

Stichwortverzeichnis

A

- al dente 130
- Tipps 130
- Antipasto 48, 94
 - Auswahlkriterien 94
 - Heiligabend 100
 - in Lokalen 96
 - Rolle im Menü 98
 - Süditalien 97
 - zu Hause 97
- aperitivo
 - Käse 296
- Aperitivo 97
 - zu Hause 98

B

- Backen
 - Brot, Pizza und Focaccia 348
- Bäckerei *siehe* panificio
- Beilage *siehe* contorno
- Bio-Zutat 27
- Biskuit 321
- Biskuitkuchen 309
- Brauchtum
 - kulinarisches 368
- Brot
 - einfrieren 349
 - in italienischer Tradition 348
 - italienische Brotsorten 349, 351
 - Resteverwertung 52
 - süßes 276
- Brühe
 - natriumarme 53
 - Resteverwertung 53
- Bruschetta 52
- budino 309

C

- caffè 278
- Caffè 49
- Cicchetti 96

Colazione

- biscotti 277
- bomboloni 278
- caffè 276
- ciambelle 278
- fette biscottate 277
- herzhaft 276
- Kuchen 276–277
- Stellenwert 276
- süß 276
- contorno 248
 - Hauptgericht 248
 - saisonale Produkte 248
- Contorno 48

D

- Dessert
 - dolci 308
 - Obst, Käse und Nüsse 308
- Digestivo 49
- Dolce 49
- dolci
 - Geschichte 308
 - Kuchen 309
 - Löffeldesserts 308
 - regionale 309

E

- Ei
 - Frühstück 370
 - Gesundheitsaspekte 219
 - Nährstoffgehalt 214
- Eiergericht 214
- frittata 214
- Hauptgang 214
- Ernährung
 - Agrarprodukte 64
- Espresso
 - Zubereitung 278
- Essen
 - gemeinsam mit Gästen 369
 - Kultur 25, 41

Esskultur

- Apicius 44
- ausländische Einflüsse 45–46
- Geografie 34
- Gesamtkultur 42
- Geschichte 33–34
- Gewürze 44
- griechische Einflüsse 43
- italienische Menüplanung 48
- kulinarisches Erbe 34
- landwirtschaftliche Methoden 42
- römische Einflüsse 43
- Sonn- und Feiertage 37
- Weihnachtszeit 72
- Etikett
 - lesen 368
 - richtig lesen 375

F

- Familie
 - Sonntagsessen 69
- Feiertage 36, 332
- Feiertagsgebäck
 - religiöse Bezüge 332
- Ferragosto 75
- Fisch
 - Fest der sieben Fische 200
 - Frischkriterium 199
 - Gesundheit 200
- Fleisch
 - historische Aspekte 230
 - Kalbfleisch 231
 - Lammfleisch 232
 - Milchlamm 232
 - Pökeln 230
 - Rindfleisch 232
 - Sonn- und Feiertage 230
 - Tierhaltung 230
 - Ziegenfleisch 231

focaccia
 regionale Unterschiede 352
 Ursprung 352
 Frischkäse 293
 Frühstück *siehe* colazione
 Frutta/Noci 49

G

Gebäck
 traditionelles 332
 Geflügel 215
 Geflügelgericht
 Hauptgang 214
 gelato 308
 Gemüse
 als Beilage 248
 einmachen 83
 gebratenes 249
 gegrillt 248
 Gesundheitsaspekte 263
 in Salaten 263
 jahreszeitliches 263
 Konservierung 248
 ofengeröstet 249
 Gericht
 regionale Zuordnung 34
 Gerichte
 kombinieren 49, 375
 Geschichte
 kulinarische 42
 Nahrungsmittelhandel 44
 Gesundheit
 Brühe 53
 Nahrung 42
 saisonale Lebensmittel 36
 Gnocchi 370
 Großmütter
 kulinarische Tradition 369
 Grundrezepte 52
 Bohnen und Hülsenfrüchte
 53
 Brühen 53
 Obst und Gemüse 54
 Gütezeichen 38

