



Högklassiga råvaror och en kunnig och serviceinriktad personal betyder mycket för en lyckad matlagning i Toscana.

# Det gudomliga



I hjärtat av Toscana kan man inte bara njuta av maten utan även lära sig laga den själv. Check-ins utsända var på matlagningskurs i Florens och lärde sig laga den gudomliga maten.

Text och illustration  
**Liselotte Forslin**  
Foto **Jonas Larsson**



Judy Witts, amerikanska som driver matlagningskola i Florens.

som flytande russin i munnen och när vi får veta priset för femtiolappen hemma är flera ljusår från den här himmelska vinägern. Balsamvinägern lagras nämligen i flera år och priset blir högre ju äldre den är. Det är visserligen dyrt men det behövs bara någon droppe för att förgylla en rätt. Prova att droppa en pyttedroppe av den saliga vinägern på en bit parmesan eller gorgonzola så förstår du.

En tallrik antipasti med bubbligt proseccovin till stillar snålvattnet i våra munnar.

#### Dagens meny

När vi bestämt första dagens meny, gnocchi med tryffel-smör, vita bönor i hemlagad tomatsås med salsicciakorv och panna cotta med jordgubbar och hallon går vi vidare till stans äldsta vinbutik Casa del vino och köper med oss passande vin till maten med hjälp av butikens sommelier. Vi vilar våra fötter i den trånga och vackra lokalen med ett glas vin och antipasti, några underbara körsbärstomater fyllda med salsa verde innan vi går tillbaka till Judys kök. Judy arrangerar ett stilleben på köksbänken av de fina ingredienserna vi köpt. Dagens mest spännande ingrediens är den vita tryffeln. Jag får äran att förbereda den. Med hushållpapper torkar jag den ädla vita tryffeln varsamt ren innan jag hyvlar den i tunna flagor på vår hemlagade gnocchi – potatispastakuddar i rikligt med smält smör. Annars är det endast olivolja som gäller och det snålas inte heller.

– Be a little more Italian, ropar Judy och menar att vi inte ska stå och fjutta med en matsked olja i pannan.

I Italien tar man mat på allvar och har respekt för råvarorna. Matlagning får ta tid, kosta en slant och är viktigt. ▶

## köket i Toscana

**M**aten i Toscana kännetecknas av enkel och lantlig stil. Ett ”bonnigt” kök med mycket baljväxter, långkok av kött, tomater, friterade grönsaker, krispigt bröd istället för pasta, rödlök istället för gul lök och chili istället för peppar. ”The holy trinity” kallas vitlök, chili och olivolja som är stommen till många rätter. Man äter också fisk från hav och sjö, inälvsmat samt vilt av många slag som kanin och vildsvin samt fågel. Bakverken är kända, ta till exempel kryddkakorna från Siena – panforte di Siena, biscotti di prato – mandelskorpor med mera.

#### Kul i köket

I hjärtat av Florens, ett stenkast från Mercato Centrale – den stora saluhallen ligger ett personligt inrett kurskök som drivs av Judy Witts, en amerikansk kvinna som bott i Italien i trettio år. Hennes matlagningskurser frekventeras av människor från hela världen. Eftersom Judy talar både italienska och engelska är det enkelt att hänga med i hennes kokkonst. Dessutom är det kul i Judys kök, hennes smittande skratt och hjärtliga sätt sprider en härlig stämning i köket.

Kurserna är på en ganska basic nivå och man behöver inte alls vara proffs. Det fiffiga är att man kan välja hur många dagar man vill gå, de flesta tar bara en dag om de till exempel är på en weekend-resa.

Varje morgon samlas förväntansfulla människor från olika länder i Judys trivsamma kök. Hon tar sin stora korg och tillsammans går man till saluhallen för att bestämma menyn. Innanför dörrarna häpnas man av det stora utbudet. Här finns allt du kan önska dig av den allra bästa kvaliteten. Dofterna av parmesan, tryffel, präktiga Karl-Johanssvampar, örter och vitlök slår emot oss. Judy hälsar vant på alla som skiner upp här hon kommer in. Vi smakar oss fram bland butikernas stånd.

– En liten bit tryffelpecorino så här på morgonkvisten kanske? Eller en vildsint gorgonzola?

Mitt emot ostdisken erbjuds en balsamicoprovnig. Den tjocka sirapsliknande balsamvinägern bjuds ur små plastskedar och får oss att himla med ögonen. Det här är helt andra grejor än den stickiga balsamvinägern som vi köper i mataffären hemma. Smaken är



Eleverna samlade runt bordet hos Judy Witts i Florens.

▷ – Jag behöver inga dyra juveler, säger Judy övertygande. Maten är det viktigaste och det får gärna kosta bara det är bra råvaror.

I Italien värnar man om att maten ska få ta tid, både att växa, produceras, laga och äta. Det är ingen slump att "Slow Food"-rörelsen föddes här som kämpar för matens ursprung, tillvaratagandet av regional mat och bevarandet av utdöende rätter och råvaror.

#### Äta på italienska

En riktig italiensk middag håller på i timtal. Man börjar med några antipasti – smårätter som ofta är enkla men vällagade och fantastiskt goda. Sedan kommer primi piatti som kan vara pasta, risotto eller kanske en matig soppa. Efter det är det dags för secondi piatti som är varmrätt bestående av en bit kött, fisk eller kyckling eller en gryta. Till detta väljer man ett contorni – grönsakstillbehör. Dolce – efterrätten är lika viktigt och med den är middagen på sin sluttamp. Då återstår ett kopp starkt kaffe, gärna med en grappa till.

