

La Cucina d'Abruzzo

De warmte van het land * De stijl van de stad

Giancarlo Acciavatti & Gemma Mirabilio

TERRA

© 2009 Uitgeverij Terra Lannoo B.V.
Postbus 614, 6800 AP Arnhem
info@terralannoo.nl
www.terralannoo.nl
Uitgeverij Terra maakt deel uit van de Lannoo-groep, België

Concept: Stephanie Rammeloo - stephaniesdreamboat.blogspot.com
Ontwerp & vormgeving: Sanne Dirkzwager - www.strawberryblonde.nl
Fotografie: Mark Niedermann - www.markniedermann.com,
met bijdragen van Stephanie Rammeloo
Receptuur: Giancarlo Acciavatti en Gemma Mirabilio
Styling: Stephanie Rammeloo, met bijdragen van Giancarlo Acciavatti
Redactie receptuur: Stephanie Rammeloo en Jocelyn de Kwant,
met bijdragen van Marlein Overakker
Tekst: Jocelyn de Kwant - www.jocelyndekwant.nl

Druk- en bindwerk: Printer Trento, Trento (It.)

ISBN 978-90-5897-980-3
NUR 442

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Voorwoord

Dit kookboek gaat over Giancarlo Acciavatti en Gemma Mirabilio. Giancarlo komt uit de mondaine badplaats Pescara in de Abruzzen, Gemma van een boerderij uit een dorp in de heuvels bij Pescara. Na een aantal omzwervingen over de wereld belandde Giancarlo in Amsterdam. Gemma volgde en samen zetten ze hun bedrijf op: traiteur Mondo Mediterraneo.

In dit boek volgen we Gemma en Giancarlo een jaar in hun leven, aan de hand van het eten dat ze bereiden. We beginnen bij Mondo Mediterraneo, waar Gemma en Giancarlo dagelijks de heerlijkste gerechten klaarmaken.



Geschikt voor het leven in de grote, snelle stad of juist als herinnering aan het leven in de Abruzzen. De *double-handed* sandwich voor een snelle lunch, de favoriete pastagerechten van de vele vaste klanten en de klassieke vitello tonnato.

Daarna volgen we Gemma en Giancarlo naar hun roots in de Abruzzen, naar de authentieke dorpjes in het binnenland en naar de badplaatsen langs de Adriatische zee. We eten de klassieke spaghetti alla chitarra bij signora Pina, verse vis van oom Benedetto. We leren recepten die nog dateren uit de tijd van Gemma's

overgrootouders, taartrecepten geïnspireerd op de geheimen van de dorpskokkin. We maken de jaarlijkse voorraad tomatensaus op houtvuur bij Gemma's buurvrouw Clara en eten arrosticini van schapenvlees.

We eindigen weer in Amsterdam, waar we een kijkje krijgen in de keuken van de catering. We gaan mee naar het jaarlijkse

Thanksgiving-diner voor een grote internationale bank en leren de lekkerste recepten voor grote groepen.

Recepten voor vier personen zul je niet veel aantreffen, de meeste zijn voor zes of zelfs twaalf. Want of het nou in Italië is of in Amsterdam, iedereen kan aanschuiven.



Inhoudsopgave

- 10 De Abruzzen, het landschap en het eten
- 12 Maak kennis met Giancarlo en Gemma

Amsterdam – traiteur Mondo Mediterraneo

18 Een vleugje Abruzzen in Amsterdam

- 21 Gegrilde kip met tomatensalsa / Petto di pollo griglia con pomodori
- 23 Focaccia met zwarte olijven / Schiacciata con olive leccino
- 24 Gefrituurde artisjokken, op joodse wijze / Carciofi alla giudia
- 28 Frittata met paprika / Frittata di peperoni
- 30 Hartige taart met spinazie / Torta salata
- 32 Kalfsfricandeau met tonijncrème / Vitello tonnato
- 35 Gegrilde groenten / Verdure grigliate
- 36 Pappardelle met zwarte truffel / Pappardelle con tartufo nero
- 39 Kalfsvleesrolletjes / Saltimbocca
- 41 Gehaktballetjes met tomatensaus / Polpette al sugo
- 42 Gevulde portobello's / Funghi portobello ripieni
- 44 Pasta met pesto, aardappelen en sperziebonen / Pasta al pesto con patate e fagiolini
- 48 Rosbief / Arrosto di manzo
- 50 Pasta met aubergine / Pasta con melanzane
- 53 Pasta met ricotta en rucola / Pasta con ricotta e rucola
- 55, 58 Double handed sandwiches

