

DOMENICO GENTILE



COOKING ITALY
FOODBLOG TRAVELING

La Tradizione

DIE KÜCHE
DER NORDITALIENISCHEN
HAUSFRAUEN

ZS VERLAG



Trentino-Alto Adige

Piemonte

Lombardia

Veneto

Friuli Venezia Giulia

Liguria

Emilia-Romagna

DIE BESTEN REZEPTE AUS



Norditalien

Trentino-Alto Adige

Friuli Venezia Giulia

Veneto

Lombardia

Emilia-Romagna

Liguria

Piemonte

DANKSAGUNG

La Tradizione

DIE TRADITIONELLE KÜCHE NORDITALIENS

Dort, wo Mamas, Nonnas, Tanten oder generell Hausfrauen Speisen für die Familie, Freunde und Verwandte zubereiten, beginnt der Ursprung der traditionellen Küche. Das sind Familienrezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Wie schon in meinem Buch „Casalinga“ geht es um Rezepte und Gerichte, die die italienische Küche seit vielen Jahrzehnten prägen.

Dieses Mal führt mich meine Reise in den Norden von Italien. Der Norden ist den Menschen überall auf der Welt viel bekannter und geläufiger als der Süden. Seit Jahrzehnten ist gerade Norditalien für viele Deutsche ein beliebtes Reiseziel. Den Gardasee, den Lago Maggiore, Mailand, Venedig, Bozen, Meran und die Dolomiten kennt jeder. Kurz hinter dem Brenner beginnt für die meisten Reisenden bereits der Urlaub in Bella Italia.

So ist es kein Wunder, dass es viele der typischen Gerichte aus diesen Regionen zu großer Beliebtheit in Deutschland und vor allem in italienischen Restaurants in Deutschland geschafft haben.

Auch wenn ich das Rad nicht neu erfinde, werde ich in diesem Buch gerade auf diese Klassiker aus den Regionen eingehen und habe mir hierzu immer eine Person gewählt, die eins der bekannten Gerichte genau erklärt. Ich suche nicht die Gerichte, die in staubigen Kochbüchern seit Jahren vor sich hin schlummern, sondern die allerwichtigsten zehn bis elf Gerichte aus jeder Region.

So führt mich meine Reise von Südtirol über Friaul-Julisch Venetien, von dort weiter ins Veneto, in die Lombardei, in die Emilia Romagna, nach Ligurien und ins Piemont.

Ich treffe auf dieser Reise einmal mehr Hausfrauen, besuche kleine Familienbetriebe und traditionelle Köche, reise in schöne Orte und

mache dieses Kochbuch zu meinem persönlichen Reiseführer mit wunderbaren Rezepten aus der traditionellen Küche Norditaliens.

Viele dieser Gerichte kennen Sie sicher und sie sind Ihnen woanders schon mal begegnet. Ich möchte hier aufräumen mit Mythen über Gerichte, die man seit vielen Jahren in Deutschland leider nie im Original richtig gemacht hat.

Das sind Klassiker wie ein Ragù alla bolognese, Tortellini alla panna, eine originale Lasagne, die man in Italien nur nach ganz bestimmten Vorgaben findet, die von der Accademia Italiana della Cucina, der italienischen Kochakademie, festgelegt werden. Die Akademie hat es sich zur Aufgabe gemacht, die gastronomische Tradition Italiens zu bewahren.

Genau wie im Süden kocht man in Norditalien eine ganz regional abhängige Küche. Unzählige Pastasorten, Fleischsorten, Saucen und Zubereitungsarten, die man von Region zu Region ganz unterschiedlich macht.

Meine Reise geht weiter und ich freue mich, wenn Sie mich auch jetzt wieder so zahlreich begleiten.

Helfen Sie mir, auch dieses Mal die Küche Italiens so authentisch und einfach wie möglich zu verbreiten.

Das ist kochen, wie es unsere Großmütter und Mamas schon seit jeher in Italien machen. Einfach, aber gut.

Semplice ma buono!

