

V severní Itálii je denním pokrmem rýže. Podává se nejčastěji jako hlavní pokrm nikoliv jako příloha. Rýže se dusí např. ve víně či vývaru, pak se míchá se šunkou, hráškem, kuřecím masem, játry, koryši apod. **Rýži** – stejně jako **těstoviny**- vaří italští kuchaři a hospodyně **al dente** (podle zubu - tzn. na skus) nikoliv podle hodin.

Zelenina je oblíbená v celé zemi, zejména **baklažány (lilek), artyčoky, tykvičky, fenykl, rajčata a papriky**. Podává se syrová, dušená smažená.

VELKÉ OBLIBĚ SE TĚŠÍ OVOCNÉ NEBO JINÉ ZMRZLINY. V JEJICH PŘÍPRAVĚ JSOU ITALOVÉ SKUTEČNÍ MISTŘI.

Saláty se podávají jako předkrm, příloha k masu, samostatný pokrm. Typická zálivka na saláty se skládá ze tří dílů oleje, jednoho dílu citrónové šťávy, soli, pepře, česneku, někdy i jemně usekaných bylinek nebo sardelek.

V Itálii oblíbená a na celém světě známá je **neapolská pizza**. Připravuje se ze slaneho těsta, rajčat, sardelek, sýra a bylinek. Pizzy se připravují s jinými náplněmi a v různých velikostech.

Bylinky se používají v hojné míře - zejména petrželka, oregano, šalvěj, bazalka, rozmarýn, fenykl. Italské omáčky bývají hrubší struktury, podávají se na pokrmu nebo již s pokrmem promíchané (s těstovinami, rýží).



V jižní Itálii jsou již po staletí denním pokrmem **těstoviny** v mnoha podobách, upravené na mnoho způsobů. Mnohé hospodyně je připravují doma samy. Podávají se obvykle jako samostatný chod, zřídka jako příloha. Některé druhy těstovin, např. **cannelloni, ravioli, tortellini** se podávají s masovou, šunkovou nebo sýrovou náplní.

Italové dovedou skvěle využívat **darů svého moře** – *ústřic, mušlí, raků, krabů, humrů, langust, sépií*, mnoha druhů ryb – k přípravě široké palety chutných pokrmů. Ryby se připravují nejčastěji na grilu, smaží se nebo pečou na olivovém oleji s přísadou citrónové šťávy a čerstvých bylinek.

Syrové ovoce se podává ke každému jídlu.

Z **ryb** se také připravují různé druhy polévek, které mají Italové ve velké oblibě. Na světoznámou „**minestrone**“ - hustou polévku s velkou dávkou zeleniny, s rýží nebo s těstovinami, nemají italské hospodyně jednotný předpis, připravují ji ze zeleniny, která je právě na trhu. K mnohým polévkám podávají čerstvě strouhaný **parmazán**.