De Abruzzen – familierecepten, herinneringen en traditie

62 Kookgeheimen

- 64 De pasta van Signora Pina
- 67 Spaghetti alla chitarra / Spaghetti van de chitarra
- 68 Spaghetti alla chitarra con polpettine di carne / Spaghetti alla chitarra met gehaktballetjes
- 70 Pasta alla mugnaia con sugo alle tre carni / Molenaarspasta met drie vleessoorten-saus
- 73 Ravioli ripiene di pollo e ricotta / Ravioli met kip-ricottavulling

74 Kazen

- 76 Formaggio fresco con zafferano / Verse kaas met saffraan
- 79 Cacio e uova / Ei-kaaskoekjes in tomatensaus
- 80 Pasta alla pecorara con sugo di pomodoro e ricotta / Herderspasta met tomatensaus en schapenkaas
- 83 Il budino di zia Rita / Pudding van tante Rita
- 84 Torta di ricotta / Ricottataart

86 Naar buiten!

- 89 Pane e fave / Brood met tuinbonen
- 89 Pane e ricotta / Brood met ricotta
- 93 Olive all'Ascolana / Olijven uit Ascolana
- 94 Cotolette d'agnello / Gefrituurde lamskoteletten
- 97 Fiadoni / Fiadoni voor Pasen
- 98 Riso con sedano / Risotto met bleekselderij
- 102 Pupe e cavalli / Paaspop en paaspaard
- 105 Cicerchiata di zia Elena / Krans van tante Elena
- 109 Zeppole di San Giuseppe / Soesjes van Sint-Josef
- 111 Wilde asperges
- 113 Lasagna con asparagi e carciofi / Lasagne met wilde asperges en artisjokken

114 Trouwfeest in Gemma's dorp

- 116 Lasagna di crespelle / Lasagne van crêpes
- 118 Spalla di maiale al forno / Langzaam geroosterde varkensschouder
- 121 Peschette / Perzikkoekjes
- 122 Dolci di mandorle e cioccolato / Koekjes van amandelen en chocolade
- 123 Biscotti tagliati con la marmellata / Koekjes met jam-vulling
- 125 Crostatine di frutta / Vruchtentaartjes
- 126 Pizza dolce / Italiaanse feesttaart

128 Pure ingrediënten

- 133 Pasta con fiori di zucca e alici / Pasta met courgettebloemen en ansjovis
- 137 Panzanella con pomodori e peperoni arrostiti / Broodsalade met gegrilde tomaat en paprika
- 141 Peperoni arrostiti / Geroosterde paprika's
- 143 Involtini di bietola e salsiccia / Kool met worstjes
- 146 Zucchini grigliate con pesto di menta e mandorle / Gegrilde courgette met munt-amandelpesto

151 Cime di rapa e fagioli / Stengelkool met bonen
152 Pesche sciroppate / Perziken op siroop
154 Ferratelle con gelato / Wafels met ijs
157 Ricotta condita con fragole e ferratelle / Wafels met ricotta en aardbeien

160 Naar de zee

164 Brodetto di pesce di Giulianova / Visbouillon van Giulianova
168 Baccalà con peperoni arrostiti e olive / Stokvis met gegrilde paprika en olijven
170 Sogliola al forno / Tongfilet uit de oven
175 Sogliola con chiodini e pancetta / Tong met paddenstoelen en bacon
176 Rombo con patate e olive / Tarbot met aardappelen en olijven
178 Cotoletta di sogliola alla Milanese / Milanese tongfilet
181 Schiacciata con uva nera / Focaccia met druiven

182 De tomatenoogst

185 Sugo di pomodoro / Tomatensaus
188 Pane e pomodoro / Brood met tomaat
188 Pane e fichi / Brood met vijgen
193 Melanzane fritte con aceto balsamico e peperoncino
Gefrituurde aubergines met balsamicoazijn en rode pepers
195 Melanzane alla parmigiana / Aubergine-torentjes met mozzarella
198 Minestra di fagioli / Borlottibonensoep
200 Trippa al sugo di pomodoro / Pens met tomatensaus
203 Verdure ripiene / Gevulde groenten
205 Crostata di marmellata d'uva / Druiventaart

208 Arrostiticini

212 Arrostiticini di pecora / Spiesjes van schapenvlees
212 Patate al forno / Geroosterde aardappelen
213 Pollo e agnello al forno / Geroosterde kip en lam



217 Cicoria e uova / Cichorei met ei
218 Coniglio di Pietranico / Konijn uit Pietranico
223 Crema all'amaretto / Amarettocrème

