

Die echte italienische Küche kennenlernen

Die Rolle der Kultur in der italienischen Küche verstehen

Antike Methoden in die moderne Küche übertragen

Die Jahreszeiten am Tisch genießen

Die Bedeutung der Speisekammer verstehen

Kapitel 1

Kochen nach italienischer Art: Das ist Amore!

Die Liebe ist der gemeinsame Nenner, der die Küche der einzelnen italienischen Regionen zu einem nationalen Kulturgut zusammenschweißt. Wenn man kompetent italienisch kochen möchte, muss man vor der Beschäftigung mit den einzelnen Rezepten und Techniken ein Gefühl von *amore* heraufbeschwören. Ein tiefes Gefühl der Liebe zu sich selbst, zu den Menschen, für die man kocht, zu den Rezepten und den Regionen selbst sowie zu den Erzeugern der Zutaten. Lassen Sie sich von all dem inspirieren, damit Sie überhaupt erst einmal gut kochen und essen können. Wenn Sie diese Aspekte im Hinterkopf und im Herzen behalten, wird Sie das dazu inspirieren, gut italienisch zu kochen.

Auch wenn Sie noch nie italienisch gekocht haben, muss Sie das nicht einschüchtern. Trotz der langen, reichhaltigen und abwechslungsreichen kulinarischen Geschichte Italiens machen die Tipps und Techniken in diesem Buch deutlich, wie einfach, zugänglich, unkompliziert, köstlich und gesund italienisches Essen sein kann.

Der prägende Einfluss der Geschichte und Geografie auf die italienische Küche

Die Italiener nehmen die Esskultur sehr ernst und genießen sie in vollen Zügen. Das Essen ist nicht nur Brennstoff für den Körper, sondern wird auch als Quelle des täglichen

Vergnügens und als kulinarische Medizin betrachtet, die man schätzen sollte. Neben Mode, Musik, Kunst, Architektur, Design und anderem Kunsthandwerk sind authentische Koch- und Lebensmittelprodukte wichtige Bestandteile der Kultur, auf die Italiener stolz sind. Sie sind der Meinung, dass wir unsere Lebensmittel umso mehr schätzen und genießen, je besser wir über ihre Herkunft informiert sind (sowohl im historischen als auch im geografischen Sinne). Außerdem trägt das Wissen um die Geschichte eines Gerichts dazu bei, seinen historischen Wert zu bewahren. Es erhält damit einen Platz in der kulinarischen Landschaft, der nicht so schnell in Vergessenheit gerät. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, etwas über die Geschichte Italiens und die Besonderheiten seiner Geografie zu lernen, erwerben Sie damit das nötige Wissen, um die richtigen Gerichte zur richtigen Tages- und Jahreszeit zu servieren. Außerdem können Sie so Speisen leichter miteinander kombinieren und das Beste aus saisonalen Produkten herausholen. Kurz gesagt, das Wissen über die italienische Geschichte und Geografie hilft Ihnen, die Denkweise zu entwickeln, die ein Italiener von Natur aus in die Küche mitbringt.

Was die Italiener als ihre Küche bezeichnen, unterscheidet sich stark von dem, was in anderen Teilen der Welt als solche bezeichnet wird. Als wahre italienische Küche gelten die regionalen Lebensmittel und Rezepte, die zu den klassischen Gerichten gehören, die seit Jahrzehnten, Jahrhunderten und sogar Jahrtausenden genossen werden. Es gibt ein paar allgegenwärtige und weltbekannte Kreationen, die von den Italienern als ihr kollektives Eigentum bezeichnet werden, wie Pizza, Pasta, Risotto, Gelato und Panettone. In der modernen Welt werden diese Rezepte sorgfältig gehütet, geschützt und als Teil des kulinarischen Erbes der Nation betrachtet. Diese essbaren Botschafter machen die Italiener stolz, wenn sie rund um den Globus erfolgreich nachgekocht werden.

