

**JANUAR 2014**

**DEN ZYGENA FORENING  
MILJØMÆSSIGE MAGASIN**

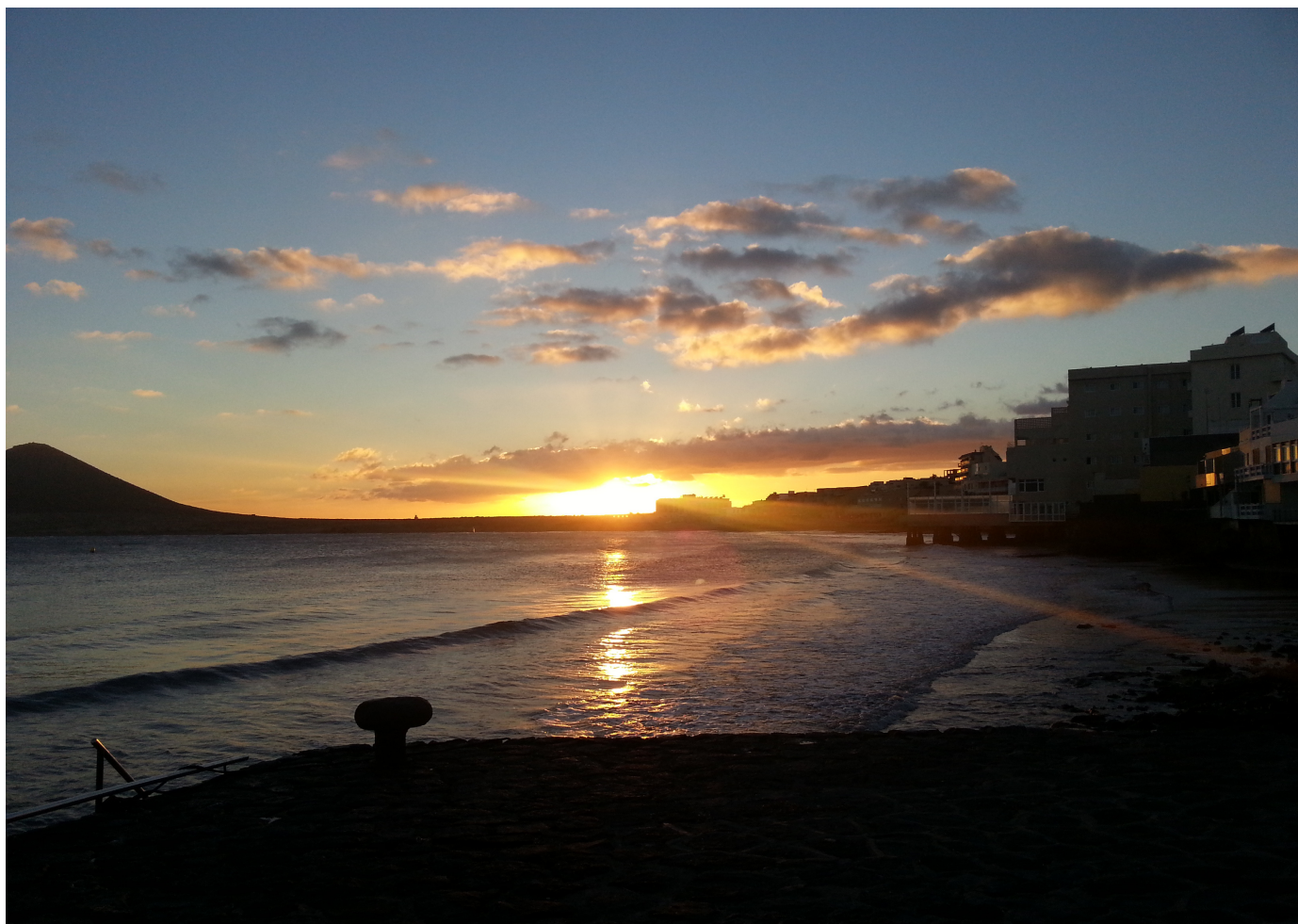
# Sfogliamento



**Den nye, der kommer**

# Sfogliamento

januar 2014



Oftere og oftere, i Italien, kigger man til udlanding, sådan en magiske, fe sted, hvor ting virker, arbejdet findes, penge kommer. Det er virkelig nemt, faktisk, at se mangler og problemer i vores hus i en større måde, og at lytte til rejsernes historier, ligesom mennesker kunne gøre for 500 år siden, da de lyttede til mænd, som kom tilbage fra Amerika og snakkede om Eldorado og usigelige rigdomme.

