



DOMENICO GENTILE



COOKING ITALY  
FOODBLOG TRAVELING

# Casalinga

DIE KÜCHE  
DER SÜDITALIENISCHEN  
HAUSFRAUEN

ZS VERLAG



**DIE BESTEN REZEPTE AUS**



***Südtalien***

**Maremma**

**Lazio**

**Puglia**

**Campania**

**Calabria**

**Sicilia**

**DANKSAGUNG**

# *Cooking Italy*

## LA MIA PASSIONE

*Lange bevor ich mich selbst in die Küche stellte, um für meine Familie und Freunde zu kochen, schaute ich während meiner Sommerferien in Kalabrien gerne meiner Tante Catharina zu, wie sie stundenlang in ihrem „Magazin“, wie sie es nannte, alles Mögliche an Lebensmitteln einkochte, einlegte, köchelte und zubereitete. Damals ahnte ich noch nicht, dass das irgendwann einen Einfluss auf mein Leben nehmen würde.*

Meine Sommerferien in Kalabrien beschränkten sich meist auf ein Dorf und einen Strand. Meine Familie betreibt dort bis heute Landwirtschaft. In diesem Dorf ist man Selbstversorger. Man hält sich Hühner für die Eier, eine Ziege wegen der Milch und für den Käse, den man daraus macht, man hat Olivenbäume und Weintrauben, um auch sein eigenes Öl und den eigenen Landwein zu produzieren. Im Januar kauft man ein oder zwei Schweine und füttert sie mit einem Teil der Ernte, um im Dezember dann daraus Salami und Schinken für das komplette Jahr zu machen. Die Männer der Familie ernten das ganze Jahr über Obst und Gemüse, das die Frauen dann quasi täglich in Gläser einmachen und einkochen, um damit über den Winter zu kommen. Das sind meine Kindheitserinnerungen an mein Italien, das ich so kennen- und lieben gelernt habe.

In der Pubertät war Italien für mich dann aber eher ein Graus. Ein kleines Dorf, sechs Wochen weg von meinen Freunden in Deutschland, Langeweile pur und täglich das Gleiche. Erst mit etwa 23 entdeckte ich Italien neu. Ich hatte mich für eine Ausbildung zum Hotelfachmann entschieden. In der schönen Pfalz. Die Gastronomie hat es mir einfach

angetan, und so kam auch nach und nach die Lust am Kochen. Das war die Zeit, in der ich mich mehr und mehr für nachhaltige Lebensmittel interessierte und mich wieder an den ökologischen Kreislauf erinnerte, den ich als Kind in Kalabrien erleben durfte.

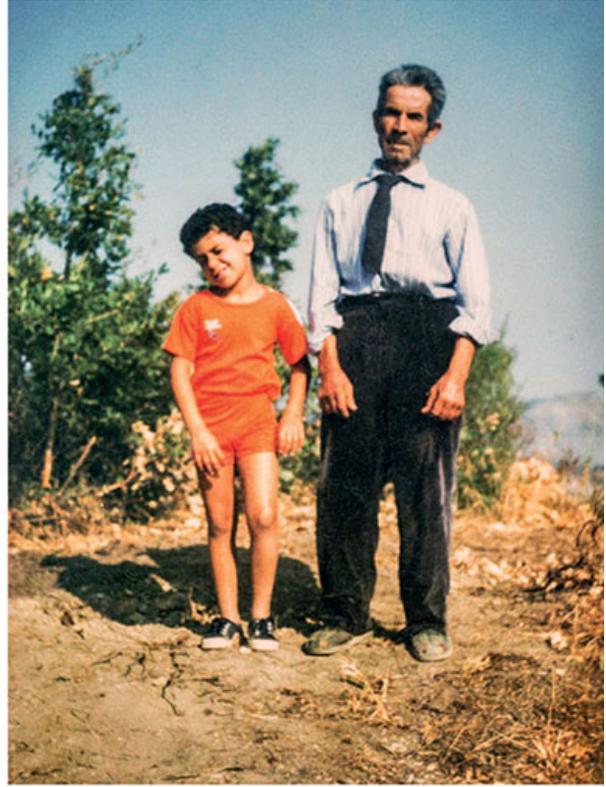
So begann ich meine Reisen durch die Küchen Italiens. Ich erkannte schnell, dass diese Küchen einfach gehalten, für jeden nachvollziehbar und voller Stolz auf Produkte sind, die es so eben nur in jeder jeweiligen Region Italiens gibt. Italien ist eines der Länder der Welt mit extrem hoher Biodiversität. Ich liebe dieses Land von Südtirol bis Sizilien. Ich liebe die Vielfalt der Produkte und deren intensiven Geschmack.

