

Natalia Esposito



Oda do cytryny

O smaku, który rozświecła życie – i 44
pyszne przepisy, które pachną włoskim
słońcem



Spis Treści

1. O autorze

2. Cytryna, jako symbol słońca i czystości

3. Limoni di Sorrento

4. Sfusato amalfitano

5. Przystawki

Carpaccio z cukinii

Cytrynowa ricotta

Grilowana mozzarella w liściach cytryny

Crostini z bottargą

Carpaccio z krewetek

Mini tartaletki

Impepata di cozze

Carpaccio z buraka

Wytrawny sorbet pomidorowy

Sałatka z rukolą i awokado

Sałatka cytrynowa z Procida

6. Pierwsze dania

Makaron z pesto cytrynowym

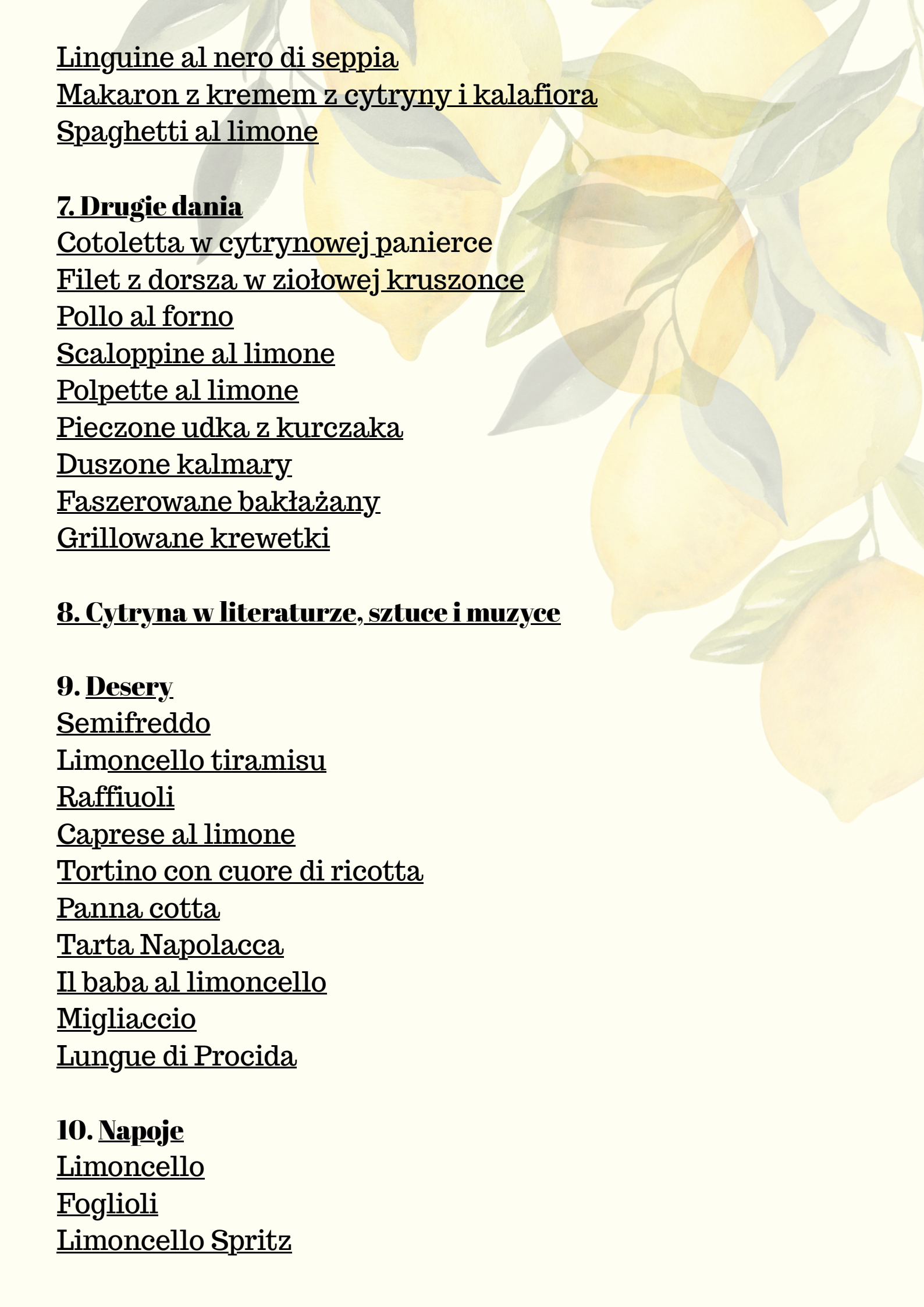
Ravioli al limone con vongole

Risotto z cytryną i groszkiem

Gnocchi al limone

Risotto z cukinią i krewetkami

Stracciatella in brodo



Linguine al nero di seppia

Makaron z kremem z cytryny i kalafiora

Spaghetti al limone

7. Drugie dania

Cotoletta w cytrynowej panierce

Filet z dorsza w ziołowej kruszonce

Pollo al forno

Scaloppine al limone

Polpette al limone

Pieczone udka z kurczaka

Duszone kalmary

Faszerowane bakłażany

Grillowane krewetki

8. Cytryna w literaturze, sztuce i muzyce

9. Desery

Semifreddo

Limoncello tiramisu

Raffiuoli

Caprese al limone

Tortino con cuore di ricotta

Panna cotta

Tarta Napolacca

Il baba al limoncello

Migliaccio

Lungue di Procida

10. Napoje

Limoncello

Foglioli

Limoncello Spritz

Granita al limone
Spritz Amalfi

