

Hvordan spise ute

Dette er ikke et forsøk på å være belærende, men som følge av en del tilbakemeldinger fra ymse leietakere, skal vi kjøpt løpe gjennom et par sider ved bestilling av mat ute i Italia.

- Måltidene gjennom dagen:

Frokost: Italienerne som franskmenn, nøyer seg gjerne med en croissant/cornetto + en kopp espresso til frokost, dette holder dem gående frem til den store lunsjen midt på dagen (vårt stamsted er Caffè Del Duomo, ved siden av kirken på hovedpiazzaen, Piazza del Municipio, i gamlebyen).

Lunsj: Fra klokken 13:00 til 14:30/15:00 åpner restaurantene for lunsj. For mange italienerne er dette hovedmåltidet i løpet av dagen, og de velger da 3-4 retter.

Forretten, *antipasto* består gjerne av litt mindre retter som bruschetta, caprese, carpaccio etc. Mellomretten, *primi piatti*, består som oftest av ulike pastaretter, sjømat- og kjøttbaserte. Og så har vi hovedretten, *secondi piatti*. Her er det mange som blir litt overrasket. Bestiller man fisk eller kjøtt, må man i de fleste tilfeller være forberedt på å få kun en fisk eller et kjøttstykke på tallerkenen. I tillegg må en eventuelt bestille tilbehør, *contorni*, slik som salat; insalata misto - blandet salat, insalata verde - grønn salat, patata fritte - poteter etc. Måltidet avsluttes gjerne med en espresso + en grappa/limoncello (bra for fordøyelsen iflg. italienerne). Husk: Av kaffe drikkes kun espresso etter maten, cappuccino, caffè latte etc. er forbeholdt café besøk.

Middag: Fra klokken 19:00 åpner restaurantene for middagsgjestene. For de av oss som da har trået oss gjennom en 3-4 retters til lunsj, kan det da være en lettelse å nøye seg med en mindre middag, f.eks. pizza (de fleste restaurantene serverer pizza kun til kvelden nettopp av denne årsak).

Som i Norge er mange av restaurantene stengt på mandager.

I en historisk kontekst

En velvalgt blanding av fire gode egenskaper - fornuft, rettskaffenhet, styrke og måtehold - krevdes av idealborgeren i det gamle Rom, og ikke engang kokken gikk fri av denne leveregelen. Han eller hun trengte fornuft til å benytte bare sesongvarer, rettskaffenhet for å respektere matvarenes naturlige smak, styrke for å møte overdrivelsene og jåleriet i den tidens spisevaner, og måtehold ved tilpasningen av mengder og blandingsforhold.

Disse edle prinsippene lever fortsatt i beste velgående i Roma og Lazio. Mange av oldtidens oppskrifter er intakt bevart, bortsett fra noen små forandringer, der de opprinnelige ingrediensene ikke lenger kan skaffes, og



Over: Frokost med cornetto og caffè latte. (Foto: S. Bråthen)

de har funnet veien inn i hjemmene og spisestedene slik at det skapes en kontinuitet - ingenting som opptrer på bordet er improvisert eller tilfeldig.

Rent praktisk betyr dette at maten varierer mye med årstiden, nærmest fra måned til måned, og tar man turen 15 minutter opp i fjellene bak Terracina, vil man få servert en ganske anneledes meny enn nede ved havet.

Dette gjør det meget spennende å ferdes rundt i Italia.