

CARLO BERNASCONI • LARISSA BERTONASCO

La cucina verde

DIE SCHÖNSTEN
ITALIENISCHEN
GEMÜSEREZEPTE



JACOBY  STUART

CARLO BERNASCONI • LARISSA BERTONASCO

La cucina verde

DIE SCHÖNSTEN
ITALIENISCHEN GEMÜSEREZEpte



VERLAGSHAUS JACOBY  STUART



m e R c a t o

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

Zucchina
Zucchini



72

Finocchio
Fenchel



80

Piselli
Erbsen



88

Asparagi
Spargel



96

Polenta
Mais



104

Funghi
Pilze



112

Zucca
Kürbis



122

Carota
Karotte



130

Peperone
Paprika



138

Pomodoro
Tomate

inhalt



148

Cipolla
Zwiebel



156

Radicchio
Radicchio



164

Melanzana
Aubergine



174

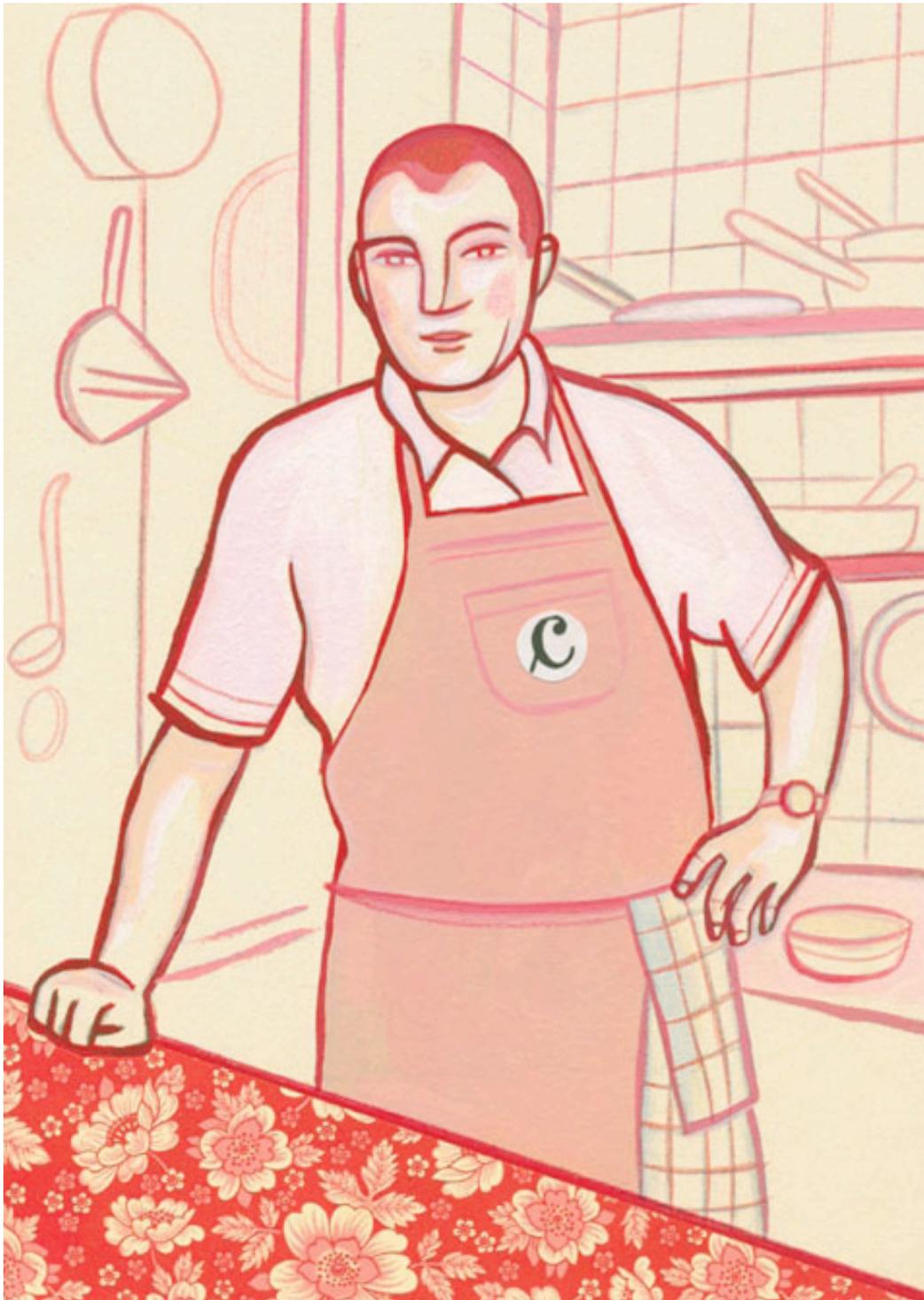
Patata
Kartoffel

182

Gemiseregister

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 entgegengesimmert 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!



