

Claudio Del Principe

a punto

Kulinarische Gedanken
auf den Punkt gebracht.



atVERLAG

Claudio Del Principe

a punto

Kulinarische Gedanken
auf den Punkt gebracht.

atVERLAG



Inhalt

Vorwort
6

Handschrift
8

Italien
13

Kochnotizen
33

Gastronomie
109

Gesellschaft
149

Küchenfragen
175

Rezeptverzeichnis
198

Kulinarische Identität.

14

Was es bedeutet, eine kulinarische Heimat zu haben, hat sich mir über Jahre hinweg mehr und mehr erschlossen. Sie ist ein Fundament, das Orientierung und Halt bietet. Ein reicher Rezeptschatz, in den man immer tiefer eintauchen kann. Den man aber auch selber anreichern und weiterentwickeln kann. Das Schöne und Vertraute an meiner italienischen kulinarischen Heimat ist, dass nur wenige Zutaten nötig sind, um geschickt kochen zu können und geschmacklich glücklich zu werden. Sie gibt mir im weitesten Sinne ein wohliges Gefühl von Geborgenheit und Gelassenheit.

Mit jedem Kochbuch, das ich geschrieben habe, und der damit verbundenen Recherche haben sich meine Kenntnisse über Zutaten und Zubereitungen vertieft. Aber auch über Herkunft, Kultur und Tradition. Einem Rezept misst man eine ganz andere Bedeutung zu, wenn man erfährt, aus welchem Grund, aus welchen Lebensumständen es entstanden ist. Wenn sich einem der Sinn erschließt, eröffnet sich auch eine tiefere Sinnlichkeit. Mit jedem Gericht, das man immer wieder gleich kocht, wächst auch die Erfahrung über Geschmack und Konsistenz und es fällt immer leichter, Nuancen zu variieren, um das Gericht noch besser, raffinierter oder eleganter zu kochen.

Manchmal ist es aber auch gut, wie es ist. Und man kann dann quasi mit geschlossenen Augen diesen Hafen ansteuern und weiß genau, was einen erwartet. Man gewinnt auf der einen Seite Freiheit und auf der anderen Sicherheit. Man versteht, was womit besonders gut harmoniert, was einem besonders schmeckt, was einem guttut und wie man die Zutaten, je nach Verfügbarkeit oder Saison, austauschen oder ersetzen kann.

Das alles hilft ungemein, jeden Tag besser zu essen! Es fällt leichter, sinnvoll einzukaufen, die richtigen Lebensmittel auszuwählen und kluge Vorräte anzulegen. Nicht zuletzt – und das ist in meinen Augen ein unschätzbare Wert – gibt mir meine kulinarische Heimat Struktur. Das bedeutet, ich weiß immer, was ich kochen kann. Ich muss mir nicht den Kopf darüber zerbrechen, was ich der Familie auf-tischen soll. Die Entscheidung erfolgt natürlich. Aus einem Rhythmus heraus. Viele scheitern im Alltag genau daran. Sie wissen nicht, was sie einkaufen, was sie kochen sollen und verlieren in der Verzweiflung Mut und Motivation. Dann greifen sie (schon wieder) zu einem Fertigprodukt und schämen sich dafür, so erzählen sie es mir.

Struktur ist wichtig. Mein Osteopath, der mir häufig wertvolle Tipps für einen entspannten Lebensweg gibt, sagt: »Der Körper hat gerne das«, und zieht dabei mit der Handfläche eine ruhige, horizontale Linie. »Der Körper hat nicht gerne das«, und macht mit der Hand oszillierende Auf- und Abbewegungen. Das gilt nicht nur für Bewegung und allgemeine Anstrengung. Das gilt auch für das Essen, behaupte ich jetzt einfach mal. Ich glaube, wer unregelmäßig unterschiedlichste Dinge in unterschiedlichen Mengen isst, stresst seinen Körper und seinen Geist.

In einem Talk mit dem amerikanischen Moderator Charlie Rose erklärte Regisseur David Lynch einmal, was er am liebsten zu Mittag isst: »Tomaten, Thunfisch, Feta und Olivenöl.« Das Interessante daran? Er isst das jeden Tag. Immer das Gleiche. Jeden verflixten Tag. »Ja«, sagte er, »das schmeckt sehr gut.« »Das glaube ich Ihnen«, erwiderte Charlie Rose, »sonst würden Sie es wohl kaum jeden Tag essen. Was gibt es denn abends?« »Hühnchen in kleinen Stücken, Brokkoli und etwas Sojasauce.« »Jeden Abend?« »Ja, außer, wenn ich auf Reisen bin.« Charlie Rose fragte dann lachend, ob er tatsächlich so ein Gewohnheitstier sei. Darauf erklärte Lynch, ja, Gewohnheit als tägliche Routine sei für ihn sehr wichtig. So entstehe eine Ordnung, die es ihm erlaube, geistig frei zu sein. Man habe quasi ein stabiles Fundament, von dem aus man gedanklich abspringen und kreativ sein könne. Je reduzierter das Leben sei, desto stärker beflügeln das die Fantasie.

Ich denke an meinen Vater, der mich mahnte: »Iss nicht immer auswärts, die haben schlechtes Öl und verwenden billige Zutaten.« Wenn wir uns Gedanken zu unserem Mikrobiom machen, also der Gesamtheit an Bakterien und Pilzen (rund 39 Billionen), die unter anderem unseren Darm besiedeln

15

und im besten Fall für eine gesunde Verdauung und ein starkes Immunsystem sorgen, macht es schon Sinn, eine konstante Diät zu berücksichtigen. Mir kommt dann immer meine Mutterhefe Bianca in den Sinn. Ein Bäcker sagte mir ja, ich solle sie mit einem Apfel aus meinem nächsten Umfeld ansetzen, weil sich darauf Hefekulturen befänden, die sich in meiner Umgebung besonders wohl fühlen und sich gut entwickeln. Wir alle wissen auch, was Verdauung und Körper so Happiges mitmachen, je nachdem wohin uns Reisen oder Urlaube führen.

Von daher finde ich es bezeichnend, wie desorientiert und vielleicht auch unvorteilhaft sich Menschen in westlichen Ländern, hauptsächlich in Städten, ohne spezifische kulinarische Heimat ernähren. Heute mexikanisch, morgen indisch, übermorgen japanisch. Kann ich nicht nachvollziehen. Schauen wir uns Länder mit einer starken kulinarischen Identität an, fällt auf, dass die Menschen dort ihrer Küche treu bleiben. Sie sind stark mit den ihnen vertrauten Zutaten und Zubereitungen verwurzelt. In Italien essen sie nun mal vorwiegend italienisch. In Thailand thailändisch. In der Türkei türkisch. Auffällig ist, dass der Bevölkerung in solchen Ländern ein vorwiegend gutes Essverhalten attestiert wird, mit positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Im Gegensatz zu, sagen wir mal, Nordamerika oder England.

Wie »lost« gewisse Leute mittlerweile sind, zeigte sich in einer Folge »Wenn Landfrauen reisen« im Schweizer Fernsehen, die ich zufällig gesehen habe. Zwei Landfrauen aus der Schweiz besuchten eine Bauernfamilie in Indien. Als Abschluss der gemeinsamen Woche und quasi als Dank für die Gastfreundschaft kochten die Schweizer Landfrauen ein typisches Gericht aus der Schweiz. Ich war gespannt! Rösti? Fondue? Raclette? Spätzli? Nichts davon. Es gab Borlotti-Bohnen-Burger mit Apfel-Chutney. Der gepuzzelte Ausdruck in den Gesichtern der indischen Familie sprach Bände.

Die italienische Küche gibt es nicht.

Wir alle lieben die italienische Küche. Klar! Wer nicht? Sie ist unbestritten eine der beliebtesten Küchen der Welt. Aber gibt es sie überhaupt? Oder lieben wir nur das Klischee, das wir für italienisch halten? Pizza, Pasta, Amore und Trallala. Kann es denn überhaupt eine einheitliche Länderküche geben, wenn doch alle Regionen in Italien, vom Aostatal im kühlen Norden bis zum südlichsten Zipfel Apuliens, so grundverschieden sind? Wir sprechen von unterschiedlichem Klima, vom Nord-Süd-Gefälle, von alpinen Regionen mit einer komplett anderen Vegetation als an den Meeresküsten. Von Ernährungsgewohnheiten mit viel Fisch bis zu gar keinem Fisch. Wir sprechen von ganz verschiedenen kulturellen Hintergründen, von Menschen mit unterschiedlichem Charakter, mit unterschiedlichen Grundwerten, Einkommen und Lebensweisen. Wir sprechen von anderen Zutaten und einer komplett anderen Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion.