Domenico Gattib



DIE KÜCHE

Norditaliens

Die „italienische Küche“, wie man sie hierzulande kennt und die einem oftmals in italienischen Restaurants außerhalb von Italien angeboten wird, findet man so in Italien in der Regel gar nicht.

Genau wie in allen anderen Ländern der Welt gibt es auch und vor allem in Italien große regionale Unterschiede. Zum einen liegt das an den klimatischen Gegensätzen zwischen dem Norden, der von den auslaufenden Alpen geprägt ist, und dem Süden mit seinem heißen Meeresklima. Natürlich merkt man auch heute noch das große wirtschaftliche Gefälle zwischen Nord- und Süditalien. Während es im Norden viel Industrie, aber auch einen erheblich größeren Anteil an Tourismus gibt, sind es meist die Südtaliener, die ihre Heimat verlassen, um im Ausland oder eben im Norden Italiens zu arbeiten. Daher ist die südtalienische Küche eher geprägt von „Arme Leute“-Gerichten und Gerichten, die mit wenigen Zutaten auskommen mussten.

Im Norden Italiens spürt man ganz klar den Einfluss der Nachbarländer. Südtirol, das bis 1918 zur Habsburgermonarchie Österreich-Ungarn gehörte, wurde auch kulinarisch von diesem Einfluss geprägt. Knödel, Krapfen oder Kaiserschmarrn sind von den Speiseplänen nicht wegzudenken. Brot spielt ebenfalls eine große Rolle – jeder kennt das Schüttelbrot. Und die Südtiroler Weine sind von außergewöhnlicher Qualität. Die Küche Süd-tirols unterscheidet sich wohl am meisten von der aller anderen Regionen Italiens.

Im äußersten Nordosten liegt die Region Friaul-Julisch Venetien, die italienische Kaffeeregion. An der Grenze zum ehemaligen Jugoslawien (heute Slowenien) gelegen finden sich noch Gerichte, deren Namen von dort stammen und die auch dort zu finden sind (z.B. der Eintopf Jota). Im Friaul wird die einfache Küche bevorzugt. Polenta ist wie überall im

Alpenraum gegenwärtig. Bekannteste Spezialität ist der San-Daniele-Schinken.

Im Veneto mit seinen geschichtsträchtigen Orten Venedig, Padua und Vicenza spielen vor allem Reis, der in der Po-Ebene angebaut wird, und Stockfisch eine große Rolle in der Küche.

Die Emilia-Romagna steht für die Produktion von Parmaschinken, Aceto di balsamico aus Modena und natürlich Parmesan (Parmigiano reggiano). Und keine Region ist reicher an hausgemachten Pastagerichten.

In Ligurien, wo die Berge bis zum Meer hinunterreichen, dominieren Fisch, Oliven, Gemüse und frische Kräuter in der Küche. Das Pesto genovese gehört zur Pasta genauso wie zur Minestrone. Der Nizzasalat aus Sanremo lässt die Nähe zu Frankreich deutlich erkennen.



Aus Mailand, Hauptstadt der Lombardei und Industrie- und Handelszentrum Italiens, stammt das Risotto alla milanese; es wird zum Ossobuco serviert. Auch eine einheitliche lombardische Küche gibt es nicht, dazu sind die neun Provinzen zu verschieden.

Im Piemont, der Gebirgsregion mit Wäldern und Weiden, spürt man ganz klar die Alpenküche. Das Bollito misto kommt von hier und die

begehrteste aller Delikatessen, der weiße Trüffel aus Alba.

Im Unterschied zu Süditalien, wo sehr oft Schwein auf dem Speiseplan steht, wird im Norden gerne Rindfleisch serviert. Ein klares Kennzeichen der norditalienischen Küche ist die Verwendung von Butter, Sahne und Milch, wohingegen der Süden meist mit Olivenöl kocht. Frische Pasta mit Eiern sind im Norden ebenso beliebt wie viele verschiedene Weichkäsesorten, die es sonst in dieser Hülle und Fülle eben nur in Bergregionen gibt.

