

CARLO BERNASCONI • LARISSA BERTONASCO

La cucina verde

DIE SCHÖNSTEN
ITALIENISCHEN
GEMÜSEREZEpte



JACOBY  STUART

La cucina verde

Für Fenissa, Selina, Fabio und Laurens –
meine allerliebsten Gäste **CB**

Für meine Eltern Monica & Aldo **LB**

7. Auflage 2013

© 2010 Verlagshaus Jacoby & Stuart, Berlin

Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: © Larissa Bertonasco

vermittelt durch die Agentur Susanne Koppe, Hamburg,

www.auserlesen-ausgezeichnet.de

Gestaltung, Satz und Litho:

up designers berlin-wien / Walter Lendl

Gesetzt aus der Apex New und der Kipp No1

ISBN 978-3-941787-62-9

www.jacobystuart.de

CARLO BERNASCONI • LARISSA BERTONASCO

La cucina verde

DIE SCHÖNSTEN
ITALIENISCHEN GEMÜSEREZEPTE



VERLAGSHAUS JACOBY  STUART



m e ^R c a t





di verdura

indice

13

Grazie, Nonna!



15

La cucina verde
Die italienische
Gemüseküche



26

Carciofo
Artischocke



36

Fagioli & Fagiolini
Bohnen



46

Broccolo & Cavolfiore
Brokkoli & Blumenkohl



54

Spinacio
Spinat



64

Zucchini
Zucchini



72

Finocchio
Fenchel



80

Piselli
Erbsen



88

Asparagi
Spargel



96

Polenta
Mais

inhalt



104
Funghi
Pilze



148
Cipolla
Zwiebel



112
Zucca
Kürbis



156
Radicchio
Radicchio



122
Carota
Karotte



164
Melanzana
Aubergine



130
Peperone
Paprika



174
Patata
Kartoffel



138
Pomodoro
Tomate

182
Gemüseregister

186
**Alphabetisches
Register**



Grazie, Nonna!

Wäre meine italienische Großmutter nicht eine so leidenschaftliche Köchin gewesen, vielleicht hätte ich die Lust am Kochen nie entdeckt. Maria Bernasconi-Trivellin hatte in den 1920er- und 30er-Jahren ein Restaurant in Zürich geführt, unterstützt von ihren unverheirateten Brüdern und Schwestern, die nach Feierabend mit anpackten. Und wann immer in meiner Kindheit ein großes Fest für die nicht eben kleine Verwandtschaft vorbereitet werden musste, nahm meine Nonna das in die Hand – und ich durfte ihr dabei zusehen.

Aufgeregt verfolgte ich das Klappern und Hantieren in der Küche, wo meine Nonna den lieben langen Tag ein großes Suppenhuhn zubereitete, das tags darauf eine herrliche Füllung für ihre unübertroffenen Cappelletti hergeben würde. Ein Kühlschrank wurde erst in den späten 70er-Jahren angeschafft, deshalb bewahrte Nonna die Lebensmittel, die kühl gelagert werden mussten, in einem Loch in der Außenmauer der Küche auf, das von einem Schrank verdeckt war. Vor großen Festen stapelten sich hier die Leckereien, die ich mit sehnsüchtigen Blicken verschlang!

Der Höhepunkt eines jeden Festmahls, bei dem der Chianti aus der typischen, von Stroh ummantelten Flasche in Strömen floss, waren für mich stets die Cappelletti, die Nonna in der Brühe servierte, in der das Suppenhuhn seiner Bestimmung entgegengesimmt hatte. Voller Ehrfurcht vor diesen kunstvoll gefalteten Nudeltaschen und betört von ihrem Duft, wagte ich kaum, sie anzurühren. Bei der Erinnerung an Nonnas Cappelletti wird es mir noch heute warm ums Herz.

In meinem eigenen Restaurant, das ich 2005 eröffnet habe, pflege ich eine leichte, frische Küche, bei der viel Gemüse in den buntesten Farben auf die Teller kommt, als Vorspeise und als Hauptspeise – dabei bleibt immer noch Platz für Fleisch oder Fisch. Meine Nonna hingegen war noch der typischen Küche der ersten Einwanderergeneration verhaftet: Fleisch stand bei ihr stets im Mittelpunkt einer Mahlzeit, dazu gab es oft Bratkartoffeln und nur wenig Gemüse. Gleichwohl legte sie, die aus der hügeligen Gegend um Bassano del Grappa im Veneto stammte, viel Wert auf frische Zutaten. Ihr Leben lang misstraute sie Supermärkten und kaufte ihr Gemüse direkt beim Bauern, der seinen Hof damals noch mitten in der Stadt hatte. Ich war mächtig stolz, wenn ich sie als kleiner Junge bei diesen Besorgungen begleiten durfte – die richtige Gemüseküche allerdings lernte ich erst viel später kennen.