224 De jaarlijkse olijvenpluk

227 Biscotti della trebbiatura / Koeken van de oogst
230 Ciaudelle / Broodsalade
233 Pizza rustica di Clara / Hartige taart van Clara
236 Pasta panna con funghi / Pasta met paddenstoelen
238 Gnocchi al sugo di papera / Aardappel-gnocchi met eendensaus
240 Fegatino d'agnello / Lamslever
240 Pasta con ragù / Pasta met gehaktsaus

Terug naar Amsterdam – geheimen van de catering

244 De kracht van presentatie

246 Pastarolletjes met pompoen / Rotolo di zucca
248 Gegratineerde langoustines / Scampi gratinati
253 Bruschetta met witte bonen en ronde pancetta /
Bruschetta con cannellini e pancetta steccata
254 Zalmkoekjes / Polpette di salmone
257 Linzensoep / Zuppa di lenticchie
260 Pasta met rivierkreeftjes / Pasta con gamberi di fiume
263 Lasagne met vis en asperges / Lasagna di pesce e asparagi
264 Farfalle met geroosterde paprika, geitenkaas en
majoraan / Farfalle con peperoni arrostiti, caprino
e maggiorana
266 Pasta met pompoen / Pasta con la zucca
269 Spaghetti met knoflook, olijfolie en rode pepers /
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino
271 Zalmforel uit de oven / Trota salmonata al forno
274 Tonijn met cannellinibonen en witte ui / Tonno con
cannellini e cipolle
276 Salade met sperziebonen / Insalata di fagiolini verdi
278 Groene pizza in bouillon / Pizza verde per brodo
282 Koekjes met chocoladevulling / Bocconotti
285 Rolletjes met ricotta / Cannoli di ricotta
287 Tiramisù / Tiramisù
289 Chocoladetaart / Torta al cioccolato
290 Citroentaart / Torta al limone

293 Hoeveelheden en leveranciers
294 Bedankt

De Abruzzzen, het landschap en het eten

Ingeklemd tussen de hoogste en ruigste bergen van de Apennijnen en de azuurblauwe Adriatische zee, in zuidelijk centraal-Italië, ligt de regio de Abruzzzen. *Forte e gentile*, zo beschrijven de bewoners hun land zelf: 'sterk en zacht'.

70 procent van de Abruzzzen is bergachtig, 30 procent van het land bestaat uit zacht glooiende weilanden. Diep in het hart van de Abruzzzen bereiken de Apennijnen op meer dan 3000 meter hun hoogste punt. Naarmate je dichterbij de zee komt, wordt het landschap vlakker en bosrijker.

Deze verschillen vind je terug in de keuken van de Abruzzzen: je hebt het pure, zware eten uit de bergen, met veel schapenvlees en bonen, en de verfijnde visgerechten uit de vissersdorpjes aan de Adriatische zee.

De bergen en heuvels zijn vooral het territorium van de herders, die met hun schapen van oudsher elk jaar via speciale paden, *tratturi*, van het noorden naar het zuiden trekken: de *transumanza*. Niet zo gek dus, dat schapenkazen zoals pecorino, en lams- en schapenvlees belangrijke onderdelen zijn van de keuken van de Abruzzzen. Op de heuvels eten de schapen gras, maar ook bonenkruid en andere wilde kruiden. En dat proef je

terug in het lamsvlees, dat iets kruidiger smaakt dan in Nederland. De inwoners van de Abruzzzen maken er graag *arrosticini* van, kleine spiesjes die worden bereid op speciale langwerpige barbecues.

Een belangrijke bron van inkomsten in de Abruzzzen is ook de teelt van saffraan, ook wel 'het goud van de Abruzzzen' genoemd. Saffraan is een ingrediënt van veel gerechten, soms heel simpele, zoals ricotta met suiker en saffraan, dat wordt gegeten als dessert.

In de Abruzzzen worden familierecepten van generatie op generatie doorgegeven. Alleen bij hoge uitzondering worden ze aan buitenstaanders gegeven. In de bergen wordt eenvoudig gegeten, maar bij feesten wordt flink uitgepakt met eindeloos veel gangen. Door de onbegaanbaarheid is de streek lange tijd verborgen gebleven voor toeristen. De dorpjes zijn nog heel authentiek, iedereen kent er elkaar, de tijd lijkt er te hebben stilgestaan. Pas de laatste jaren, nu de wegen iets verbeterd zijn en de schoonheid van het landschap ook ecotoeristen aantrekt, is er meer contact met de buitenwereld.