Ein paar Beispiele, die ich in diesem Zusammenhang gerne erwähne: Im Norden dominiert die Milchwirtschaft mit Kühen, daraus resultiert eine überwiegende Verarbeitung von Kuhmilch zu Kuhmilchkäse, Butter und Sahne. Im Süden hingegen überwiegt die Schafzucht. Es dominiert der Schafskäse (Pecorino statt Parmesan), und es wird viel weniger Butter und Sahne verwendet, an deren Stelle seit Jahrhunderten regionales Olivenöl steht. Im Norden wird Weichweizen angebaut. Deshalb wird Pasta aus Weißmehl und Eiern hergestellt. Und die Brote sind tendenziell heller, leichter und weniger sättigend. Im trockenen und heißen Süden hingegen gedeiht Hartweizen besonders gut. Deshalb besteht die süditalienische Pasta vorwie-

hat man dabei das Gefühl, als hätte hier vor zwei Monaten jemand mit dem Personal zusammengesessen und sich eine Marketingaktion ausgedacht, wie man den Gästen besser in Erinnerung bleiben könnte. Nein, das passiert spontan. Einfach so. Und da stehe ich drauf. Ach was, nicht auf die Geschenke. Auf dieses ganze Gebaren. Das ist so unnachahmlich Italien. Und vermittelt *Grandeza*.

Man kann als ganze Tischgruppe zahlen gehen. Dann saldiert einer *il conto* und die anderen schauen sich die ausgestellten Delikatessen, kulinarischen Magazine oder Veranstaltungsflyer an oder gehen schon nach draußen, um eine zu rauchen. Man kann aber auch alleine »schon mal nach vorne zahlen« gehen, während die anderen sich alle Zeit für den stilvollen Abgang nehmen können. Zahlen, wenn man bereit für den Aufbruch ist, und nicht, wenn der Kellner eine freie Minute hat. Und dann noch ein wenig geschickt daherparlieren und Sympathien austauschen, anstatt indifferente Abschiedsfloskeln abzusondern.

Das ist ein Luxus, den ich gerne auch hierzulande in Anspruch nehmen würde – und den Gastronomen gerne als Maßnahme zur Kundenbindung ans Herz lege.

Schmetterlinge im Bauch.

Nudelsalat kann jeder. Leider! Denn bedauerlicherweise sind die Nudeln oft verkocht, und der Salat vermässelt sich selber mit zu vielen dubiosen Zutaten. »Wer zum Teufel hat euch so zugerichtet?«, frage ich jedes Mal die bunte Truppe Tupperdosen, die beim Elternabend in der Schule aufgereiht auf jemand warten, der sich, ohne mit der Wimper zu zucken, einen Berg davon auf seinen Pappsteller klatschen würde. Was da aus einem pappigen, meist zu süßem oder zu saurem Mayonaisedressing hervorlugt, macht mir Angst: Maiskörner, Essiggürkchen, Silberzwiebeln, Käsewürfel. Auch bei der Form der Pasta vergreifen sich nicht wenige und verwenden solche Kindergeburtstagsnudeln wie Hörnchen oder gemeine Penne. Durchaus aus Dinkelvollkorn oder Hülsenfrüchten. Soll ja – wenn schon Pasta – wenigstens gesund sein.

Meine *Farfalle e zucchini* sind der Versuch, dagegenzuhalten. Denn ich esse keinen Nudelsalat. Ich bevorzuge im Sommer wie die meisten in Italien *Pasta fredda*. Bedeutet übersetzt zwar kalte Pasta, aber sie darf auch gerade noch lauwarm sein. Farfalle sind grazil. Farfalle sind Schmetterlinge. Mit seidigen Flügeln, einem kernigen Herz. Sie tanzen geradezu auf der Zunge. Darum gibt es für mich keine passendere Pastaform als Farfalle für *Pasta fredda*. Egal, womit man sie am liebsten kombiniert: Süße Pachinotomaten, mollige Ofenpeperoni, Auberginen oder, wie in diesem Fall, Zucchini – die größte Freude bereiten sie, wenn man sich auf eine Hauptzutat beschränkt.

Tomaten wollen als Begleiter Basilikum, Knoblauch, Olivenöl, Aceto balsamico tradizionale, Salz und Pfeffer. Dazu entweder Parmesanspäne, gezupften Mozzarella oder Stracciatella. Allerhöchstens noch Taggiasche-Oliven.

Ofenpeperoni wünschen sich nichts als ihren eigenen Schmersaft, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Kein Essig. Das würde die feine Säure bedrängen. Dazu ein junger, bröseliger Pecorino sardo.

Zu gebratenen Auberginenwürfeln empfehle ich viel glatte Petersilie oder frisch gezupftes Basilikum, Peperoncino, Ricotta salata, Olivenöl, Condimento bianco und Salz.

Für Farfalle mit Zucchini werden junge, knackige, kleine Zucchini (nicht diese monströsen Wasserbomben) in Scheiben von 8mm geschnitten und akkurat in Olivenöl gebraten (außen knusprig, innen saftig). Akkurat heißt, jede Scheibe liegt in der Pfanne neben der anderen, ohne dass sie sich überlappen. Nur so kann man bei mittlerer Hitze jede einzelne goldbraun braten. Dann wendet man sie und wartet geduldig, bis auch die andere Seite eine schöne Bräunung aufweist. Man muss sich die Mühe machen und die Scheiben portionsweise braten. Es lohnt sich. Dazu bei jeder Charge eine gequetschte Knoblauchzehe mitdünsten. Nur zum Aromatisieren, nicht zum Mitessen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Mit Condimento bianco ablöschen und diesen kurz verdampfen lassen. Großzügig Petersilie darüberstreuen. Was ist eigentlich das Problem mit Petersilienstängeln? Warum schneiden die so viele ab und schmeißen sie weg? Dabei steckt da so viel Saft, Knack und Geschmack drin. Hier auf jeden Fall mitverwenden!

Die Farfalle al dente kochen, abgießen und auf keinen Fall kalt abschrecken. Das muss man tatsächlich immer wieder explizit schreiben. Noch dampfend mit den Zucchini mischen. Einen Moment warten, bis die Pasta etwas auskühlt und alle Aromen aufgesaugt hat.

Auf Teller verteilen, vom allerbesten Olivenöl darüberträufeln und dann nur den allersaftigsten und zartesten Mozzarella di Bufala darüberzupfen. Also so mit den Fingern zerreißen. Auf keinen Fall in Würfel schneiden! Wer all diesen Kleinigkeiten große Beachtung schenkt, hat mehr von jedem Bissen. Versprochen.





**Koch-
notizen**



Durchdrehen, bitte.

Ich werde wieder Suppenfan! Respektive: wir. Denn meine Frau und ich haben uns gleichzeitig gefragt, wann genau die Suppe vor dem Essen verschwand und weshalb. Wir haben uns daran erinnert, dass wir beide mit Suppe aufgewachsen sind. In beiden Familien war es klar wie Kloßbrühe, dass ein gemeinsames Essen immer mit einer Suppe beginnt. Und das war, aus heutiger Sicht: unglaublich schön! Eine Suppe ist ein ganz wunderbarer Einstieg.

Löffel für Löffel, ganz langsam, führen wir unserem Körper und unserer Seele Gutes zu. Wärme, Flüssigkeit und Frieden. Auf den Hauptgang freut man sich gleich noch ein bisschen mehr. Fällt aber nicht mit Heißhunger über ihn her, sondern mit sanft angeregtem und wohltemperiertem Appetit.

Aus hauswirtschaftlicher Sicht machte so eine Suppe zur Vorspeise natürlich mehrfach Sinn. Sie besteht aus simplen, günstigen Zutaten. Sie kocht sich leicht. Es braucht nur einen Topf, ergibt aber viele Teller. Sie sättigt und sie ist gesund.

