

15x typisch Italiaans eten; deze gerechten wil je proeven

15x typisch Italiaans eten; deze gerechten wil je proeven

Italië staat bekend om haar fantastische typische Italiaanse eten. Je herkent het eten uit de Italiaanse keuken direct. De smaken in de Italiaanse gerechten zijn intens en eenvoudig tegelijk. Ze gebruiken veelal verse producten in combinatie met gedroogde kruiden, waarbij één product de hoofdrol heeft. Wat is typisch Italiaans eten waarmee je goed voor de dag komt? In dit blog benoemen wij 15 typisch Italiaanse gerechten die je wilt eten!

Inhoudsopgave

- [1. Caponata](#)
- [2. Ribollita](#)
- [3. Pappa al pomodoro](#)
- [4. Polenta](#)
- [5. Pasta al tartufo](#)
- [6. Melanzane alla parmigiana](#)
- [7. Spaghetti al Carbonara](#)
- [8. Testaroli](#)
- [9. Cacio e pepe](#)
- [10. Focaccia](#)
- [11. Pizza](#)
- [12. Cornetto](#)
- [13. Farinata](#)
- [14. Tiramisu](#)
- [15. Panna cotta](#)

1. Caponata



Het eerste typisch Italiaanse eten is het gerecht Caponata. Heb je hier eerder van gehoord? Om eerlijk te zijn; wij sinds kort pas, toen we het de eerste keer aten in Sicilië waren we meteen verkocht. Wij gaven al eerder aan dat in typisch Italiaans eten één ingrediënt in het gerecht de hoofdrol heeft. In dit Typische Italiaanse gerecht is het de Aubergine. In Italië eten ze graag aubergine, aangezien deze groente veel smaak opneemt en uitblinkt in kruidige gerechten.

Naast groenten worden er ook nog pijnboompitten, rozijnen en olijven toegevoegd. Wanneer je de Caponata proeft merk je dat dit een hele aparte smaak heeft. Deze smaak komt door de toevoeging van de roedewijnazijn en een klein beetje suiker. Dat geeft de aubergine een smaak die je nog nooit geproefd hebt!

2. Ribollita

In Italië eten ze de Ribollita vooral in de herfst en winter aangezien het gevuld is met allerlei typisch Italiaanse wintergroenten. Ze eten het meer als een stoof dan een soep, doordat het een vrij vaste structuur heeft. Dat is te vergelijken met de Nederlandse erwtensoep. Eet het op een winderige dag om op te warmen en geniet van de lekkere

smaken. In Italië bereiden ze dit gerecht veelal een dag van tevoren klaar, zo kunnen de smaken goed trekken en krijg je tijdens het eten van de Ribollita een echte smaakexplosie.

Wat zit er in deze goed gevulde soep of stoof? Waarschijnlijk herken je tijdens het eten de individuele ingrediënten niet meer terug. In de soep gaan bonen, oud brood, kool, bietenblad, ui, aardappel en natuurlijk heel veel kruiden.

3. Pappa al pomodoro



Zodra je aan Italië denkt, denk je aan het eten van de pomodoro tomaten. Heerlijk, ik kan het niet anders zeggen. Ze zijn zo vol van smaak en de trots van Italië! In de zomer is er een grote tomatenoogst. Wellicht denk je wat doen de Italianen hiermee? Ze maken pappa al pomodoro. Dit is een verrukkelijke broodsoep van pomodoro tomaten, olijfolie, oud brood, basilicum en knoflook. Meestal wordt er een grote pan vol van dit gerecht gemaakt en eten ze er meerdere dagen van. Vroeger zag je vooral boeren in het binnenland dit gerecht in Italië eten. Dit was een relatief voordelig Italiaans gerecht met ingrediënten die ze in overvloed hadden. Daarnaast vulde het goed en konden ze er meerdere dagen van genieten. Je eet deze broodsoep warm, koud of op kamertemperatuur. De soep is in Italië heel beroemd en er is zelfs een lied over geschreven. Luister maar eens naar het lied Viva la pappa col

pomodoro van Rita Pavone.