Pasta: de Abruzzesi zijn beroemd om ambachtelijk bereide gedroogde pasta's. De bekendste is: De Cecco.



Bloem: Gemma en Giancarlo gebruiken bij voorkeur farina di grano tenero '00'. Heel fijne bloem gemaakt van een hoge kwaliteit tarwe.

Peper: in elke keuken hangen trossen gedroogde peperoncini (chilipeper), waarmee bijna ieder gerecht gepeperd wordt. Op tafel ligt ook een verse, die met een schaar boven het gerecht wordt geknipt.



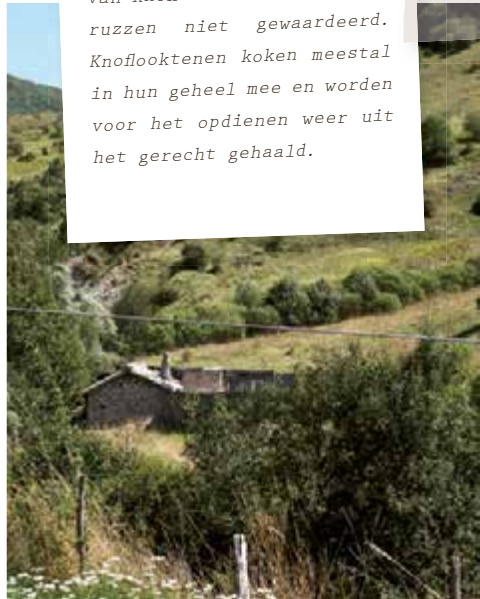
Olijfolie: voor vrijwel alle gerechten wordt olijfolie extra vergine gebruikt, ook om in te bakken.



Tomatensaus: een belangrijk ingrediënt van veel gerechten. Giancarlo en Gemma gebruiken tomatensaus die elk jaar in grote hoeveelheden wordt gemaakt van de tomatenoogst. De basissaus wordt bewaard in weckpotten en gedurende het hele jaar gebruikt.



Knoflook: de scherpe smaak van knoflook wordt in de Abruzzesi niet gewaardeerd. Knoflooktenen koken meestal in hun geheel mee en worden voor het opdienen weer uit het gerecht gehaald.



Maak kennis met Giancarlo en Gemma

Giancarlo – van de Abruzzen naar Amsterdam

Giancarlo Acciavatti wordt in 1964 geboren in Pescara. Zijn vader, Rolando Acciavatti, is eigenaar van verschillende succesvolle bedrijven, waarvan het merendeel in de bouw. Zijn moeder Maria is huisvrouw. Ze wonen in een licht en modern ingericht huis in Pescara. Als klein jongetje heeft Giancarlo al veel gevoel voor aankleding en presentatie. Bij de vele diners en familiebijeenkomsten die bij de Acciavatti's worden gehouden, laat Maria Acciavatti haar zoon steevast de aankleding van de tafel verzorgen. Ook vindt Giancarlo het heerlijk om in de buurt te blijven als zijn tantes in de keuken bezig zijn met de voorbereidingen. Hij is vooral gek op zijn tante Rita, de schoonzus van zijn vader, die hem voortdurend zoete dingen toestopt. Ook zijn oom Ercole, die een aantal restaurants bezit in Zuid-Amerika, maakt grote indruk op de kleine Giancarlo. "Door hem werd mijn wereld groter. Als hij bij ons op bezoek was, kwamen er ingrediënten in huis van over de hele wereld. En hij had de mooiste verhalen. Zo leerde ik dat er ook nog een wereld was buiten het traditionele Italië."



Van Giancarlo wordt verwacht dat hij zijn vaders bedrijf uiteindelijk zal overnemen, maar al snel wordt duidelijk dat Giancarlo daar geen zin in heeft. Hij gaat public relations studeren, eerst in Milaan en later in Boston, Amerika. Als zijn vader in 1984 overlijdt, nemen Giancarlo's broer en zus het bedrijf over: Giancarlo is 'vrij' om zijn eigen ding te doen.

Na zijn studie begint Giancarlo kledingzaak Roppongi in Pescara. In de winkel verkoopt hij kleding van de '7 van Antwerpen', o.a. Dirk Birkenberg en Dries van Nooten. Italiaanse ontwerpers helemaal links laten liggen, kan eigenlijk niet in het trotse Italië, maar Giancarlo's winkel heeft snel een grote schare vaste klanten. Gemma, die destijds nog niet veel anders had gezien dan de boerderij van haar ouders, komt bij Giancarlo werken als boekhouder. Ze is meteen onder de indruk van de mondaine Giancarlo. Gemma: "Ik herinner me een feest dat Giancarlo organiseerde bij hem thuis. Op de tafel lag een hele Parmezaanse kaas. Niet een stukje, nee, een hele. Dat had ik nog nooit gezien."

