

A top-down photograph of a dark wooden surface. In the upper center, a pile of white flour is spread out, with the words 'umpe' and 'di...' written in a dark, cursive script. To the left of the flour is a sprig of green rosemary and a single red cherry tomato. To the right is another sprig of green basil, two more red cherry tomatoes, and a small white onion. A bundle of dry, yellow spaghetti is fanned out on the right side of the flour pile.

umpe  
di...

Umbrien genussvoll  
erleben

Silvia und Josef Volsa



# ***Inhalt***

Vorspeisen und Salate

Pasta und Risotti

Innereien

Hauptspeisen

Beilagen

Desserts

Rezeptverzeichnis

## ***Der erste Abend***

Es war im Jahr 2001, als ich meine Frau mit der Idee überraschte, in der Toskana eine Villa zu mieten, um dort eine Woche lang ein Seminar zu leiten. Bisher hatte ich meine Seminare in Unterfranken durchgeführt. Von dort aus wurden sie auch organisiert und beworben.

Als ich diese Idee Silvia erzählte, meinte sie nur: „Du denkst doch nicht, dass du allein in mein Lieblingsland fahren kannst und ich zu Hause warte. Ich komme mit, irgendwer muss doch dort für das leibliche Wohl sorgen.“

Damit war eigentlich alles besprochen. Seitdem machen wir gemeinsam Seminare. Allerdings wurde aus der Toskana Umbrien. Seit inzwischen 17 Jahren finden diese Seminare immer am gleichen Ort statt. Es gibt für uns keinen Ort, der besser geeignet wäre dafür.

Die Aufgabe meiner Frau hat sich in diesen Jahren sehr gewandelt. Zu Beginn kochte sie tatsächlich „nur“. Inzwischen hat sie sich zu einer gefragten Psychotherapeutin entwickelt und übernimmt ganze Blöcke des Seminares. So macht sie mit den Teilnehmern Gruppenarbeiten oder auch Aufstellungsarbeit.

Dieses Konzept einer Mischung aus Geomantie, Selbsterfahrung und Genießen scheint die Menschen anzusprechen. Es gibt Teilnehmer, welche mehr als 10 mal in Serie teilnehmen oder nach, ein oder zwei Jahren Pause wiederkommen. Unser Angebot nährt offenbar auf allen Ebenen.

Dieses Buch entstand auf Wunsch der Teilnehmer, die sich den Genuss, den sie in dieser Woche erleben, mit nach Hause nehmen wollen. Mit den Rezepten, Fotos und Erinnerungen an diese Woche. Zum selber lesen,

nachkochen und auch zum verschenken. Wir bringen daher nicht nur Rezepte sondern auch Geschichten aus den Seminaren, von der „Jagd“ nach Rezepten, Fotos unserer zahlreichen Ausflüge und der wunderbaren Landschaft. Das Lesen soll nicht nur Lust darauf machen, diese Rezepte nachzukochen, sondern auch Lust auf Umbrien. Diesen Teil Italiens, das uns mit all seinen Eigenheiten, der Landschaft und den wundervollen Menschen, die wir dort kennen lernen durften, ans Herz gewachsen ist.

## ***Begrüßungscocktail***

### **Zutaten**

Limoncello

Aufgegossen mit Prosecco

Eventuell ein Minzblättchen

Die Ankunft in Umbrien. Die Meisten haben diese Reise in einem Stück unternommen und eine lange Reise von zehn oder mehr Stunden hinter sich. Alle sind müde und erschöpft, aber glücklich angekommen zu sein.