H

Hauptgang *siehe* secondo
 Herkunftsnachweis
 DOP 79
 IGP 79
 STG 79

Hühnerfleisch
 Nährstoffgehalt 215
 Pastasößen 370

I

insalata 262
 als Teil des Menüs 263
 frische und gekochte
 Zutaten 263
 mista 262
 Obst 264
 Salatdressing 262
 verde 262

K

Kaffee *siehe* caffè
 Kaffeegetränke
 italienische 280
 Kalbfleisch
 Eigenschaften 231
 Käse 292
 als eigener Gang 295
 als Teil des Menüs 296
 aperitivo 296
 Büffelmilch-Mozzarella
 297
 Grundkategorien 293
 halbfester 293
 Hartkäse 293
 Herkunftsstatus 297
 italienische Sorten 293–294
 lokale Wirtschaft 296
 Meeresfrüchte 370
 Parmigiano-Reggiano 295
 Qualität 296
 Zertifizierungen 297
 Klassiker
 beherrschen 369
 Kochbuch
 Apicius 44
 Kochbücher
 italienische 374
 Kochen 63
 antike Methoden 35
 Eindruck machen 47
 entspanntes 39
 Fastenzeit 74
 Ferragosto 75
 Freude 39
 Grundausstattung 37
 Grundrezepte 35–36

inaktives 36
 Karneval 74
 mit Liebe 33
 Ostern 74
 Reste verwerten 35
 Rezepte 39
 saisonale Gerichte 36
 saisonale Zutaten 35
 saisonales 29, 36, 63, 370
 Traditionen 42
 Utensilien 37
 Valentinstag 72
 Vorratskammer 38, 84
 Weihnachten 72
 Konditoreikunst 309
 Geschichte 321
 Küche
 praktische Erfahrungen
 373
 Küchenvokabular
 italienisches 374
 Kultur
 Essen 34
 regionale 368
 Rezepte 25
 Kulturgeschichte
 italienische 373

L

La Befana 72
 Lammfleisch
 Eigenschaften 232
 Lebensmittel
 authentische 33, 376
 pflanzliche 248
 regionale 371
 Resteverwertung 368

M

Mahlzeit
 traditionelle 370
 Medizin
 kulinarische 35
 Meersalz
 unraffiniertes 88
 Menü
 Antipasto 48
 Caffè 49
 Contorno 48
 Digestivo 49
 Dolce 49

Frühlingsgerichte 65
 Frutta/Noci 49
 Gerichte kombinieren 49
 Herbstgerichte 67
 Insalata 48
 Obst, Käse und Nüsse 292
 Obst und Nussplatte 292
 Primo 48
 Secondo 48
 Sommergerichte 66
 Sonn- und Feiertage 68
 Sonntagsessen 69
 traditionelles italienisches 48
 Wintergerichte 68
 Zusammenstellung 64
 Menüordnung
 italienische 374
 Menüplan
 Ferragosto 76
 Frühlingsmahlzeit 65
 Frühlings-Sonntagsessen 70
 Heiligabend 73
 Herbstmahlzeit 67
 Herbst-Sonntagsessen 71
 Ostern 75
 Sommermahlzeit 66
 Sommer-Sonntagsessen 70
 Weihnachtstag 74
 Wintermahlzeit 68
 Winter-Sonntagsessen 71
 Menüzusammenstellung
 Tipps 65
 Mittelmeerkost
 Gemüse und Obst 248

N
 Nachspeise *siehe* dolci
 Nahrung
 Gesundheit 42
 Nahrungsmittel
 authentische italienische Produkte 84
 ehren 367
 Herkunftsnachweis 78
 Herkunftsnachweise 77
 Qualität 376
 Nahrungsmittelanbau
 Klima 45
 regionale Unterschiede 45
 NOE 27

Nudeln *siehe* Pasta
 Nüsse 292

O
 Obst 292
 einkaufen 292
 einmachen 83
 jahreszeitliches 292
 Nährwert 292
 Nö 292
 Olivenöl
 Auswahlkriterien 79
 Filtration 80
 Gesundheit 81
 Haltbarkeit 80
 insalata 262
 Kaltpressung 80
 Kennzeichnung 79
 natives extra *siehe* NOE
 Polyphenole 80
 Rückverfolgung 80
 Sorten 79
 Oma
 italienische 369
 Ostern 332

