

ITAALLASTE TOITUMISEST TÄNAPÄEVAL



Heret Pauskar, tihedate Itaalia peresidemetega eestlanna

Minu kokkupuude Itaalia köögikunsti ja toiduga on olnud väga mitmekülgne. Olen elanud Itaalia eri piirkondades, külastanud sadu erinevaid söögikohti, kokanud koos erinevate itaalia „mamma-dega“, ja kõige lõpuks olen ka kaasautor kahes otseselt Itaalia toitu puudutavas raamatus.

Itaalia köök on väga kirev ja varieeruv. Toidukultuur Lõuna- ja Põhja-Itaalias on erinev ja erineb tublisti ka erinevatel põlvkondadel. Kõikidest erinevustest hoolimata ühendab Itaaliat ja itaallasi üle maa ja olenemata vanusest kirk toidu vastu. Iga itaallane on kindel, et tema ema või vanaema tehtud lasagne on just see kõige parem ja õigem. Kutsudes neid külla ja pakkudes väikese variatsiooniga klassikalist melanzane (baklažaanijuustu) vormi või pizzat, ei võta nad seda omaks, krimpsutavad nina ja ei pea paljuku mainida, et see pole ikka õige, ja et ema või naine või vanaema teeb seda ikka nii või naa, ja et minu poolt pakutav on võõras - mõni jätab lausa söömata. Kuigi oled harjunud sageli pakkuma erinevate variatsioonidega roogi, ei pea tuline traditsioonilise itaalia toidu austaja paljuku sind tembeldada kohutavaks kokaks, kes ei oska õieti mitte midagi valmistada. Traditsioon on kõige alus, eriti lõunapoolsetes piirkondades.

Kõikide itaallaste toidusedelis leiab alati suurtes kogustes pastat, rohkesti

tarbitakse nisutooteid (sai, pizza), lihast enim loomaliha, sellele kõrvale puuvilju, juurvilju, aedvilju ja mereande, ning gelatot ehk jäätist armastavad samuti kõik! Aedvilju-puuvilju, mereande ja gelatot tarbitakse rohkem lõunapoolsetel aladel ja mere ääres, sest seal on nende andide kättesaadavus parem. Ka jäätise valmistamise traditsioon on lõuna pool tugevam ning kliima pea aasta läbi sobilik pargipingil maiustamiseks.

Kui võõrustate itaallasi, ärge pakkuge kunagi koos kala ja liha. St ärge tellige näiteks hõrku mereannisalati ja sellele järgnevatks pearoaks mehiste veise T-bone-i! Tehke kõikide käikude, kogu õhtu- või lõunasöögi läbivaks teemaks kas liha või siis kala. Ärge pakkuge pizzat ameerika stiilis, st ananassiga. Itaallased ei suuda selliseid imekombinatsioone mõista!

Paljud eestlased satuvad oma rännakutel Milaanosse. Sealkandis einestades soovitan küsida kelnerilt kohalikke hõrgutisi, milleks võiksid olla Põhja-Itaaliast pärit parma juust ja sink, polenta (maisijahupuder) ja hea veiseliha, aga mitte mereande, sest Milano asub värskete mereanni jaoks geograafiliselt ebasoodsalt kaugel. Lõunas reisides ei soovita ma aga tellida pollentat võises kastmes, sest see on Põhja-Itaalia toit. Oskus seda valmistada on põhjas parem ning ka või on seal parem kui lõunapiirkondades. Kesk-Itaalias, nt Napolis proovige kindlasti buffalo mozzarella ja pizzat. Igal piirkonnal on oma traditsioonid ja toidud, mida valmistatakse kõige paremini samast piirkonnast pärit

värskest toorainest.

Ühe keskmise itaallase päevamenüüd vaadates leiab seal alati, nagu juba öeldud, ohtralt nisutooteid. Kui Eestis saaks terve päeva läbi ajada nisu tarbimata, siis Itaalias nõuab see spetsiifiliste poodide külastamist ja teistsuguste toiduainete spetsiaalset otsimist. Itaallaste toidu muudab tervislikumaks suures valikus aedviljade ja puuviljade tarbimine ning kõige tipuks ikka pisut head oliiviõli.

Hommik algab saiaiga, mis on magus, lõunaks on tavaliselt pasta, ja kui õhtusöögiks on kala või liha, siis sinna kõrvale süüakse ikka korralikult head krõbedat saia. Täistera-pasta või -sai on tervislikud, seda itaallased teavad, aga enamikele on see vaid modernne sõnapaar. Kirjutades viimast kokaraamatut Sitsiilia köögist ja arutledes sinna täistera-lasanje retsepti lisamist, said mu Itaalia sõbrad kõvasti naerda. Palusid mul ette kujutada olukorda, et lähen nonna või mamma (st vanaema või ema) juurde pühapäeval lõunasöögile, ja ta on valmistanud täistera-lasanje. Võib ju kusagil juhtuda, aga kindlasti mitte ühes traditsioonilises itaalia peres! Õige pasta on siiski durum jahust! Itaalia klassikaline durum jahu on kooritud teradest jahvatatud valge jahu.