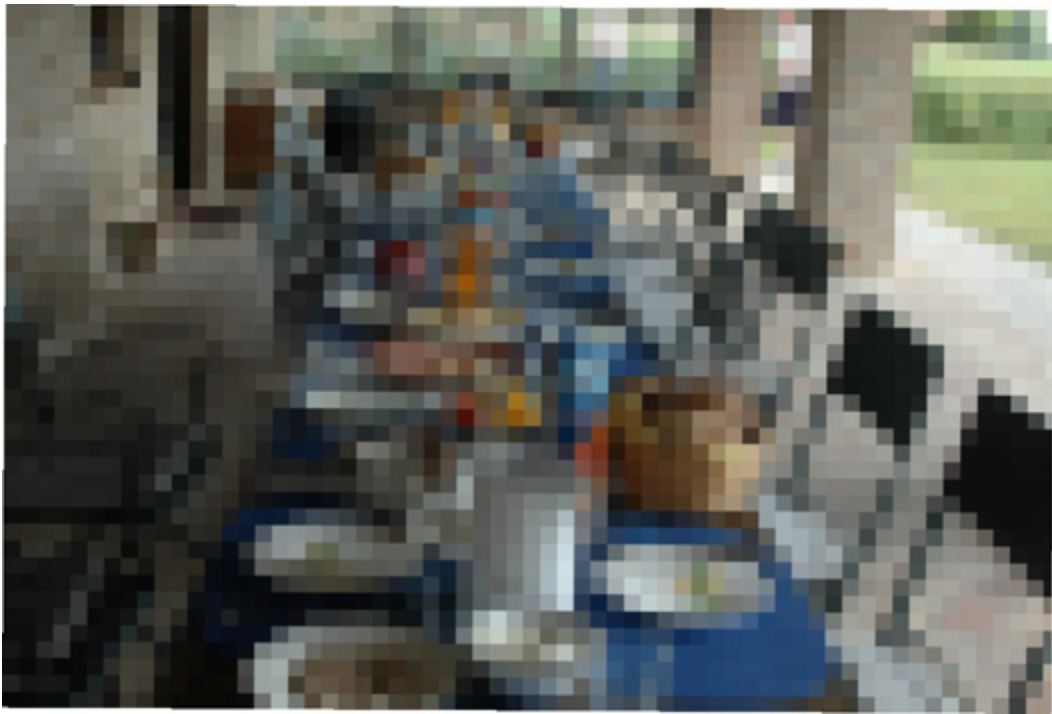
Silvia und ich haben meist in der Nähe irgendwo übernachtet. Geschafft sind wir aber auch. Ankommen, ausräumen, herrichten, einkaufen, kochen, Flipcharts und Pinnwand vorbereiten, Tisch decken und noch viele andere Tätigkeiten müssen binnen weniger Stunden erledigt werden. Wenn wir Glück haben, halten sich die Teilnehmer an die Regel, dass die Anreise erst ab 16.00 Uhr möglich ist. Wenn wir Pech haben, sind sie um 14.00 oder noch früher da und machen dadurch unsere Arbeit nicht gerade einfacher.

Der erste Abend ist durch diese ganzen nötigen Vorbereitungen eher karg. Also zumindest im Vergleich zu den weiteren Tagen. Es gibt verschiedene Risotti und Pastagerichte.

Wir haben uns angewöhnt, den ersten Tag mit einem Begrüßungscocktail zu beginnen. Traditionell ist es bei uns ein Prosecco-Cocktail. Es ist immer der gleiche Cocktail.

Dadurch ist der emotionale Erkennungswert für unsere Stammgäste beim Seminar sehr hoch. Die Gesichter entspannen sich nach der langen Fahrt und die Teilnehmer sind angekommen.







## ***Der Ort des Geschehens***

Wir haben 2001 unser erstes Seminar in Italien durchgeführt. Nach zwei unterschiedlichen Seminarorten fanden wir 2003 dieses Juwel.

Mitten in Umbrien gelegen und mit etwa 8500 m<sup>2</sup> Garten. Mit Pool und einem wirklich tollen Haus, das seine Eigenheiten hat, die es aber auch so liebenswert machen.

Wir machen unsere Seminare seither an diesem wunderschönen Ort. Jedes Jahr zwischen einem und drei Durchgängen.

Das Haus heißt il poggio di casanova (der Hügel des neuen Hauses) weil es erst 350 Jahre alt ist. Die Familie selbst ist seit über 700 Jahren in diesem Gebiet beheimatet. Dies ist urkundlich gesichert.

