

# 8-Pesce e formaggio? TABÙ! – EASY Italian Podcast + SUB/TRANSCRIPTS

## [Espresso e Beshbarmak]

| Italiano   | English  |
|--|--|
| All'estero, la carbonara ha il pollo, la panna e in Giappone anche i broccoli. [...]   | Abroad, carbonara has chicken, cream, and in Japan even broccoli. [...]  |
| Ciao a tutti ragazzi, benvenuti in un nuovo episodio di "Espresso e Behsbarmak", un podcast semplice e chiaro per chi impara l'italiano.   | Hi everyone, welcome to a new episode of "Espresso e Behsbarmak", a simple and clear podcast for those learning Italian.   |
| Noi siamo Chiara e Gianluca, due italiani che girano il mondo.   | We are Chiara and Gianluca, two Italians traveling the world.  |
| Vi ricordo che se siete interessati ad avere le trascrizioni di questo video, le troverete nella descrizione.  | I remind you that if you are interested in having the transcriptions of this video, you will find them in the description.   |
| Attivate i sottotitoli, mettete mi piace e partiamo!   | Activate the subtitles, like the video and let's start!  |
| Allora Chiara, recentemente ho letto un articolo che parla di un'abitudine gastronomica, cioè del cibo, che non è molto comune in Italia e che ho scoperto anche negli Stati Uniti: cioè combinare, mettere insieme il pesce e il formaggio. Tu cosa mi puoi dire al riguardo? | So Chiara, recently I read an article that talks about a gastronomic habit, that is, food, which is not very common in Italy and which I also discovered in the United States: combining, putting together fish and cheese. What can you tell me about it? |
| Io devo dire che nella mia famiglia mi è stato insegnato a non mischiare il pesce e il formaggio, tanto che quando cuciniamo la pasta allo scoglio, cioè pasta con i frutti di mare, non mettiamo mai nemmeno il parmigiano, che invece di solito è molto comune sulla pasta.  | I must say that in my family I was taught not to mix fish and cheese, so much so that when we cook pasta allo scoglio, that is, pasta with seafood, we never even put parmesan on it, which is usually very common on pasta.                               |
| Poi io direi che in generale il formaggio è un alimento troppo grasso, un cibo troppo grasso e quindi copre il sapore del pesce.   | Then I would say that in general cheese is too fatty a food, too fatty a food and therefore covers the taste of the fish.  |
| Il parmigiano e il formaggio in generale sono anche molto salati, quindi non mi piace questo abbinamento. E tu Gianluca cosa pensi?  | Parmesan and cheese in general are also very salty, so I don't like this combination. And you Gianluca, what do you think?   |
| Neanche io sono un fan di questo abbinamento. Nella mia famiglia, dalla parte della mamma, questa cosa non si fa.  | I'm not a fan of this combination either. In my family, on my mom's side, this thing is not done.  |
| Ma mi ricordo che mio papà metteva il formaggio,   | But I remember that my dad used to put cheese,   |

|   |   |
|---|---|
| il grana nella pasta con il pesce e a me questa cosa ha dato sempre molto fastidio.   | grana, in pasta with fish and this always bothered me a lot.  |
| A livello di gusto sono d'accordo con te: non è un abbinamento che mi piace però sono rimasto molto sorpreso di leggere quello che dice questo articolo che magari vi linko nella descrizione.  | In terms of taste, I agree with you: it's not a combination I like but I was very surprised to read what this article says which I might link in the description.   |
| In questo articolo una giornalista specializzata nel cibo americana, e specializzata anche in cucina italiana, ha dato due ipotesi secondo lei, secondo le sue ricerche, che sono all'origine di questo diciamo tabù, cioè pesce e formaggio.                     | In this article, an American journalist specialized in food, and also in Italian cuisine, gave two hypotheses according to her, according to her research, that are at the origin of this so-called taboo, that is, fish and cheese.              |
| La prima origine Chiara è molto interessante e parla della teoria degli umori. Non parliamo di filosofia in questo podcast. Allora rapidamente che cosa sono gli umori?   | The first origin Chiara is very interesting and talks about the theory of humors. We're not talking about philosophy in this podcast. So, quickly, what are the humors?   |
| La teoria degli umori è stata inventata da Ippocrate nell'antica Grecia e questi quattro umori sono il sangue, il flegma, la bile gialla e la bile nera.  | The theory of humors was invented by Hippocrates in ancient Greece and these four humors are blood, phlegm, yellow bile, and black bile.  |
| Un corpo sano deve avere questi quattro umori in equilibrio, cioè uno non dev'essere più degli altri. Il cuore dà il sangue, il fegato la bile gialla, la milza la bile nera e il cervello il flegma.   | A healthy body must have these four humors in balance, that is, one should not be more than the others. The heart gives blood, the liver yellow bile, the spleen black bile, and the brain phlegm.  |
| E gli umori sono influenzati dal clima, dalla dieta, dall'umore o addirittura dai miasmi, che sono questi fumi misteriosi che salgono dalla terra. Ma non è una teoria scientifica, però ha avuto molta influenza nella lingua, nella cultura, nella letteratura. | And the humors are influenced by climate, diet, mood, or even miasmas, which are these mysterious fumes that rise from the earth. But it is not a scientific theory, however, it has had a lot of influence in language, culture, and literature. |
| Quindi parlando di questa teoria, il formaggio è un alimento diciamo fermentato che come il pesce dopo qualche giorno va a male, cioè diventa cattivo, non è più possibile mangiarlo, anzi diventa nocivo per la salute, cioè fa male al corpo.                   | So, talking about this theory, cheese is a fermented food that like fish goes bad after a few days, that is, it becomes bad, it is no longer possible to eat it, indeed it becomes harmful to health, that is, it is bad for the body.            |
| Quindi questo tabù dice che il formaggio rovina la digestione del pesce che rimane più tempo nello stomaco. Non è digerito subito e quindi nello stomaco va a male prima.   | So this taboo says that cheese ruins the digestion of fish which stays longer in the stomach. It is not digested immediately and therefore it goes bad in the stomach sooner.   |
| In questo modo i vari umori hanno degli squilibri, cioè le quantità di questi umori sono diverse e questo è un problema per il corpo.   | In this way the various humors are out of balance, that is, the quantities of these humors are different and this is a problem for the body.  |
| Questa è la teoria, ovviamente è una teoria basata su una teoria che non è scientifica dovete   | This is the theory, obviously, it is a theory based on a theory that is not scientific, you have to remember  |