11. Scieżki i ogrody cytrynowe - Wybrzeże Amalfi i Sorrento

12. Cytrynowe zakupy - ekskluzywne kody zniżkowe

12. Zakończenie



Natalia Esposito — Polka, która serce oddała południowym Włochom. Po raz pierwszy trafiła na Wybrzeże Amalfitańskie w kwietniu 2014 roku. Nie przypuszczała wtedy, że ten krótki pobyt na zawsze odmieni jej życie. To właśnie tu, w Sorrento, poznała mężczyznę, który nie tylko stał się jej mężem, ale też przewodnikiem po bogactwie smaków, historii i tradycji Kampanii. Dziś są rodziną, mają dwoje dzieci, a Natalia wraca na to wybrzeże przy każdej możliwej okazji — jak do domu.

Od ponad dekadę podróżuje po całych Włoszech, zbierając kulinarne inspiracje i opowieści, którymi dzieli się z rosnącą społecznością obserwujących na Instagramie. Pisze z pasji i miłości — do włoskiej kuchni, legend i małych miasteczek ukrytych między morzem a górami. Jej opowieści są jak filiżanka espresso z widokiem na Positano: krótkie, intensywne i zostające w pamięci na długo.



Dlaczego powstał mój e-book cytrynowy

Cytryna od zawsze była dla mnie czymś więcej niż tylko owocem. To zapach słońca, który wchodzi do kuchni i nie chce wyjść, to smak wakacji spędzanych nad włoskim wybrzeżem, to żółty promień radości w pochmurny dzień. I właśnie dlatego postanowiłam stworzyć ten e-book – mały, cytrynowy kawałek mojego świata, który chcę się z Wami podzielić.