4. Polenta



Polenta is wellicht één van het meest bekende en typisch Italiaanse eten voor in de wintermaanden. Je eet het met funghi (wilde zwammen) of stoofvlees. Maar er zijn veel bekende gerechten met polenta. Zo vind je in veel restaurants polentafrietten. Polenta maak je van maïsmeeel en heeft een korrelige structuur. Er zijn zelfs toetjes met Polenta. Het leent zich eigenlijk overal voor! Al kan je het overal in verwerken, voor Janet is polenta een no-go om in Italië te eten door die korrelige structuur. Elders in de wereld ook niet trouwens.

5. Pasta al tartufo



Tartufo is typisch Italiaans eten! Ze liggen onder de aarde en je zoekt ze met een wild zwijn of speciaal getrainde hond. De truffel is dé delicatessen van het Italiaanse eten. Wanneer je in het noorden van Italië op vakantie bent, moet je zeker een gerecht met truffel proeven. De smaak is onbeschrijfelijk en erg sterk. Je houdt ervan of niet zeggen ze. In de restaurants van Noord-Italië maken ze alles met truffel: pasta's, pizza's en zelfs truffelijfs.

6. Melanzane alla parmigiana



Nog een klassieker is de melanzane alla parmigiana. Melanzane is het Italiaanse woord voor aubergine, en dat is dan ook een van de hoofdingrediënten van dit recept. Er zijn verschillende versies in omloop. Sommige Italianen zweren bij een

bereidingswijze waarin de aubergine eerst gebakken wordt, maar eigenlijk maakt iedereen het anders. De hoofdbestanddelen zijn altijd hetzelfde: aubergine, tomatensaus en Parmezaanse kaas. Dit is ware comfortfood die je recht in je hart raakt. En ga je naar de pizzeria? Ook daar is vaak een versie van melanzane alla parmigiana te verkrijgen. Probeer de Pizza Parmigiana voor een lekkere vegetarische pizza.

7. Spaghetti al Carbonara



Eén van de bekendste Italiaanse gerechten is spaghetti al Carbonara. Nederlanders houden van deze romige saus, maar wist je dat er bij de bereiding geen room aan te pas komt? In de echte Carbonara gaan eieren, die het geheel romig maken. Verder zit er buikspek, Parmezaanse kaas en peper in. Dat is alles.

Spaghetti al carbonara is een simpel gerecht, maar wel een echte caloriebom. Het is daarom beter om het niet elke dag te eten.

8. Testaroli

Testaroli is een pastasoort, maar laat je niet verrassen! De testaroli ziet er heel anders uit. Het is een soort dikke pannenkoek met een hartige smaak. De Testaroli wordt op een

speciale, traditionele manier bereid en behoort tot de bekendste slow food gerechten van Noord-Italië. Testaroli wordt met alles gegeten. Van pesto tot tomatensaus en champignons.

9. Cacio e pepe



Cacio e pepe is een traditioneel gerecht uit de provincie Lazio. Het doet je misschien denken aan een pasta met kaassaus. Dit pastagerecht bestaat uit drie ingrediënten: kaas (meestal geitenkaas), peper en pasta. Deze ingrediënten zijn van de beste kwaliteit. Het gerecht is lekker romig en heeft veel smaak. Het geheim? Verse peper, die vlak voor de bereiding geraspt wordt. En natuurlijk heel veel goede kaas!

10. Focaccia



Ben je op vakantie in Italië? Dan valt het je vast op dat er veel winkeltjes zijn met focaccia's. Dit Italiaanse eten zijn de heerlijke broden die zo lekker ruiken en smaken. Het is een plat brood, wat lijkt op een dikke pizza. Veel van de smaak komt van de heerlijke olijfolie die in het brood gaat. Je eet het met tomaten, olijven of rozemarijn. In Italië wordt het brood met van alles belegd. Ze zeggen dat de lekkerste focaccia uit Genova komt, maar ik vind ze overal even lekker. Zoek een plaatselijk bakkertje op en geniet van het lekkerste brood van Italië.