Broccolo & Cavolfiore Brokkoli & Blumenkohl

In Sachen Brokkoli und Blumenkohl hat Italien einige verwirrende Überraschungen zu bieten. Denn die verwandten Kohlsorten werden in Sizilien, zumindest sprachlich, über einen Kamm geschert: Dort heißen sie beide »broccoli«, während man im nördlichen Teil Italiens sehr wohl zwischen dem Kohl mit den weißen und dem mit den grünen Röschen unterscheidet. Der eine wie der andere werden vor allem im Süden Italiens angebaut, weil dort klimatisch die besten Bedingungen für dieses zarte Gemüse herrschen und zwei Mal im Jahr geerntet werden kann; deshalb stammen natürlich auch die meisten Brokkoli- und Blumenkohlrezepte aus dieser Gegend. Und dann gibt es da noch den Romanesco, diesen kegelförmig nach oben sich zuspitzenden, meist hellgrünen – ja, was denn nun: Blumenkohl oder Brokkoli? Das ist am Ende Jacke wie Hose, denn alle drei Sorten lassen sich auf die gleiche Weise zubereiten, obschon: der Unterschied liegt natürlich in der Farbgebung. Der grüne Brokkoli passt optisch zum Beispiel viel besser zur hellen Pasta. So werden etwa die für Apulien typischen Orecchiette gern mit Brokkoli und getrockneten Tomaten zubereitet; beim köstlichen Cavolfiore fiorentina hingegen passt der weiße Kohl ausgezeichnet zur roten Tomatensauce.

Am meisten ärgert es mich, wenn Brokkoli im Restaurant mit gerösteten Mandelsplittern serviert wird, dann weiß ich, dass ich im falschen Lokal sitze, denn Mandelsplitter gehören schlicht nicht in die italienische Gemüseküche – Pinienkerne indes sehr wohl. Gerade wenn Brokkoli ein schönes Pastagericht begleitet, schmeckt dies mit »pinoli«, die vorher noch leicht in der Pfanne geröstet werden, ganz ausgezeichnet.

Eigentliche Hauptspeisen mit Brokkoli oder Blumenkohl werden in Italien selten zubereitet, es sei denn, es handelt sich um Pasta- oder Risotto-Gerichte, die an sich nahrhaft genug sind. Häufig begleiten die zarten Röschen reichhaltige Salate, und sie werden gerne überbacken. Blumenkohl wie Brokkoli wird oft im Ganzen gegart und dann weiterverarbeitet. Trennt man die Rosetten vom Strunk, verkürzt sich die Garzeit erheblich. Der Eigenschaft des Gemüses, etwas unangenehme Gerüche zu verbreiten, begegnet man am besten mit einem in Essig getunktem Stück Brot, das beim Garen mit in den Topf gegeben wird.