Wenn man jedoch etwas tiefer in die Materie eindringt, stellt man fest, dass jedes dieser Gerichte mit einem bestimmten Ort verbunden ist, wie zum Beispiel die Pizza mit Neapel, oder sie gehören zu einer größeren Kategorie, wie zum Beispiel die Pasta, die verschiedene regionale Varianten aufweist. Die Italiener beschreiben ihre eigenen Gerichte nach Regionen, Städten oder Orten. *Ragù bolognese* (aus Bologna), *Torta caprese* (aus Capri), *Carciofi alla romana* (aus Rom) und so weiter. Um die italienische Küche wirklich verstehen zu können, muss man sich also mit den Regionen, der Kultur und der Geschichte Italiens vertraut machen.

Das Essen ist in jeder italienischen Region der am höchsten geschätzte Aspekt der Kultur. Das italienische Essen wird als tägliche Quelle des Genusses, der Freude und der Gesundheit geschätzt und ist eine Lebensart. In Kapitel 2 wird erörtert, wie altherwürdige Traditionen in der Landwirtschaft und in der Küche in das tägliche Leben der Italiener eingeflochten sind. Durch die Lektüre dieses Kapitels bekommen Sie einen besseren Eindruck von der Rolle, die das Essen im Leben italienischer Menschen spielt, abgesehen von der Funktion als Energiequelle. Wenn Sie die Höhepunkte der kulinarischen Geschichte Italiens kennenlernen, werden Sie schnell erkennen, dass die Küchen der verschiedenen Regionen sowohl Gemeinsamkeiten als auch einzigartige Qualitäten aufweisen.

Ganz gleich, in welcher italienischen Region Sie sich aufhalten, Sie werden ihre jeweilige Geschichte schmecken können. Von antiken Ureinwohnern über fremde Herrscher bis hin zu schicken Adelshöfen – viele Faktoren haben dazu beigetragen, dass die italienische Küche zu einem Mikrokosmos der Einflüsse geworden ist, die den Lauf der mediterranen

Geschichte geprägt haben. Allein die Vorstellung vom Essen als Kultur hat die italienische Küche jahrhundertlang aufgewertet und dazu beigetragen, dass sie heute zur beliebtesten Küche in der ganzen Welt geworden ist.

Viele Einsteiger in die »echte« italienische Küche sind erstaunt, wenn sie erfahren, dass einige ihrer Lieblingsgerichte – die vielleicht italienisch-deutsche Gerichte oder einfach nur unsachgemäß zubereitete Rezepte waren – in Wirklichkeit gar nicht zu einem echten italienischen Repertoire gehören. Andere wiederum sind überrascht zu erfahren, wie einfach, unkompliziert, lecker und gesund italienisches Essen sein kann.



Nur ein geringer Anteil der weltweit verzehrten italienischen Lebensmittel stammt tatsächlich aus Italien. Der Rest wird entweder falsch angepriesen oder es handelt sich um Abwandlungen. In vielen Fällen werden sogar die aus Italien importierten Lebensmittel nicht richtig zubereitet. Aus diesem Grund gibt es für viele italienische Rezepte *disciplinari*, also Produktionsrichtlinien, wie sie richtig zubereitet werden sollten. Pesto aus Genua und Pizza aus Neapel sind zwei Beispiele für solche Rezepte.