Bei mir zu Hause (und auch in der Familie meiner Frau) hatte übrigens jeder und jede für seine *minestra* seinen persönlichen Lieblingslöffel. Also nicht Besteck für Kinder und Besteck für Erwachsene. Nein, ich hatte meinen eigenen Lieblingslöffel, so wie meine Geschwister und meine Eltern auch ihre liebsten Löffel hatten. Und wehe, mir wurde der falsche Löffel aufgedeckt. Zeter und Mordio!

Damit wir uns verstehen. Wir essen oft Suppe. Aber dann ist es meistens ein Gericht, das für sich alleine steht. Wie Minestrone, eine Kürbissuppe oder eine asiatisch inspirierte Nudelsuppe. Für was ich mich neuer-

dings wieder so sehr begeistere, ist die gute alte, hausgemachte Suppe als Vorspeise.

Ich bin dazu übergegangen, jeweils genug Suppen zu kochen, um mir auch einen kleinen Vorrat für die nächsten Tage zu sichern. Dann kann man vor jedem Essen schnell eine kleine Portion aus dem Kühlschrank nehmen und erwärmen. Auslöser war eine passierte Gemüsesuppe, die ich schon ewig nicht mehr gekocht hatte. Für mich der Inbegriff einer Suppe alter Schule und Würde. Und diese Gemüsesuppe geht so:

Butter in einem Suppentopf schmelzen und darin folgendes (oder ähnliches) grob gewürfeltes Bio-Gemüse der Saison anschwitzen: Zwiebel, Lauch, Sellerie, Karotte, Kartoffel, Wirsing, Pastinake und Fenchel. In beliebiger Menge, in beliebigem Verhältnis und in beliebiger Zusammenstellung. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Salzen, pfeffern. Alles großzügig mit Wasser bedecken, einmal aufkochen und dann zugedeckt köcheln, bis das Gemüse weich ist. Ja, sehr gut beobachtet: Es kommt keine Brühe an die Suppe (Suppenwürfel schon gar nicht, pfui!). Der Clou ist, dass der wohlige, vertraute Geschmack dieser Suppe nur die konzentrierte Summe ihrer simplen, aber guten Zutaten ist.

Der zweite Clou: Nicht mixen! Heute wird ja alles durch den Thermomix gejodelt, bis es die Konsistenz einer überteuerten Designer-Nachterme hat. Aber so eine nostalgische Suppe muss zwingend durch die Passiermühle gedreht werden. Ja, eben, da fängt es schon mal an. Wer hat überhaupt noch so eine altertümliche Flotte Lotte rumstehen? Meine habe ich von meiner Mutter geerbt, und der rote Holzknopf an der Kurbel ist schon total abgewetzt. Ich liebe dieses bockige Teil! Nachdem das Gemüse durch die mittlere Lochscheibe gedreht ist, die Suppe nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit wenig Rahm oder einem Stückchen Butter vollenden. Wichtig, nebst der eher dünnen Konsistenz der Flüssigkeit und der perlig-breiiigen Textur vom Gemüse, sind die feinen Fettaugen auf der Oberfläche. Nur dann hat die Suppe echte Oma-Qualität!

Eine weitere Wiederbelebung aus der kulinarischen Mottenkiste ist Bündner Gerstensuppe. Grandios! Die ist insofern etwas aufwendiger, weil es dafür zwingend eine hausgemachte Fleisch- oder Geflügelbrühe als Fundament braucht. Auch hier ist ein schnöder Brühwürfel als Ersatz keinen Gedanken wert. Dann lässt man es lieber bleiben. Wir gehen stattdessen wie folgt vor:

Butter in einem Suppentopf schmelzen. Darin Zwiebel, Lauch, Karotte und Sellerie, alles akkurat klein geschnitten, anschwitzen. 200 g beste Bio-Gerste aus Graubünden dazugeben und 1,5l Brühe angießen. Einmal aufkochen, dann zugedeckt 40 bis 50 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 100 ml Rahm verfeinern und nach Belieben fein gewürfelten, knusprig gebratenen Speck dazugeben. Auf Teller verteilen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Wow! Die Cremigkeit dieser samtigen Suppe ist unvergleichlich. Und dann das Getreide! Weich, aber noch mit leichtem Biss. Süßlich, nussig, einfach großartig. Dazu der salzige Speck. Seelenfutter. Unbedingt ausprobieren!

Wer es noch einen Tick traditioneller und deftiger mag, kocht eine Scheibe Räucherspeck und etwas Gepökeltes wie Schweineschulter und Kaseler mit. Das Fleisch vor dem Servieren herausnehmen, klein schneiden oder zerpfeifen und wieder zur Suppe geben. Dann ist es allerdings fast schon ein vollwertiges Gericht und nicht mehr eine simple Vorspeisensuppe.

Weitere Suppen, die ich gerne zur Vorspeise mag: Brokkolisuppe, Kartoffelsuppe, Brotsuppe, Blumenkohlsuppe, Stracciatella alla Romana, Brodo mit Pastaeinlage und natürlich Bouillon mit Flädli, sprich Flädle- oder Fritatensuppe.

Die Kunst besteht darin, die Pilze nicht sofort alle lauwarm aufzuessen. Daher lieber eine etwas großzügigere Portion herstellen und sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Griffbereit, wie Essiggurken, Kapern oder Oliven. Es kann nämlich ganz gut sein, dass man nach Mitternacht aus unerklärlichen Gründen in der dunklen Küche steht. Das Gesicht erhellt von der offenen Kühlschranktür, und man einfach nicht anders kann, als ein paar von diesen glitschigen, kühlen und aufregend schmeckenden Shiitake-Pickles zu naschen. Meine Güte, so würzig! So ein persistenter Abgang am Gaumen.

Ein hollywoodreifes Sandwich.

Ich hatte ja keine Ahnung! Ich hielt das bis vor Kurzem für einen typischen Tarantino-Witz, als Brad Pitt alias Leutnant Aldo Raine im Film »Inglourious Basterds« zu Feldwebel Werner Rachtman sagt: »Wenn du je wieder Sauerkraut-Sandwich essen möchtest ...«

Sauerkraut-Sandwich? Jesus Maria, was soll denn das sein, fragte ich mich. Aber irgendwie gefiel mir der Gedanke, denn ich liebe Sauerkraut. Erst kürzlich habe ich zum ersten Mal selber welches angesetzt, nachdem ich erstmals in Nürnberg war und dort herrlich aromatisches, süßsaureres, goldenes Fasskraut zu Nürnberger Rostbratwürsten gegessen hatte (genauer, bei »Bratwurst Röslein«, nach eigenem Bekunden »das größte Bratwurstrestaurant der Welt«, was mir sehr gut gefallen hat, mir jedoch massiven Rüffel meiner fränkischen Facebookfreunde einbrachte, weil die fanden, das sei das Letzte, da gebe es weiß Gott bessere Bratwurstrestaurants in Nürnberg, und ich solle mich gefälligst umgehend wieder nach Nürnberg begeben und mich von kundigen Leuten führen lassen). Und dort wurde mir dann auch klar, was mit dem Hollywood'schen Sauerkraut-Sandwich gemeint war: »Drei im Weg-gla«! So nennt man in Franken ein Brötchen mit drei herzhaften Nürnberger Rostbratwürsten drin. Auf Wunsch mit Sauerkraut und Senf. Herrlich!

Wieder zu Hause war klar, jetzt gibt es hausgemachtes Sauerkraut-Sandwich! Leider habe ich hier noch keine Nürnberger Rostbratwürste in handwerklicher Qualität bekommen, dafür jubelte mir mein Metzger des Vertrauens würzige Thüringer Würste unter, die auch hervorragend geschmeckt haben. Bin ab heute offiziell Fan von Sauerkraut-Sandwich, Mister Tarantino!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN :

4 Weggla oder helle Semmeln
12 Nürnberger Rostbratwürste (alternativ Thüringer Würste)
selbst gemachtes (oder gekauftes) Sauerkraut
Senf

Zubereitung:

Brötchen im Ofen erwärmen.

Bratwürste geduldig braten.

Brötchen aufschneiden und großzügig mit Sauerkraut belegen.

Bratwürste auf das Sauerkraut setzen, nach Belieben mit Senf bestreichen, Brötchen zuklappen und mit einem kühlen Bier genießen.

Rezept für hausgemachtes Sauerkraut.