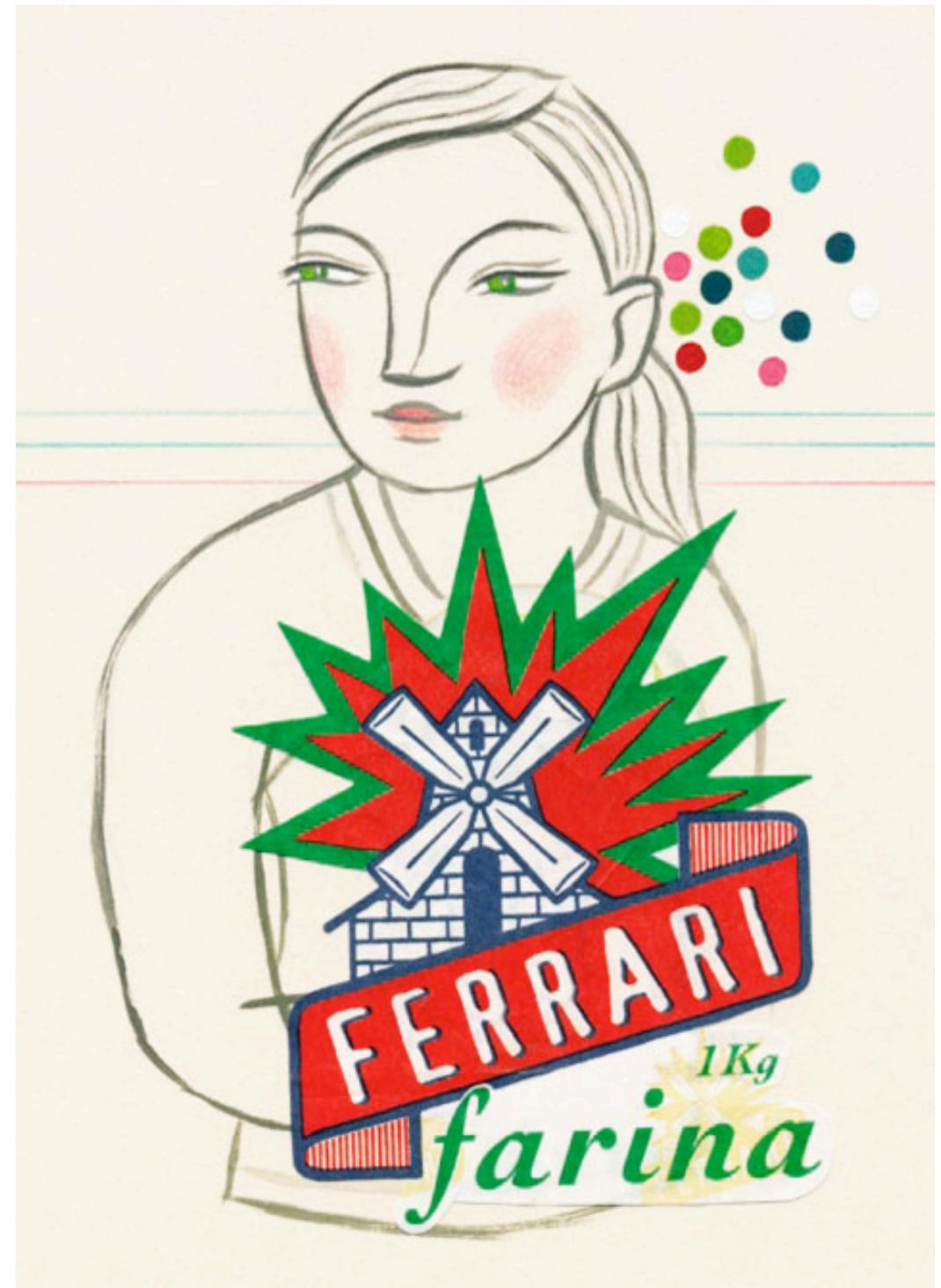


Risotto con carciofini Artischockenrisotto

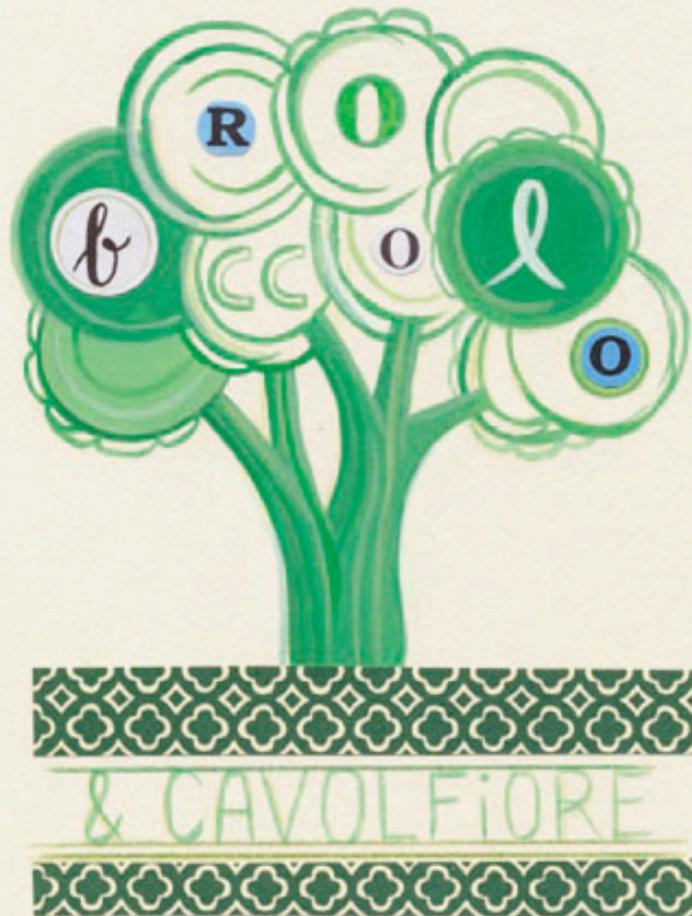
300 g kleine Artischocken
320 g Carnaroli-Reis
Saft von 1/2 Zitrone
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein
1 Schalotte
50 g Butter
1 l Gemüsebrühe
50 g geriebener Parmesan
1 EL Artischockencreme
Salz, schwarzer Pfeffer