Her vil vi gerne prøve at kigge Italien langvejs fra, fra Danmark, og at fokusere på små stykker af ting som virker - eller som, i hvert fald ikke gå galt - i vores land.

Selvfølgeligt, er det svært at modstå fristelsen til at gøre sammenligningen med dette skandinaviske land, som er lille kun geografisk, men som er så civiliseret, og hvor, hver dag, sukker vi og udbryder "ah, vi ville gerne at Italien var de samme!"

Nogle gange lykkes vi, andre gange gør vi ikke.

God læsning, og godt nytår!

**REDAKTIONEN**

## I DETTE NUMMER



<b>4</b>	<b>C</b> arbonara pasta
<b>5</b>	<b>T</b> ak for mad
<b>6</b>	<b>K</b> vinder på rejse
<b>7</b>	<b>H</b> vorfor mandlerne?
<b>9</b>	<b>“N</b> asoni” i byen
<b>10</b>	<b>K</b> unsten af forføre
<b>11</b>	<b>V</b> inter frugterne



### SFOGLIAMENTO

DEN ZYGENA FORENING  
MILJØMÆSSIGE MAGASIN

**DIRETTORE RESPONSABILE** FABRIZIO MANZIONE

**COORDINAZIONE DI REDAZIONE** GISELLA PACCOI  
**REDAZIONE** NICOLETTA BETTINI

FRANCESCO DONATI  
ALFREDO VATTIMO  
ALESSIA VESPA

**WEBMASTER** MASSIMO SCUDO

**INDIRIZZO** VIA DEL CASSERO 5,  
05100 TERNI

**URL** WWW.SFOGLIAMENTO.IT

“Sfogliamento” è il periodico mensile dell’associazione di ricerca, consulenza e comunicazione ambientale “Zygena onlus”.  
registrazione Tribunale di Terni n.04/07 del 26/3/07

#### SEKTIONERNE:

**KUNST OG TURISME**

**SÆRHED OG ITALIENSK**

**MILJØ OG MAD**



# Carbonara pasta

en beromt opskrift..  
eller nej

GISELLA PACCOI

Det er nemt at sige "*pasta alla carbonara*."

Alle restauranter tilbyder det på deres menuer, det er måske et af de mest populære italienske ret, efter pizza og lasagne, men ... vi er sikre på, at det er gjort "ordentligt"?

Det er ikke kun et problem forbundet med eksport: i Italien er der mange restauranter (og mange mennesker), der laver carbonara forkert, fordi de tilsætter ingredienser, der ikke er der.

Fløden, for eksempel.

Jeg vil gerne sige det en gang for alle, højt og klart: der er ikke fløde i carbonara!

Hvorfor er jeg så sikker? Det er nemt, hvis vi tænker om oprindelsen af denne opskrift.

Mænd, der arbejdede med kul ("*carbonai*" eller "*carbonari*"), havde helt sikkert ikke tid til at gå hjem til frokost. Så de havde en "*gamella*" (en madpakke), som indeholdt en portion pasta (normalt, pasta blev kogt den foregående nat. Om morgenen var der ingen tid til at lave pasta, da de som regel forlod huset virkelig tidligt) og en frisk æg (på landet, heldigvis manglede friske æg aldrig).

De vaskede hænder, de åbnede madpakken og knækkede en æg på pasta. De heldigste kunne også tilføje en lille bid af revet ost. Til sidst, blandede de hele.

Det var den første carbonara: nemt, lavet med pasta og æg... og nogle små fragmenter af kul, faldede fra hænderne eller kroppen af de spisende (de kunne ikke tage et brusebad og skifte tøj til frokost!).

I dag er kul fragmenterne symboliserede af peber, som skal formales "ligesomme regnen" over pasta.

For at gøre pasta mere velsmagende, har bacon blevet tilføjet nu.

Hemmeligheden for at få en lækker carbonara?

Først skal bacon steges på panden, men det skal ikke brændes: man er nødt til at sænke varmen, når kødet er stadig lidt lysrød.



Mens bacon steges, man skal piske æg (en æg til hver gæst) og tilføj salt og peber.

Når pasta er kogt, man skal lade pastaen dryppe af, og lægge det ind i skålen.