11. Pizza



In Italië eten ze meestal elke week pizza, hierdoor mag dit favoriete gerecht niet ontbreken van de lijst met typisch

Italiaans eten. Het is makkelijk, iedereen vindt het lekker en in elk dorpje zit een goede pizzeria met een steenoven. Wist je dat er verschillende soorten pizza zijn? De pizza is voor het eerst gemaakt in Napoli. Uit Napoli komt de Napolitaanse pizza, deze heeft een dikke bodem met veel luchtbellen. Later zijn er door heel Italië ook andere types pizza ontwikkeld. Zo is er de Romaanse variant met een heerlijke dunne en knapperige bodem.

In Italië eten ze daarnaast ook nog de Pinsa Romana, wat een langgerekte pizza is. Hiervoor wordt een mix van tarwe, sojameel en rijstmeel gebruikt. Hierdoor is de Pinsa veel beter verteerbaar.

Pizza's zijn er in alle vormen en maten. Natuurlijk zijn er ook nog bekende variaties van de pizza. Denk maar aan de pizza calzone, de dubbelgeklapte pizza. Daarnaast is er de gefrituurde pizza, die ook uit Napoli komt. Vroeger was dit voedsel voor de armen, maar tegenwoordig is het een delicatessen en een symbool van de Napolitaanse cultuur.

12. Cornetto



Het ontbijt in Italië is niet zo belangrijk en groots als in Nederland. Hier begint men de dag met een kop cappuccino en een zoet broodje zoals een Cornetto. Deze lijkt op een

croissant, maar dat is het niet. Waar een goede croissant bestaat uit veel luchtige laagjes, lijkt een Cornetto meer op een zoete brioche. Deze broodjes komen uit de regio van Venetië en is echt Italiaans eten. In de Cornetto gaat een zoete vulling, zoals room of Nutella. Je vindt ze bij alle bakkertjes in Italië.

13. Farinata

Farinata is echte Italiaanse streetfood. Italianen eten het op ieder moment van de dag eten. Het is glutenvrij en veganistisch. De Farinata komt van oorsprong uit La Spezia en bestaat uit kikkererwtenmeel, olijfolie, water en zout. Deze simpele ingrediënten vormen de basis voor de smaakvolle snack. Het beslag moet lang staan, zodat de ingrediënten meer smaak krijgen. Hierna wordt het in een steenoven gebakken. Deze lekkernij is vaak verkrijgbaar met een Italiaanse kaas (Stracchino) of uien. Daarnaast bestaat er ook de farin pizza. Dat is een pizza, waarin de Farinata is verwerkt.

14. Tiramisu



Tijdens een vakantie in Italië moet je tiramisu eten. Tiramisu is het bekendste toetje van Italië. De naam betekent letterlijk *trek me omhoog* (Tira mi su) en dat is ook precies

wat dit typische Italiaanse gerecht doet! Het is makkelijk te bereiden, het enige wat je nodig hebt, is geduld. Tiramisu moet namelijk even staan voordat het de juiste consistentie bereikt. De perfecte combinatie van romigheid, zoetheid en een toontje bitter van de koffie is moeilijk te bereiken. Daarom is de smaak van het beroemde dessert in ieder restaurant anders. De traditionele tiramisu maak je van savoiardi (een soort lange vingers) gedrenkt in koffie. Deze bestrijk je met een laag crème van mascarpone, eieren en suiker. Er zijn tegenwoordig vele varianten: van fruit tiramisu tot tiramisu met ricotta.

15. Panna cotta



Een ander typisch Italiaans nagerecht dat je moet eten is Panna cotta!

Panna cotta betekent letterlijk gekookte room. Dit toetje is één van de bekendste nagerechten van Italië. De naam klinkt chic, maar eigenlijk is dit een vrij simpel Italiaans gerecht. Je maakt het met room, melk en suiker. Dit wordt aan de kook gebracht. Hierna komt het geheime ingrediënt: gelatine. Hierdoor stijft de room op en wordt het een soort pudding. Het staat in alle Italiaanse restaurants op de kaart en wordt geserveerd met karamel, bosvruchten of een compote.