

Focaccia – tradycyjny włoski chleb z Ligurii i jak go przygotować

Focaccia to tradycyjny włoski płaski chleb, którego historia sięga czasów starożytnych Etrusków i Rzymian. Ten charakterystyczny wypiek wywodzi się z regionu Ligurii, położonego w północno-zachodniej części Włoch, gdzie do dziś stanowi nieodłączny element lokalnej kuchni. Pierwotnie focaccia była prostym chlebem pieczonym na rozgrzanych kamieniach, który z czasem ewoluował w różnorodne regionalne odmiany.

Historia i pochodzenie focacci

Nazwa „focaccia” pochodzi od łacińskiego słowa „focus” oznaczającego palenisko lub ognisko, co bezpośrednio nawiązuje do tradycyjnej metody wypieku. Najstarsze wzmianki o podobnych wypiekach pochodzą sprzed ponad 2000 lat. W Ligurii, a szczególnie w Genui, focaccia zyskała status kultowego przysmaku, stając się symbolem regionalnej tożsamości kulinarnej. W XVI wieku była już powszechnie spożywana jako szybki posiłek przez rybaków i robotników portowych.

Liguryjska focaccia, znana jako **focaccia genovese**, charakteryzuje się wyjątkową miękkością i elastycznością ciasta, które przed pieczeniem jest obficie skrapiane oliwą z oliwek. Ta technika nadaje wypiekowi charakterystyczny złocisty kolor i chrupiącą skórę, jednocześnie zachowując wilgotne wnętrze.

Charakterystyka i wartości odżywcze

Focaccia wyróżnia się kilkoma niepowtarzalnymi cechami:

- **Płaska forma** – wysokość zazwyczaj nie przekracza 2-3 cm
- **Charakterystyczne wgłębienia** na powierzchni, które zatrzymują oliwę i przyprawy
- **Bogaty smak** dzięki wysokiej jakości oliwie z oliwek extra virgin
- **Gruboziarnista sól morską** dodająca tekstury i intensywności smakowej

W przeciwieństwie do pizzy, focaccia ma grubsze ciasto i zazwyczaj mniej dodatków, które są wtapiane w ciasto, a nie układane na wierzchu. Od ciabatty różni się mniejszą ilością pęcherzyków powietrza i bardziej zwartą strukturą. Focaccia jest również bardziej płaska i zawiera więcej oliwy.

Z perspektywy wartości odżywczych, focaccia dostarcza kompleksu węglowodanów, błonnika oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących z oliwy z oliwek. Ta ostatnia zawiera przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne, które mogą wspierać zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Regionalne odmiany wzbogacone ziołami, takimi jak rozmaryn czy oregano, dostarczają dodatkowych związków bioaktywnych o właściwościach prozdrowotnych.

We Włoszech istnieje wiele regionalnych odmian focacci. **Focaccia barese** z Apulii zawiera pomidory i oliwki, podczas gdy **focaccia di Recco** z Ligurii jest wypełniona świeżym serem. W Toskanii popularna jest **schacciata** – cieńsza wersja focacci często podawana z winogronami podczas winobrania.

Jak przygotować i podawać focaccię

Podstawowy przepis na tradycyjną focaccię

Składniki i proporcje:

- 500 g mąki pszennej typu 00 lub 650
- 10 g świeżych drożdży lub 7 g suchych
- 300-350 ml ciepłej wody

- 2 łyżeczki soli
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin (plus dodatkowa do posmarowania)
- 1 łyżeczka cukru

Proces przygotowania focacci wymaga cierpliwości, ale efekt końcowy wynagradza każdą minutę oczekiwania. Rozpocznij od rozpuszczenia drożdży w ciepłej wodzie z dodatkiem cukru. W dużej misce wymieszaj mąkę z solą, a następnie wlej mieszanke drożdżową i 2 łyżki oliwy. Wyrabiaj ciasto przez około 10 minut, aż stanie się elastyczne i gładkie. Uformuj kulę, przełóż do miski wysmarowanej oliwą, przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 1-1,5 godziny.

Po pierwszym wyrastaniu przełóż ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i rozciągnij je palcami do uzyskania prostokątnego kształtu o grubości około 2 cm. Przykryj ponownie i pozostaw na 30 minut. Następnie **najważniejszy moment** – tworzenie charakterystycznych wgłębień. Zanurz palce w oliwie i wciskaj je głęboko w ciasto, tworząc nieregularne dołki. Skrop hojnie oliwą, posyp grubą solą morską i ulubionymi dodatkami.

Piecz w rozgrzanym do 220°C piekarniku przez 15-20 minut, aż focaccia nabierze złotego koloru.

Warianty smakowe i sposoby podawania

Klasyczna focaccia z rozmarynem to dopiero początek kulinarnej przygody. Popularne dodatki to:

- Świeży rozmaryn i gruboziarnista sól morską
- Pomidorki koktajlowe i oregano
- Czarne oliwki i suszone pomidory
- Cebula karmelizowana z tymiankiem
- Ser typu parmezan lub pecorino

Focaccia najlepiej smakuje *jeszcze ciepła*, podana z wysokiej jakości oliwą z oliwek i balsamico do maczania. Świetnie

sprawdza się jako baza do wyrafinowanych kanapek – wystarczy przekroić ją poziomo i wypełnić ulubionymi składnikami. Doskonale komponuje się z zupami typu minestrone czy kremowymi zupami warzywnym.

Aby odświeżyć focaccię, skrop ją lekko wodą i podgrzej w piekarniku w temperaturze 180°C przez 5 minut. Nigdy nie przechowuj jej w lodówce – najlepiej zawinąć w papier lub ściereczkę i trzymać w chlebaku maksymalnie 2 dni.

Najczęstsze błędy podczas przygotowania focacci to zbyt mała ilość oliwy (powinna być naprawdę obfita), niewystarczająco głębokie wgłębienia oraz zbyt krótki czas wyrastania. Pamiętaj, że ciasto potrzebuje czasu, aby rozwinąć pełnię smaku i uzyskać charakterystyczną strukturę z dużymi pęcherzykami powietrza.