Den er den magisk tidspunkt: hvis chefen er dygtig, han vil skænke æg og bacon op med det sammen.

Bacon skal skænkes op på æg, så sin kogende olie kan falde på æg og koge det.

Til sidst, skal man tillave med en masse "pecorino" ost (hvis muligt, det er bedre at bruge den "Romano" pecorino, fordi det har en typisk saltet smag) og peber "ligesomme regnen".

Velbekomme!



# Tak for mad

hver land har sine egne regler  
til måltid

GISELLA PACCOI

Juleferien har lige gået, og kun nogle få heldige mennesker var i stand til at fritage sig selv fra den traditionelle ritual frokost - eller middag.

Den måltid, for at forstå, som normalt er en glad og lykkelig tid, men som bliver et lille mareridt i juletiden.

Selv om ingen person siger det, forventer alle at hver ting, fra dækning af board, til mad, til gæsternes opførselen, er perfekt. Så hver enkelt af os er tvunget til at støve alle de "gode manerer", som man er i stand til.

Derfor, er det nødvendigt at huske, at holde albuerne lav (aldrig sætte dem på bordet!), at lave ingen larm mens man spiser (og, pokkers, juletradition omfatter tortellini i bouillon!), at holde omhyggeligt servietten på knæene i løbet af måltid.

Alt dette, forudsat at vi ikke er i et andet land, hostet af venlige venner.

For i så fald, bør man også forhøre sig om de lokale traditioner, for ikke at virke uhøflig og ikke at gøre nogen "brøler", som, selv om det er tilgivet af herunder værter, lyder ikke godt i øjnene af de spisende gæster.

I Italien, for eksempel, er vi vant til at ønske "god appetit" i begyndelsen af måltidet.

Hvem har boet i Danmark nyligt, har selvfølgelig hørt om den lokal okal skik at sige en meget detaljeret "tak", når det er muligt

Så vil man prøve at udtrykke taknemmelighed for invitationen, og at sammensætte de par ord af dansk, som man vider: "tak" og "mad."

Aldrig før at spise!!!!

Enhver, der siger "tak for mad" i stedet for vores "buon appetito", vil høre, som svar: "middag er ikke slut endnu!"

I Italien eksisterer ikke et ritual sætning for at sige i slutningen af middag: det er kun vigtig at understrege, fra tid til anden, mellem en plade og den anden, den godhed af den mad som man har lige spist, og derefter takker man i slutningen af aftenen, med en generel og afsluttende "tak for en dejlig aften."

I Danmark i steden, skal man ikke behøve at komme op fra stolen, hvis man ikke sige det skæbnesvangre "tak for mad" (dette er det rigtige tidspunkt!).

Det er nemmere for at drikke: det er nok at erstatte til ordet "salute!" ordet "skål" (selv om det lyder lidt mærkeligt, at ønske en "skål" ..) og udtale det så ofte som muligt!





# Kvinder på rejsen

en "lysrød" ferie  
i Italien

GISELLA PACCOI

Italien er ikke kun en grydefuld af forskellige byer, så forskellige fra hinanden: det er også en slags "patchwork" af kulturer, mentaliteter, arv fra fortiden og ekstraordinære nye tanker.

At rejse alene i Italien, er en gyngende af følelser, en rejse i en rejse, en foruroligende oplevelse.

Husk: mænd er altid store "mammoni", voksne børn, der ønsker at se deres mor hjemme bag komfuret (husk det, når du ønsker at friste dem!).

For få generationer har levet til at kunne slette alle de gamle traditioner, hvor kvinder førte et usynligt "underjordisk" liv i huse eller gårde, mens mændene mødtes udenfor med vennerne.

Der er stadig små byer, langt fra store byer, hvor du kan indånde samme luft, og hvor en rejsende stadig ses på med nysgerrighed og med et lille skuldertræk af skuffelse hos de ældre indbyggere.

Endnu i dag, i ældre og "mugne" tanker, er en kvinde, der rejser alene rundt, et halvt æble, en uparret sok, et element af lidelse som er ikke godt.

Men dette er heldigvis nu noget, man skal lede efter i et spor af lokal folkløse, en måde at tænke på, der er ved at uddø.

En kvinde, der rejser på egen hånd, er ikke længere en "hensynsløs" person, der går på udkig efter problemer; hun er en kompleks verden, som - efter hele året at have ydet andre, lige fra arbejde til familie og venner, alle forpligtelser - ønsker at finde sig selv igen, forkæle sig selv med en stille dag, at forkæle og blive forkælet.

