

## Synopsis till italiensk kokbok

Titel:

### **Italiensk mat på riktigt**

Inledning:

#### **På riktigt?**

Inte ett recept på tomatsås utan fem. Inte massproducerad, billig pasta utan den flera gånger dyrare, specialtorkade. Inte samma olivolja till allt utan minst fyra olika. Inte kokfärdig gnocchi utan egenhändigt knådad. Inte bara en rätt på middagsbordet utan två, gärna tre och helst fyra.

För mig är det italiensk mat på riktigt.

Inte riktigt klok, säger många. Hur ska man ha tid och råd till sånt? Vet inte människan hur hårt pressade svenska husmödrar och husfäder är?

Människan vet det och därför har hon skrivit den här boken.

Jag vill visa att det inte behöver vara dyrt, svårt eller krångligt att äta riktigt gott. Förebilden är maten som den lagades i mormors kök i Milano. Och det var inget rikemanskök, det kan jag lova. Enkla men väl valda råvaror, tillagade med kärlek och omsorg. Mat som går snabbt och lätt att laga men som man ska ta sig tid att njuta av. Jag vet att vardagsbestyren ofta tvingar till snabbätande men det finns lösningar även på det. Och så vill jag slänga in ett italienskt ord i sammanhanget: *Priorità!*

Tänk om den här boken får dig och de dina att prioritera maten högre. Vad glad jag skulle bli!

*Samantha!*

#### Målgrupp

Boken vänder sig till människor med god uppfattning om hur italiensk mat ska smaka. Människor som varit flera gånger i Italien och njutit av smakrikedom och den avspända atmosfären – men som upplever att de inte får till det när de kommer hem. Trots flera böcker om italiensk mat och all nödvändig (och onödig) utrustning smakar inte tomatsåsen som den gjorde i Neapel. Och stämningen runt grytor och fat blir inte sådär högljutt gemytlig och lättsam.

Med den här boken får de kunskap och inspiration för att laga italiensk mat – på riktigt.

#### Vad gör boken unik?

Unik är ett starkt ord, särskilt när det gäller kokböcker. Men speciell är kanske ett ord vi kan använda?

Boken är speciell så tillvida att den ska göra läsaren säkrare och tryggare i sin roll som italiensk matlagare. Tillräckligt för att våga börja improvisera och gå lite utanför kokbäckernas exakta ingrediens- och måttangivelser.

Förutom en mängd goda recept ska den ge kunskap om **varför** maten smakar som den gör i Italien. Hur man kan improvisera på basis av några grundläggande råvaror. Hur man kan alternera olika grönsaker, kött, fågel, fisk m m beroende på säsong. Och hur man väljer maträtt efter råvara och inte efter vad som står på inköpslistan. För att göra det krävs kunskap

om vad som skapar och utmärker kvaliteten hos olika råvaror. Vad man ska leta efter och var man kan finna det. Detta ska boken förmedla.

Den ska också ge handfasta råd om hur man kan få in lite mer av det italienska gemytet i vår tidspressade vardag.

### Innehåll

Boken ska innehålla 80 recept fördelade på följande kapitel:

#### Grunden för italiensk mat på riktigt

- Lite kulturhistoria om det italienska köket
- Vad man alltid ska ha hemma och hur man använder det som grund för improvisationer

#### Pasta

- Vilken pasta till vilken sås
- Pasta och GI; hur vetesorter, malning och tillagning påverkar GI-värde och protein
- Färsk eller torkad pasta? När passar det ena bättre än det andra?

#### Tomater

- Förklaring till varför tomat får ett eget kapitel
- Allmänt om tomaters nyttighet, vilka tomater som smakar mest och bäst och när konserverade kan vara att föredra framför färska
- 5 olika recept på tomatsås baserade på säsong och hur bråttom man har

#### Kött och fågel

- Hur hitta och välja rätt kvalitet
- Kött som tillbehör – ett annat synsätt
- Svenskt vilt i italiensk mat

#### Fisk

- Svenska, fullgoda, färska alternativ till medelhavsfisk

#### Grönsaker

- Hela måltider baserade på grönsaker

#### Baka på italienska

- Pizza, focaccia, grissini, cantuccini, piadina, torta di ricotta och annat som gör livet värt att leva

#### Snabba efterrätter

- Säsongsbaserade recept och tips

#### Vin

- Vilken roll spelar vinet och hur väljer man till bokens olika rätter

#### Ost

- Inte bara parmesan