Aus meinem lieb gewordenen Alltag ist dieses Buch entstanden. Es ist auch eine Reise zurück zu den italienischen Vorfahren, den Bauern und kleinen Handwerkern, die sich im Alltag kaum Fleisch oder Fisch leisten konnten und als Selbstversorger die Früchte ihres Gartens mit viel Phantasie in leckere Gerichte verwandelten.

Viel Spaß mit der Cucina verde und buon appetito!



MADE

in

ITALY



La cucina verde

Die italienische Gemüseküche

»Auf den Plätzen ist es an Markttagen sehr voll, Gemüse und Früchte unübersehbar, Knoblauch und Zwiebeln nach Herzenslust. Übrigens schreien, schäkern und singen sie den ganzen Tag, werfen und balgen sich, jauchzen und lachen unaufhörlich. Die milde Luft, die wohlfeile Nahrung lässt sie leicht leben.« Italienische Küche bedeutet puren Genuss und sinnlichste Lebensfreude – das hat wohl auch Goethe so empfunden, als er diese Sätze am 17. September 1786 in Verona niederschrieb. Und die Marktstände sind heute wie damals mit knackig-frischem, aromatischem Gemüse in Hülle und Fülle bestückt. Ein wahrer Augenschmaus, aber nicht nur das: Ein verlockend knackiger Radicchio beflügelt auch die Phantasie des Kochs gleich viel mehr als eine unter Plastikfolie eingeschweißte Aubergine dubioser Herkunft. Die italienische Küche kennt eine Vielzahl köstlicher Gemüsegerichte, und man muss nur ein paar schlichte Grundregeln beachten, um die meist ganz einfachen Rezepte umsetzen.

Grundsätzlich gilt: **JE FRISCHER, DESTO BESSER**. Am besten schmeckt natürlich biologisch angebautes Gemüse, doch obwohl Italien klimatisch und geographisch beste Voraussetzungen dafür bietet, herrscht hier in Sachen biologischer Anbau noch Nachholbedarf. Die Gemüse jedenfalls, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind allesamt fester Bestandteil der genuin italienischen Küche und – abgesehen von wenigen speziellen Varietäten – auch nördlich der Alpen erhältlich. Das Gemüse landet in Italien natürlich nicht allein im Kochtopf. Käse gehört untrennbar dazu, aber auch Kräuter, Eier, Zitrone, Nüsse, allen voran die zarten und höchst aromatischen Pinienkerne, Balsamico-Essig und natürlich Olivenöl! Diese elementaren Zutaten der italienischen Gemüseküche werden großzügig eingesetzt, und genau das macht die Gerichte so schmackhaft und unvergleichlich.

Beim **KÄSE** ist zunächst einmal der vollreife Parmigiano zu nennen, der zur Grundausstattung gehört und im besten Fall 24 Monate gelagert worden ist (oder sogar noch länger, aber dann wird er nahezu unerschwinglich). Kaufen Sie den Parmesan immer am Stück und nicht vorgerieben – Sie entscheiden selbst, wann er frisch von der Reibe auf Ihre Gemüselasagne fällt. Wer seine Gerichte lieber mit einem kräftigeren Käse würzt, nimmt Pecorino. Der Schafskäse ist in verschiedenen »Härtegraden« zu haben, die wiederum von der Reifezeit abhängen: Je länger ein Käse lagert, desto mehr verliert er an Gewicht und gewinnt an Aroma. Wichtig ist außerdem Mozzarella – mittlerweile des Schweizers beliebtester Käse, noch vor dem Emmentaler! Er wird



inzwischen auch aus biologischer Kuhmilch hergestellt, aber das ist natürlich Mumpitz: Ein echter Mozzarella wird aus Büffelmilch gewonnen und darf, so habe ich es in Apulien gelernt, nicht später als sechs Stunden nach seiner Herstellung gegessen werden – was für alle Menschen außerhalb Apuliens (oder Kampaniens) zu einem Ding der Unmöglichkeit wird. Nicht zuletzt gehört zu den wesentlichen Käsesorten auch der Gorgonzola, der mittlerweile sowohl in seiner pikanten Variante als auch in milderer Form mit Mascarpone durchsetzt erhältlich ist. Das intensivste Aroma besitzt der Gorgonzola aus Schafsmilch, den man jedoch leider seltener antrifft. Hier gilt das Gleiche wie beim Gemüse: Frisch vom Markt hält er sich besser als in seinem zellophanierten Gefängnis in der Supermarktkühlkette.