I Judys kök lagar vi tre till fem rätter varje dag på ett par timmar. Första dagen sätter vi en sats "Limoncello" – italiensk citronlikör som dricks iskall ur frysta glas efter maten som en digestiv. Recepten är otroligt enkla och råvarorna de bästa så resultatet blir fantastiskt. Vid fyrtiden sitter vi ner och äter vår sena lunch eller



Färska råvaror, här tuppar, betyder mycket för matkulturen i Toscana.

tidiga middag tillsammans och smakar av tre-fyra viner till.

Våra studiekamrater är från USA, Australien och Taiwan. Åldrarna är blandade från unga till pensionärer och alla är mer eller mindre kunniga i köket. De flesta väljer att bara gå en dag när de är på semester men en del stannar flera dagar. Kursdagarna är helt oberoende av varandra så det spelar ingen roll. I priset

ingår handskrivna kokbok, förkläde och kursintyg. Judy kan även ordna utflykter med studiebesök till vingårdar med mera.

Med inspiration från den här kursen bjuder jag er på ett limoncellorecept samt en enkel antipasti-rätt. Fler härliga recept hittar du på Judys webbsida.

För aktuella priser och program, gå in på: [www.divinacucina.com](http://www.divinacucina.com) □



Uppifrån: Hemgjord Lemoncello – receptet hittar ni till höger; kurselev med bläckfisk som väntar på att tillagas; vinflaskor på väg till mat- och vinbutiker i Florens.

#### MÅSTEN I DET TOSCANSKA KÖKET

- **jungfrulig olivolja** – kallpressad olivolja. Ha gärna ett par sorter hemma. En billigare att laga mat med och en fin med gräsig smak som du använder till sallader, dipp till grönsaker och till att doppa bröd i.

- **balsamico** – balsamvinäger används lagrad och är tjock och söt som den finaste sirap. Någon droppe räcker på och i mat och på efterrätter. Ett vardagligare alternativ är Zetas Crema di balsamico (finns på plastflaska i väl sorterad matbutik)

- **tomater** – Judy säger att burktomater är de bästa att laga varm mat med. De är skördade i sin bästa månad, augusti och fulla med arom. Helst plommontomater. Glöm de bleka hårda färsktomaterna i grönsaksdisken. Ska du använda färsk köp hellre småtomater på kvist.

- **salt** – havsalt, det grövre för pasta och grönsaksvatten, de finare för stekning o s v. Flingsalt till bordet. I Florens är bröd, konserver med mera osaltat av tradition. Förr var det nämligen hög skatt på salt.

- **färsk örter** – rosmarin, basilika, salvia, mynta, timjan, bladpersilja. Här talar vi inte en tesked utan ett helt knippe går ofta åt i en rätt.

- **baljväxter** – bönor av olika slag.
- **ris** – till risotto. Det så kallade ”nano-riset” är det bästa men avorio är en klassiker som är lätt att få tag på här hemma.

- **torkad svamp** – gärna Karl-Johan och andra soppar. Lägg i blöt i en kvart, krama ur vattnet och stek. Sila vattnet och använd som buljong.

- **parmestost** – köp färsk och riv själv. Grana är från Padova och Romano är gjord av fårmjölk. Parmigiano reggiano är den äkta från Reggio Emilia.

- **bröd** – vitt bondbröd används mest. Köps dagsfärskt och används till många rätter när det blivit någon dag gammalt. I salsa verde till exempel.

- **vitlök** – används flitigt. Använd inte vitlökspress och kör den inte i matberedare, det ger en besk smak. Mosa en klyfta med knivbladets sida innan du hackar den.

#### SALSA VERDE – GRÖN SÅS SOM ANTIPASTI

Förutom till antipasti är såsen mycket användbar till kokta eller rostade grönsaker, kött, fisk och kyckling. På Casa el vino – en liten vinbutik i Florens blev vi bjudna på den delikata såsen i flera olika antipasti-variationer.



- 2 msk pinjekärnor
- 1 kruka persilja, helst bladpersilja
- 2 msk kapris
- 1 vitlöksklyfta
- 1 sardell
- 1 skiva dagsgammalt vitt bröd utan kanter
- 1 msk rödvinvinäger
- 1 dl olivolja

Rosta pinjekärnorna lätt i en torr stekpanna ett par minuter. Se upp för de bränns lätt. Lägg pinjekärnor, persilja, kapris, vitlök och sardell på en stor skärbräda och hacka samman allt till en smulig blandning. Smula brödet i en skål och håll över vinägern. Krama in den så brödet blöts upp. Tillsätt persiljeblandningen och blanda väl. Rör i olivoljan och låt såsen dra i kyl över natten eller minst en timme innan servering.

Förslag på servering:

- Koka några mjukkockta ägg och skär i klyftor, skeda salsa verde över och droppa lite krämig balsamvinäger över.
- Fyll små urgröpta tomater med såsen.
- Bryt sönder en mozzarellaklump och skeda över såsen.

#### LIMONCELLO – ITALIENSK CITRONLIKÖR

Förvara likörglasen i frysen så du alltid har iskalla glas. Likören hör självklart hemma i kylan.

- 5 dl vodka
- 5 citroner
- 5 dl vatten
- 1 1/2 dl strösocker

Borsta citronerna noga under varmt vatten. Skär av det yttersta skalet med en nyslipad kniv. Försök att få med så lite av det vita som möjligt. Lägg skalerna i en stor glasburk med lock och håll över spriten. Låt den stå i tre dagar, gärna i ett soligt fönster. Koka vatten och socker till en simmig lag i ca fem minuter. Låt svalna. Blanda lagen med spriten och låt det stå ytterligare tre dagar. Sila bort skalerna och tappa upp på flaska. Förvara i kylan.