Giancarlo breidt uit naar drie winkels, ook één in interieur-design en één in biologisch eten. Op dat moment speelt de verlegen Gemma nog maar een heel kleine rol in Giancarlo's leven. Giancarlo: "Ze zei de eerste jaren bijna geen woord, maar bracht wel af en toe taarten mee die ze met haar moeder had gebakken." Steeds vaker organiseert Giancarlo op zondagmiddag in de kledingwinkel uitgebreide lunches voor klanten en vrienden. Deze lunches zijn elke keer een enorme happening. Gemma begint een steeds grotere rol te spelen bij de



Giancarlo's moeder Maria met Giancarlo

voorbereidingen. Het bakken van taarten en de liefde voor lekker eten en goede ingrediënten is Gemma Mirabilio met de papepel ingegoten.

Niet gek dus, dat wanneer Giancarlo wordt gevraagd de catering te verzorgen van een bruiloft, hij aan Gemma vraagt om hem te helpen. Vanaf dat moment wijkt ze niet meer van zijn zijde. De combinatie van Gemma's bakkunsten en ervaring met koken voor grote groepen, en Giancarlo's charme en gevoel voor stijl en presentatie, blijkt er namelijk één van goud. Ze worden steeds vaker gevraagd, voor steeds grotere cateringklussen, onder meer zelfs voor Cartier in Milaan. Giancarlo: "We waren totaal onervaren, maar onze passie voor eten en aankleding sprak mensen aan." Al is Giancarlo's liefde voor grootse gebaren, zoals een hele Parmezaanse kaas ter decoratie, niet per se winstgevend. Op een gegeven moment echter wordt Italië te klein voor Giancarlo en heeft hij genoeg van de soms zo conservatieve inwoners. Hij mist de vrijheid om nieuwe dingen te proberen, zichzelf uit te dagen.



Giancarlo met vriendin Grenarina



Tijdens een reisje ontmoet hij twee Amsterdammers, en een van hen vraagt hem of hij een catering in de Beurs van Berlage wil verzorgen. De reacties op die catering zijn zo positief dat Giancarlo besluit zich in Amsterdam te vestigen. Om naast een sporadische cateringklus een vast inkomen te hebben en om verder te leren, gaat hij werken bij het klassieke Italiaanse restaurant Toscanini aan de Lindegracht. Het is 1995, en Giancarlo merkt al snel dat er bijna geen goede Italiaanse producten te koop zijn in Nederland. "En zonder goede ingrediënten is een Italiaanse kok nergens." Giancarlo besluit de olijfolie extra vergine en tomatensaus te importeren die op Gemma's boerderij gemaakt worden. Binnen zes maanden heeft hij zijn assortiment uitgebreid met goede pasta's en verschillende soorten balsamicoazijn. Zijn grootste klant is kwaliteitsolijfoliezaak Manfred Meeuwig in Amsterdam. In 1996 gaat hij werken in de experimentele keuken van de hippe Supperclub, met destijds klanten als David Bowie, waar hij veel leert van chefkok Marlein Overakker. In de Supperclub wordt heel anders met eten omgegaan dan in de traditionele Abruzzes. Giancarlo: "Ik realiseerde me dat mozzarella nog steeds mozzarella is als je er een vreemde vorm van snijdt. Voor een Italiaan is zo iets ondenkbaar."

Hij leert steeds meer mensen kennen, waardoor er steeds meer cateringklussen voorbijkomen. Giancarlo wordt veel gevraagd door de Nederlandse elite. Doordat Giancarlo amper Nederlands spreekt en zeker geen Nederlandse kranten leest, weet hij niet wie zijn klanten zijn. Als hij op een gegeven moment bij een huwelijk catert waar de minister-president aanwezig is, realiseert hij zich dat het erg goed gaat. Intussen helpt Gemma vanuit Italië met Giancarlo's groothandel. Aanvankelijk reist Gemma vanuit Italië op en neer, maar uiteindelijk besluit ze ook naar Amsterdam te verhuizen.

Vanuit een ruimte in de Czaar Peterstraat beginnen ze full-time met catering, en Giancarlo stopt met zijn groothandel. Hij blijft nog wel op kleine schaal olijfolie en huisgemaakte tomatensaus verkopen. In 2003, op verzoek van de gemeente Amsterdam, die op dat moment hard bezig is de Czaar Peterstraat op te knappen, gooien Giancarlo en Gemma de deuren open voor publiek.