Zurück zu den Grundlagen: Alte Techniken in der modernen Küche

Einige Kochtrends, die perfekt zu unserem modernen, schnelllebigen und sogar urbanen Lebensstil passen, haben ihren Ursprung in der Antike! Antike Methoden, Speisen zu würzen, die Idee der kulinarischen Medizin, auf Grundrezepten aufzubauen, Reste intelligent zu verwerten und saisonale Produkte zu verwenden, sind einige meiner Favoriten. Vor Tausenden Jahren waren Aromastoffe wie Knoblauch, Zwiebeln und Lauch zusammen mit frischen Kräutern und Gewürzen die bevorzugten Geschmacksverstärker für Rezepte. Da diese Zutaten zur Hand waren, wurden sie auf raffinierte Weise kombiniert, um nicht nur den Geschmack der Speisen zu verbessern, sondern auch Linderung und Schutz vor Krankheiten und Beschwerden zu bieten. Lange bevor »kulinarische Medizin« ein anerkannter Begriff war, wurden Lebensmittel eingesetzt, um den Körper zu heilen und Krankheiten in Schach zu halten. Dieses Konzept passt perfekt zu modernen Trends und bietet einfache und kostengünstige Möglichkeiten, unsere Rezepte zu würzen, ohne sie durch zu viele Kalorien oder Fett anzureichern.

Jahrhundertlang stützten sich gute italienische Köche auf Grundrezepte. Viele davon, wie Brühe und Paniermehl, wurden durch die effiziente Verwendung von Küchenresten hergestellt. Sie können dieselben Methoden anwenden, um Ihren ökologischen Fußabdruck zu verringern, Geld zu sparen und gesündere Lebensmittel zu essen. Bis vor Kurzem hatten italienische Köche nicht den »Luxus«, Produkte außerhalb der Saison zu verwenden. Sie waren gezwungen, das zu verwenden, was vor Ort und saisonal verfügbar war, und ernährten sich von den Nährstoffen, nach denen sich ihr Körper in der jeweiligen Saison am meisten sehnte. Auch wenn die modernen Supermärkte so gut wie jedes Lebensmittel zu jeder Jahreszeit anbieten, sind sich Gesundheitsexperten einig, dass lokale und saisonale Zutaten unserem Körper am meisten guttun. Je mehr wir diese »uralten« Praktiken in unser modernes Leben einbeziehen können, desto besser für unseren Geldbeutel, unsere Taille und unsere Umwelt.

Auf Grundrezepten aufbauen

Kapitel 3 befasst sich mit der Bedeutung von Grundrezepten in der italienischen Küche. Für einen begeisterten Koch, der seine Lieblingsgerichte schnell nachkochen möchte, mag es langweilig klingen, sich ein paar Stunden Zeit für die Erstellung dieser »Rezepte« zu nehmen, aber ich kann bestätigen, dass es gut investierte Zeit ist.

Seit Jahrtausenden betreiben italienische Hausköche »inaktives Kochen«, indem sie Brühe auf dem Herd köcheln lassen, Bohnen einweichen und andere Tätigkeiten ausführen, während sie mit anderen Dingen beschäftigt sind. Sie bewahrten Brotreste auf, um daraus Semmelbrösel, Crostini und Bruschetta zu machen. Außerdem kochten sie wöchentlich Bohnen und Hülsenfrüchte, die sie je nach Bedarf zu Rezepten hinzufügten. Wenn Sie diese alten Praktiken übernehmen, können Sie sicher sein, dass Sie nicht nur Zeit und Geld sparen, sondern auch gesündere und schmackhaftere Gerichte zubereiten.

Die Jahreszeiten auf dem Esstisch

Saisonalität auf dem italienischen Tisch bezieht sich auf zwei Dinge. Zum einen auf die Jahreszeit und die in dieser Zeit erhältlichen Produkte, Fisch- und Fleischsorten. Der zweite Aspekt ist die Rolle saisonaler Lebensmittel bei italienischen Feiertagen und Sonntagsmenüs. Dank der Freiluftmärkte, Metzgereien und Fischmärkte oder Häfen in den meisten italienischen Stadtvierteln weiß der Durchschnittsbürger in Italien sehr genau, was wann Saison hat, und diese Lebensmittel sind am begehrtesten. In Fernsehkochsendungen, Kochbüchern und Lebensmittelmagazinen in Italien werden jahreszeitlich orientierte Rezepte diskutiert und saisonale Produkte vorgestellt. Da die italienischen Feiertage jedes Jahr in die gleichen Jahreszeiten fallen, stehen bestimmte saisonale Lebensmittel (wie Artischocken, Spargel und Lammfleisch zu Ostern) immer auf der Speisekarte. Wenn Sie sich damit vertraut machen, was gerade Saison hat, werden Sie in der italienischen Küche erfolgreich sein.