Võrreldes eestlastega tarbib keskmine itaallane tunduvalt vähem värskaid piimatooteid. Mitte ainult nende valik ei ole kitsam, vaid need tooted on ka tunduvalt kallimad. Niipalju fantaasiat, nagu on eesti piimameistritel erinevate jogurtite, kohupiimakreemide, kohukeste ja pudingite valmistamiseks, nende Itaalia ametivendadel ei ole. Itaalia või on väga erinev eesti võist. Itaaliasse reisides või pikemat aega seal viibides hakkad just sellest eesti võist õige kiirelt puudust tundma. Eesti või on kollane, kreemine ja lõhnab iseloomulikult värskelt! Itaalias tundub või vesisem ja valgum, samuti ei ole sellel sellist värsket piimatoote lõhna. Seevastu on Itaalias valmistatud kohupiim ricotta nii maitsev ja siidine. Eestis valmistatud ricotta-kohupiim aga ei saa sellele lähedalegi ei oma maitse ega tekstuuri poolest. Paljud itaalia kokaraamatust võetud hõrgutised võib sellega päris untsu keerata. Ise on itaallased oma piimatoodete valikuga rahul ja imestavad hoopis selle üle, kuidas on võimalik, et Eestis on nii roheline muru, nii palju lehma ja ainult ühte sorti juustu. Tõsi ta on, et

olenemata nimest - kas siis Hiirte, Pühajärve, Põltsamaa, Vene või Eesti juust, on tegu siiski suhteliselt sarnaste toodetega. Itaalia juustulettidel pakutav aga võtab tõesti silme eest kirjuks. Lüpstatke lehmi, kitsi ja lambaid, ning kõigi nende piimast tehakse erinevaid juustusorte. Kusjuures juustu süüakse niisama snäkkidena või einestades lausa eraldi käiguna, seda ei panda tingimata saiale.

Missuguseks kujuneb ühe keskmise itaallase toidupäev?

Toidukorrad on konkreetseid - hommikusöök, lõunasöök ja õhtusöök ning vahepalad.

Alustame hommikuga. Kohalik itaallane läheb hommikul baarist läbi, haarab ühe cappuchino või espresso, sarvesaia ja klaasi vett. Kui lapsi pole, siis naljalt kodus hommikusööki ei söödagi.

Lastega peredes on armastatud hommikusöögiks piim ja küpsised, mida kastetakse piima sisse. Pagariäridest hommikul toodud värsked saiakesed on igati au sees, samuti armastatakse kuivikuid marmelaadi ja nutellaga. Samuti jogurt, puuviljad, mahlad. Võisai singi ja juustuga on harv nähtus, puder pea olematu!

Vahepalad algavad umbes kella 10-11 ajal. Siis tehakse „andiamo brendere uno cafe“ ehk teisisõnu võetakse kolleegidega tööst väike paus baaris. Väike espresso ja tööle tagasi. Nii tehakse mitu korda päevas.

Kogukamaid vahepalasid ehk merendasid lubatakse lastele ja noortele. Tihti on need ebatervislikud. Olenemata sellest, et süüakse palju puu- ja juurvilja, armastavad itaallased vahepalaks magusaid pika säilivusajaga saiakesi või küpsiseid. Vanemate inimeste toitumusharjumused on tervislikumad kui tänapäeva noortel. Enamikes koolides puudub korralik soe toit ja kiireks lõunasöögiks või vahepalaks on pizza või pirukas. Üldine pilt koolinoorte seas näitab selgelt, et domineerivad ülekaalulised. Kindlasti on siin oma osa ka spordi puudulikul propageerimisel ja kehvadel sportimistingimustel. Sama ebareaalne nagu korraliku koolisöökla puudumine, tundub meile, eestlastele, ka rõivistute ja riiete vahetamise võimaluste puudumine tavakoolides - paljud noored lähevad kooli ja on kogu päeva dressides, sest neil on sellel päeval kehalise kasvatusetunde tund.

Lõunat peetakse vahemikus kella 13-st 16-ni. Süüakse liha, kala või salatit ja köögivilja. Mida väiksem linnake, seda enam peetakse päeval siestat ja kõik asutused on kinni. Paljudes koolides

toimub õppetöö 5 päeva asemel 6 päeva nädalas, mistõttu kool lõpeb varem ja lõunaks saab noor inimene minna juba koju sööma.

Lõunapoolsetes piirkondades tööl olles või kui kodu on kaugel, süüakse lõunaks tihti maitsvat tänavatoitu – kerge panino ehk võileib, pizzaviil või pirukas, arancine või groche ja pannelle. Arancine on frititud suur riisipall (kaalub ca 400-600g), mille sees on liha- juustu täidis või bologna ragu. Groche on frititud kartulikroketid ja pannelle on frititud kikerhernepannkoogid.