Wir könnten natürlich auch ein Haus finden, welches nur die Hälfte kostet. Aber wir hätten dann nicht diese Vorteile, die dieses Haus bietet. Ein ungestörtes Arbeiten ohne Zuseher zum Beispiel. Die Möglichkeit am Abend vor dem Haus zu sitzen mit einem Glas Wein in der Hand, dabei den Blick über die Landschaft und dieses goldene Licht, das am Abend entsteht, schweifen zu lassen. Wobei der Blick durch keinen Zaun gebremst wird.

Oder die Möglichkeiten, die sich durch die Kontakte, die wir über die Jahre fanden und pflegten, zu nutzen. Dazu gehört auch, Trüffel oder Wildschwein zu bestellen oder auf kurzem Weg Verkostungen zu organisieren.



## ***Die Seminarleiter***

Wenn in diesem Buch von „uns Beiden“ die Rede ist, dann handelt es sich dabei um Silvia und Josef Volsa. Wir gehen gemeinsam seit 1985 durchs Leben und haben seit deutlich über 20 Jahren Seminarerfahrung.

Silvia ist Coach und Psychotherapeutin. Während sie früher wirklich nur für das Kochen zuständig war, wuchs sie mit der Zeit immer mehr in die Rolle der Co-Seminarleiterin. Inzwischen sind Seminare ohne ihre wertvolle Mitwirkung nicht mehr denkbar. Auch dieses Buch wäre ohne ihr Wissen um die italienische im Allgemeinen und die umbrische Küche im Besonderen nicht möglich gewesen.

Josef ist seit Beginn 2000 hauptberuflich Geomant und führt verschiedenste Projekte auch international durch. Seine Fähigkeit ist es, Menschen dazu zu bringen, die Qualität eines Ortes zu fühlen. Vor und nach seiner Arbeit. Dies bringt er in diese Seminare ein. Wir arbeiten also sehr viel mit verschiedenen Kraftorten. Entweder besuchen wir bei Ausflügen direkt einen oder Josef initialisiert für das Seminar temporär einen im Garten der Unterkunft. Die Teilnehmerinnen können die Wirkungen auf den Körper und die Emotion erforschen.



***Beginnen wir, wie die  
I taliener mit ...***

***...den Salaten und  
Vorspeisen***

## ***Insalata di Fusilli***

### **Zutaten:**

400 g Fusilli – sie nehmen durch ihre Form die Aromen und das Öl gut auf.

60 g Pinienkerne

70 g getrocknete Paradeiser – am besten aus dem Glas, dann kann das aromatische Öl verwendet werden.

50 g geriebener Parmesan oder Pecorino

175 g Pecorino

2 große Stängel frisches Basilikum

Olivenöl Pfeffer, Salz

Eines meiner Standardgerichte, das seine Fans gefunden hat – auch wenn es nicht dem klassischen Nudelsalat mit viel Mayonnaise à la 70er Jahre entspricht. Das besondere daran ist, dass dieses Gericht auf zwei verschiedene Weisen gegessen werden kann: ganz frisch und heiß als Pastagericht oder eben kalt als Salat. Wenn es heiß gegessen werden soll, dann sofort nach dem Kochen die Fusilli mit den restlichen Zutaten vermengen – der Käse schmilzt dann leicht und wird recht cremig.

Soll ein Salat daraus werden, dann muss die Pasta mit kaltem Wasser abgeschreckt und gut abgekühlt werden, bevor sie zu den übrigen Zutaten kommt – sonst werden aus

dem Käse unansehnliche Klumpen, die im Salat unangenehm sind.

### **Zubereitung:**

Fusilli im gut gesalzenen Wasser al dente kochen – für die Salatvariante gut abschrecken.

Inzwischen die übrigen Zutaten vorbereiten:

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, die getrockneten Paradeiser in Streifen, den Pecorino in kleine Würfel schneiden, das Basilikum hacken.

