



UNGA HIPPA TRASTEVEVERE Många av Aperitivo-barerna finns i de populära Trastevere-kvarteren väster om Tibern. Foto: MICHEL JELIUS/FLICKR



Freni e Frizioni har en dignande aperitivo-buffé från klockan 19 varje dag.



Riccardo Greco, 26, börjar kvällen med en Aperol Spritz.



PERFEKT SÄTT ATT RUNDA AV DAGEN Grazia Pavoncello och Marianna Saponara, båda

Ta en drink – och få

- Ett glas buffé, tack.
- Aperitivo är det smartaste och smarrigaste sättet att äta i Italien.
- Resa har testat Roms bästa.

Text och foto: **Karin Herou**

Alla gör det. Några gör det diskret, några glupskt, men jo, alla gör det. De gör det precis när Roms gyllene skymningsljus försvinner. De gör det när kvällen kommer.

Det handlar givetvis om aperitivo, en sorts italiensk mix mellan happy hour och after work. Precis i brytningstimmen mellan eftermiddag och kväll dukar restaurangerna upp en



buffé av oliver, bruschetta, små munsbitar av frittata och crostini. Det är gott, det är mysigt och det är gratis så länge du köper en drink.

Aperitiven fick först fäste i Turin, i norra Italien, men

rutinen reste snabbt söderut och för romarna är det nu en institution nästan lika helig som kyrkan på söndagarna. Varje fredag, lördag och onsdag fylls barer och uteserveringar av aperitivosugna gäster.

Lugnt och skönt

En vespa bränner förbi farligt nära baren Il Piccolo. Grazia Pavoncello, 28 och Marianna Saponara, 28, märker det knappt och kryssar vant fram till favoritbordet. De går ofta hit och tar en aperitivo.

– Det är lugnt och skönt, ett perfekt sätt att avrunda dagen, säger Grazia.

De hugger in, och på dagens aperitivomeny finns potatis-kakor, smördegssinbakade oliver och småpizzorna pizzette.

Tanken är att man ska kunna äta allt med bara en gaffel, det är mingelmat som ska kunna ätas stående. Allt möjligt serveras, couscous är vanligt, små pizzabitar, sallad. Det är oftast vegetariskt, antagligen för att det är billigare och för att kött inte klarar att stå i värmen flera timmar, säger Marianna.

Det sägs att det var läkekonsstens fader Hippokrates som uppfann aperitiven. För att stimulera sina patienters hungerkänslor gav han dem bitter

alkohol. Sant eller ej, men än i dag dricker många italienare en bitter drink före maten och i Rom kallas faktiskt aperitivo också "apricena", som betyder öppna middagen.

Perfekt första dejt

Grazia och Marianna tycker att aperitivokonceptet har många fördelar.

– Det är perfekt för en första dejt. Det är billigt och inte så formellt och stelt som det kan bli på en middag, säger Grazia.

– Och klickar det kan man gå ut och äta middag efteråt, om man fortfarande är hungrig, säger Marianna.

Köttstopp hos Stordalen

Hotellmagnaten Petter Stordalens Comfort Hotels satsar på hälsa och hållbarhet – och slutar därför att servera bacon och korv till frukost. Även produkter med palmolja rensas ut av

miljöskäl, och utbudet av ost och flingor minskar.

– Vissa blir upprörda medan andra har förståelse, säger Ebba Kohl som driver frukostserveringen åt Comfort Winn i Umeå. Källa: Travelnews.se

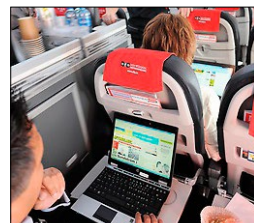


Frukost du kan glömma på Comfort-hotellen.

SAS flygplan sörplar mest

Skandinaviska SAS hamnar på en föga smickrande bottennotering när det gäller bränsleeffektivitet. Det är miljöorganisationen ICCT – känd för att ha avslöjat Volkswagens dieselfusk – som jämfört hur många

passagerarkilometer det går per liter bränsle för de stora transatlantiska flygbolagen. Bäst var Norwegian, följt av Airberlin, medan bottenplaceringarna gick till British Airways följt av SAS och Lufthansa. Källa: Di.se



Norwegian är bränslesnålast över Atlanten.



28 år, går ofta ut och tar en aperitivo. "Det är lugnt och skönt, ett perfekt sätt att avrunda dagen", säger Grazia.

maten på köpet

det ingår buffé

På vissa ställen är det dock mer än bara plock. I studentkvarteren i Trastevere finns en uppsjö av dignande aperitivolbufféer och många äter många sig mätta på aperitivol.

– Vissa bufféer är så stora att man knappast orkar äta middag efteråt, säger Riccardo Greco, 26. Han äter och dricker aperitivo ett par kvällar i veckan och tycker det är ett trevligt och enkelt sätt att träffa vänner.

Han startar kvällen med Aperol spritz, en lite bitter drink som passar med salt småplock.

– Det är en riktig aperitivolklassiker, alla dricker den i Rom, säger han.