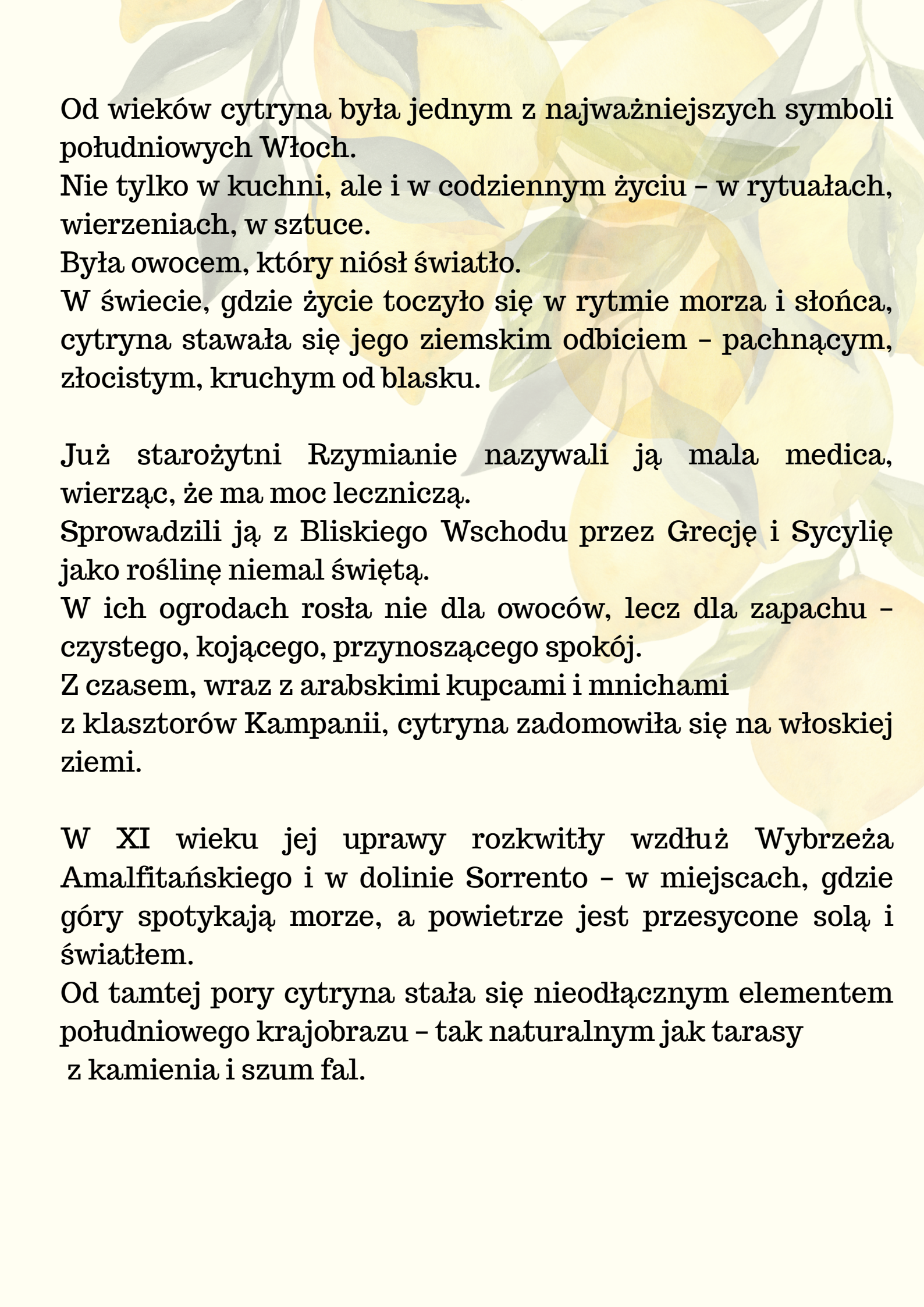
To nie jest zwykły zbiór przepisów. To moja miłość do Włoch, do cytryn, do wszystkiego, co potrafi wywołać uśmiech przy pierwszym kęsie, przy pierwszym zapachu, przy pierwszym spojrzeniu na żółty plasterek owocu na talerzu. Chcę, żebyście poczuli tę świeżość, tę lekkość, tę radość życia, którą cytryna potrafi wniesć do codzienności.

I tak, może zabrzmiałoby to trochę jak miłosna deklaracja, ale... chciałabym Was zarazić tą miłością. Abyście otwierali lodówkę i uśmiechali się do cytryn, abyście odkrywali w kuchni małe włoskie radości, które sprawiają, że życie staje się po prostu słoneczne.