Die uralte Technik des Fermentierens in Salzlake ist ja gerade wieder schwer in Mode. So, wie man Sauerkraut (oder das hippe koreanische Kimchi) herstellt, lassen sich auch viele weitere Gemüsesorten in Salzlake mittels Lakt Fermentation einmachen. Das Spannende daran ist, dass sich nicht nur Geschmack und Textur ändern, sondern daraus auch ein sehr gesundes, probiotisches Lebensmittel entsteht, das – wenn es roh verzehrt wird – die Darmflora, was sag ich, wohl auch das gesamte Mikrobiom und somit auch das Immunsystem stärkt.

ZUTATEN FÜR 1 KG SAUERKRAUT :

Weißkohl in Bio-Qualität
nach Belieben Kümmel und Wacholderbeeren
feines Salz und ein sauberes Einweckglas, das luftdicht verschließbar ist (mit Gummiring)

Vorgehen:

Den Kohl fein hobeln und 1 kg abwiegen.

1 ganzes Kohlblatt aufbewahren.

2% des Kohl-Gewichts an Salz abwiegen (also 20 g für 1 kg Gemüse).

Nach Belieben mit Kümmel und Wacholderbeeren würzen (oder erst beim Kochen dazugeben).

Fein geschnittenen Kohl mit Salz bestreuen und kräftig durchkneten, damit der ganze Saft austritt.

In ein sauberes Glas schichten und mit einem Stößel dicht pressen.

Dabei tritt noch mehr Zellsaft aus, dieser sollte das Gemüse am Schluss komplett bedecken. Das Glas nie bis ganz oben füllen, damit das entstehende CO₂ entweichen kann (dieses »versiegelt« übriges den Luftraum unter dem Deckel, was die Bildung von schädlichen Bakterien oder Schimmel verhindert).

Sauerkraut mit dem Kohlblatt bedecken und mit einem Steingewicht beschweren oder mit einem Holzspieß festklemmen, damit das Gemüse immer komplett unter der Saftschrift bleibt.

Glas verschließen.

Fermentationsprozess:

Damit die wilde Fermentation starten kann, sollte das Glas bei einer Temperatur von 24–28 Grad aufbewahrt werden.

Nach ein bis zwei Tagen bilden sich Bläschen, und der Saft kann sich trüben. Weil der Saft auch überschäumen und auslaufen kann, sollte man das Glas in einen Untersatz oder auf einen Teller stellen.

Nach dem erfolgreichen Anspringen des Fermentationsprozesses das Glas an einen kühleren Ort stellen (das bremst die Fermentation ein wenig, ähnlich wie beim Sauerteig).

Nach etwa 2–3 Wochen kann man beginnen, das selbst gemachte Sauerkraut zu probieren. Der Reifeprozess dauert unterschiedlich lange. Der Geschmack ändert sich laufend.

Wenn man mit Geschmack und Konsistenz zufrieden ist, kann man das Sauerkraut roh essen oder kochen und fortan im Kühlschrank aufbewahren.

Sauerkraut kochen:

Zwiebeln in Butterschmalz glasig dünsten, mit je 100 ml Apfelsaft und Weißwein ablöschen, das abgetropfte Sauerkraut dazugeben und weich kochen.

Gutes Gelingen!

Pralle Sommerliebe.

Es ist schon erstaunlich. Ich habe viele Leute in Italien gefragt, welches ihr absolute Sommer-Lieblingsessen ist. Und nicht wenige sagten geradeheraus: eine frisch gepflückte Tomate. Wenn möglich, noch leicht warm von der Sonne. Salz, Olivenöl, dazu frisches Brot und frisches Basilikum, finito. Wie stumpfsinnig wirkt dagegen der Nonsens, den uns der Handel täglich vorsetzt? Das ganze Jahr über sind die Regale gefüllt mit geschmacklosen Tomaten aus allen Ecken der Welt. Völliger Blödsinn. Sagen Sie beherzt Nein dazu, und freuen Sie sich im Sommer auf wirklich reife, aromatische Tomaten.

Mal ganz grundsätzlich: Eine Tomate gehört möglichst reif gepflückt und alsbald gegessen und nicht noch lange gelagert, transportiert oder – Gott behüte – gekühlt. Nie und nimmer gehören Tomaten in den Kühlschrank. Leider ist das noch nicht bei allen angekommen. Dabei ist das der sicherste Geschmackskiller. Am besten also regionale Tomaten auf dem Markt kaufen oder direkt beim Erzeuger holen. Das können der nahe Bio-Hof sein, Freunde, die gerne gärtnern, oder natürlich der eigene Pflanzplatz. Auf meinem liebsten Bio-Hof finde ich eine große und oft überraschende Auswahl neuer und alter Sorten.

Manchmal mache ich allerdings eine Ausnahme. Ab und zu erliege ich dem Wahnsinn, das Fünffache für ein Kilo Tomaten zu bezahlen, die im Sommer aus Sizilien importiert werden. Kirschtomaten, Datterini, Pachino oder Piccadilly. Die geballte Süße und volle Aromatik ist unerreichbar. Und bei diesen Tomaten gibt es für mich nur einen zulässigen Schnitt: einmal längs. Sie eignen sich auch für einen schnellen Sugo: Mit der Schnittfläche im Olivenöl



Machen Sie Blattgemüse zum Star des Abends.

Und zwar an so vielen Abenden wie möglich. Es gibt nichts Besseres. Für Ihre Gesundheit, für Ihre Linie, für Ihr Portemonnaie, für unseren Planeten. Das ist kein neuer Trend, das habe ich von meiner Mutter übernommen. Ich habe es geliebt, wenn sie uns immer wieder variantenreich mit Blattgemüse überrascht hat und merke, wie sehr ich inzwischen liebe, es ihr nachzumachen. Wir haben uns immer wahnsinnig darauf gefreut, abends in lockerer Runde verschiedene Köstlichkeiten rund um das Gemüse auf dem Tisch zu verteilen: Oliven, Käse, Tomaten, Wurstwaren, eine luftige Frittata, tolles Brot. Vorwiegend pflanzliche Ernährung hat so viele Vorteile, dass wir sie hier gar nicht alle aufzählen wollen.

Lassen Sie sich einfach sagen, dass Sie damit alles richtig machen. Vor allem, wenn Sie das Gemüse möglichst aus Ihrer Region, möglichst saisonal und möglichst in Bio-Qualität beziehen. Es gibt nämlich in jeder Jahreszeit tolles Blattgemüse. Okay, ab und zu darf es auch ein importiertes Spezialgemüse aus Italien sein, wie Trevisano tardivo, Castelfranco, Cime di rapa, Catalogna und wie sie alle heißen. Viele davon, und das ist wirklich erfreulich, werden aber mittlerweile auch bei uns von innovativen Bio-Höfen angebaut. Aber das Beste: Blattgemüse schmeckt auch richtig toll und ist einfach und schnell zubereitet. Voraussetzung ist, dass Sie sich vom Gedanken lösen, Blattgemüse sei nur eine Beilage und man müsse drumherum ein Menü kochen, Sättigungsbeilagen dazu servieren oder einen besonders kreativen Auflauf oder eine Quiche daraus machen (kann man schon, aber das ist dann wieder viel mehr Zeitaufwand, und wir wollen hier etwas Schnelles zuberei-

ten). Drehen Sie deshalb den Spieß um: Das Gemüse ist der Star. Alles andere ist Beilage. Ich gebe Ihnen nun einige richtig gute Ideen, wie Sie das schöne, geschmeidige und geschmackvolle Gemüse kombinieren können. Ich habe nämlich immer mehrere Optionen im Kopf, wie ich es unterschiedlich begleite. Zuvor aber noch eine kurze Erläuterung zu meiner Behauptung, es sei schnell zubereitet.

Die italienische Art, Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Wirsing, China-kohl, Pak Choi und ähnliche zu kochen, ist so simpel wie aromatisch. Praktisch jedes Gemüse putze und schneide ich, während in einer großen Schwenkpfanne schon mal ein paar Knoblauchzehen bei sanfter Hitze bestes Olivenöl aromatisieren. Ich mache da wirklich nicht viel Federlesen. Blätter unter einen dünnen Wasserstrahl halten und von da direkt in ein Sieb schneiden, zwei, drei Schnitte, finito. Das noch tropfnasse Gemüse zum warmen, aromatisierten Öl in die Pfanne geben, ein Schuss Wasser und je nach Gusto ein paar wenige Kirschtomaten, Dosentomaten oder ein paar Löffel passierte Tomaten dazu, salzen, pfeffern und zugedeckt 10 bis 15 Minuten dämpfen. Das ist es schon. Das Gemüse soll weich, aber nicht zerkoht sein, und es soll sich eine hübsche Menge köstlicher Sud bilden, den man gerne löffeln oder mit Brot aufstippen kann. Übrigens, wenn Sie lieber Zwiebeln statt Knoblauch im Olivenöl anschwitzen möchten, kein Problem. Geht auch.