Vanaf dat moment is Mondo Mediterraneo ook traiteur en lunchcafé, met een bescheiden aantal tafeltjes. Daar, met de langsdenderende tram, in de strak ingerichte ruimte, kookt Gemma dagelijkse de sterren van de hemel voor vaste klanten, toevallige voorbijgangers, en journalisten van de nabijgelegen krantenredacties. En met succes. De traiteur kreeg in 2004 een 9^e van de bekende eetcriticus van *Het Parool*, Johannes van Dam, die erg gecharmeerd was van de traditionele Italiaanse gerechten.



Gemma – van bergdorp naar tramrails

Gemma Mirabilio groeide op in het kleine dorpje Valle Mare, op 15 kilometer van Pescara. Een dorpje in de heuvels met 300 inwoners. Haar moeder Clara was huisvrouw en hielp burens met het schoonmaken van groentes voor de markt, haar vader Aquilino werkte in een metaalfabriek. Daarnaast verbouwde hij op zijn land verschillende groentes zoals artisjokken, paprika, courgettes, olijven, druiven en tomaten. Ook had hij een bescheiden aantal koeien, kippen en varkens. Gemma: "Mijn vader deed alles zelf. De streek waar wij woonden was arm, maar wij hebben het thuis altijd goed gehad."

Het dorp waar Gemma opgroeide is typerend voor de Abruzzes, waar iedereen elkaar kent en waar voedsel een belangrijk onderdeel van het sociale verkeer is. Worsten, brood, *pasta alla chitarra*: alles wordt zelfgemaakt. Als er een bruiloft is in het dorp, helpt iedereen mee met de voorbereidingen. Als jong meisje maakt Gemma zich op die manier de meest ingewikkelde taartenbak-kunsten eigen.

Als Giancarlo zich in Nederland vestigt, komt Gemma een paar keer naar Nederland om hem te helpen. Gemma's eerste indruk van Amsterdam en Nederland is slecht. Gemma: "Ik wilde hier niet wonen. Zo veel regen, zulke afstandelijke mensen. Ik kwam uit een klein dorpje, ik had dertig jaar nog nooit iets anders gezien dan het platteland rond Pescara. Maar teruggaan naar een boekhoudbaantje was ook ondenkbaar. Ik wilde doorgaan met de catering. Ik ben Engels gaan leren en gaandeweg begon het te wennen. En omdat we steeds meer werk kregen hier, werd het onvermijdelijk dat ik hier zou komen wonen. 'Kijk niet meer naar het weer,' zei iemand op een dag tegen me. Vanaf toen heb ik nooit meer naar het weer gekeken, en dat heeft geholpen."



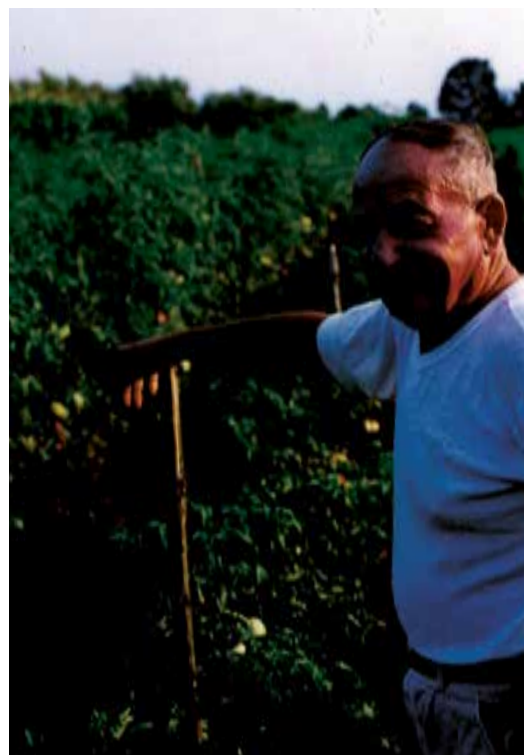
Giancarlo en Gemma (in het midden) in de beginjaren van hun catering



Als Gemma in Italië is, woont ze in het oude huis van haar ouders, die een paar jaar geleden zijn overleden. Het land van haar vader verhuurt ze aan dorpsgenoten, die daar groentes verbouwen. Buurvrouw Clara heeft de jaarlijkse productie van tomatensaus overgenomen, alleen de olijvenboomgaard is nog van Gemma zelf. De olijfolie die daarvan gemaakt wordt, verkoopt en gebruikt ze in Mondo Mediterraneo. Ze heeft zich hier nu 'voorlopig voorgoed' gevestigd. In haar keuken voelt ze zich thuis, daar creëert ze haar eigen stukje Abruzzes. Veel van de gerechten maakt ze precies zoals haar moeder vroeger deed. Gemma: "Het was voor mij soms moeilijk om voor dit boek de hoeveelheden op te schrijven. De recepten stromen door mijn bloed, veel doe ik volledig automatisch."