Og skidt med det, hvis nogle stadig ser på hende med fordums øjne.

Med destination i Italien vil du blive forkælet af valgmuligheder, alt afhængig af din smag: kunst, natur, nattelev, god mad .... hvert af disse aspekter har sin førsteplads.

Hvad foreslår jeg, først og fremmest?

Allerede før jeg besøger byerne, eller går ad en bjergsti, før jeg dumper ind i en natklub i Romagna eller jeg en eftermiddag shopper for at bringe de seneste modetrends hjem .... vil jeg gerne føle mig som genfødt med et varmt bad. Jeg er ikke i tvivl: jeg ville tage til Ischia, øen, som opstod fra vulkaner, den perfekte kombination af god mad, fantastisk natur, historie og naturlige kurbade.

Dér ved de virkelig, hvad det vil sige at tage vare på sig selv: varme pools med vand rigt på magnesium, duftende som talkum, efterlader huden blød og silkeagtig; med anlæg for at genskabe den form for pools, som det var på de romerske kejsers tid, og det får dig til at føle dig som en heldig, adelig matrone; naturligt mudder, frugt af blandingen af de fire elementer, jord og vand, varmen fra ilden i den gamle lava og indstøbt i luften ved de dygtige massørers hænder.

Når du er alene dér, kan du tage dig tid, intet skal køres efter de daglige rutiner; men i stedet befinder du dig på en foryngende rejse "solo" i Italien.





# Hvorfor mandler?

en hypotese om oprindelsen af den mest berømte danske kage

GISELLA PACCOI

Danskere og italienere deler en meget god tradition, nemlig den søde mandelmasse.

Marcipan, kranselkage, napoleonshatte er blot nogle eksempler på de lækre danske konditorkager som "svar" på bl.a. Italiens "fruttini di martorana", "ricciarelli" og marcipan kager.

Så vær opmærksom når man beder om "konfekt": i Italien vil man modtage en mandel dækket med frosting, mens det i Danmark anses for en "bonbon" lavet af farvet mandelmasse.

Mandeler er en tør frugt, der ikke kun kan give energi, men som også indeholder protein, B1-vitamin, jern og calcium. Derfor er det ikke overraskende, at dette produkt er så udbredt i et land som Danmark, hvor man tvinges til at tåle de koldre vintre.

Hvad der i stedet gør os nysgerrige, er det faktum, at der er traditionelle danske kager, som går mindst tre århundreder tilbage, nemlig kranssekagen, som indeholder en stor mængde af mandelmasse: mandeltræer kan faktisk vokse på disse breddegrader, men er ikke frugt bærende, eller i hvert fald ikke, så vi kan basere sukkervarefabrikker derpå.



Hvad har bragt denne frugt hertil?

Den mest umiddelbare forklaring binder Danmark og Tyskland: i Luebeck, hvor marcipanen er typisk, var det skik i løbet af julen - for at vise et reelt billede - at forære trofaste ansatte et marcipanbrød fyldt med mønter, en for hvert arbejdsår. Kranssekagen i sin facon kan minde om en stabel mønter, hvilket blot er en måde på symbolsk at videreføre denne tradition.

I øvrigt, siden 1400-tallet er marcipanen i vidt omfang blevet anvendt i forbindelse med ban-



ketter ved f. eks. royale bryllupper som en stolthed over mesterkonditorernes kompetence, der blev bedømt ved de forkellige hoffet.

Mandlen har i virkeligheden altid været set som en belønning for lang tids arbejdsindsats, noget vanskelig at erobre: det er virkelig ikke nemt at opnå at få det hvide frugtkød sprødt.

Man skal først åbne de kødfulde grønne skaller, så nedbryde det træagtige panser og endelig fjerne skindet, hvilket til sidst vil resultere i tunge olier og aromastoffer.

Nogle historikere fortæller selv om mandler, som indeholder vidunderlige gaver og ubeskrivelige skatte.

En anden forklaring, i denne forstand, kunne føre til munkene, som i århundreder har flyttet fra kloster til kloster og var lang tid undenvejs.

