

about...
food culture

이탈리아 음식문화 들여다보기

웰빙 시장의 대표주자로 떠오른 올리브유의 폭발적인 인기와 슬로우 푸드에 대한 높은 관심을 반영하듯 이탈리아 요리가 화두에 올랐다. 우리나라의 음식문화를 논하지 않고 김치나 장을 이야기할 수 없듯이 이탈리아 빵을 집중 조명하기 전에 고대 로마시대까지 거슬러 올라가는 이탈리아 음식문화의 역사와 전통, 다양성에 대해 알아본다.

피자와 파스타의 나라로 잘 알려진 이탈리아는 고대 로마시대부터 이어지는 유구한 역사를 자랑하는 다양한 음식문화를 꽃피워왔다. 1861년 통일국가를 건설하기 전까지 국토가 여러 왕국으로 분열돼 있었던 이탈리아는 각 지방이 독특한 지방색을 갖게 됐고 요리 또한 특색 있게 발전해 다채로운 음식문화를 꽃피웠다. 또 이탈리아는 프랑스, 스위스, 오스트리아, 유고슬라비아 등과 국경을 맞대고 있어 주변 국가들과 많은 영향을 주고받았다. 전형적인 지중해성 기후인 이탈리아는 우리나라와 마찬가지로 삼면이 바다인 반도국가로 밀, 쌀, 옥수수, 올리브, 토마토, 포도 등 농산물과 어패류를 비롯한 수산물이 풍부한 혜택을 받은 땅이다. 천혜의 자연 조건과 함께 찬란하게 꽃핀 로마 문명의 영향으로 이탈리아 요리사들의 창의력이 십분 발휘된 이탈리아 요리는 오늘날 세계적인 요리로 각광받고 있다.

이탈리아 음식문화의 역사와 전통

이탈리아 요리의 기원은 '이탈리아'의 찬란했던 과거, 고대 로마시대로 거슬러 올라간다. 고대 그리스 시대에 이미 우리가 먹는 빵과 비슷한 아르토스(Artos)를 만들어 먹었고 빵 제조에 적합하지 않는 곡물들은 폴렌타(Polenta: 물을 다량 넣고 끓인 일종의 죽)를 만들었다. 당시 로마 귀족은 육류 위주로 식사를 했지만 점차 도시가 발달하면서 빵이 주요 식량으로 자리매김하게 됐다. 11세기 농업혁명으로 식생활이 개선되고 나아가 '맛'에 대한 관심이 높아지면서 전문 음식점이 대중화됐고 14세기 중반 이후 흑사병과 종교가 전 유럽을 휩쓸면서 식용으로 쓰이지 않던 콩, 치즈, 계란, 생선 등이 대체 음식으로 등장했다. 그 이후 점차 그 음식은 올리브유, 토마토 소스, 마늘 등을 기본으로 하는 독특한 음식문화로 뿌리를 내려 현재는 이탈리아 어디를 가도 보편화된 이탈리아 음식을 맛볼 수 있게 됐다.

밀라노를 중심으로 한 북부 이탈리아는 겨울이 길고 추운 지방이라 대체로 진한 맛이 특징이며 버터와 쌀을 이용한 요리가 발달했다. 중부 이탈리아는 남·북부의 영향을 두루 받아 다양한 소재와



맛의 요리가 발전해왔다. 프랑스 요리의 원조가 된 메디치 가문으로 유명한 이탈리아 중부 토스카나 지방은 미식의 도시로 잘 알려져 있다. 피렌체의 명문가 규수였던 카트린 드 메디치(Cathrine de Medicis)가 프랑스 왕 앙리 2세에게 시집을 가면서 포크를 사용하는 음식예절과 마카롱 등 과자기술을 프랑스에 전했다. 모든 것이 풍부한 천혜의 자연 요건을 갖춘 남부 이탈리아는 이탈리아 내에서도 음식문화가 가장 발달한 지역이다. '이탈리아 요리의 고향'이라 불리는 시실리아 섬은 파스타, 와인, 설탕의 본고장이고 나폴리는 이탈리아 요리 하면 가장 먼저 떠오르는 피자 의 고향이다.

이탈리아의 식생활

우리나라에서는 대개 하루 세 끼를 먹지만 전통적으로 이탈리아에서는 간식 두 차례를 포함해 하루에 다섯 번의 식사가 기본이다. 콜





라지오네(Colazione)라 불리는 아침식사는 진한 에스프레소 커피나 우유를 섞은 카페라떼(Caffe Latte)만 간단하게 마시고 빵을 곁들인다 해도 크루아상이나 브리오슈를 한 조각 먹는 정도로 끼니를 해결한다. 아침과 점심식사 사이에는 스푼티노(Spuntino: 간식)라 해서 빵과 함께 에스프레소를 마신다. 프란조(Pranzo)라 하는 점심식사를 집에 돌아가 식사를 하고 시에스타(Siesta: 낮잠)를 즐긴다. 이탈리아는 거의 모든 상점이 오후 1시와 4시 사이에 문을 닫기 때문에 커피를 마신 후 낮잠을 즐긴다. 저녁 전에는 메렌다(Merenda)라고 불리는 간식시간이 있어 피자나 구운 케이크 등을 커피와 함께 먹고 늦은 저녁에 온 가족이 함께 모여 정찬을 즐기는 저녁식사체나(Cena)로 이어진다.