3X BUFFÉER Det är lätt att bli proppmätt på plockmaten som serveras till Aperitivol. Här ett par exempel på rätter – couscous, kikärts- och rödkålssallad.

Roms gyllene ljus mattas av och skymningen kommer. Runt klockan 21 plockas drinkbuffén undan på de flesta ställen. Men kvällen är långt ifrån slut. Faktum är att den knappt ens börjat.

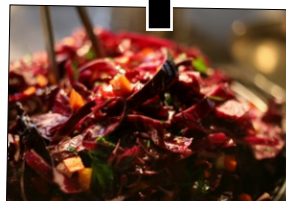
Säkert 500 plasttallrikar och lika många gafflar. Baren Freni e Frizioni räknar med invasion ikväll.

Det är lördagskväll på en av Roms coolaste barer i Trastevere.



Klockan är strax före sju men redan flockas hungriga studenter kring den lilla piazzan. Här, i ett ombyggt garage, finns Roms bästa och största aperitivolbuffé. Ryktet är vida känt och för sex euro får du både drink och middag.

Kocken Gina ställer fram stora skålar med couscous, pasta och rissallad. Här finns hummus, tabbouleh, bröd och oliver.



Ute i den ljumma kvällen sitter fyra danskor.

– Det är ett perfekt sätt att äta på. Vi går alltid hit, säger

Manon von Rosen, 24. De bor och pluggar i Rom och har testat sig igenom många aperitivos.

– Det här är lätt Roms bästa aperitivo. Det är mycket mat och det är gott, säger Maria Wedell Neergard, 24. I dag firar de också Yolanda Kollbergs 24:e födelsedag och snart ljuder dansk födelsedagssång över hela piazzan.

ROMARENS FEM BÄSTA APERITIVOS

■ **Romaren Luciano Petrillos fem bästa aperitivos i Rom:**



Luciano Petrillo.

FRENI E FRIZIONI

Dignande buffé i populära och unga Trastevere. Aperitivo från klockan 19 varje kväll.

► **Adress:** Via del Politeama 4-6
► www.freniefrizioni.com



Essenser på Freni e Frizioni.

VIN ALLEGRO

Stor buffé med mozzarella, frukt, pastasallad på mysig piazza. Aperitivo 18–21 varje kväll.

► **Adress:** Piazza Giuditta Tavani Arquati 114
► www.vinallegro.com

SALOTTO 42

En bokhandel som om kvällarna blir en bar med perfekt aperitivo.

► **Adress:** Piazza di Petra 42
► www.salotto42.it

ABITUDINE FOLLIE

Kökschefen dukar upp en buffé av det bästa från just den dagen. Aperitivo från 18.00.

► **Adress:** Via Pavia 28
www.abitudinefollie.it/

MEO PINELLI

Välj mellan 90 olika cocktails och vraka på en stor buffé. Aperitivo från 18.00

► **Adress:** Piazza di Cinecittà 56
► ristoranteroma-meopinelli.it

SÅ TAR DU DIG HIT

Alla stora flygbolag flyger till Rom, liksom lågprisbolagen Ryan Air och Norwegian. Pris-exempel: 1 046 kr t/r med Ryan Air, Skavsta-Fiumicino, en vecka i april 2016.

3X APERITIVO PÅ SVENSK MARK

► **Piccolo Metro**, Ölandsgatan 45, Stockholm. Aperitivo mellan 17–19 varje vardag.

► **Garage del gusto**, Västmannagatan 54, Stockholm. Aperitivo mellan 17–20 onsdag–lördag.

► **Sheraton 360**, Tegelbacken 6, Stockholm. Aperitivo varje torsdag 16.30–18.30

SÅ BLANDAR DU DRINKEN SJÄLV!



■ **Aperol spritz är ett säkert kort för att få till en lyckad aperitivo.**

- ✓ 1 del Aperol.
- ✓ 1 del prosecco.
- ✓ Fyll upp med sodavatten.
- ✓ Toppa med en citronska.

40

kilometer – så långt kommer en passagerare på Norwegians transatlantiska flygningar på en liter bränsle – medan den som väljer SAS för att flyga till USA bara kommer 28 kilometer på samma mängd bränsle. Boeing 737, en vanligt modell på långlinjerna, rymmer mellan 18 000 och 26 000 liter fulltankad. Källa: ICCT & Wikipedia



Mycket soppa blir det.

Smarta armband ersätter nycklarna

■ Fritidsresor blir första researrangör i världen med att införa ett nytt digitalt armband som ersätter allt från pengar till dörrnycklar.

Det smarta armbandet kommunicerar med

bluetooth och RFID-teknik och delas ut till gästerna, som därmed slipper att bära omkring på nycklar och plånbok. Armbandet fungerar för att att betala köp på hotellet, öpp-

na dörren till rummet och reglera luftkonditioneringen.

Tekniken har under säsongen pilottestats på TUI Nordics Blue Village-anläggning turkiska Pascha Bay.

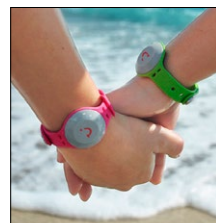


Foto: TUI NORDIC

Fungerar också som betalningsmedel.