Bo dla mnie e-book cytrynowy to więcej niż przepisy – to zaproszenie do świata, gdzie wszystko jest trochę jaśniejsze, trochę bardziej romantyczne i zdecydowanie bardziej cytrynowe.

A watercolor illustration of several lemons and green leaves. The lemons are yellow with some green shading, and the leaves are various shades of green. The text is written in a black, cursive script with a yellow drop shadow, positioned in the center of the image.

Cytryna jako
symbol
słońca i
czystości



Od wieków cytryna była jednym z najważniejszych symboli południowych Włoch.

Nie tylko w kuchni, ale i w codziennym życiu – w rytuałach, wierzeniach, w sztuce.

Była owocem, który niósł światło.

W świecie, gdzie życie toczyło się w rytmie morza i słońca, cytryna stawała się jego ziemskim odbiciem – pachnącym, złocistym, kruchym od blasku.

Już starożytni Rzymianie nazywali ją mala medica, wierząc, że ma moc leczniczą.

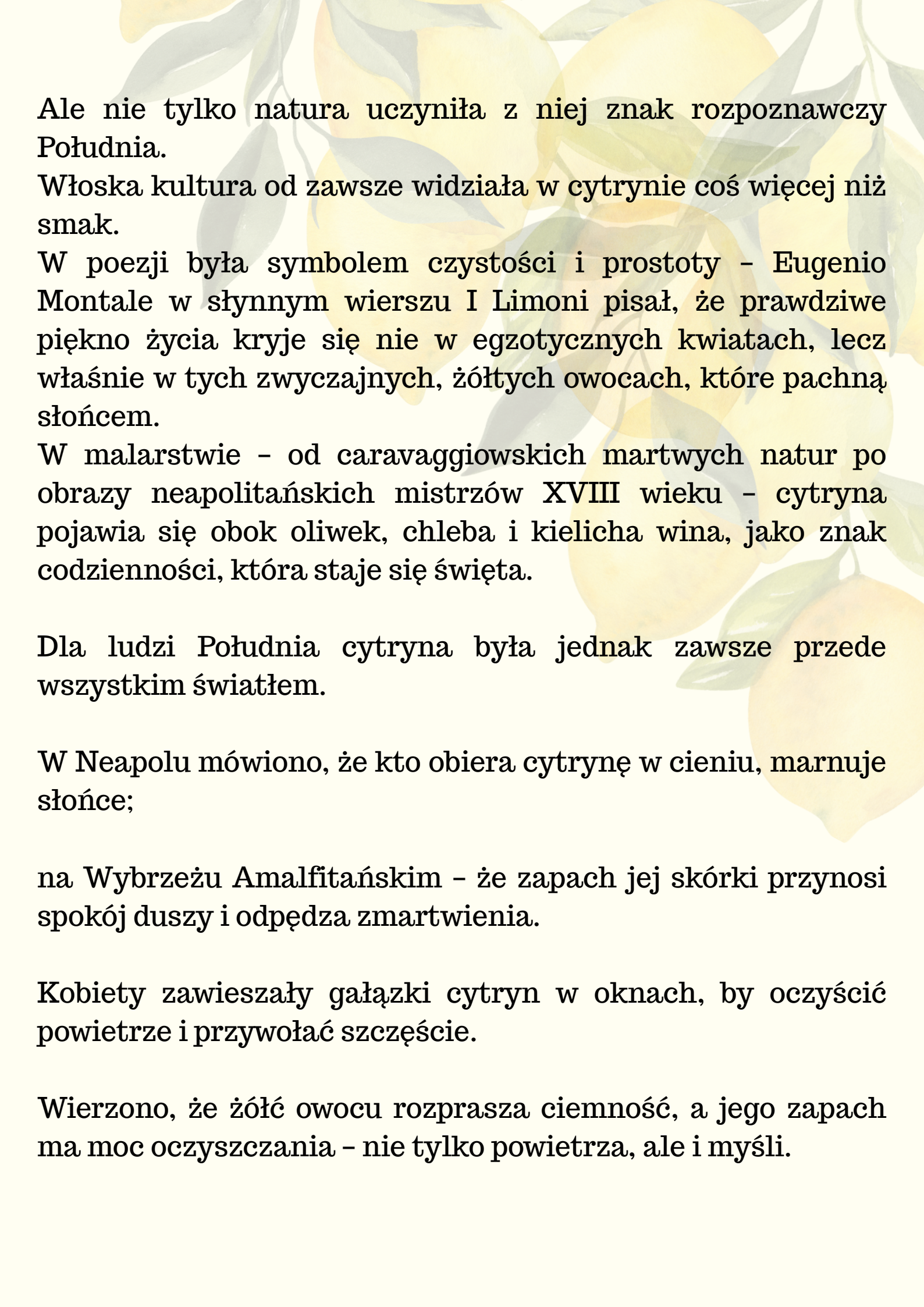
Sprowadzili ją z Bliskiego Wschodu przez Grecję i Sycylię jako roślinę niemal świętą.