Sobald die Fusilli abgekühlt sind, mit allen übrigen Zutaten vermengen. Der Salat braucht recht viel Öl – ca 125 ml. Wenn das Öl der getrockneten Paradeiser nicht ausreicht, mit Olivenöl ergänzen. Großzügig pfeffern. Achtung: Salz nur vorsichtig zugeben und vorher abschmecken – der Käse ist schon sehr salzig.



## ***Insalata di riso***

### **Zutaten**

Eine Schale voll gekochten Reis (roh etwa 150 – 200 g) Je 10 schwarze und grüne Oliven, entsteint und halbiert

50 g Sardellenfilets

4-5 Essiggurkerl, in Würfel geschnitten

1 KL Kapern, grob gehackt Gekochte Fisolen

½ Paprika, gewürfelt

1-2 Paradeiser, in kleine Würfel geschnitten

1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

1-2 KL gehackte Petersilie

1-2 KL gehacktes Basilikum

100 g Schinken in Würfel geschnitten

100 g Pancetta, in Würfel geschnitten

Für die Salatsauce 2 Knoblauchzehen, gepresst

7 KL Olivenöl

1 KL Weißweinessig

1 TL Senf Salz und Pfeffer Etwas Peperoncino

Wer mich kennt, weiß, dass ich selten zu wenig koche, immer in der Sorge, es könnte jemand hungrig bleiben oder von Etwas zu wenig bekommen. Daher bleibt auch beim Reis immer etwas übrig.

Dieser Salat ist eine wunderbare Art, Reste zu verwerten und in seiner Zutatenliste sehr flexibel. Er lässt sich auch ganz vegetarisch zubereiten und die hier angegebenen Gemüsesorten sind austauschbar und in der Menge

variabel- je nach Geschmack und vorhandenen Resten. – Eines sollte für den typischen Geschmack auf jeden Fall dabei sein: Oliven.

## **Zubereitung**

Die Pancettawürfel in etwas Öl knusprig braten und mit den anderen Zutaten unter den gekochten Reis heben. Für die vegetarische Variante einfach die Sardellenfilets, den Schinken und die Pancettawürfel weglassen. Dann braucht es etwas mehr Essiggurkerl und Kapern.

Die Salatsauce anrühren und über den Reis geben. Da gekochter Reis viel Flüssigkeit braucht, kann es sein, dass es noch etwas mehr Marinade braucht.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## ***Insalata di finocchi e arance***

### **Zutaten:**

3 große Orangen, am besten unbehandelt

2 Fenchelknollen – idealerweise mit etwas Grün oben

4 KL Olivenöl

1 KL Dille, gehackt

1 kleiner Peperoncino (nach Geschmack)

Salz und Pfeffer (am Besten frisch gemahlen)

2014 verbrachten wir eine wunderschöne Herbstwoche zu zweit in Umbrien. Wir machten zwar Urlaub, nutzen aber die Zeit auch, um Restaurants und Ausflugsziele für die Seminare zu finden. Eines Tages bekamen wir einen Tipp von Paolo, unserem Vermieter. Irgendwo zwischen Olivenhainen und Felsen in der Nähe von Terni kamen wir in ein Restaurant, das sich als wahres Schatzkästchen erwies. Meine Vorspeise war dieser Salat.

### **Zubereitung:**

Eine Orange in feine Scheiben schneiden. Die beiden anderen großzügig schälen und die Filets aus den Segmenten ausschneiden. Dabei fließt viel Orangensaft aus – den in der Salatschüssel auffangen.

Das Grün vom Fenchel abschneiden und fein hacken. Die Knollen gut waschen und in sehr feine Streifen schneiden.

Mit den Orangenfilets in die Schüssel geben. Das Fenchelgrün, die Dille und (wenn verwendet) den gehackten Peperoncino vorsichtig unterheben. Das Olivenöl mit dem aufgefangenen Orangensaft verrühren und darüber gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einer flachen Platte die Orangenscheiben auflegen und den Salat darauf anrichten.



