



Yoga & mat i Italien

Den världsberömda italienska maten är en av huvudanledningarna till att så många turister besöker landet.

TEXT & FOTO CECILIA VIKBLADH

Trots att matkulturen är relativt varierad i Italiens olika delar så kan man vara säker på att enkelheten i rätterna är genomgående.

Enkelheten jag beskriver är just den som gör den italienska maten så unik. De fantastiska smakerna som exploderar i munnen är ofta skapad av ett fåtal, riktigt bra råvaror. Man värnar mycket om det regionala, både vad gäller recept och ingredienser. Kunskapen om hur man allra bäst plockar fram smaken ur råvarorna har ofta gått i arv och därför blivit förfinad. I Italien är god mat en självklarhet. Att den dessutom tillagas med stolthet, glädje och kärlek gör konceptet, Italiensk mat, till ett av världens allra bästa kök.

EN UPPLEVELSESEMESTER HAR blivit ett "måste" för många. Sedan jag började med yoga för några år sedan, har även jag provat på den här semesterformen ett par gånger. Kombination ett vackert och väl utvalt resmål, en aktivitet, trevliga människor och naturligtvis god mat, är oslagbar. Efter att ha varit på yogasemester både i Thailand och i Mexico drömde jag nu om ett lagom varmt ställe med både bra yoga och god mat.

JAG HAMNADE TILL SLUT I ITALIEN, mitt i hjärtat av Italien, i Lazio. Ett kulligt landskap som heter Sabina, bara en timmes taxiresa norrut från Rom.

Och allt var precis så underbart och perfekt som jag bara hade drömt om. Resvalet blev slutligen en resa med Josefin Selander, som driver en ambulans yogastudio, YogaGo. Resorna är utformade så att både nybörjare och mer erfarna yogautövare kan delta. Hon arrangerar kontinuerligt yogaresor även till Thailand och Indien men även till vårt eget Österlen. Mina förväntningar var höga och jag blev inte besviken.

"Dagarna börjar och avslutas med ett yogapass."

FÖR MIG SOM MATSKRIBENT har naturligtvis maten alltid stor betydelse och här är den alldeles ljuvlig! Mamma Mia! Dofter av hembakat bröd, mustiga tomatsåser och ljuvliga desserter sprider sig mellan husens stenmurar redan när vi anländer. Vi blev välkomnade till ett dignande lunchbord där det bland annat serverades den godaste tomatbruschettan jag någonsin smakat och en helt ljuvlig frittata med zucchini. Recepten på de här två enkla rätterna finns på nästa uppslag.

DE FLESTA AV RÅVARORNA kommer från gårdens egna ekologiska odling, resten inhandlas dagsfärska på markna-

den i byn intill. Kosten är vegetarisk och det serveras en rad olika rätter vid varje måltid. Bland många fantastiska råvaror är det nog olivoljan som främst sticker ut. Sabinas guld är den gyllene och välsmakande olivoljan. Hela området har blivit erkänt av det italienska jordbruksverket som D.O.P. Förkortningen betyder "Denominazione di Origine Protetta", det vill säga en EU-godkänd kvalitetsbeteckning. En garanti för kvalitet och kontroll av slutprodukten, men också som en garanti för att olivoljan är unik och oerfärmlig.

RETREATGÅRDEN SOM HETER In Sabina är mycket vacker. Den rustika gamla olivodlingen från 1600-talet har varsamt renoverats till en fridfull kursgård. I den fina trädgården har Giulia, som är gårdens ägare, byggt en svalkande och välbehörlig pool.

DAGARNA BÖRJADE OCH avslutades med ett yogapass. Däremellan blev det många svalkande dopp. Området bjuder på underbara promenader eller löpturer. Medeltidsstaden Torri in Sabina ligger bara ett par kilometer bort, där den lilla baren lockar med svalkande glass. För den mer rastlösa finns det massvis av sevärdheter. Själv njöt jag ohämmat av de lata dagarna. Djupt nedsjunkna i en solstol med en ordentlig hög av bra böcker, förflöt dagarna blixtnabbt. ■



Färska fikon. Mums!

Yogademonstration under ett förmiddagspass.



#21

TOMATBRUSCHETTA

Tomatbruschetta blir du serverad på de flesta stället i centrala Italien. Ingredienserna är få och enkla men smaken är fantastisk. Våra tråkiga vintertomater kan ibland behöva piffas upp med en liten nypa strösocker för att få den där djupa och härliga smaken.

ca 8 portioner
1 rustikt vitt surdegsbröd
4-5 vitlöksklyftor
½-1 kg smakrika, helst solmogna tomater

ca 1 dl olivolja
salt och svartpeppar
färsk basilika eller persilja

1. Skär relativt tunna skivor av brödet. Stek brödbitarna i lite olivolja, du kan även rosta eller grilla dem.
2. Skala vitlöken och dra klyftorna fram och tillbaka över brödets yta.
3. Krossa solmogna tomater med fingrarna eller skär dem i småbitar. Blanda med olivolja, salt och peppar. Låt gärna stå i rumstemperatur i ett par tim före servering.
4. Hacka ner lite färsk basilika eller om du föredrar persilja. Skeda upp tomatröran på brödet.



#22

ZUCCHINIFRITTATA

Servera den goda italienska omeletten med lite färska örtkryddor och tomater. Det går även bra att tillaga frittata i en långpanna. Häll 2 msk olivolja i en ugnsfast form. Ställ in den i ugnen tills oljan är riktigt het. Gör som nedan till punkt 5. Rör samman smet och grönsaker i en bunke och häll allt i braspannan. Strö till sist över parmesanosten. Tillaga i ugnen ca 20 min.

4-6 portioner
10 ägg, helst ekologiska
1 gul lök
2 zucchini, ca 400-500 g
3 dl riven parmesanost
1 dl vispgrädde
1-2 msk olivolja
salt och svartpeppar

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala och hacka löken.
3. Skölj, torka och skär zucchini i slantar, ca 3-4 mm tjocka.
4. Fräs löken i 1 msk olja utan att den får ta färg. Använd helst en ugnsfast stekpanna.
5. Tillsätt zucchini och stek i ytterligare ca 2 min eller tills den fått lite färg. Salta och peppra. Tillsätt eventuellt lite mer olivolja.
6. Blanda samman ägg, ca 2 dl parmesanost och grädde i en skål. Vispa samman. Salta och peppra.
7. Häll smeten över grönsakerna och stek på mellanstark värme ca 10 min. Lägg gärna på ett lock.
8. Strö över resten av osten och ställ in hela pannan i ugnen ca 10 min eller tills omeletten har stannat helt och känns fast och fin. Du kan även vända på frittatan och steka den färdigt på spisen. Avsluta då med att strö över parmesanosten.

"En bra olivolja är ett måste!"



Önskereportaget:

"Jag intresserar mig mycket för mat och hälsa, nu skulle jag vilja läsa något om det själsliga välmåendet och att man kan njuta av mat och ändå vara hälsosam."

Tina Lindfors, Göteborg

Har du också något du undrar över och som du skulle vilja läsa om? Skriv och tipsa oss på redaktionen@masterkocken.se