I de vildfarnes bylt bør fødevarer nødvendigvis være i stand til at modstå at blive fordærvet og eventuelt miste energien: hvad er bedre end nødder, især valnødder, hasselnødder og mandler? I dette tilfælde har mandelen derfor været en "skat", en virkelig redningskrans til at blive præsenteret som en dyrebar gave.

Det er derfor ikke tilfældigt, at der er den søde "ris à l'amande" - ris kogt i mælk, iblandet vanille og flødeskum - hvori er skjult en mandel, der giver mulighed for at få en "mandelgave".

Men der er en tredje mulighed.

Efter historien om mandler gennem århundreder, ser man, at disse, først indførte i asiatiske regioner i Rusland og Kina, blev importeret af fönikerne i Middelhavsområdet, og derefter bragt til Sicilien af grækerne, hvor de med held slog rod og spredtes vidt: den dag i dag fejrer vi Agrigento "Festen for mandeltræ i blomst" i februar.

Takket være den rigelige produktion blev mandelen straks anvendt som mad til sig selv og til at skabe lærlærte desserter.

Ved hoffet det romerske kejserdømme var Varius Avitus Bassiano, kaldet Elagabalus (218-222), ved at forberede en dej med mandler, figner, honning og frisk juice.

Den græske historiker Plutarch, der levede mellem 46 - 127, fortæller om en læge, der udfordrede noget til at drikke vin uden at blive beruset, og altid formåede at vinde den udfordring. En dag blev han imidlertid fanget i at spise mandler før et måltid og måtte tilstå, at uden denne forholdsregel ville vinen, selv i små mængder være gået til hovedet. Siden da blev mandelen betragtet som et middel mod fuldskab.

Omkring år tusind siger legenden, at nonnerne fra kloster "St. Maria dell'Amiraglio" (også kendt som "Martorana"), i Palermo, havde samlet alle de frugter fra træerne i haven, da de modtog nyheden om den næste Paves besøg i deres kloster. Til erstatning for den frugt blev derfor udviklet en teknik til at lave mad i "orange vand" (vand krydret med kanel, vanille og hakket appelsinskal), en pasta fremstillet af sukker, honning og mandelmel for at opnå en marcipanmasse. "U' mpastu", denne blanding, skulle koges i en kobbergryde og formes, før den var afkølet og derefter i ovnen. Slutresultatet gav mange "fruttini" (små frugter) der meget lignede de reelle. Legendens historie siger intet om reaktionen fra Paven, om han opdagede snyderiet eller ikke....

Udarbejdelsen af martorana ("mandelmassen") blev gjort mulig ved indførsel af sukkerrør under den arabiske dominans. "Marcipan" er i virkeligheden ordet "mauthaban", som oprindeligt betød en mønt, derefter et mål for kapacitet (i den foreliggende sag de rette mængder af mandler og sukker blandet til at forberede marcipan), og endelig en beholder til opbevaring af samme.

Netop i denne periode, hvor "pasta Martorana" blev "født" på Sicilien, kom normannerne fra de skandinaviske regioner til disse områder.

Vi læser i historiebøgerne, at deres adfærd var "at få det bedste ud af folk under kontrol, gør det selv": hvorfor skulle vi ikke forestille os, når vi konfronteres med den lækre mandelmasse, at beslutte at tage den med hjem?







# “Nasoni” i byen

det er ikke en fysisk egenskab  
men en gammel springvand

GISELLA PACCOI



I det historiske centrum af Rom findes spredt overalt små cylindriske springvand, lavet af støbejern, 1,10 meter høje. Romerne kalder dem "nasoni" (store næser) på grund af tuden, hvorfra springvandet sprudler.

Der er ikke noget bedre end at forfriske sig ved en "nasone" om sommeren, kommenterer romerne. "Roms vand er blandt det fineste i verden!"

Springvand af denne type blev installeret første gang i 1874; de var udstyret med tre mundstykker i form af et dragehoved. I dag er der kun ét tilbage på Via delle Tre Cannelle, nederst på en storslået trappe: det er det samme, som man ser i den famøse, italienske

film "I soliti ignoti".

Senere er der dog installeret nye "nasoni", udført med et simpelt glat rør, som har et lille hul på oversiden, hvorfra vandet kommer, når man med en finger lukker de vigtigste afgangen af røret.

Hvis man stopper ved et "nasone" for at drikke, kan man sige "*mi fermo* (jeg stopper) *per bere* (for at drikke) *l'acqua* (vandet) *dal nasone* (fra et nasone)".