Bei den **KRÄUTERN** sind die frischen auf jeden Fall den getrockneten vorzuziehen. Einige Töpfe auf dem Balkon – Thymian, Basilikum, Rosmarin, Majoran und mindestens zwei Töpfe mit glatter Petersilie – reichen für einen Sommer. Es stärkt das Wohlgefühl in der Küche ungemein, wenn die frisch geschnittenen und noch voller ätherischer Öle steckenden Kräuter die Gerichte aromatisieren. Und inzwischen sind frische Kräuter – dank größerer Kräutergärten auf den Kanaren zum Beispiel – sogar im Winter erhältlich. Ein wichtiges Gewürz neben frischen Kräutern ist der Pfeffer, der immer frisch aus der Mühle kommen sollte.

Finalmente: **OLIO DI OLIVA**. Das »flüssige Gold« spaltet nicht nur die Meinungen, sondern manchmal auch die Zungen, und die Diskussion darüber wird oftmals ideologisch geführt. Woran sich halten? Nur ans eigene Geschmacksempfinden. Meines etwa reagiert begeistert auf das aus den Taggiasca-Oliven kalt gepresste ligurische Olivenöl. Andere schwören auf toskanisches, umbrisches oder apulisches, wieder andere lassen nur das am Gardasee erworbene Olivenöl in ihre Küche. Probieren Sie möglichst viele aus: Das ist der einzige Weg, um jenes zu finden, das Ihnen am besten bekommt. Unter einer Voraussetzung allerdings: Es muss kaltgepresstes Olivenöl sein! Alles andere ist meist industriell hergestellt und mag zum Kochen mal ganz in Ordnung sein, aber wer Olivenöl als Gewürz einsetzt – und das ist in der italienischen Küche sehr häufig der Fall –, der sollte immer Olio di oliva extra vergine verwenden.

Die gleichen Qualitätsansprüche gelten natürlich auch für den Essig: **ACETO BALSAMICO DI MODENA TRADIZIONALE** ist so ziemlich das Teuerste, was nach den weißen Trüffeln auf dem Markt ist. Jener über zweieinhalb Jahrzehnte in unterschiedlich großen und jeweils aus anderen Hölzern gefertigten Fässern gelagerte Essig ist eine Delikatesse, die tropfenweise Gerichte veredelt. Natürlich ist er für die Alltagsküche weniger geeignet, aber wer will, kann sich sogar seinen eigenen »Tradizionale« herstellen: Einfach 1 l Balsamico-Essig mit 300 g Zucker bei niedriger Hitze mindestens 2 Stunden lang zu einem Sirup einkochen und dann auskühlen lassen. In ein gut verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Konsistenz ist nahezu die gleiche, nur mit Holz ist dieser »Tradizionale« leider nie in Berührung gekommen ...



E IL VINO? Die Gemüsegerichte in diesem Buch sind auf eine sympathische Art »Landfrauenküche« – also passen in aller Regel auch sauber vinifizierte Landweine bestens dazu. Das kann ein Sangiovese aus der Romagna sein, ein Negroamaro aus Apulien, ein leichter Chianti, ein Dolcetto d'Alba, ein Merlot aus dem Friaul oder – warum nicht? – ein schöner Lagrein aus Südtirol. Italiens Weinkarte bietet eine nahezu unüberschaubare Vielfalt: Über 2000 Rebsorten werden hier angepflanzt, aus denen ehrliche, robuste Rotweine gekeltert werden. Für die Weißweine gilt: Bei Gerichten, die einen guten Anteil Käse enthalten, darf's auch mal ein Gewürztraminer sein oder ein Chardonnay aus dem Friaul (oder Sizilien). Immer passend sind Weißweine aus dem Piemont oder dem Friaul und dem Trentino, weil ihr relativ hoher Säuregehalt perfekt mit Gemüse harmoniert. Aber lassen Sie sich auch hier nur von Ihrem eigenen Geschmacksurteil lenken, eine verlässlichere Instanz gibt es nicht. Wie man dazu gelangt? Ganz einfach: Weine verkosten, immer wieder Neues entdecken wollen. Guido Guardigli, der den besten Sagrantino im umbrischen Montefalco produziert, würde wohl aus der Ferne nicken und mir noch ein Glas seines Trebbiano einschenken.