이탈리아의 정찬 코스는 전채요리인 안티파스토(Antipasto), 프리모 피아또(Primo Piatto), 메인 디쉬인 세콘도 피아또(Secondo Piatto), 후식 돌체(Dolce)로 이어진다. 우리가 메인 요리로 알고 있는 파스타나 리조또는 원래 본식 전에 먹는 프리모 피아또에 해당한다. 돌체라고 불리는 후식도 순서가 있어 치즈를 먹은 다음 달콤한 케이크나 과일 디저트를 먹고 커피나 술로 마무리한다. 오랜 시간 식사를 즐겼던 이탈리아인들도 최근에는 점차 간소화된 식사를 선호하고 직장 근처에서 토스트나 샌드위치 등으로 간단하게 점심식사를 하는 등 변화를 보이고 있다.

이탈리아 대표 음식 피자, 파스타와 빵 · 케이크

우리가 흔히 먹는 피자(Pizza)는 도우가 두껍고 갓가지 토핑이 올라간 미국식 피자가 많다. 신대륙 미국으로 이주한 이탈리아인들이 빵집이 불황을 겪자 토핑된 빵을 팔게 됐고 팔다 남은 빵에 토마토를 얹어 아이들에게 나눠준 데서 피자가 상품화됐기 때문이다. 피자는 피사의 사탑으로 유명한 피사(Pissa)라는 도시에서 유래했다는 설과 '납작하게 눌린, 동그랗고 납작한 빵'을 뜻하는 그리스어 피타(Pitta)에서 유래했다는 설 등 이야기가 분분하다. 실제로 이탈리아 땅 남부에 살던 에트루리아인들이 구운 빵 표면에 갓가지 토핑을 올려 먹는 것을 본 그리스인들에 의해 피자가 이탈리아 전역에 전파됐다고 전해진다. 이탈리아 각 지역을 비롯해 미국 등 해외로까지 널리 퍼진 피자는 저마다 특색 있게 발전했다. 이탈리아 대표 피자 마르게리타(Margherita)가 토핑 위에 토마토소스와 모짜렐라 치즈만 올리는 것처럼 이탈리아 피자는 한 두 가지 정도의 토핑으로 맛을 내는 담백한 맛이 특징이다.

피자와 함께 이탈리아를 대표하는 음식으로 단연 파스타(Pasta)를 꼽는다. 우리가 알고 있는 스파게티(Spaghetti)나 마카로니(Macaroni)는 재료에 따라 150여 가지, 면의 형태에 따라 600여 가지 종류가 넘는 파스타의 한 종류에 불과하다. 중국에서 전해졌다고 알려진 파스타는 가난한 서민들에게 훌륭한 한 접시 요리를 선사하면서 급속도로 발달했다. 남부 이탈리아의 건조한 기후와 소맥재배, 나폴리의 모짜렐라 치즈가 만나고 1930년 경 토마토가 유입되면서 파스타 종류가 다양해졌고 올리브유에 마늘을 볶은 향긋한 마늘 기름을 베이스로 이용한 파스타가 보편화됐다.

프랑스에 마카롱(Macaron)을 전하는 등 앞선 제과 · 제빵 기술을 갖고 있던 이탈리아는 음식과 마찬가지로 빵 · 과자 또한 지역별로 독특하게 발전해왔다. 북부 이탈리아의 빵이 가볍고 섬세한 반면 남부 이탈리아의 빵은 피자 못지않게 치즈와 야채로 듬뿍 채워진 것이 많다. 주식용 빵으로

많이 먹는 비엔나 조제타, 포카치아를 비롯해 밀라노 지방에서 전해 내려온 파네토네(Panettone)는 크리스마스 시즌에 즐기는 빵으로 유명하고 남부 이탈리아로 갈수록 햄, 치즈, 야채를 듬뿍 넣은 조리빵이 발달했다. 옥수수죽과 떡의 중간 정도 되는 폴렌타 또한 빵 대신 많이 먹는다.

이탈리아 사람들은 디저트로 티라미수(Tiramisu)를 비롯해 바바루아에 캐러멜소스를 뿌린 판타코나 멜렝게, 생크림을 이용한 카사타 등을 즐긴다. 딱딱하면서도 달콤한 비스코티를 술에 담가 먹는가 하면 이탈리아만의 쫄깃쫄깃한 젤라또 아이스크림은 아이 어른 할 것 없이 즐겨 먹는 최고의 간식이자 디저트로 꼽힌다. 하루에도 몇 번씩 마시는 쓰디쓴 에스프레소 또한 빼놓을 수 없다. 커피가 빨리 만들어 진다는 뜻에서 '에스프레소(Espresso: 빠른, 속달)'라는 이름이 붙여진 에스프레소의 갈색 거품은 커피의 맛과 향이 살아있음을 나타내는 것이라고.

나폴리 사람들에게 "왜 나폴리 피자가 맛있는지"를 물으면 그저 "나폴리의 태양과 바람, 물이 좋아서"라고 대답한다는 일화가 있을 만큼 낙천적이고 순박한 이탈리아 사람들의 기질처럼 자연 친화적이고 풍요로운 음식 문화를 발전시킨 이탈리아. '가장 이탈리아적인 것이 가장 세계적' (?)이라는 말에 어울리게 세계적인 음식으로 거듭난 이탈리아의 요리처럼 독특한 맛과 풍미를 자랑하는 이탈리아 빵과 케이크에 대해 알아본다.