Et af de største springvand i Rom, i det mindste af navn, er det store springvand, som er helt oppe på Gianicolo-bakken. Springvandet hedder "*Fontanone*" (stort springvand). "*Fontanone*" blev bestilt af pave Paul V i begyndelsen af det syttende århundrede for at fejre restaureringen af vandledningen fra Bracciano-søen. Søjlernes udsmykning stammer fra det antikke San Pietro basilika.





# Kunsten af forføre

semi-alvorlig guide  
til at forføre en italiensk mand

GISELLA PACCOI

Mine kære damer, lad mig være klar: nogle italienske landskaber ville ikke være det samme uden "garnituren" af nogle lokale unge, som gør smukkere en udsigt, som allerede er smuk i sig selv.

"Personen, som stiller sig tilfreds, glæder sig", siger den gamle ordsprog, og vi kunne også bare være tilfredse med at se.

Men hvis - når vi finder fyren, der interesserer os mest - vi ønskede at forsøge at erobre ham.... hvad skulle vi gøre?

Først, vi spørger os selv: "hvad dag er i dag?".

Hvis det tilfældigt er søndag, bør du ikke prøve.

Om søndagen morgen, hver mand er fokuseret på frokosten, som vil være hos familien (inging er ligesom mors madlavning!!). Om eftermiddagen, de er fokuseret på fodboldkamperne.

Det er en reelt arbejde, at være tilhænge af deres hold, og derefter kommentere med stor lidenskab dommeren, spillerne og træneren! Arbejdet tager flere års træning, så de ikke kan stoppe en eneste søndag!

Hvis det er en anden ugedag, og vi kører bilen, vi kan prøve den "old but gold" chance af den "jomfru i nød".

Hvem siger, at ridderlighed er død, har aldrig set en italiensk mand i nærværelse af en smuk kvinde og en motor som er gået i stå.

Selv den meste beromt og vellykket næringsdrivende, med det bedste Armanis tøj på, er klar til at lægge sin jakke på bagsædet af bilen, at rulle ærmerne op og at åbne kølerhjelm af bilen som er blevet urolig.

I må ikke bekymre jer, hvis problemet ikke eksisterer, og hvis bilen faktisk starte ved første gang: næsten aldrig er motorhjelm ledsaget af en reel ekspertise. Og alligevel, alle kender: kvinder kan ikke køre bil ... de er ikke bekendt med biler ...





# Vinter frugterne

nogle nysgerrighed  
om appelsiner

GISELLA PACCOI

I denne sæson er der ikke noget, der ikke har mindst en appelsin hjemme.

På denne måde giver køkkenet et lille billede af den italienske renaissance: fatisk var disse frugter (og deres blomster) så værdsat af kunstnere som Botticelli, Mantegna, Beato Angelico, og Tizian, at de ofte brugte dem i deres værker.

"Appelsinblomster" ("*fiori d'arancio*", på italiensk) er en metafor for brylluppet, brylluppsdagen. Ifølge legenden var der faktisk en ung jomfru, der ville gifte sig, men ikke havde nogen mirakel, der voksede i sin have, men hun så en plante med små hvide, duftende blomster: hun prydede sit hoved og blev endnu smukkere.

Appelsinblomster er en godt beroligende middel, nyttig til behandling af søvnløshed, medens frugterne har utrolige terapeutiske egenskaber, ikke kun fordi de er rige på C-vitamin, men også andre vitaminer og mineraler, som er vigtige for kroppen.

Disse egenskaber var kendt selv i fortiden gennem naturforsker Pier Andrea Mattioli, som levede i midten af den sekstende århundrede, navnet "*arancia*" stammer fra "*aurantia poma*", eller "gyldne æbler" ... for det ædle frugter virkning.

At drikke saften er en hurtig måde at indtage dem på, men man mister muligheden for også at drage fordel af de fibre, der er indeholdt i frugtkødet; en omfattende måde at spise hele frugten er imidlertid i salater.

I det sydlige Italien, hvor der er en masse appelsintræer, spises man appelsiner med løg eller med ansjoser, salt, peber og olie.



**Periodico on-line della**  
Associazione Zygena Onlus

**Direttore Responsabile:**  
Fabrizio Manzione

**Coordinatore di redazione:**  
Gisella Paccoi

Impaginato il 31/12/2013

**[sfogliamento@gmail.com](mailto:sfogliamento@gmail.com)**