## ***Insalata ricca***

4 Erdäpfel gekocht

1 roter Paprika

1 gelber Paprika

3-4 Paradeiser

3-4 Frühlingszwiebel

200 g Oliven

4 hart gekochte Eier

200 g gekochte Fisolen

2 Dosen Thunfisch

5 Sardellenfilets

4 Essiggurkerl

1 KL Basilikum gehackt

1 KL Petersilie gehackt

Oregano

Olivenöl Weißweinessig 1 KL Senf

Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Zutaten werden vorbereitet und kommen gemeinsam in eine große Salatschüssel:

Erdäpfel in größere Würfel schneiden, Paprika putzen und würfelig schneiden, Paradeiser - je nach Größe würfeln oder vierteln.

Oliven wenn nötig entkernen und halbieren. Fisolen in ca 2 cm lange Stücke, die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Die Essiggurkerl hacken.

Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpflücken.

Die gehackten Kräuter unterheben, Salzen und Pfeffer.

Aus Essig, Öl und Senf eine Marinade rühren und über den Salat gießen. Gut vermengen und nochmals abschmecken.

Eine gute Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit den geviertelten Eiern garnieren.



## ***Insalata al tonno e fagioli***

### **Zutaten:**

Eine große Dose weiße Bohnen (Besser schmecken die kleinen Bohnen)

1 Dose Thunfisch in Öl

2- 3 weiße Zwiebeln

1 Bund Petersilie

2 - 3 Zitronen

Salz und Pfeffer

Ev Olivenöl

Gern würde ich an dieser Stelle eine Geschichte erzählen können, wie wir auf dieses Rezept gestoßen sind. Aber diese Art Thunfischsalat hat seine Wurzeln einerseits in Süditalien und andererseits in Wien im 23. Bezirk. Meine Mutter hat auch immer gern Rezepte gesucht und ausprobiert und stieß schon in den siebziger Jahren – also lange vor Internet und Youtube – über eine ihrer Freundinnen darauf. Der Thunfischsalat ist also eigentlich eine meiner Kindheitserinnerungen an heiße Sommertage und Ferienstimmung – vielleicht mag ich ihn deshalb so gern.

Als ich dann später für die Seminare zu kochen begann, erinnerte ich mich daran und fand eine Variante davon in einem sizilianischen Kochbuch. So hielt er Einzug in mein

Repertoire und ist eines jener Gerichte, dass einerseits recht gern gemocht wird, aber aufgrund seiner Zutaten nur in kleineren Mengen gegessen werden kann....

### **Zubereitung:**

Bohnen unter fließendem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Den Thunfisch noch in der Dose etwas mit einer Gabel zerpfücken und inklusive Öl über die Bohnen gießen. Zwiebel und Petersilie fein hacken und in den Salat mischen. Salzen und Pfeffern. Die Zitronen auspressen und nach und nach unterheben, immer wieder abschmecken, eventuell auch noch etwas Olivenöl dazu geben.

Vor dem Servieren mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Tipp: Bei diesem Salat wird wirklich kein Essig verwendet – das herrliche Aroma ergibt sich aus der Verwendung von genügend Zitronensaft, daher damit eher großzügig sein.



## ***Insalata di limoni***

### **Zutaten:**

4 Zitronen (je reifer umso besser)

1 Knoblauchzehe

4 Sardellenfilets

1 frischer Peperoncino (oder auch mehr)

1 KL gehackte Petersilie

Olivenöl Salz

Ein Mitbringsel aus unserem Sizilienurlaub 2018. Dieser Salat ist wirklich nur etwas für »Zitronenspezialisten« – dafür aber richtig! Am Besten schmeckt er mit den etwas größeren Zitronen aus Sizilien, ich habe ihn aber auch schon mit »normalen« Zitronen gemacht und er wird dennoch sehr schmackhaft.

### **Zubereitung:**

Die Zitronen schälen und vierteln, Kerne soweit möglich entfernen. In feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit den zerdrückten Sardellenfilets zu den Zitronen geben. Nun noch den fein geschnittenen Peperoncino und die gehackte Petersilie beifügen.