W ich ogrodach rosła nie dla owoców, lecz dla zapachu – czystego, kojącego, przynoszącego spokój.

Z czasem, wraz z arabskimi kupcami i mnichami z klasztorów Kampanii, cytryna zadomowiła się na włoskiej ziemi.

W XI wieku jej uprawy rozkwitły wzdłuż Wybrzeża Amalfitańskiego i w dolinie Sorrento – w miejscach, gdzie góry spotykają morze, a powietrze jest przesycone solą i światłem.

Od tamtej pory cytryna stała się nieodłącznym elementem południowego krajobrazu – tak naturalnym jak tarasy z kamienia i szum fal.



Ale nie tylko natura uczyniła z niej znak rozpoznawczy Południa.

Włoska kultura od zawsze widziała w cytrynie coś więcej niż smak.

W poezji była symbolem czystości i prostoty – Eugenio Montale w słynnym wierszu I Limoni pisał, że prawdziwe piękno życia kryje się nie w egzotycznych kwiatach, lecz właśnie w tych zwyczajnych, żółtych owocach, które pachną słońcem.

W malarstwie – od caravaggiowskich martwych natur po obrazy neapolitańskich mistrzów XVIII wieku – cytryna pojawia się obok oliwek, chleba i kielicha wina, jako znak codzienności, która staje się święta.