|   |   |
|---|---|
| ricordarvelo. Adesso torniamo al video.   | that. Now let's get back to the video.  |
| A te cosa sembra questa cosa, non ti sembra un po' strana?  | What do you think of this, doesn't it seem a bit strange?   |
| È sicuramente una teoria interessante, non avevo mai pensato a questo quindi non saprei ancora darti un'opinione perché non avevo mai sentito nulla di simile.  | It is certainly an interesting theory, I had never thought about this so I don't know yet what to tell you because I had never heard anything like it.  |
| Neanche io, e la seconda ipotesi di questo tabù è che in Italia durante la seconda guerra mondiale e dopo la seconda guerra mondiale le persone hanno iniziato a essere molto, come dire, rigide sul cibo, cioè avevano smesso di fare delle mescolanze strane e l'articolo dice per conservare le loro tradizioni. | Neither had I, and the second hypothesis of this taboo is that in Italy during World War II and after World War II, people began to be very, how to say, strict about food, that is, they stopped making strange mixtures and the article says it was to preserve their traditions. |
| Questa cosa mi sembra un po' strana. In Umbria come siete con il cibo? Siete molto conservatori? Dite che si fa così e non in altri modi? Una ricetta per esempio?  | This thing seems a bit strange to me. How are you with food in Umbria? Are you very conservative? Do you say it is done this way and not in other ways? A recipe for example?   |
| Sì, in Umbria noi ci teniamo molto alle tradizioni ma io penso che in generale in Italia le persone tengono molto alle proprie tradizioni.  | Yes, in Umbria we care a lot about traditions but I think that in general in Italy people care a lot about their traditions.  |
| Noi siamo molto legati alle ricette originali italiane tanto che quando un italiano va all'estero controlla sempre il ristorante italiano e controlla sempre che il cibo sia come in Italia.  | We are very attached to original Italian recipes so much so that when an Italian goes abroad, they always check the Italian restaurant and always check that the food is like in Italy.   |
| Questo per me in realtà non ha molto senso perché ovviamente ogni cucina e ogni paese ha i propri sapori, anche il proprio gusto e quindi la cucina italiana non sarà mai uguale a quella dell'Italia perché le persone adattano il sapore alla propria cucina.   | This doesn't really make much sense to me because obviously each cuisine and each country has its own flavors, even its own taste, and so Italian cuisine will never be the same as that in Italy because people adapt the flavor to their own cuisine.                             |
| Quindi penso che in realtà non ci sia nulla di male a cambiare un po' i sapori della cucina italiana.   | So I think there is actually nothing wrong with changing the flavors of Italian cuisine a bit.  |
| Per quanto riguarda il formaggio e il pesce, in Umbria noi abbiamo poco pesce perché non c'è il mare.   | As for cheese and fish, in Umbria we have little fish because there is no sea.  |
| In realtà dopo il Kazakistan ho capito che in Umbria c'è tanto pesce. Però comunque non è un cibo tradizionale.   | Actually, after Kazakhstan, I realized that there is a lot of fish in Umbria. But still, it is not traditional food.  |
| Quindi di solito noi mangiamo il formaggio con gli affettati e il formaggio con il prosciutto, con il salame e l'abbinamento formaggio e pesce non penso di averlo mai visto.   | So usually we eat cheese with cold cuts and cheese with ham, with salami, and I don't think I've ever seen the combination of cheese and fish.  |

|  |  |
|--|--|
| Anche da noi, un po' perché siamo tradizionali, un po' perché non c'è il mare. Ma sai che mi hai fatto pensare che tu vieni da un posto senza mare e sei andata a vivere in un posto senza mare?! Quindi non ti piace il mare? | Same with us, partly because we are traditional, partly because there is no sea. But you made me think that you come from a place without a sea and you went to live in a place without a sea?! So you don't like the sea? |
| Io in realtà adoro il mare e adoro il pesce quindi per me non mangiare il pesce è veramente difficile.   | I actually love the sea and I love fish so for me not eating fish is really difficult.   |
| Io soffro veramente tanto perché quando vivevo in Giappone mangiavo pesce tutti i giorni.  | I really suffer a lot because when I lived in Japan I ate fish every day.  |
| Bene ragazzi, abbiamo finito questo episodio un po' diverso dal solito, un po' più libero.   | Well guys, we've finished this episode a bit different from usual, a bit freer.  |
| Come al solito vi ricordo che ci sono le trascrizioni nella descrizione sul mio sito, che vi aiutano se volete seriamente imparare l'italiano e non mi resta che dirvi ciao, alla prossima! Ciao.                              | As usual, I remind you that there are transcripts in the description on my website, which help you if you seriously want to learn Italian and all that remains is to say goodbye, see you next time! Bye.                  |