Schon vor vielen Jahren war das für mich der Anlass, mit einem Foodblog zu beginnen, in dem ich von meinen Erfahrungen mit Rezepten von Hausfrauen aus den verschiedenen Regionen Italiens erzähle. Rezepte, die mir Mütter und Großmütter bei meinen Reisen zeigten. Klassische, traditionelle Gerichte aus italienischen Familien. Allen voran natürlich die Rezepte meiner Tante Catharina aus Kalabrien.

Schnell merkte ich, dass sich die Menschen tatsächlich für diese ursprünglichen Rezepte aus kleinen Dörfern interessierten. Weg von dem, was man oft in italienischen Restaurants serviert bekommt. Ich wollte mehr wissen und berichten über die verschiedenen Regionen, warum man im Norden mehr mit Butter und sogar Sahne kocht, während man in Kalabrien Wurstsorten wie Nduja oder Soppresata verwendet. Mehr über den Einfluss des Orients in Sizilien und Sardinien und mehr über Agnolotti im Piemont oder Tortelli in der Toskana. Ich besuchte Manufakturen, besondere Produzenten, bekannte Köche und bereise bis heute jedes Jahr mehrere Regionen

Italiens, um noch mehr über dieses ganz besondere Land und die besonderen Küchen zu erfahren.







Braucht die Welt ein weiteres italienisches Kochbuch? Das habe ich mich oft gefragt. Doch meine Erfahrung als Foodblogger und Koch haben mir gezeigt: Noch immer servieren hierzulande italienische Restaurants Gerichte, die es in dieser Form in Italien eigentlich nicht gibt. Noch immer redet man im Allgemeinen von der „cucina italiana“, die man eigentlich in Regionen aufteilen müsste. Jede Region für sich hat ihre eigenen Spezialitäten und jede Familie wiederum ihr eigenes, einzig richtiges Rezept.

„Casalinga“ heißt wörtlich übersetzt „Hausfrau“, und genau darum geht es mir in meinem Buch. Es ist eine Reise durch die Küchen der Hausfrauen Süditaliens.

Noch immer kennen viel zu wenige die Küche Kalabriens, Apuliens, Siziliens, Kampaniens und des restlichen Süditaliens. So habe ich mich entschlossen, eine Tour durch sechs Regionen Süditaliens zu starten, um einen wenn auch nur wirklich kleinen Einblick in diesen besonderen Teil des Landes zu geben. Neben den wichtigsten Rezepten aus jeder Region habe ich meine Reise mit einem tollen Foto- und

Videoteam aus Kalabrien in Bildern festgehalten. Denn so lernt man diese vielen außergewöhnlichen Orte Süditaliens noch besser kennen.

Die Reise beginnt bei meinem guten Freund Luigi Sabatini in der Maremma, der südlichen Toskana. Kenner wissen natürlich, dass selbst der südlichste Teil der Toskana nicht zu Süditalien gehört.

Ich beginne aber dort, weil die Maremma für mich einen ganz besonderen Stellenwert hat. Eine Region, die, genau wie weite Teile Süditaliens, von Landwirtschaft und einer ganz besonderen Küche geprägt ist. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, die Maremma in meinem Buch vorzustellen, und ich hoffe, man wird mir diese Ausnahme nicht übel nehmen.

Ich wünsche viel Spaß auf den nächsten Seiten, die mit viel Liebe und Leidenschaft entstanden sind. Ich hoffe sehr, dass man die Magie dieser Reise und den Wert dieser Rezepte aus den verschiedenen Regionen erkennt und spürt.

*Domenico Gentile*

# DIE KÜCHE

## *Südtaliens*

Für die meisten Menschen ist die italienische Küche, oder die *Cucina italiana*, wie sie gerne genannt wird, eine ganz allgemeine Bezeichnung. Doch dafür ist die italienische Küche viel zu komplex und wird, bei genauerer Betrachtung, immer in Regionen aufgeteilt. Denn: Jede Region Italiens, von Nord bis Süd, von Südtirol bis Sizilien, hat ihre eigene typische Küche, ihre eigenen Spezialitäten. Die Unterschiede sind darin begründet, dass jede Region andere geografische und klimatische Bedingungen, geschichtliche und gesellschaftliche Eigenheiten hat.

Besonders deutlich wird das, wenn man den Norden mit dem Süden Italiens vergleicht. Anders als der wohlhabende Norden, ist Südtalien stets wirtschaftlich benachteiligt gewesen. Die Küche des Südens ist deshalb schon von jeher einfacher und rustikaler. Dennoch, oder gerade deswegen, ist sie besonders vielseitig. Geprägt von Armut, mussten die Hausfrauen schon immer improvisieren, und das spiegelt sich in den traditionellen Gerichten wider.