In Norditalien findet man zwar die weltweit bekanntesten „italienischen Gerichte“, die am Ende aber doch wieder auf einzelne Regionen zurückzuführen sind.

„Il ragù alla bolognese“, „Lasagne alla emiliana“, „Tortellini alla panna“, „Vitello tonnato“ und „Risotto alla milanese“, um wirklich nur ein paar wenige Beispiele zu nennen, haben es zu Weltruhm geschafft.





DIE BESTEN REZEPTE AUS



Trentino-Alto Adige



HIER SPRICHT MAN DEUTSCH UND ISST ÖSTERREICHISCH

Mit dem Einfluss von Österreich ist die Küche Trentino-Südtirols näher an der deutschen Küche wie kaum eine andere. Wichtige Zutaten der Küche sind allen voran Getreide, Kohl, Rüben, Äpfel und eine unglaubliche Vielzahl an verschiedenen Käsesorten. Gerne werden auch geräucherte Fleischsorten, hier heißen sie Selchfleisch, verwendet und es finden sich viele verschiedene Suppen auf den Speisekarten von Meran, Bozen und allen anderen Teilen der Region. Krapfen, ob süß oder salzig, und eine der wichtigsten Speisen überhaupt, die Knödel, gibt es in unzähligen Variationen.



Gerstsuppe

MINISTRA D'ORZO

Früher mal ein Gericht der armen Leute, ist die Gerstsuppe, Gerstlsuppe oder Graupensuppe heute von keiner Speisekarte in Trentino-Südtirol wegzudenken. Oft wird sie als Vorspeise serviert, doch gerade bei den Einheimischen gibt es an kalten Tagen diesen Eintopf auch als Hauptspeise. Vor allem im Pustertal kombiniert man die Gerstsuppe gerne mit Tirtlan. Bei einer echten Törggelen-Mahlzeit im Herbst, wenn der neue Wein verkostet wird, darf die Gerstsuppe nicht fehlen.

Zubereitungszeit: ca. 2½ Std.

Portionen: 4

ZUTATEN

100 g Graupen

ca. 150 g Kassler mit Schwarte

1 kleines Stück geräucherter Bauchspeck

1 kleine Zwiebel

1 Möhre

2 kleine Kartoffeln

1 EL Mehl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Sahne

ZUBEREITUNG

1 Die Graupen, das Kassler und den Bauchspeck in 1½ l Wasser geben und 2 bis 2½ Stunden garen.

2 Zwiebel, Möhre und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit das Gemüse zum Schweinebauch geben und weich kochen. Den Schweinebauch und

Bauchspeck herausnehmen und in Würfel schneiden. Wieder in die Suppe geben.

3 Das Mehl mit etwas kaltem Wasser in einer Tasse verrühren und 15 Minuten vor Ende der Garzeit in die heiße Suppe geben. Kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne unterrühren.

TIPP: Wie der Name schon sagt, ist die Grundzutat dieser wärmenden Suppe Gerste. In Rezepten wird sie auch als Rollgerste – das sind ganze Körner –, Perlgraupen – geschnittene Körner – oder einfach Graupen bezeichnet. Für die Zubereitung der Suppe kann man beides nehmen.



Tirteln

TIRTLAN

Tirteln oder auch Tirtlan stammen aus dem Pustertal und werden häufig zusammen mit der Gerstsuppe serviert. Das ist ein Gericht, von dem ich als Südtaliener bis dahin noch nicht einmal gehört hatte. Bei einem Abendessen mit Freunden habe ich zum ersten Mal Bekanntschaft mit Tirteln gemacht und war sofort begeistert. Es gibt übrigens viele Namen für das Schmalzgebäck: Türteln, Tirschtln, Tirschtlan oder Tutres auf Ladinisch – diese Sprache wird noch in einigen Alpentälern Norditaliens gesprochen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Portionen: ca. 10 Stück

ZUTATEN

Für den Teig:

100 g Roggenmehl
150 g Weizenmehl
1 EL Öl
1 Ei
etwas lauwarme Milch
Salz

Für die Füllung:

30 g Zwiebel
250 g Quark (Topfen)
100 g Kartoffeln
1 EL Butter
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Pflanzenfett zum Frittieren

ZUBEREITUNG

- 1** Für den Teig beide Mehlsorten, Öl, Ei, Milch und 1 Prise Salz miteinander vermischen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
 - 2** Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Quark in einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Abgießen und durch die Presse drücken.
 - 3** Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin kurz dünsten, erkalten lassen. Quark, Kartoffeln und Schnittlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 4** Den Teig in kleine Portionen teilen und dünn etwa handtellergroß ausrollen. Die Füllung jeweils in der Mitte darauf verteilen und mit einem Teigblatt bedecken, die Ränder gut andrücken und mit dem Teigrädchen abradeln.
 - 5** Das Pflanzenfett erhitzen und die Tirteln darin ausbacken, bis sie auf beiden Seiten hellbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- TIPP:** Das Südtiroler Schmalzgebäck wird je nach Region auch mit anderen Füllungen zubereitet: mit Spinat oder Sauerkraut, aber auch mit Süßem wie Marmelade oder Preiselbeeren.



Speckknödel nach Waltraud Eder

CANEDERLI ALLO SPECK

Es gibt keine Familie, die nicht ihr eigenes, persönliches Rezept für diese Speckknödel hat. Sie sind der Inbegriff der Südtiroler Küche und schmecken einfach hervorragend. Dabei ist es auch vollkommen egal, ob man sie in einer Suppe oder mit Salat genießt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Portionen: 4-5

ZUTATEN

300 g Weißbrot (mindestens 2 Tage alt)

3-4 Eier

250 ml Milch

Salz

je 1 EL klein geschnittene Petersilie und Schnittlauch

ca. 20 g Mehl

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

150 g Speck (leicht geräucherter Bauchspeck, z.B. Südtiroler Speck)

70 g Butter

ZUBEREITUNG

1 Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Eier und Milch verrühren, etwas salzen und zum Weißbrot geben. Kräuter und Mehl ebenfalls dazugeben.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Speck in kleine Würfel schneiden und mit der Zwiebel in der Butter langsam hell anbraten, zuletzt den Knoblauch dazugeben. Alles etwas abkühlen lassen und zum Brot geben. Die Masse mit den Händen nicht zu fest

verrühren. Die Knödelmasse 30 Minuten ruhen lassen. Sollte die Masse zu weich sein, etwas Brotbrösel dazugeben (kein Mehl zusätzlich, sonst werden die Knödel hart). Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse Knödel formen.

3 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Knödel darin ca. 20 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Die Knödel können auch im Dampfgarer oder in einem Topf mit Dampfeinsatz gegart werden (zu empfehlen bei Knödeln mit Salat).

4 Die Knödel mit Fleischbrühe und etwas Schnittlauch als Suppe servieren oder mit einem Salat.

TIPP: Knödel kann man gut auf Vorrat machen, die rohen Knödel einfrieren und in aufgetautem Zustand wie oben beschrieben garen. Knödel gibt es in vielen Varianten: Fastenknödel sind ohne Speck, Käseknödel macht man statt mit Speck mit Käse, Spinatknödel, Brennnesselknödel oder Rohnenknödel bzw. Rote-Bete-Knödel.



Zu Besuch bei Waltraud Eder und ihrer Familie in Plaus, im Vinschgau, westlich von Meran.



Waltraud und ich kennen uns schon länger und ihre Knödel sind für mich einfach die allerbesten.

Übrigens: Die Tochter von Waltraud Eder, Julia Oberprantacher, betreibt mit ihrem Roland (siehe Foto S. 8 unten rechts) ganz in der Nähe von Meran das „Ladurner“, ein Hotel mit Restaurant.



Bei meinem letzten Besuch zeigte mir Waltraud mit viel Fingerfertigkeit, wie sie die perfekten Knödel für ihre Familie schon seit vielen Jahren zubereitet.



Blick über den Meraner Talkessel. Meran ist nicht nur beliebter Luftkurort, sondern auch idealer Ausgangspunkt für Bergwanderungen.