- Artischocken am Stiel (wenn vorhanden) säubern, die Spitzen mit einem scharfen Messer abschneiden und die äußeren, harten Blätter entfernen. Artischocken vierteln und in eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft geben.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die gehackte Knoblauchzehe und die gut abgetropften Artischocken dazugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit der Hälfte des Weißweins aufgießen und die Artischocken zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten garen; nach Bedarf etwas Wasser nachgießen.
- Schalotte schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit der Butter glasig dünsten. Reis dazugeben und noch 2 Minuten bei starker Hitze kochen. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen und mit heißer Gemüsebrühe bedecken, bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren weiterkochen.
- Nach der Hälfte der Garzeit (etwa 8 Minuten) die gekochten Artischocken dazugeben und den Reis al dente fertigkochen. Zum Schluss den Parmesan und die Artischockencreme untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Risotto sofort servieren.
- Dazu passt hervorragend ein samtiger Rotwein, zum Beispiel ein Dolcetto d'Alba.







Broccolo & Cavolfiore

Brokkoli & Blumenkohl

In Sachen Brokkoli und Blumenkohl hat Italien einige verwirrende Überraschungen zu bieten. Denn die verwandten Kohlsorten werden in Sizilien, zumindest sprachlich, über einen Kamm geschert: Dort heißen sie beide »broccoli«, während man im nördlichen Teil Italiens sehr wohl zwischen dem Kohl mit den weißen und dem mit den grünen Röschen unterscheidet. Der eine wie der andere werden vor allem im Süden Italiens angebaut, weil dort klimatisch die besten Bedingungen für dieses zarte Gemüse herrschen und zwei Mal im Jahr geerntet werden kann; deshalb stammen natürlich auch die meisten Brokkoli- und Blumenkohlrezepte aus dieser Gegend. Und dann gibt es da noch den Romanesco, diesen kegelförmig nach oben sich zuspitzenden, meist hellgrünen – ja, was denn nun: Blumenkohl oder Brokkoli? Das ist am Ende Jacke wie Hose, denn alle drei Sorten lassen sich auf die gleiche Weise zubereiten, obschon: der Unterschied liegt natürlich in der Farbgebung. Der grüne Brokkoli passt optisch zum Beispiel viel besser zur hellen Pasta. So werden etwa die für Apulien typischen Orecchiette gern mit Brokkoli und getrockneten Tomaten zubereitet; beim köstlichen Cavolfiore fiorentina hingegen passt der weiße Kohl ausgezeichnet zur roten Tomatensauce.

Am meisten ärgert es mich, wenn Brokkoli im Restaurant mit gerösteten Mandelsplittern serviert wird, dann weiß ich, dass ich im falschen Lokal sitze, denn Mandelsplitter gehören schlicht nicht in die italienische Gemüseküche – Pinienkerne indes sehr wohl. Gerade wenn Brokkoli ein schönes Pastagericht begleitet, schmeckt dies mit »pinoli«, die vorher noch leicht in der Pfanne geröstet werden, ganz ausgezeichnet.

Eigentliche Hauptspeisen mit Brokkoli oder Blumenkohl werden in Italien selten zubereitet, es sei denn, es handelt sich um Pasta- oder Risotto-Gerichte, die an sich nahrhaft genug sind. Häufig begleiten die zarten Röschen reichhaltige Salate, und sie werden gerne überbacken. Blumenkohl wie Brokkoli wird oft im Ganzen gegart und dann weiterverarbeitet. Trennt man die Rosetten vom Strunk, verkürzt sich die Garzeit erheblich. Der Eigenschaft des Gemüses, etwas unangenehme Gerüche zu verbreiten, begegnet man am besten mit einem in Essig getunktem Stück Brot, das beim Garen mit in den Topf gegeben wird.



insalata di broccoli Brokkolisalat

600 g Brokkoli
1 in Essig eingelegte rote Paprika
(aus dem Reformhaus)
12 schwarze Oliven
2 EL Kapern
4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Salz, schwarzer Pfeffer

- Brokkoli in reichlich Salzwasser fast gabelhart kochen, abgießen, auskühlen lassen und in Röschen zerteilen.
- Die entkernte Paprika in sehr feine Streifen schneiden und mit den grob gehackten Oliven, Kapern sowie dem Olivenöl und Essig unter den Brokkoli mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.
- Dazu passt ofenfrisches Baguette.