Õhtusöök kella 8 ja poole kümne vahel on tavaliselt päeva tähtsaim söök, kus kogu pere on laua ümber koos. Tavaliselt veedetakse ühise söögilaua ümber 1-2 tundi ja kõrvale nauditakse ka veini.

Nädalavahetustel on pühapäevane lõunasöök kõige olulisem - tihti süüakse seda ema juures kuni õhtuni välja ja laua ümber on koos nii lapsed kui lapselapsed.

Lõuna-Itaalia toiduvalik on kirevam kui Põhja-Itaalias. Isegi itaallased ise, kes muidu ikka oma kodulinna või maakonna toitu, veini, oliiviõli ja traditsioone kõige kõrgemalt hindavad, tunnustavad, et lõunaregioonides on toiduvalik parim! Mitte kuskil mujal ei pühendata nii palju aega toiduvalmistamisele ning mitte kusagil ei tehta nii häid küpsetisi ja pirukaid!

Itaaliat on õnnistatud viljaka mulla ning ka hea kliimaga, kus kasvavad eriti kvaliteetsed ning kogu maailmas laialt tuntud tsituselised, õunad-pirnid, viinamarjad, mandlid, pistaatsiapähklid, kirsstomatid, arbuusid ja melonid, oliivid, kapparid, kastanid jmt. Looduslikult kasvab seal ka suures valikus ürte, nagu rosmariin, pune, piparmünt, lavendel, metsik apteegitill, loorber, basiilik jpt. Ümbritsev meri on rikas erinevate kalade ja muude mereandide poolest. Mäed ja nende vahel laiuvad puutumatu loodusega orud on sobivad loomade karjatamiseks ning sealt tuleb suures koguses head juustu ning kvaliteetset liha. Lisaks on metsad väga seenerikkad, eri piirkondades leidub väärtuslikke trühvleid. Mainimata ei saa muidugi jätta oliiviõli ja veine, mida toodetakse kõikjal üle riigi ja eksporditakse suurtes kogustes üle maailma.

Milline näeb välja üks korralik lõuna- või õhtusöök?

Kirjeldan siin suurt söömaega, mis võetakse täismahus ette kord või paar nädalas. Tavaliselt on selline pikk söömine kas laupäeva õhtul või pühapäeva lõuna ajal. Loomulikult ka siis, kui on mingi tähtpäeva pidulikum tähistamine. Toidul

on selles väga oluline roll, juba varakult pannakse paika, mida, kus ja kuidas pakutakse.

Selle, mis eelneb mehisele söömaajale, võib jagada **aperativoks** ja **antipastoks**. Aperativo on vaid kerge snäkk, milleks võivad olla nii soolased pähklid, oliivid kui minipizzad ja pirukad. Kõrvale võetakse joogiks midagi isutekitavat nagu vein või prosecco, aga väga populaarsed on kokteileid Sanpellegrino, Campari Soda ja Crodino. Seda kõike nauditakse õhtusöögile kogunedes enne laua taha istumist.

Antipastot aga süüakse juba lauas istudes. See on hea võimalus proovida erinevaid köögiviljakonserve, salateid, vorste-sinke ja juustusid, või ka väga spetsiaalset ja erilisi toite väikestes kogustes.

Esimeseks pearoaks ehk primoks on tavaliselt pasta, kuigi selleks võib olla ka riis, polenta või kuskuss mõnes maitsvas kastmes. Kaste võib olla tehtud juurviljade, liha või kalaga, tomatine või hoopiski koorene või võine. Igal piirkonnal on oma traditsiooniline pasta ja pastakaste. Lasanje on aga populaarne kõikjal!

Pärast esimest pearooga on aeg asuda nautima **teist pearooga ehk secondot**. Selleks on tavaliselt lihas, kalast või köögiviljast vormiroog või täidetud köögiviljad. Näiteks kasutatakse Sitsiilias väga palju bakažaani ja artišokke, millest valmistatakse mitmel erineval moel nii suupisteid kui esimese ja teise pearoajaoks kastmeid.

Kõrvale valmistatakse erinevaid **contornosid** ehk kõrvaroogi, milleks tavaliselt on salatid või juurviljad. Restoranis peab tihti kõrvalroa eraldi juurde tellima.

Eestis saab tavaliselt veisefileed või tuunikalasteiki tellides samal taldrikul lisaks lihale või kalale veel muudki head ja paremat. Itaalias veisefileed tellides on aga taldrikul reeglipäraselt vaid veisefilee. Kõrvalroad tuleb tellida ja need kõik tuuakse lauale eraldi taldrikutel.

Iga suurem lõuna- või õhtusöök lõpeb maitsvate kohalike puuviljadega ja seejärel korraliku **magustoiduga**. Arvata-vasti nõustub enamus itaallasi sellega, et tortide ja kookide valiku ning maitsvuse poolest saab Sitsiilia teiste regioonidega võrreldes esikoha. Itaalias kondiitripoodi sisse astudes võtab silme eest kirjuks. Valik varieerub vastavalt aastaajale, kõikjal Itaalias on populaarne valmistada tiramisu.