Bittere Gemüse wie Cime di rapa, Catalogna, Cicorino, Endivien, Trevi-sano tardivo, Zuckerhut und ähnliches vertragen Röstaromen. Deshalb brate ich sie gerne scharf an, bevor ich mit Flüssigkeit ablösche. Wer das Bittere nicht ganz so gerne mag, hier ein extra Tipp: Gemüse zuerst 5 Minuten in Salzwasser blanchieren und erst dann, tropfnass, im aromatisierten Olivenöl schwenken. Die Italiener sagen zu dieser Kochtechnik »ripassare al olio« oder »ripassare in padella«.

Hier zeige ich Ihnen also nun, wie Sie das Blattgemüse zum Mittelpunkt Ihres simplen Abendmahls machen.

Numero uno: superasketisch.

Sagen wir, Sie sind heute nicht allzu hungrig, oder besonders genügsam, oder Sie wollen es etwas leger halten, weil Sie schon am Mittag wie ein Kaiser geschlemmt haben oder weil Sie, seit Sie das letzte Mal auf der Waage standen, finden, Sie könnten durchaus etwas kürzertreten. Dann genießen Sie einfach nur das Blattgemüse als Hauptmahlzeit. Das Gute daran: Essen Sie so viel Sie wollen davon! Tut richtig gut und setzt praktisch null an. Als leichter Sparringspartner eignen sich Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella oder Pellkartoffeln.

Im Sugo mit Pasta.

78

Am Meer gibt es als ersten Gang oft eine simple Pasta mit Fischsugo. Setzen Sie dafür eine einfache Tomatensauce auf. Zum Beispiel so: Fein geschnittenen Peperoncino in Olivenöl erhitzen, Makrelen- oder Goldbrassenfilets dazugeben, mit einem Spritzer Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten oder reife, halbierte Kirschtomaten dazugeben, salzen, pfeffern und 10 Minuten offen köcheln lassen. In dieser Zeit die Pasta bissfest kochen. Linguine, Muschelnudeln oder wonach Ihnen auch immer der Sinn steht. Pasta tropfnass zum Sugo geben, Basilikum oder Petersilie dazu, ein paar Minuten durchschwenken, finito. Schon sitzen Sie am Meer! Falls Sie zufällig gerade in einer Ferienwohnung am Meer in Italien sind und selber kochen, fragen Sie den lokalen Fischhändler nach geeigneten Fischen für Tomatensugo. Wenn Sie Glück haben, bekommen Sie *cefalo* oder *muggine*, Meeräsche. Wahnsinn!

Vom Grill.

79

Ganze Fische vom Grill wie Wolfsbarsch oder Goldbrasse sind eine Wucht. Das Wichtigste dabei: Der Fisch darf auf gar keinen Fall geschuppt sein! Den Fisch zur Vorbereitung nur ausnehmen, kurz abspülen und trocken tupfen. Beidseitig salzen, 5 Minuten warten und nochmals gründlich trocken tupfen. In die Bauchhöhle können Sie einen Zitronenschnitt packen, Zwiebel oder Knoblauch und ein kleines Kräutersträußchen. Dann über Holzkohle grillen. Dabei mehrmals wenden. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rücken- gräte leicht herausziehen lässt. Fisch am Tisch filetieren und die Filets mit gewürztem Olivenöl beträufeln. Ich verwende dazu bestes Olivenöl extra vergine, feines Meersalz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb, Zitronensaft und fein gehackte Petersilie.



Gesellschaft

Handwerk
Tiefgang
Journal
Regional
Polysambot
Genügsamkeit
Diversität
Saisonal
Regional
Tradition
Handwerk

Sie brauchen pro Person 1 Salsiccia. Olivenöl extra vergine, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten, 1 Peperoncinoschote, entkernt und fein geschnitten. Weiter 1 Stange Staudensellerie und 1 Karotte, geschält und fein gewürfelt, und je nach Saison weiteres klein geschnittenes Gemüse wie Peperoni, Zucchini oder Auberginen. Dann 1 TL gemörserte Fenchelsamen und folgende drei Weine: 100 ml Weißwein, 100 ml Rotwein und 100 ml Marsala oder Portwein. Dazu 200 ml hausgemachte Brühe, fein geschnittene glatte Petersilie und ein Schuss Aceto tradizionale di Modena.

Drücken Sie die Salsicce aus der Pelle, zerteilen Sie sie grob und schwitzen Sie sie in einer großen Pfanne in wenig Olivenöl an. Röstgemüse, Peperoncino sowie Fenchelsamen dazugeben und mitschwitzen. Zuerst mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren. Dann den Rotwein dazu und reduzieren. Und schließlich den Marsala angeben und ebenfalls reduzieren. Das gibt ein ganz schön komplexes Fundament, das Sie jetzt mit der Brühe perfekt abrunden. Salzen, pfeffern und das Ragù offen 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, immer wieder mit Wasser oder Brühe strecken und dazu schon mal einen schönen Wein entkorken und zur Einstimmung mit guter Musik und einer netten Person, die assistiert, genießen. Am Schluss die Petersilie einstreuen und mit einem Schuss Aceto tradizionale abschmecken. Sie wissen schon, den teuren in dem kleinen Flakon.

Für die Pasta mischen Sie pro Person 100 g Hartweizenmehl und 50 g Wasser. In weniger als 5 Minuten kneten Sie daraus einen Teig, den Sie für 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Aus dem Teig 2 cm dicke Rollen formen und diese in 2 cm lange Stücke schneiden. Die einzelnen Teigstücke jeweils mit dem Daumen und leichtem Druck über die Rückseite einer Käseibe drücken, damit die Chiusoni ihr typisches, noppiges Muster erhalten. Auf einem bemehlten Brett absetzen. Chiusoni in siedendem Salzwasser bissfest kochen. Mit einer Lochkelle oder einem Handsieb direkt zum Salsiccia-Ragù schöpfen. Bei mittlerer bis hoher Hitze 1 bis 2 Minuten vermengen, dabei immer wieder mit etwas Pastawasser strecken, damit die Sauce schön bindet und die Pasta geschmeidig bleibt. Auf Teller verteilen und nach Belieben Parmesan oder Pecorino darüberstreuen.

Mehr als Hülsen.

Wollen wir wirklich in die Geschichte eingehen als die Deppen, die geglaubt haben, sie retten den Planeten, indem sie Pseudo-Poulet-Geschnetzeltes aus Erbsen fabrizieren? Abgesehen davon, sind Fälschungen nicht per se gesetzeswidrig? Zu meiner Erleichterung häufen sich gerade die Wirtschaftsmeldungen über den schlechten Absatz dieser unsäglichen Ersatzprodukte mit-samt entsprechenden Kursverlusten bei Fleischersatz-Startups. Vielleicht löst sich der ganze Spuk ja bald von selbst in Luft auf. Wäre auch besser für meinen Blutdruck.

Erst kürzlich musste meine Frau mich vom veganen Kühlschrank in einem Supermarkt wegzerren. »Komm weg da, du regst dich nur auf.« Ich wollte nur einen Blick auf die Zutatenliste von veganen Käsescheiben erhaschen. Aha, aus Baumnüssen. Immerhin ein echtes Lebensmittel. Aber jetzt kommt die Quizfrage (die ich seither immer gerne genüsslich in die Runde werfe): Was glauben Sie, wie viel Prozent Baumnüsse stecken in diesem Käsesurrogat? Ich verrate es: 1 Prozent! Den Rest können Sie sich denken. Viel Wasser und die üblichen Verdächtigen wie Kokosöl, diverse modifizierte Stärken, nicht näher deklarierte Aromen, Salz, Kartoffelprotein, färbendes Lebensmittel, Natriumascorbat und dergleichen. 1 Prozent Baumnüsse – und das zum gleichen stolzen Kilopreis wie ein 24 Monate gereifter Käse aus bester Alpenmilch. Aber die Krönung ist der infame Claim auf der Verpackung: »Unser Beitrag für eine gesunde Ernährung.«

Was ist falsch daran, Erbsen als Erbsen zu genießen und damit glücklich zu sein? Als bekennender Fan von Hülsenfrüchten schwärme ich schon



lange von der unglaublichen Vielfalt von Leguminosen. Über deren kulinarische Versatilität, vorzüglichen Geschmack und landwirtschaftliche Vorzüge. Alleine schon Bohnen bringen es auf über 400 Sorten. Hülsenfrüchte sind vollgepackt mit Mineralstoffen, Vitaminen und hochwertigen Proteinen. Dazu sind sie kalorienarm, fettarm und ballaststoffreich. Die halbe Welt ernährt sich von Hülsenfrüchten. Indien, zum Beispiel, ist führend. Und dabei kommt die zweitgrößte Population auf dem Globus ganz prima ohne Fleischersatzprodukte klar.