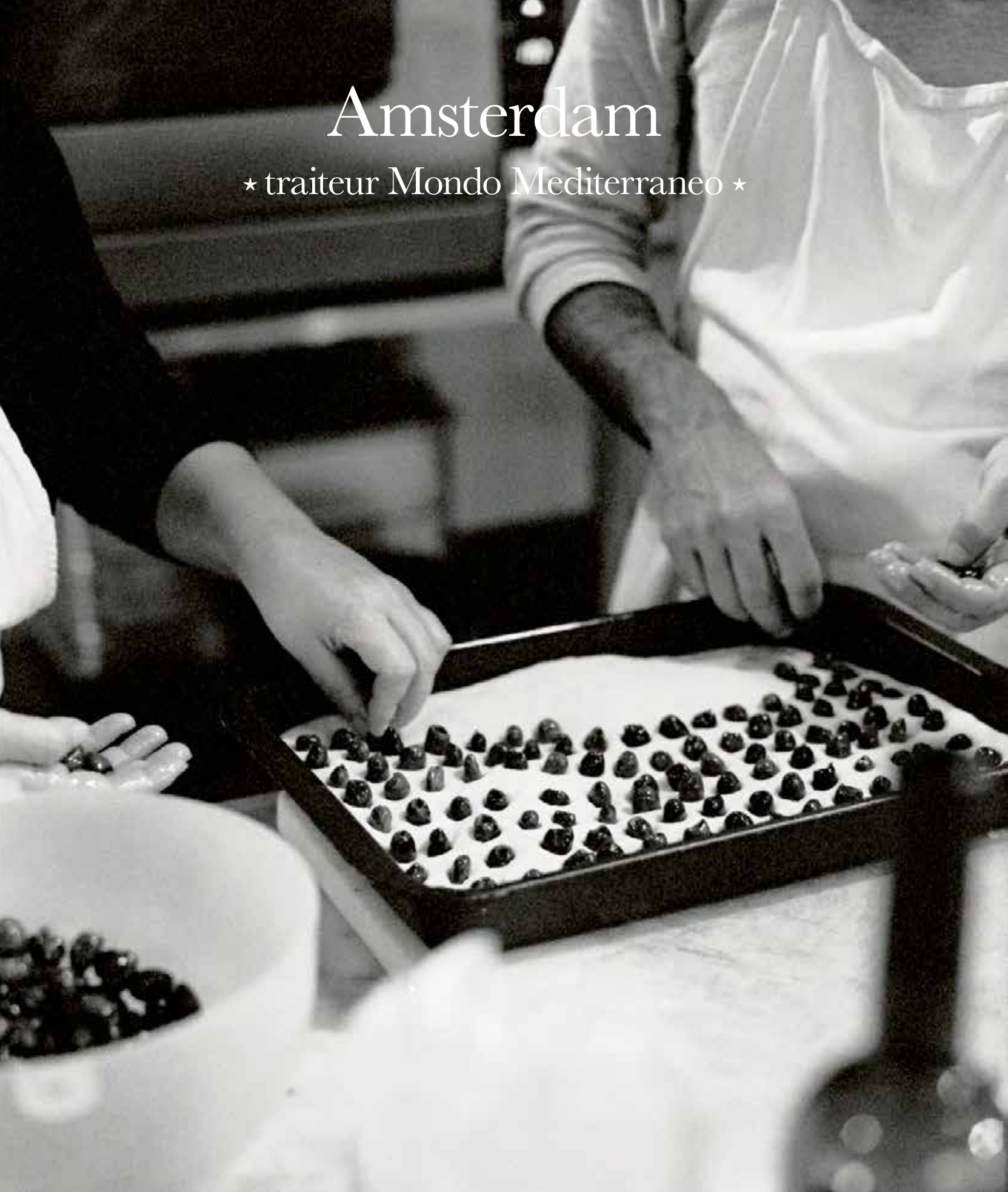
Gemma met haar moeder Clara



*Gemma's vader Aquilino
tussen zijn tomatenplanten*

Amsterdam

★ traiteur Mondo Mediterraneo ★





Orari

Venerdì 10h - 11h
Sabato 11h - 12h
Domenica 12h - 13h
Martedì 10h - 11h
Mercoledì 10h - 11h
Giovedì 10h - 11h
Venerdì 10h - 11h
Sabato 11h - 12h
Domenica 12h - 13h