Zeit der saisonalen Lebensmittel

Wussten Sie, dass der Verzehr saisonaler Produkte tatsächlich besser für Ihren Körper ist als Obst und Gemüse, das nicht zur Saison gehört? Die Italiener zählen durchweg zu den gesündesten Menschen in Europa, und das verdanken sie ihren Ess- und Lebensgewohnheiten. In Kapitel 4 erfahren Sie, wie unser Körper die Lebensmittel, die zu den verschiedenen Jahreszeiten wachsen, tatsächlich (ernährungswissenschaftlich) braucht, wie man sie zubereitet und wie man die Mahlzeiten darauf abstimmt. Seit der Antike war der italienische Speiseplan immer sehr produktorientiert und von den Jahreszeiten abhängig. Wenn Sie lernen, auf diese Weise zu kochen und Ihre Mahlzeiten zu planen, schonen Sie Ihren Geldbeutel und Ihre Taille und stellen gleichzeitig sicher, dass Sie die geschmacksintensivsten Produkte essen.

Selbst wenn Sie noch nie saisonale Mahlzeiten geplant haben, können Sie mit den Tipps in Kapitel 4 das Beste aus Frühlings-, Sommer-, Winter- und Herbstgerichten herausholen. Da die Jahreszeiten an den verschiedenen Orten unterschiedlich sind und jeder Ort seine eigenen Anbaumuster hat, ist es am besten, so zu planen, wie es zu Ihren Anbaubedingungen

passt. Ein echter italienischer Koch kann sich immer an den jeweiligen Standort anpassen, indem er die besten verfügbaren Produkte traditionell verarbeitet. Nicht geduldet werden allerdings Produkte, die nicht von bester Qualität sind.

Große und kleine Feiertage

Um die echte italienische Küche zu beherrschen, müssen Sie die Grundlagen des *piano della domenica*, des Sonntagsessens, erlernen, das immer noch von 70 Prozent der modernen Italiener als Ritual gepflegt wird. Dieses wöchentliche Highlight bereitet nicht nur Vergnügen bei der Zubereitung und beim Essen, sondern fördert auch den Austausch mit der Familie und Freunden. Wenn Sie ein paar Tipps beachten, können Sie sich mit Leichtigkeit und Freude nach Italien versetzen, zumindest am Esstisch.

Italienische Festtagsmenüs und -rezepte werden rund um den Globus mit Spannung erwartet. Zu jedem freudigen Anlass, von Weihnachten und Winterfeiertagen wie Karneval und St. Josephs Tag, über die Fastenzeit und Ostern bis hin zu den Frühlingsfeiertagen gibt es traditionelle Rezepte, die gewissermaßen essbare Zeitkapseln sind und nur darauf warten, nachgekocht zu werden. Sie erfahren, wie Sie diese raffinierten Rezepte am einfachsten nachkochen, wie man sie serviert und welche Bräuche dahinterstecken. Ganz gleich, ob Sie zu Hause ein leichtes Abendessen zubereiten, Gäste bewirten oder unterwegs essen, die Menüs in Kapitel 4 ermöglichen es Ihnen, italienischen Geschmack und Flair zu erleben.

Auf die Plätze, fertig, los!

Gehen Sie mit Zuversicht und dem Wissen in Ihre Küche, dass Sie mit relativ wenig Ausrüstung und ein paar Zutaten Meisterwerke schaffen können. Nur Mehl, Wasser und Ihre Hände können Ihnen Welten kulinarischer Kreativität eröffnen. Dennoch gibt es einige Rezepte, die sich mit ein paar einfachen Hilfsmitteln viel leichter zubereiten lassen. Wenn Sie frische Tomatensoße, Ravioli, Gnocchi, Pesto, frische Nudeln oder Brot zubereiten wollen, sollten Sie die in diesem Abschnitt erwähnten Utensilien immer zur Hand haben.