Ich war selbst erstaunt, welche Anzahl an grandiosen, sättigenden und glücklich machenden Gerichten alleine aus meinen eigenen Kochbüchern zusammenkam, als ich für die Stiftung ProSpecieRara einen Vortrag über Hülsenfrüchte halten durfte. Das fängt an mit Lupinen in Salzlake. Kein italienischer Aperitivo ohne salzige Snacks, Oliven und Lupinen! Natürlich lassen sich mit Hülsenfrüchten auch Suppen, Pastagerichte oder Farinata zubereiten. Die Vielzahl an hochwertigen italienischen Bohnen mit geschützter Ursprungsbezeichnung, von den kleinsten Schwarzaugen- über die schmackhaften Lamon- bis zu den beliebten Borlottibohnen, spiegelt sich in einer schier unüberblickbaren Fülle an traditionellen, regional verankerten Rezepten. Alleine für das Lieblingsgericht vieler Italienerinnen und Italiener, *Pasta e fagioli*, gibt es gut 200 unterschiedliche Rezepte. Bohnen werden als Salat serviert, als Püree, als Beilage oder kombiniert mit den heiligen drei Sättigungssäulen der *cucina italiana*: Pasta, Polenta und Reis.

Ein wahres Bilderbuchessen, wenn es bei mir mittags mal schnell gehen darf, geht so: Frischen Rucola vom Bio-Hof großzügig auf dem Teller verteilen, mit Knoblauch und Rosmarin dickflüssig gekochte Cannellinibohnen noch heiß darüberlöffeln, sahnigste, kleine Burratine aufschneiden und dazulegen. Bestes Olivenöl und Aceto tradizionale über den Teller träufeln und kräftig mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Fior di sale würzen. Spettacolo!

Favabohnen, bei uns auch als Acker- oder Saubohnen bekannt, sind eine Klasse für sich. Zusammen mit Platterbsen waren sie, bevor die Kartoffel Einzug hielt, unverzichtbares Grundnahrungsmittel in ganz Europa. Man liebt sie frisch entkernt mit jungem Pecorino und Wein. Oder in Olivenöl geschwenkt mit Erbsen, Minze, Lattich und Artischocken als *Vignarola* – das römische Paradegericht, um den Frühling zu feiern. In Apulien sind die Leute – zu Recht – verrückt nach *Fave e cicoria*. Getrocknete Fave werden mit

Kartoffeln und einem Lorbeerblatt weich gekocht, dann mit Olivenöl zu einem luftigen Püree gerührt und mit Bittergemüse wie Catalogna oder Cime di rapa kombiniert.

Auch Linsen gibt es in einer Fülle ausgezeichneter Sorten. Am beliebtesten – und schmackhaftesten – sind kleine braune Berglinsen. Zum Beispiel die aus Castelluccio in Umbrien oder Santo Stefano di Sessanio in den Abruzzen. Die traditionelle Linsensuppe *Pasta e lenticchie* steht bei mir unter den Top Drei der Henkersmahlzeiten. Nicht zu vergessen: keine italienische Silvesterfeier ohne Linsen um Mitternacht. Nur die bringen Glück und Geldsegen.

Und dann natürlich Kichererbsen. Aus deren Mehl entsteht aromatische *Farinata*, ein kross gebackener Fladen, der vorwiegend in Ligurien, aber auch in der Toskana zubereitet wird. Man belegt ihn zum Beispiel mit Käse und Artischocken oder Cavolo nero und Borlottibohnen. Geröstet liebt man Kichererbsen als salzigen Snack, wie Erdnüsse. In Pescasseroli, dem Dorf meiner Eltern, werden sie nach alter Sitte als traditionelle Hochzeitsgabe zubereitet: Zuerst eingeweicht mit Rosmarin, Lorbeer, Orangen- und Zitronenschale, dann in speziellen Kupferpfannen, die mit Sand gefüllt sind, geröstet und schließlich aromatisiert mit Rum, Maraschino, Anislikör, Vanille und Zimt. Ich liebe Kichererbsen als Suppe, als Püree (genau, Hummus) und als Bratling (Stichwort Falafel). Oh, und im Curry! Ganz einfach: Karotten und Kartoffeln als Basisgemüse, angereichert mit weiterem Gemüse nach Gusto oder Saison, zum Beispiel Blumenkohl, Spinat, Mangold, Puntarelle, Gemüsezwiebeln oder Pak Choi. Die Currypaste hole ich gerne in kleinen indischen oder thailändischen Lebensmittelgeschäften, wo sie oft hausgemacht angeboten werden. Neben Kokosmilch kommen dann noch weich gekochte Kichererbsen dazu. Zum Garnieren am Tisch stelle ich Schälchen bereit mit klein geschnittenen Frühlingzwiebeln und Koriander, Chili, Limettenschnitzen und gesalzenen Erdnüssen. Und natürlich gibt es bei mir regelmäßig Pasta mit Kichererbsen, *Pasta e ceci*.

Dramatische Kichererbsen.

Nur ein Beispielrezept: dramatische Kichererbsen. Aus einem schlichten Etwas etwas schlicht Einzigartiges machen. Ich bin manchmal besessen davon, auch den schlichtesten Mahlzeiten und Gerichten Charakter zu geben. Persönlichkeit. Eine Seele im besten Fall. Gerichte der *cucina povera*, der Arme-Leute-Küche, sind mir dann ein besonderes Festessen. Diese Rezepte sind meist sehr simpel, und die Zubereitung ist recht einfach. Verflucht nur, dass zwischen einem trivialen Essen mit wenigen Zutaten und einem wirklich außergewöhnlichen Gericht Welten liegen. Die Kunst ist, es herausragend gut hinzubekommen, ohne das traditionelle Grundrezept anzutasten. Ohne kulinarische Kapriolen. Ohne Tricks und teure Ingredienzen. Allein die Auswahl der Produkte und die Finesse der Zubereitung sollen aus etwas Banalem etwas Besonderes machen.

Neben hellen Kichererbsen habe ich für dieses Gericht auch schwarze Otello-Kichererbsen verwendet (benannt nach dem dunkelhäutigen Protagonisten aus Shakespeares »Othello«). Es gibt sie in italienischen Feinkostläden oder online. Beide Sorten getrocknete Kichererbsen mindestens 12 Stunden in getrennten Schüsseln einweichen. Danach separat in frischem Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze 1 bis 2 Stunden weich kochen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und geduldig bei milder Hitze mit Knoblauch, Peperoncino und einem Rosmarinzwig aromatisieren. Die Hälfte der hellen Kichererbsen sowie ein paar Löffel passierte Tomaten zugeben und mit Wasser bedecken. Salzen, pfeffern und offen 15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Die verbleibenden hellen und schwarzen Kichererbsen in der Sauce erwärmen.

Dazu sollte man rigoros frisch gemachte Eierpasta kombinieren. Am besten Sagnarelli. Für 4 Personen 400 g Weizenmehl mit 4 Eiern zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Dann dünn ausrollen und mit einem gezahnten Teigrad in 9×3 cm große Streifen schneiden. In siedendem Salzwasser bissfest kochen. Sagnarelli abgießen, dabei 1 Tasse Pastawasser auffangen. Sagnarelli mit den Kichererbsen mischen, kräftig aufkochen und, wenn nötig, mit etwas Pastawasser strecken. Die Sauce sollte dickflüssig, geradezu cremig sein und herzhaft duften. Perfetto. Parmesan braucht es für meinen Geschmack keinen dazu. Schwarz und Weiß friedlich vereint in einem Teller voller Glück.