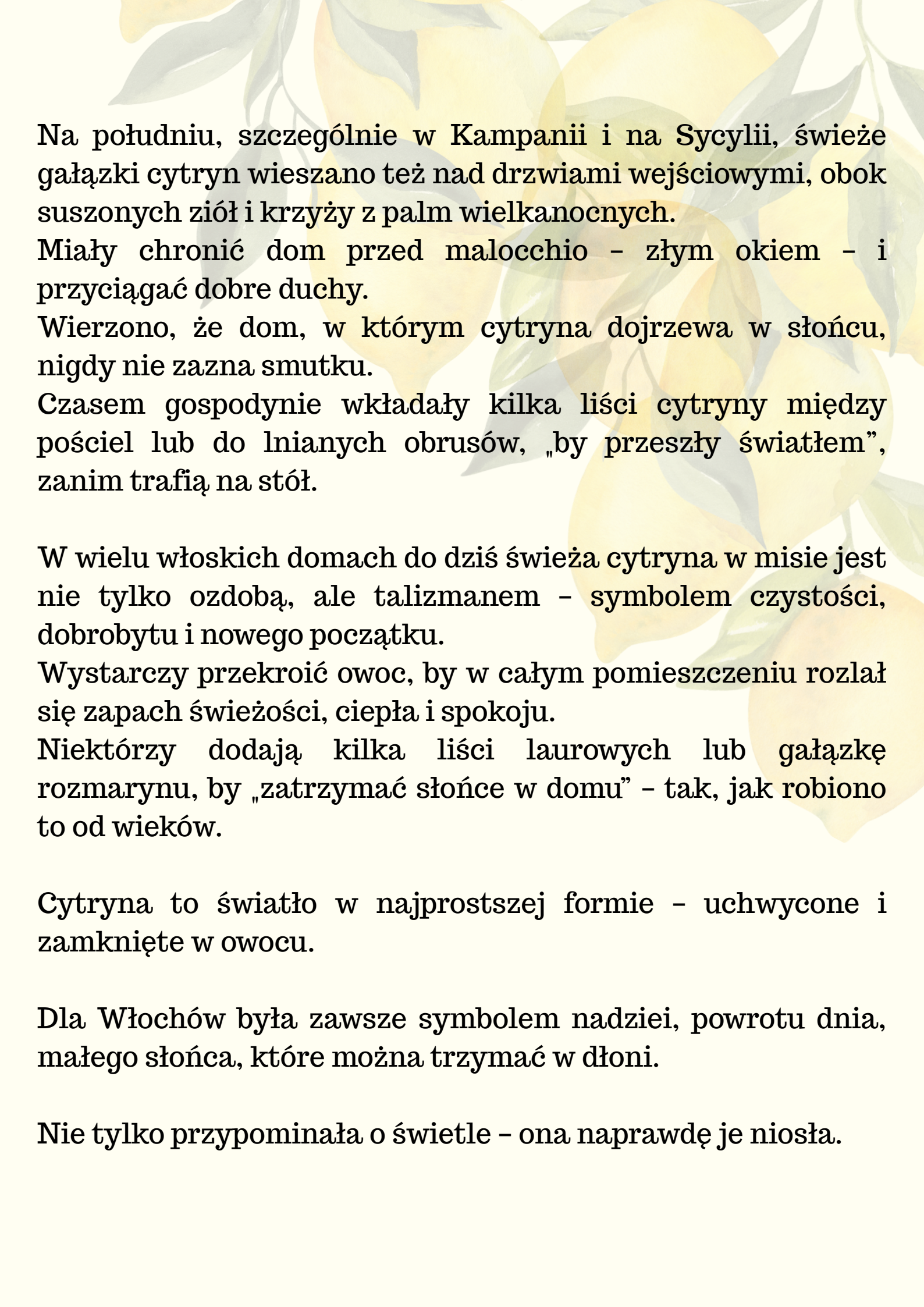
Dla ludzi Południa cytryna była jednak zawsze przede wszystkim światłem.

W Neapolu mówiono, że kto obiera cytrynę w cieniu, marnuje słońce;

na Wybrzeżu Amalfitańskim – że zapach jej skórki przynosi spokój duszy i odpędza zmartwienia.

Kobiety zawieszały gałązki cytryn w oknach, by oczyścić powietrze i przywołać szczęście.

Wierzono, że żółć owocu rozprasza ciemność, a jego zapach ma moc oczyszczania – nie tylko powietrza, ale i myśli.



Na południu, szczególnie w Kampanii i na Sycylii, świeże gałązki cytryn wieszano też nad drzwiami wejściowymi, obok suszonych ziół i krzyży z palm wielkanocnych.

Miały chronić dom przed malocchio - złym okiem - i przyciągać dobre duchy.

Wierzono, że dom, w którym cytryna dojrzewa w słońcu, nigdy nie zazna smutku.

Czasem gospodynie wkładały kilka liści cytryny między pościel lub do lnianych obrusów, „by przeszły światłem”, zanim trafią na stół.

W wielu włoskich domach do dziś świeża cytryna w misie jest nie tylko ozdobą, ale talizmanem - symbolem czystości, dobrobytu i nowego początku.

Wystarczy przekroić owoc, by w całym pomieszczeniu rozlał się zapach świeżości, ciepła i spokoju.

Niektórzy dodają kilka liści laurowych lub gałązkę rozmarynu, by „zatrzymać słońce w domu” - tak, jak robiono to od wieków.

Cytryna to światło w najprostszej formie - uchwycone i zamknięte w owocu.

Dla Włochów była zawsze symbolem nadziei, powrotu dnia, małego słońca, które można trzymać w dłoni.

Nie tylko przypominała o świetle - ona naprawdę je niosła.