Fleisch war früher für viele nicht erschwinglich und ist deshalb bis heute in der südtalienischen Küche nur wenig verankert. Nur selten gibt es Rindfleisch, die Hauptfleischlieferanten sind Lamm, Geflügel und Schwein. In den Küstenregionen spielt Fisch eine größere Rolle. Er

wird zumeist frisch zubereitet, aber auch getrocknet, geräuchert oder in Olivenöl konserviert. Kleinere Fische gibt es gerne frittiert.

Die Hauptakteure der süditalienischen Küche waren und bleiben Brot und Gemüse. Viele der Gerichte der Cucina povera, der Arme-Leute-Küche, beinhalten Brotkrumen als Parmesansatz oder altes Brot als Suppeneinlagen und bringen somit interessante Abwechslung. Die wichtigsten Gemüsesorten des Südens, Tomaten, Auberginen, Artischocken, Paprika und Zucchini, findet man quasi in allen Regionen Süditaliens. Und zwar sowohl in den Vor- als auch in den Hauptspeisen. Gerichte mit Hülsenfrüchten wie Bohnen und Kichererbsen, reichlich Gemüse und Kräuter machen die süditalienische Küche nicht nur gesund, sondern auch für Vegetarier interessant.

Während im Norden die frische Pasta häufig mit Eiern gemacht wird, werden im Süden fast ausschließlich Hartweizen und Wasser verwendet. Auch findet man im Süden viel häufiger kurze Pastasorten als sonst wo in Italien. Die wichtigsten Käsesorten Süditaliens sind Hartkäse wie etwa Pecorino, gefolgt von Ricotta und, vor allem in Kampanien, Büffelmozzarella. Butter und Sahne spielen in der süditalienischen Küche kaum eine Rolle. Die Kuchen- und Gebäckspezialitäten sind deftig, salzig, nussig und, gerade an den Festtagen, bunt und oft frittiert. Oder aber so gebacken, dass sie teilweise trockener und manchmal sehr kross werden. In Süditalien benutzt man häufig Olivenöl zum Backen. Und gutes Olivenöl ist grundsätzlich unverzichtbar. Man verwendet es zu allen Gängen.



Über die allgemeinen Kochgewohnheiten hinaus wird die süditalienische Küche durch die einzelnen Regionen bestimmt. Es gibt überall regionale Spezialitäten wie die besondere Pizza in Kampanien oder spezielle Focaccia-Rezepte in Apulien. In Kalabrien kocht man gerne mit Peperoncino, aus Latium kommen die ältesten Pastagerichte. Die Inselküchen Sardinien und Siziliens sind geprägt von verschiedenen Kulturen. In Sizilien würzt man mit Anis, Safran und Sesam, als Beilage gibt es Couscous. Datteln und Rosinen sind beliebt. Sardische Spezialitäten sind Fregole, kleine Pastakügelchen aus Grieß, oder Pane carasau, das Brot der Hirten.

Entdecken Sie nun selbst die abwechslungsreiche Küche Süditaliens. Eine Küche, die mehr als andere geprägt ist vom Einfallsreichtum der italienischen Hausfrauen früherer Generationen, die ihre Familien mit einfachen, natürlichen Lebensmitteln gut versorgten.





DIE BESTEN REZEPTE AUS



# Maremma



## TOSKANAS SÜDEN MIT KULINARISCHER VIELFALT

Die kulinarische Italienreise beginnt in der südlichen Toskana, der Maremma. Mit der hügeligen Landschaft und der Nähe zum Meer versprüht diese Region ihren ganz eigenen Charme. Die Küche ist einfach mit sehr rustikalen, traditionellen Gerichten. Werden an der Küste viele Speisen mit Fisch und Meeresfrüchten serviert, kommen im Inneren der Region einheimische Gemüsesorten, Gerichte mit altbackenem Brot und Wildschweinragouts auf den Tisch. Die Weine sind unter Kennern beliebt und das Olivenöl ist von höchster Qualität. Die Pasta der Region ist Pici, aber auch handgemachte Tortelli sollte man unbedingt kosten.



# *Aqua cotta*

## GEMÜSESUPPE

*Eines der traditionellsten Gerichte aus der Küche der armen Leute. Dafür benutzte man stets alle Gemüsesorten, die saisonal zur Verfügung standen. Der Name Aqua cotta, gekochtes Wasser, wird dieser nahrhaften Suppe allerdings nicht gerecht: Eier und Pecorino liefern wichtiges Eiweiß, das Gemüse jede Menge Vitamine und altbackenes Brot, das in der toskanischen Küche sehr oft in Rezepten verwertet wird, macht die Suppe kräftig und füllt den Magen. Ich habe mich für diese alte Version des Rezepts entschieden, bei der auch geschälte Tomaten verwendet werden.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Kochzeit: ca. 1 Std.