Als absolute Lieblings-Hülsenfrucht sei noch die Wilderbse Roveja erwähnt. Jede Wette, dass die meisten noch nie davon gehört haben. Sie ist ähnlich groß wie eine Gelberbse, aber braun wie eine Berglinse. Und so schmeckt sie auch. Obwohl, mehr wie eine Mischung aus Kichererbse und Linse. Wahnsinnig aromatisch jedenfalls. Mein liebstes Gericht damit ist eine dickflüssige Suppe mit der gerösteten sardischen Pastasorte Fregola. Dazu kleine Karotten- und Selleriewürfel mit Knoblauch, Peperoncino und einem Lorbeerblatt anschwitzen. Eingeweichte Roveja und passierte Tomaten dazu. Mit Wasser aufgießen, salzen und pfeffern. Die Fregola sarda wie einen Risotto ansetzen und schluckweise mit der Rovejasuppe al dente kochen. Cremig, üppig, umwerfend gut.

Wer will sich bei dieser Fülle an einfachen, bewährten und hocharomatischen Hülsenfrüchtlegerichten noch den Kopf über Ersatzprodukte aus Erbsenprotein zerbrechen?

Rote Karte für blasierte Restaurant-Tester.

Wer Kritik austeilt, muss auch Kritik einstecken können. Gemeint sind blasierte Gastrokritiker, die sich als komplette Banausen blamieren. Wenn sie nicht nur in sprachliche Fettnäpfchen treten, sondern sich regelrecht darin suhlen. Mal kleinkariert oder übertrieben abgehoben, mal überheblich und abgedroschen oder einfach nur unerträglich unqualifiziert. Es tut manchmal richtig weh beim Lesen. Rechtschaffene Gastronomen haben mein aufrichtiges Mitgefühl. Eine Abrechnung.

Winzerinnen und Weinfreunde kennen und hassen ihn, den unseligen Schwafler und selbst ernannten Experten, dem eine Weinbeschreibung nicht blumig und gespreizt genug sein kann. Sein kulinarisches Pendant ist der schreibende und gnadenlos subjektive Restauranttester. Gut, niemand ist gefeit vor einem gelegentlichen sprachlichen Fauxpas. Und wer im Glashaus sitzt (ich zum Beispiel), sollte nicht mit Steinen um sich werfen, schon klar. Aber was zu viel ist, ist zu viel. Es kann doch nicht sein, dass sich Köchinnen und Köche ins Zeug legen, sich immer wieder neu erfinden, Qualität und Kreativität auf ein immer höheres Niveau schrauben und dann in zweitklassigen Kritiken mit einem verstaubten und peinlichen Vokabular abgekanzelt werden. Die Gastronomie entwickelt sich stetig weiter. Von der Kochtechnik über die Stilistik und Präsentation bis zum Storytelling. Da ist es aus meiner Sicht unfair und überholt, diese Leistung mit Worthülsen, Floskeln und peinlichen Stilblüten zu beschreiben.

Nehmen wir »drapiert«. Für meinen Geschmack das Unwort aller Zeiten in kulinarischen Texten. Das französische Lehnwort (*draper*) bedeutet,



Stoff kunstvoll in Falten legen. Stoff! Nicht Lebensmittel. Ein Schnitzel kann man nicht drapieren. Leider ist das den wenigsten Schreiberlingen klar, und der eine schreibt von der anderen diesen Nonsens auch noch ab. Die Vokabel wird vom Lokalblattpoeten bis zur feinschmeckenden Edelfeder eingesetzt wie Ketchup über eine getrüffelte Wachtel. Schauderhaft.

Beispiel aus der Praxis gefällig? »Die sehr exklusiv angerichteten Speisen sehen eher wie kunstvoll drapierte Essenskreationen aus.« So, Appetit vergangen, nicht wahr? Oder »kredenzen«. Jesses Maria und Josef! Kommt direkt aus der Mottenkiste. Bitte wegsperren und die nächsten 100 Jahre vergessen. In die gleiche Kategorie fällt die Phrase: »Es hat gemundet.« Ja, wo sind wir denn hier? In einer Schmonzette aus den sechziger Jahren? Also bitte. Unkontrolliertes Nackenhaarsträuben provoziert auch gestelztes Geschwurbel aus unappetitlichen Begriffen wie »Gaumenspiel«, »Geschmacks-explosion« oder – ganz eklig: »Gaumenorgasmus«. Und pardon, aber wenn ich »mit einem Hauch Knoblauch« lese, stelle ich mir jemanden vor, der beim Anrichten seinen knoblauchschwangeren Atem über den Teller verteilt, und wende mich gedanklich angewidert ab. Da ist für einmal der tapsige Ausdruck »umspielt von Aromen« leider treffend.

Furchtbar nervend und eine Zumutung für die Leserschaft sind Beschreibungen über die Befindlichkeit des Testers. Niemand will wissen, welche Unwegsamkeit des Schicksals den Tester in das Lokal geführt hat, wie unbeholfen oder deplatziert er sich vorkommt, wenn das Restaurant im Gegensatz zur Kaffeeküche in der Redaktion Klasse hat und der Service dem Niveau entsprechend professionell agiert. Und schon gar nicht, ob er seine Hose aufknöpfen musste(!), damit das Dessert noch Platz hatte. Es hat keinerlei Relevanz, ob »meine Begleitung« oder »meine bessere Hälfte« 5 Minuten lang auf den Wein (wobei sie statt Wein gerne »edle Tropfen« oder »Rebensaft« schreiben) warten musste und das Schnitzel als etwas zäh empfand. Besonders gepudert liest sich auch, wenn »der Testesser« in dritter Person von sich spricht.

Und dann immer diese verkehrt herum gedrechselten Redewendungen und unpassenden Metaphern. Treibt einem die Schamesröte ins Gesicht. Genauso wie unsinnige Sinnbilder: »Tischtücher sucht man hier vergebens.« Klingt zunächst harmlos, zugegeben. Aber überlegen Sie mal, jemand kommt wortlos in ein Restaurant und sucht fieberhaft nach Tischtüchern – und dann

sind da keine. Vergebens gesucht! Auf der anderen Seite, ist es nicht magisch, was Köchinnen und Köche in den Augen berauschter Testesser so alles zaubern? Holla, das klingt wie im Märchen! Da werden »feine Fleischwürfelchen an einem cremigen Sahnespiegel serviert«, da »thront das rotzungenartige Fischfilet auf einem Bett von Randenrisotto«. Ich kann es mir wahrlich bildlich vorstellen: »Da vollziehen die Geschmäcker einen köstlichen Tanz auf der Zunge.«

Zur Besänftigung empfehle ich kulinarische Texte von meinem allerliebsten Kolumnisten und Autor Christian Seiler. Er sagt: »Essen beschreiben ist wie Musik beschreiben. Nämlich fast unmöglich. Weil, wie soll man etwas in Worte fassen, was man nicht selber hören oder schmecken kann? Also muss man Bilder entwickeln, die eine Emotion oder eine Erinnerung auslösen.« Keiner kann das besser als er.

Hashtag: Soul Food.

»Soul Food« ist in aller Munde. Sobald etwas herzhaft und yummi schmeckt, kommt der Ausdruck wie von selbst über die Lippen. Aber: Eigentlich bezeichnet dieser Begriff primär die afroamerikanische Küche der Südstaaten. Auf Instagram, in Food-Redaktionen oder beim geselligen Essen mit Freunden hingegen verstehen alle etwas anderes darunter. Was genau also definiert Soul Food?

Reis und Bohnen, Maisbrei, Süßkartoffeln, Schweinefüße, Spareribs und Chickenwings sind typische Soul-Food-Gerichte, die in der afroamerikanischen Tradition der Südstaaten verankert sind. Entstanden aus dem Wenigen, was zur Verfügung stand. Bodenständig, sättigend, tröstend. Längst ist der Begriff global verbreitet. Auf Instagram steht das Hashtag unter allem Möglichen. Von Açai-Bowls bis Zoodles. Eingedeutscht macht »Seelenfutter« in jeder zweiten Kochzeitschrift Lust auf Herzhaftes. Und immer mehr Restaurants in den USA, aber auch anderswo, setzen explizit auf Soul Food.