Die nötigen Werkzeuge, ... und noch einiges mehr

Italienische Köchinnen und Köche sind sehr innovativ. Im Laufe der Geschichte haben sie die Liste ihrer Küchengeräte immer wieder erweitert. Ich halte es jedoch so einfach wie möglich – zum Beispiel verwende ich zu Hause weder einen Stabmixer noch eine Nudelmaschine. Ich püriere meine Suppe und mein Gemüse mit einer Passiermühle (vielerorts auch als Flotte Lotte bekannt), so wie es die Italiener seit Jahrhunderten tun, und ich rolle meine Nudeln von Hand mit einem Nudelholz aus, weil das die alte Methode ist und eine interessantere Textur ergibt. Wenn Sie die Grundausstattung (Töpfe, Pfannen, scharfe Messer, ein Nudelsieb, Pfannenwender, Schöpfkellen und ein Nudelholz) haben, werden Ihnen die folgenden Dinge das Leben in der Küche erleichtern. Erweitern Sie Ihr Arsenal nach Belieben, oder denken Sie sich eigene Lösungen aus.

- ✓ Cannoli-Formen
- ✓ Teigschaber
- ✓ Passiermühle (um die Tomaten ohne Kerne in die richtige Konsistenz für eine frische Soße zu bringen)
- ✓ Küchenmaschine und Stabmixer
- ✓ Fleischklopfer
- ✓ Mokka-Espressokanne und Mokkatassen für Espresso
- ✓ Mörser und Stößel
- ✓ Nudelmaschine
- ✓ Kartoffelpresse (um die Kartoffeln für Gnocchi richtig vorzubereiten)
- ✓ Ravioli-Ausstecher
- ✓ Spezielles Kochgeschirr, einschließlich großer Bratpfannen und Kuchenformen

Wichtige Vorräte vorhalten

Vorratskammern sind heute noch genauso wichtig wie vor 500 Jahren. Ob Sie am Ende eines langen Arbeitstages müde oder an einem stürmischen Tag eingeschnitten sind, Ihr Zugang zu nahrhaften und praktischen Lebensmitteln wird dadurch eingeschränkt, genauso wie es für unsere Vorfahren war, wenn die Ernten nicht so reichhaltig ausfielen. Warum sollten Sie sich eine Fertigmahlzeit liefern lassen, wenn Sie etwas Besseres aus Ihrem eigenen Schrank zubereiten können? Kapitel 5 gibt Ihnen das nötige Handwerkszeug an die Hand, um köstliche und unvergessliche Mahlzeiten direkt aus der eigenen Vorratskammer zu zaubern.

In Kapitel 5 erfahren Sie außerdem, wie man italienische Etiketten liest, denn nur so bekommen Sie im Supermarkt das Beste für Ihr Geld. Haben Sie sich schon einmal gefragt, was der Unterschied zwischen einem DOP-Mozzarella und einem Mozzarella ohne Gütesiegel ist? In Kapitel 5 erfahren Sie mehr über die Unterschiede zwischen den italienischen Gütezeichen und was Sie sonst noch wissen müssen. Außerdem erweitern Sie Ihr Vokabular mit einem kurzen Glossar der italienischen Küche.

Gänge und Lebensmittelkombinationen berücksichtigen

Wer die italienische Küche beherrschen will, muss in der Lage sein, Menüs zu planen. Es gibt nämlich bestimmte Speisenabfolgen, die in Bezug auf den Geschmack, die jeweilige Jahreszeit und den gesundheitlichen Nutzen optimal ineinandergreifen.