P
 panificio 348
 panna cotta 308
 Parmigiano-Reggiano
 Produktion 295
 Pasta 370
 al dente 130
 Bronzeformen 129
 einfrieren 148
 frische 146, 170
 frische versus getrocknete 128
 gefüllte 134
 Gemeinschaftswerk 147
 Gesundheit 129
 getrocknete 128
 glykämischer Index 130
 größere Mengen herstellen 148
 Grundteig mit Eiern 150
 handwerkliche Herstellung 147
 Hartweizenteig 152
 Herstellung 128
 in Menüs 135
 Küchenmaschine 149

kurze Formen 131
 lange Formen 133
 Marken 129
 Mehl 150
 Mittagessen 170
 Nudelholz 148
 Nudelmachine 148–149
 Online-Bezugsquellen 130
 passende Sofen 131
 Primo 128
 Qualität 129
 selbst herstellen 147
 sfoglina 146
 Soße 112
 Urgetreide 151
 Weizenherkunft 129
 Pastagerichte
 alltägliche 146
 Pâte Génoise 321
 Pesto 117
 Pizza
 Gesundheitsaspekte 351
 Pizzakruste 351
 zu Hause backen 352
 Pizzateig
 einfrieren 352
 Polenta
 alte Sorten 174
 Geschichte 174
 Verwendung 174
 Primo 48
 als Teil des Menüs 170
 Antipasto 94
 Auswahlkriterien 170
 Gnocchi 175
 normale Mahlzeiten 170
 Pasta 128
 Polenta 174
 Risotto 171
 Suppen 172
 Produkt
 jahreszeitliches 248, 370
 Produkte
 italienische 84
 Produktkennzeichnung 53

R
 Regeln
 kulinarische 370
 Resat
 Enoteca 96

Restaurant

- Enoteca 95, 96
- Osteria 95, 96
- Ristoranto 95
- Trattoria 95

Rezept

- kultureller Brückenschlag 25
- Kulturerbe 42
- üben, üben, üben 375

Rezepte

- aus der Vorratskammer 88
- neu interpretieren 47
- traditionelle italienische 47

Rindfleisch

- Eigenschaften 231–232
- Konsum 232

Risotto 171, 370

- Geschichte 172
- regionale Unterschiede 171
- Zubereitung 171

SSalat *siehe* insalata

Santa Lucia 72

Santo Stefano 72

Schokolade

- fair gehandelt 88

secondo 214

- Fleischgerichte 230

Secondo 48

- Antipasto 94

- Auswahlkriterien 198

- Fisch und Meeresfrüchte 198

- Teil des Menüs 198

Shakshouka 218

Sonntagsessen

- Katholizismus 69

Soße 112

- condimento 112

- einfrieren 147

- Kategorisierung 115

- mit Gerichten kombinieren 113

- moderne 114

- Pasta 131

- Pesto 117

- Tomatensoße 114

- traditionelle 113

Suppe

- Crema 173

- Hauptkategorien 173

- Jahreszeiten 172

- Minestra 173

- Vellutata 173

- Zuppa 173

T

tiramisù 308

Tomatenpüree

- selbst einmachen 62

Traditionen

- antike 43

- Sonntagsessen 69

V

Vorratskammer 77

- anlegen 84

- Backen 84

- Bohnen und Hülsenfrüchte 85

Eingemachtes 83

Gewürze 87

italienische Spezialitäten 85

Kräuter 85

Nudeln 86

Nüsse und Trockenfrüchte 86

Öle und Essigsorten 86

Reis und Körner 87

Tiefkühltruhe 84

Vorspeise *siehe* Antipasto**W**

Webadresse 28

Weichkäse 293

Weihnachten 332

- Gerichte 72

- Plätzchen 72

Wein

- DOC 82

- DOCG 82

- Gütezeichen 82

- IGT 82

- zum Essen 82–83

Weinauswahl 83

Weinempfehlung 27

Weinherstellung 82

Winterfeiertage

- Italien 72

Z

Ziegenfleisch

- Eigenschaften 231

Zutaten

- mit Bedacht wählen 368

- saisonale und regionale 64