Natürlich lassen wir uns allzu oft von einem schönen Etikett verführen, wenn wir im Weinhandel vor der Fülle des Angebots zu kapitulieren drohen. Lassen Sie sich davon nicht beeindrucken, und probieren Sie aus, was Sie nicht kennen – nur so kann das Urteil geschärft werden. Das würden so berühmte Verkoster wie Hugh Johnson oder Michael Broadbent mit Sicherheit unterschreiben – und am liebsten erinnere ich mich in diesem Zusammenhang an das verschmitzte Lächeln des Lebensmittelhändlers Gioachino Palestro in Mortara, als er mir einmal eine Flasche Wein ohne Etikett unter die Nase hielt. Als ich ihn leicht irritiert anguckte, fragte er barsch: »Was trinkst du? Den Wein oder das Etikett?« Oh, ja, chiaro, den Wein natürlich ...

Neben diesen wesentlichen Zutaten der italienischen Gemüseküche gibt es da noch einige elementare **GRUNDREZEPTE**, die man kennen sollte, da sie sich wunderbar mit unterschiedlichem Gemüse verbinden lassen. Dazu zählen selbstverständlich frische Pasta, Risotto und Gnocchi, aber auch Focaccia und Polenta sowie Gemüsebrühe und der für salzige Kuchen unerlässliche Mürbeteig.

Alle Rezepte in diesem Buch sind für vier Portionen berechnet.





Pasta Nudeln

400 g Mehl (Type 405)

4 Eier

evtl. 1 EL Wasser

- Mehl auf eine glatte Oberfläche (Marmorplatte oder ähnliches) sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Eier darin aufschlagen. Alles mit den Händen zu einem glatten, festen Teig verkneten und bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Der Teig sollte nicht zu weich werden, weil er sich sonst nur schwer weiterverarbeiten lässt. Aber auch zu hart darf er nicht sein, weil er sonst bei der Verarbeitung brüchig wird, schnell trocknet und sich dann für gefüllte Pasta nicht mehr eignet.
- Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann mehrfach durch die Nudelmaschine drehen und dabei sukzessive die Öffnung verkleinern, damit dünne Teigbahnen entstehen. Für Maltagliati etwa sollte der

Teig durch die zweitdünnste Öffnung der Teigmaschine gedreht und in kurze Bahnen geschnitten werden. Für Ravioli dreht man den Teig am besten zweimal durch die dünnste Öffnung. Alternativ kann man den Teig auch mit dem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen.

- Die frische Pasta nur wenige Minuten in Salzwasser simmern lassen und dann vorsichtig herausheben, mit einer beliebigen Sauce mischen und sofort servieren.

TIPP: Profiköche ersetzen in der Regel ein Viertel des Mehls durch Hartweizendunst (Grieß ist zu grobkörnig) und verwenden anstelle von 4 Volleiern 6 bis 8 Eigelb, damit der Teig aromatischer wird. Generell lässt sich frischer Pastateig zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

VARIANTEN: Der Pastateig kann nach Belieben mit frischen Kräutern aromatisiert werden, zum Beispiel mit gehackter glatter Petersilie, frischem Basilikum oder Thymianblättern, aber auch mit zerstoßenen getrockneten Steinpilzen – je nachdem, welcher Sugo für die Pasta vorgesehen ist und ob sie gefüllt zubereitet wird.