Wenn Sie die italienische Küche noch nicht kennen, sind Sie vielleicht überfordert, weil Sie nicht wissen, was Sie servieren sollen und wann der geeignete Zeitpunkt ist. In Kapitel 2 erläutere ich den Aufbau der Gänge und gebe Ihnen Tipps für die Auswahl der Lebensmittel.

In Kapitel 4 finden Sie Beispielenüs und Anregungen für die Kombination von Vorspeisen, Soßen, Nudelgerichten und anderen ersten Gängen mit den zweiten Gängen, Beilagen, Obst-/Nuss-/Käseplatten und Desserts in diesem Buch.

Jetzt wird gekocht! Auf der Suche nach original italienischen Rezepten

Wenn Sie bereit sind zu kochen, sind die Kapitel 6 bis 20 die richtigen Anlaufstellen. Von Vorspeisen über Soßen, Pasta, Risotto, Suppen, Gnocchi bis zu Fleisch, Fisch, Geflügel und Eiern lernen Sie den echten italienischen Umgang mit allen Zutaten. Ob Sie nun eine Obst- und Käseplatte, ein leckeres Dessert, ein Gebäck für besondere Anlässe, Brot, Pizza oder Focaccia zubereiten, Sie finden zahlreiche Rezepte, die Sie während des ganzen Jahres von morgens bis abends begleiten.



Es ist kein Zufall, dass ich mir die Rezepte für den Schluss aufgehoben habe. Auch wenn Sie sich gerne auf das Kochen stürzen möchten, sind die Rezepte nur ein Teil der italienischen Küche. Wenn Sie sich ein wenig Zeit nehmen, um sich mit der Philosophie hinter dem jeweiligen Gericht vertraut zu machen, werden Sie Ihre Zeit in der Küche und am Tisch als viel sinnvoller erleben.

Während Ihrer Reise durch die italienische Küche sollten Sie die folgenden Anregungen und Traditionen nicht aus den Augen verlieren:

- ✓ **Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie den Prozess:** Eines der größten Geheimnisse der italienischen Küche ist die Freude, die sich bei der Zubereitung der Speisen breit macht. Die Menschen freuen sich regelrecht darauf, lieb gewonnene Rezepte für sich selbst und ihre Lieben zuzubereiten, wann immer sie können. Eine neue Ernte, die Ankunft der ersten Beeren im Frühling oder das Sammeln von Pilzen im Herbst – all das kann ein Grund sein, etwas Sensationelles zu kreieren. Wer sich nur widerwillig in die Küche stellt, um italienisch zu kochen, wird nie erfolgreich sein. Italienisches Essen richtig zuzubereiten ist Arbeit, aber es ist auch ein Liebesdienst. Sich diese Mentalität anzueignen, ist der erste Schritt, wenn man eine gute Köchin oder ein guter Koch werden will.
- ✓ **Lesen Sie das Rezept durch und passen Sie es gegebenenfalls an (zum Beispiel um mehr saisonale Zutaten zu verwenden); italienische Rezepte sind nicht in Stein gemeißelt:** Es ist sogar typisch italienisch, Zutaten auszutauschen!
- ✓ **Legen Sie die benötigten Küchengeräte und Zutaten im Voraus bereit, das sorgt für ein entspanntes Erlebnis:** Niemand möchte in der Küche gehetzt werden. Traditionell waren italienische Küchen nicht wie Designstudios eingerichtet, sondern wie funktionierende Laboratorien, in denen die Töpfe an Regalen hingen und die Werkzeuge leicht zugänglich waren (wie in einem Restaurant). Wenn Ihre Geräte ordentlich verstaut sind und Sie sie zusammen mit den Zutaten vor dem Kochen griffbereit haben, sparen Sie Zeit und können den Kochvorgang genießen.
- ✓ **Teilen Sie Ihre Liebesmüh:** Wenn Sie andere in den Kochprozess einbeziehen, gemeinsam mit anderen essen oder Ihre Kreationen mit anderen teilen, wird die Erfahrung angenehmer, gesünder und lohnender.