Een vleugje Abruzzzen in Amsterdam

In Amsterdam, aan het eind van de lange Czaar Peterstraat, vind je traiteur Mondo Mediterraneo. Een strak ingerichte ruimte met grote ramen en witte tegeltjes aan de muur, een paar tafeltjes om aan te lunchen, een grote vitrine en een grote open keuken. Als enige decoraties op krijtbord getekende recepten en een mooie zwart-witfoto van een Italiaanse dame achter de pastamachine.

Op deze plek vind je dagelijks het stukje Italië van Gemma en Giancarlo. In de vorm van klassieke gerechten, olijfolie van Gemma's olijvenboomgaard en huisgemaakte tomatensaus. Alles wat ze mist, zoals haar lievelingsgroente *cime di rapa* (lijkt op broccoli, maar is bitterder), laat ze gewoon overkomen. Maar ook de invloeden van Giancarlo's reizen zijn duidelijk te zien. De traditionele keuken van de Abruzzzen krijgt in Mondo Mediterraneo een eigentijdse draai.

Giancarlo: "Italianen hebben bijvoorbeeld de neiging groente veel te lang te koken. Ik heb in Amerika geleerd dat dat veel korter kan. Dat je groenten kookt tot ze net gaar zijn, maar nog wel heel *crispy*. Zo gaan de vitamines ook niet verloren in het kookwater." Ook de inmiddels bij de vaste klanten befaamde *double handed* sandwiches (sandwiches die zo groot zijn dat je ze met twee handen moet eten), zijn een Amerikaanse invloed. Giancarlo: "Het is heel on-Italiaans om mozzarella te combineren met een exotische vrucht als avocado." Ook de mix van gegrilde groenten, een goedlopend gerecht van Mondo Mediterraneo, is iets wat je in de Abruzzzen niet snel vindt: de Italiaan houdt het bij één groente tegelijk. De pasta's van Mondo verkopen het best, de hoofdgerechten verkopen wat minder. Misschien is dat omdat Nederlanders pasta eten als hoofdgerecht. Vanuit Mondo Mediterraneo regelt Giancarlo ook de cateringklussen.



open



Petto di pollo alla griglia con pomodori

Gegrilde kip met tomatensalsa

Gemma: “Dit is geen klassiek Italiaans recept, maar een van mijn favoriete gerechten. Het lekkerst is om hier een boerenkip voor te gebruiken, eentje die buiten heeft geleefd, die goed heeft gegeten. Het vlees is dan harder, steviger. Bij een kip uit de bio-industrie breken de botten veel te makkelijk. De kip krijgt een nog betere smaak als je ’m grilt op de barbecue.”

Al vanaf het begin is dit een goedlopend gerecht bij Mondo Mediteraneo. Je kunt er ook blokjes avocado aan toevoegen, of de koriander vervangen door Taggiasche- of Leccino-olijven, met gezouten Pantelleria-kappers. In de zomer is het gerecht koud ook heel lekker, als onderdeel van een buffet of picknick.

1,4 kg kipfilets van biologische kippen (of ongeveer 120 g p.p.)
3 tenen knoflook
zeezout
versgemalen zwarte peper
200 ml olijfolie extra vergine

★ ook nodig:
grillplaat (of barbecue)

★ de saus
4 grote rijpe tomaten
1 rode ui, gepeld en fijngehakt
50 verse koriander, fijngehakt
1 rode peper, zaadjes verwijderd en fijngesneden
geraspte schil van 1 biologische citroen

Sla de kipfilets met een vleeshamer of een fles plat. Wrijf de filets in met knoflook, zeezout en versgemalen zwarte peper, leg ze in een afsluitbare kom of plastic bak, en giet er een flinke hoeveelheid olijfolie overheen. Sluit de kom af en laat de filets minimaal 1 uur marinieren in de koelkast.

Snijd voor de salsa de tomaten in kleine blokjes. Meng ze in

een kom met de ui, de koriander en wat olijfolie. Breng op smaak met wat zeezout, rode peper en citroenschil en laat even trekken.

Verwarm de grillplaat tot deze gloeiend heet is. Gril de kipfilets aan elke kant 4-5 minuten tot de filets gaar zijn. Leg de kipfilets op een schaal en verdeel de salsa eroverheen.