Portionen: 4

### **ZUTATEN**

700 g Zwiebeln

200 g Staudensellerie

1 kleines Bund Petersilie

2 EL Olivenöl

Salz

800 g geschälte Tomaten aus der Dose

500 ml Gemüsebrühe

4 Eier

4 Scheiben altbackenes Weißbrot (z.B. Ciabatta)

50 g Pecorino

### **Außerdem:**

Basilikumblätter zum Garnieren

Olivenöl

## **ZUBEREITUNG**

- 1** Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 2** Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Den Staudensellerie und die gehackte Petersilie dazugeben und kurz mitdünsten.
- 3** Das Gemüse salzen und mit 200 ml Wasser aufgießen. Köcheln lassen, bis das Wasser vom Gemüse gut aufgenommen wurde. Dann die geschälten Tomaten aus der Dose dazugeben.
- 4** Nach etwa 10 Minuten die Tomaten mit einem Kochlöffel zerdrücken. Alles gut mischen, die Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- 5** Die Suppe mit Salz abschmecken. Die Eier aufschlagen und nacheinander in die Suppe gleiten lassen. Zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.
- 6** Das Brot in Stücken oder als Scheibe in vorgewärmte Suppenteller geben. Den Pecorino darüberreiben. Die Suppe mit jeweils 1 Ei pro Teller über das Brot geben. Mit etwas Basilikum und 1 Schuss Olivenöl servieren.



# Panzanella

## BROTSALAT

*Altbackenes Brot, knusprig geröstet, kombiniert mit viel frischem Gemüse und aromatischen Kräutern zu einem leckeren Salat – so geht Resteverwertung auf Italienisch.*

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Portionen: 4

### ZUTATEN

8 mittelgroße Strauchtomaten

1 große Salatgurke

1 Bund Rucola

1 Kugel Mozzarella (125 g)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 EL Olivenöl

2 EL Balsamico bianco

1 kleines Ciabatta oder altbackenes Weißbrot

1 Zweig Rosmarin

2 Schalotten

### Außerdem:

gehobelter Parmesan

Basilikumblätter zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

**1** Die Tomaten und die Gurke waschen. Die Tomaten in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gurke schälen und in

Würfel schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Stücke teilen.

**2** Alles in eine große Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, 3 EL Olivenöl und den Balsamico darübergießen. Alle Zutaten gut vermischen.

**3** Das Brot in grobe Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Beides in einer Pfanne in 3 EL Olivenöl goldbraun rösten. Das Brot herausnehmen und zur Seite stellen.

**4** Die Schalotten schälen, in Ringe schneiden und in der Pfanne im übrigen Olivenöl glasig dünsten. Die Schalotten mit dem gerösteten Brot über dem Salat verteilen. Zum Schluss noch etwas Parmesan hobeln und zusammen mit ein paar frischen Basilikumblättern über den Salat geben.



# Castagnaccio

## KASTANIENKUCHEN

*Der toskanische Castagnaccio ist einer der ältesten Kuchen ganz Italiens. Mit seinem erdigen Geschmack und der besonderen Note aus Kastanien und Olivenöl ist er eigentlich mit nichts anderem vergleichbar. In der Toskana ist es üblich, den Kuchen in süßen Vin Santo, dem typischen Dessertwein, zu tunken. Ein Genuss!*

Vorbereitungszeit: ca. 10 Min.

Backzeit: ca. 35 Min.

Portionen: 12

### ZUTATEN

80 g Rosinen

100 g Walnusskerne

1 Zweig Rosmarin

500 g Kastanienmehl

40 ml Olivenöl

100 g Pinienkerne

5 g Salz

### Außerdem:

1 Backform mit ca. 30 cm Ø

Olivenöl zum Einfetten und Beträufeln

### ZUBEREITUNG

**1** Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Backform mit Olivenöl einfetten. Die Rosinen in einer kleinen Schüssel mit warmem Wasser übergießen und kurz quellen lassen.

**2** Die Walnusskerne klein hacken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln vom Zweig zupfen.

**3** Das Kastanienmehl in eine Schüssel geben. 650 ml Wasser und das Olivenöl nach und nach mit dem Schneebesen einrühren. Die Rosinen abtropfen lassen. Von den Rosinen, den Walnüssen und den Pinienkernen jeweils ein paar zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit dem Salz zum Teig geben und alles gut vermischen.

**4** Den Teig in die Backform füllen und die übrigen Rosinen, Nüsse und Pinienkerne sowie die Rosmarinnadeln darüberstreuen. Ein paar Spritzer Olivenöl darübergeben und den Kuchen im Ofen etwa 35 Minuten backen.

**TIPP:** Castagnaccio kann auch mit frischem Ricotta serviert werden.

