin du XIIe siècle dans la version latine *Pedemontium* *Pedemontis* (qui signifie "au pied de la montagne"), identifiait les possessions de la famille de Savoie. Par la suite, le terme s'est étendu pour désigner une partie de plus en plus grande de la plaine de ce côté des Alpes, élevée au rang de Principauté en 1418, en liaison avec les conquêtes savoyardes. Le lien avec le paysage alpin est évident dans l'histoire. Dans le Val de Susse, un bâtiment ecclésiastique situé le long de la très fréquentée Via Francigena était déjà appelé aux XIIe et XIIIe siècles *S. Maria ad Pedem Montis Cenisii*, ou *S. Maria de Pedemontio*. Aujourd'hui, le Piémont est une région industrielle, mais il conserve de nombreux attraits touristiques, notamment sa cuisine.

Cuisine piémontaise

La cuisine piémontaise trouve ses origines dans les traditions culinaires de la cour de Savoie et les habitudes gastronomiques des classes paysannes. Il en résulte des plats et des recettes très différents les uns des autres, tant par la complexité des préparations que par le type d'ingrédients utilisés. Les plats de la cuisine piémontaise qui dérivent des traditions de la famille royale de Savoie utilisent souvent des ingrédients raffinés comme le chocolat, ou le zabaglione, qui implique l'utilisation de marsala, ou sont des plats composés comme le bollito misto ou le fritto misto alla piemontese. Ces plats sont très riches en ingrédients et souvent élaborés dans leur préparation. Les plats de la tradition paysanne ne sont pas moins savoureux, mais ils sont préparés à partir d'ingrédients pauvres, typiques de cette région du nord de l'Italie. Beaucoup utilisent des



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



noisettes, du riz et des truffes. Autres plats typiques





Les piémontais sont la *bagna cauda*, la *panissa* et le "*plin*", tandis que parmi les desserts, on ne peut manquer de mentionner le bonet, un délice au chocolat. Cette cuisine a subi de nombreuses influences françaises et européennes en général, mais elle a également conservé sa propre identité.

Agnolotti piémontais

Les agnolotti, également appelés agnolòt ou g nolòt en piémontais, sont une spécialité traditionnelle de pâtes farcies du Piémont, et en particulier de la zone d'Astesana et du Monferrato, dans les provinces d'Alessandria et d'Asti, mais très répandue dans l'ensemble de la région. Les Langhe et le Monferrato se caractérisent par des agnolotti del plin (ou al plin), de petite taille et de forme le plus souvent rectangulaire, dont le nom dérive du "plin", c'est-à-dire du pincement que l'on donne à la pâte pour enfermer la farce, pressée en une fine feuille. Les "plin" sont une variante, développée dans les Langhe probablement au cours du XXe siècle, des raviolis quadrangulaires traditionnels, dont les origines sont très anciennes. En effet, leur existence est attestée dans "*La cucina sana, economica ed elegante secondo le stagioni*" (*La cuisine saine, économique et élégante selon les saisons*) de Francesco Chapusot, chef turinois. Il s'agit d'un texte datant de 1846, composé de quatre fascicules ou dispensations d'environ 150 pages chacun, consacrés à chaque saison. Les agnolotti piémontais et les agnolotti del plin figurent sur la liste **des produits agroalimentaires traditionnels italiens, établie par** le ministère des politiques agricoles, alimentaires et forestières, et sont donc protégés par un cahier des charges de la région du Piémont. Bien qu'ils puissent être cuisinés de différentes manières, il existe quatre recettes traditionnelles :

- avec une sauce à la viande rôtie.
- avec du beurre, de la sauge et du parmesan.
- avec une sauce à la viande piémontaise.
- dans un bouillon de viande.
- dans le vin (uniquement dans certains villages de l'Alto Monferrato).

Ils étaient autrefois servis avec une serviette ; après avoir été égouttés, ils étaient placés dans une serviette pliée afin de ne pas perdre leur agréable moelleux. Elles étaient généralement servies sans aucun assaisonnement, précisément pour profiter pleinement de leur saveur. Aujourd'hui, en revanche, elles sont surtout servies avec une sauce pour rôti ou plus simplement avec du beurre,





de la sauge et du fromage râpé, ou encore avec une sauce à la viande piémontaise ou dans un bouillon. La recette est assez laborieuse et le choix de les préparer à la maison implique un temps de préparation important car la farce n'est pas crue, mais est au moins





est en partie constitué de viande rôtie, qui doit donc être préalablement préparée, laissée à refroidir et hachée. La farce comprend également des légumes, généralement des épinards, qui varient selon la saison. Dans les Langhe et le Monferrato, par exemple, le lapin est ajouté à la viande de veau et de porc et, en ce qui concerne les légumes, le chou de Milan ou la scarole sont également utilisés en hiver.

Recette traditionnelle et transformation

Agnolotti traditionnels "del plin"

Ingrédients

- 500 g de pâte

Pour la garniture

- 300 g de chapeau de prêtre (ou autre morceau de muscle)
- 300 g de longe de porc
- 300 g de lapin
- 1 tête de scarole et une poignée d'épinards, tous deux cuits et pressés
- 3 litres de bouillon de bœuf ou de poulet bien aromatisé
- 2 œufs
- 50 g de parmesan râpé
- Ail
- Romarin
- Beurre
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre
- Sauce pour rôti





Traitement

1. Pétrir vigoureusement la farine avec les œufs ; laisser reposer la pâte couverte pendant environ 1 heure.
2. Cuire la viande rôtie séparément, en la faisant dorer dans un peu d'huile d'olive extra vierge et de beurre et en l'assaisonnant avec de l'ail et du romarin.
3. Laisser refroidir ; retirer l'ail et le romarin, puis hacher à l'aide d'un couteau ou d'une demi-lune.
4. Placer la viande hachée dans un grand bol ; ajouter la scarole et les épinards (également hachés), le parmesan, les œufs entiers, le sel et le poivre.
5. Mélanger soigneusement et laisser reposer la garniture pendant quelques heures.
6. Préparer des agnolotti del plin et les faire cuire dans un bouillon bouillant ; les égoutter et les faire cuire à la poêle avec la sauce de rôti et une noix de beurre.
7. Servir une tasse de bouillon fumant enrichi de quelques copeaux de parmesan.