Polenta Maisbrei

100 g Bramata-Polenta
400 ml Wasser
1 1/2 TL Salz
50 g geriebener Parmesan

- Wasser mit dem Salz in einer zugedeckten hochwandigen Pfanne zum Kochen bringen. Die Polenta unter ständigem Rühren mit dem Holzlöffel einrühren, die Hitze auf die niedrigste Stufe herunterregeln und die Polenta unter wiederholtem Rühren in etwa 40 Minuten fertigkochen.
- Je nach gewünschter Konsistenz – cremig bis hart – mehr Wasser oder Milch oder Sahne dazugeben. Tatsächlich macht Sahne die Bramata-Polenta unvergleichlich lecker in Konsistenz und Geschmack.
- Zum Schluss Parmesan untermischen und Polenta vom Herd nehmen. Serviert wird Polenta am besten mit Pilzen, gekochtem oder gebratenem Gemüse, zum Beispiel geschmortem Radicchio (s. Rezept Seite 158).
- Zur noch heute gepflegten Tradition in italienischen Bauernfamilien gehört, dass die fertig gekochte Polenta auf ein großes Holzbrett in der Mitte des Tisches gegossen und mit Gemüse bedeckt wird (im Süden Italiens zum Beispiel mit Cima de Rape – Stängelkohl) und sich jeder mit dem Messer sein Stück der Polenta abschneidet und auf den Teller hebt.

TIPP: Polenta wird in drei Mahlstufen angeboten: fein, mittel und grob. Letztere nennt sich Bramata und ist mein Favorit. Polenta kann man aber auch aus Buchweizen (grano saraceno) oder aus einer Mischung aus Mais und Buchweizen kochen. Generell gilt die Faustregel: Auf die Menge Polenta kommt das Vierfache an Wasser oder Milch oder ein Wasser-Milch-Gemisch. Die Kochzeit beträgt in aller Regel 40 Minuten, es sei denn, man greift zu Rapido-Polenta, die in 2 bis 3 Minuten gar ist, aber natürlich niemals so gut schmeckt ...

VARIATION: Statt mit Parmesan kann man die Polenta auch mit geriebenem Pecorino oder mit Gorgonzola nachhaltig aromatisieren.



Brodo vegetale Gemüsebrühe

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 Stangen vom Staudensellerie
- 1 Wirsing
- 2 Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 3 l Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

- Die ungeschälte Zwiebel halbieren, das Gemüse putzen und in kleine Scheiben oder Würfel schneiden.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Gemüse dazugeben und 3 Minuten unter ständigem Rühren leicht anrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann die gepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfefferkörner und Lorbeerblätter dazugeben und 1 Stunde bei niedriger Hitze köcheln lassen.

- Die Brühe durch ein Sieb geben und das im Sieb verbliebene Gemüse mit einem Holzlöffel leicht andrücken, damit der darin enthaltene Saft in die Brühe träufeln kann. Im Kühlschrank hält sich die Brühe im geschlossenen Topf 2 bis 3 Tage.
- Wer die Brühe gerne konzentrierter hat, kann sie einfach nochmals um die Hälfte einkochen lassen – aber Achtung: Durchs Einkochen erhöht sich auch der Salzgehalt, darum nachher vorsichtig dosieren.

TIPP: Die selbstgekochte Gemüsebrühe ist in allen Fällen der gekauften oder in Würfel gepressten Brühe vorzuziehen – viel Aufwand nämlich benötigt ihre Herstellung nicht, aber der Geschmack ist unvergleichlich besser.





Risotto

Risotto

320 g Carnaroli-Reis
1 Schalotte
50 g Butter
1 l Gemüsebrühe
50 g geriebener Parmesan
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer

- Die gehackte Schalotte in der Hälfte der Butter anbraten, den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren glasig dünsten.
- Gemüsebrühe (sie sollte heiß sein, um den Garprozess nicht zu unterbrechen) nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben, salzen und den Risotto in 15 bis 18 Minuten bissfest garen.
- Mit Pfeffer würzen, die restliche Butter und den Parmesan unterrühren und sofort servieren.

TIPP: Risotto ist sehr genügsam und lässt sich mit fast allem verbinden, zum Beispiel mit Kürbis, Radicchio oder Spargel (s. Rezepte Seiten 115, 159, 93). Das Gemüse sollte in der Regel erst nach der Hälfte der Kochzeit dazugegeben werden.

Eine Faustregel lautet, dass 70 bis 80 g Reis pro Person eine ordentliche Portion für eine Hauptspeise bilden; als Beilage sollten es etwa 40 g sein.

Mein Risottoreis-Favorit ist die Sorte Carnaroli, und beim Kochen sollte man darauf achten, dass der Reis bissfest bleibt und sich wie eine »faule Welle« auf den Teller schöpfen lässt. »All'onda pigra« nennen die Italiener diesen Idealzustand eines gekochten Risottos.

VARIATION: Statt mit Parmesan schmeckt Risotto auch mit geriebenem Pecorino oder mit Gorgonzola.