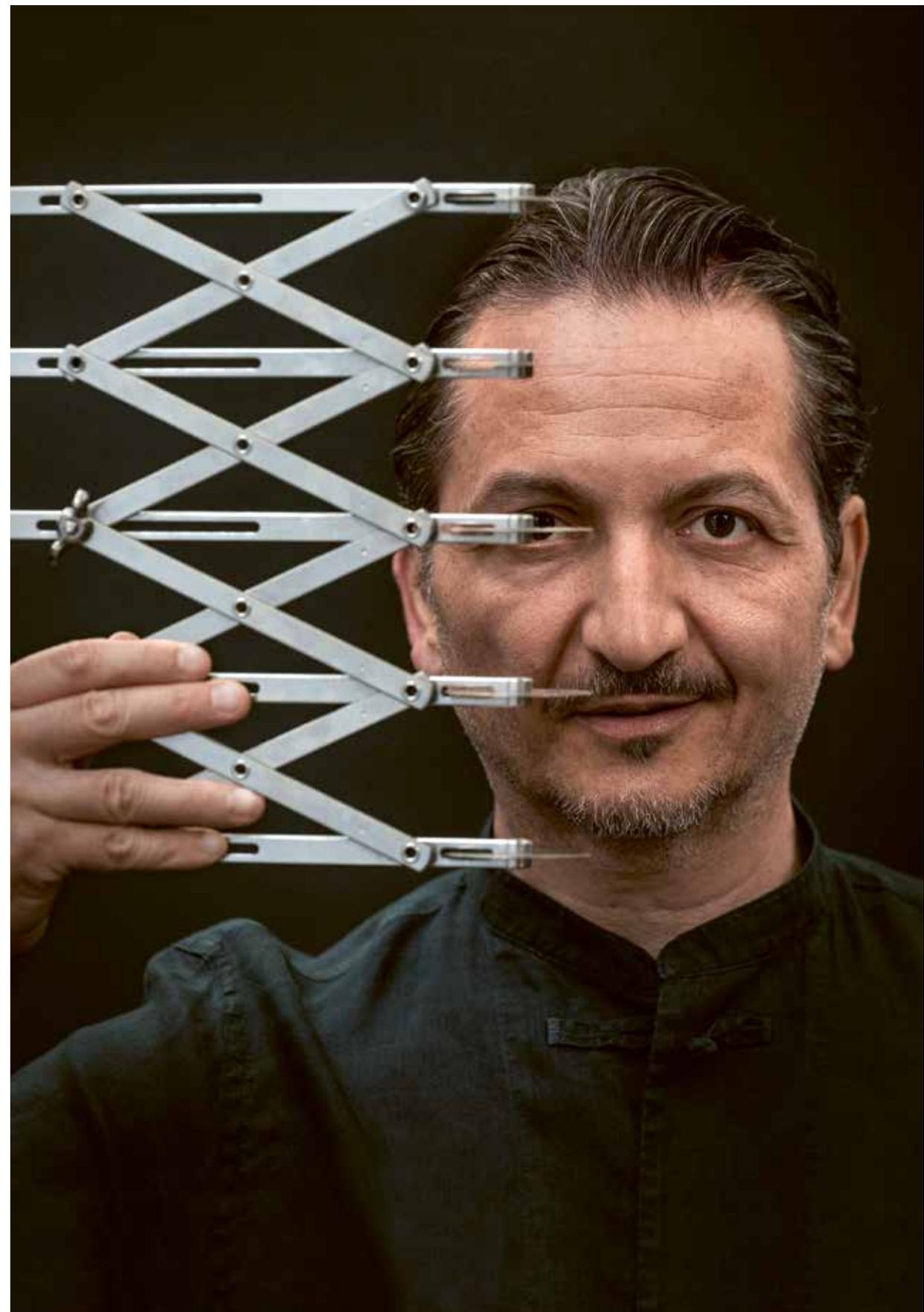
Auf einem kulinarischen Symposium habe ich Spitzenköche und Sternköchinnen dazu befragt. Fabian Fuchs aus Zürich meinte: »Für mich hat es mit der Wertschätzung für das Produkt und mit der Liebe bei der Zubereitung zu tun.« Andreas Caminada sagte: »Soul Food ist Wellness für Magen, Herz und Seele.« Peter Knogl hingegen kann: »Nix damit anfangen«, das sei »was aus Amerika Importiertes, das sollen die da drüben machen.« Eine, die »da drüben« an der Spitze kocht, ist Dominique Crenn. Sie findet es für die heutige Oberflächlichkeit typisch, dass »viele diesen Begriff entlehnen, ohne zu wissen, was er bedeutet. Die Leute sind echt blöd!«



Danke

196

Meiner Frau Miriam und meinen Söhnen Delio und Lino für die bereichernde Debattierfreude am Esstisch. Dem grandiosen Team vom AT Verlag für das Vertrauen und die stete Unterstützung. Alexander Palacios für die grandiose Porträtserie. Allen, die mich mit ihrer Sorgfalt und Passion inspirieren und unterstützen. Und ganz herzlich, meiner treuen, neugierigen und wohlgesinnten Leserschaft.



Rezeptverzeichnis

198

A

Acqua pazza 71
Ananastomatensalat 49

B

Basilikumpesto 59
Beurre blanc 73
Blattgemüse
mit Eiern oder Hülsenfrüchten 65
mit Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella oder Pellkartoffeln 63
mit Käse oder italienischen Wurstwaren 64
mit Kartoffelragout 67
mit Pasta 66
Brochettes d'agneau (Lammspieße) 40
Bruschetta 57
Bündner Gerstensuppe 36

C

Cacio e ova 24
Caffè affogato 107
Carbonara 22
Catalogna 61
Chiusoni alla gallurese 151
Cime di rapa 61
Curry 156

D

Dramatische Kichererbsen 157

F

Farfalle mit Zucchini 30

Fisch

alla mugnaia 77
all'acqua pazza 71
im Tempurateig 75
in Beurre blanc 73
in der Salzkruste 80
in schneller Umami-Brühe 70
in Tomatensauce 78
konfiert 76
mit knuspriger Haut 82
paniert und frittiert 74
unter der Peperonata 84
vom Grill 79
Friselle 58

G

Gelbe Bete und Mandarine mit Fenchelkraut und Senfsaat 89
Gemüsesuppe 36
Guanciaie 24

H

Hausgemachtes Sauerkraut 47

K

Karamell 191
Kartoffelragout 67
Kichererbsen, dramatische 157

L

Lammspieße (Brochettes d'agneau) 40
Lievito madre (Mutterhefe) 180, 186

M

Mangold 62, 156
Mollica fritta 192
Mutterhefe (Lievito madre) 180, 187

O

Ossobuco 99

P

Panzanella 58

Pasta

Chiusoni alla gallurese 151
Farfalle mit Zucchini 30
Pasta all'amatriciana 24
Pasta cacio e ova 24
Pasta alla carbonara 22f.
Pasta alla crudaiola 58
Pasta alla gricia 24
Pasta-Eierteig 178
Pasta e ceci 156, 157
Pasta fredda 29
Pasta mit Blattgemüse 66
Pasta mit Fischsugo 78
Pastateig mit Wasser 178
Pesto genovese 59
Pesto trapanese 59
Pecorino 24
Peperonata 84
Pizza 180
Puntarelle 156

R

Risotto-Suppe 39

S

Salate

Ananastomatensalat 49
Calabrese 58
Caprese 57
mit Burrata 59
Panzanella 58
Pflirsich-Tomaten-Salat 59
Sauerkraut, hausgemacht 47
Sauerkraut-Sandwich 45
Schwarzwurzeln mit schwarzen Kichererbsen 92
Seelenretter-Suppe 38
Shiitake-Pickles 42
Stracciatella 29, 37
Sugo al pomodoro 56

Suppen

Bündner Gerstensuppe 36
Gemüsesuppe 36
Risotto-Suppe 39
Seelenretter-Suppe 38

T

Tempurateig 75

Tomaten

Ananastomatensalat 49
Bruschetta 57
Burrata 59
Calabrese 58
Caprese 57
Crudaiola 58
Friselle 58
Panzanella 58
Pesca 59
Pesto 59
Piennolo-Tomaten 52
Purezza 57
Sugo al pomodoro 56
Trapanese 59
Tomatenpesto 59

Z

Zucchini 29, 75, 152

199