Cavolfiore alla fiorentina Blumenkohl fiorentinische Art

600 g Blumenkohl
200 g vollreife Tomaten
50 g in Ringe geschnittene Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
50 g grob gehackte schwarze Oliven
3 EL gehackte glatte Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer

- Blumenkohl in reichlich Salzwasser gabelhart kochen, abgießen und warm stellen. Die kreuzweise eingeschnittenen Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, wenige Minuten stehen lassen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Zwiebeln, die fein gehackte Knoblauchzehe und Tomaten im Olivenöl zu einer Sauce einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss Oliven und Petersilie unterheben. Die Sauce über dem Blumenkohl verteilen und sofort servieren.
- Ein herzhaftes Baguette und ein Stück Pecorino Toscano erheben dieses Gericht zu einem Festmahl – natürlich nur in Verbindung mit einem guten Roten aus der Toskana, und zwar einem ehrlichen Landwein.

Polpette di cavolfiore Gebackene Blumenkohlbällchen

500 g Blumenkohl
200 g altbackenes Brot
1 Knoblauchzehe
2 EL zerbröselter Schafkäse
3 EL gehackte glatte Petersilie
1 Ei
Mehl
5 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer

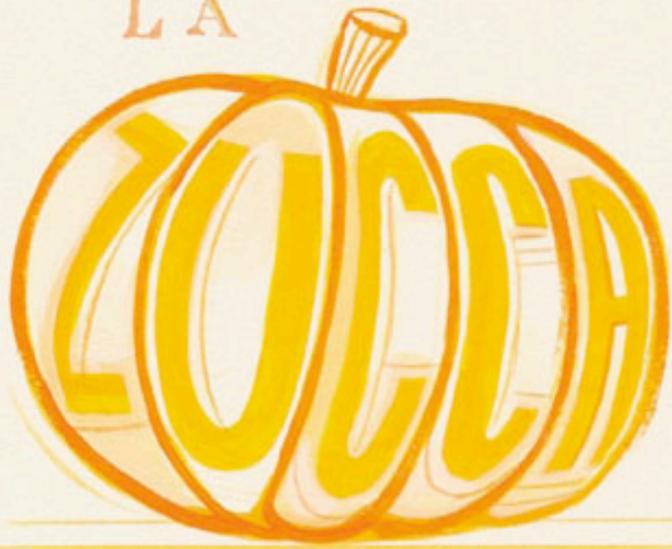
- Blumenkohl in reichlich Salzwasser gabelhart kochen, abgießen und auskühlen lassen.
- Das Brot zu feinen Krümeln reiben, die Knoblauchzehe fein hacken. Blumenkohl in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer homogenen Masse zerdrücken, Schafkäse, Petersilie, Brotkrümeln, Ei und Knoblauch hinzugeben, mit Pfeffer würzen und zu einer festen Masse vermengen – nach Bedarf noch mehr Brot oder Paniermehl dazugeben.
- Aus der Masse etwa walnussgroße Klößchen formen, in Mehl wenden und in heißem Olivenöl goldbraun ausbacken.
- Diese frittierten Blumenkohlklößchen veredeln jedweden Salat – die feine Säure eines guten Balsamico wird das Fett in der Klößchenkruste gut austarieren.

TIPP: Diesem aus Sizilien, genauer gesagt Trapani, stammenden Rezept können nach Wunsch auch Fenchelsamen beigemischt werden. Im Ristorante Vicolo Duomo in Caltanissetta wird auch noch frisch gehackte Minze unter die Masse gerührt.





LA



Zucca Kürbis

Lombardei, Veneto und Sizilien – das sind die drei Regionen Italiens, in denen der Kürbis schon seit Jahrhunderten auf den Speiseplänen steht und auch heute noch den Winter hindurch die Tafeln bereichert. Eine der beliebtesten italienischen Kürbissorten ist der grau-grüne Marina di Chioggia, der bis zu sieben Kilo schwer wird und bis zu acht Monate gelagert werden kann. Das Gemüse eignet sich für beinahe alles, was die italienische Hausfrau an Grundrezepten bereithält: für Gnocchi und Ravioli, für Risotto, als Beilage und sogar als süßer Kuchen zum Dessert. Allerdings sollte man immer dafür sorgen, dass die Süße des Kürbis aufgefangen und nicht verstärkt wird – jedenfalls, wenn man ihn als Gemüse verwendet.

So passierte es mir eines Abends in einem vegetarischen Luxusrestaurant in Mailand, dass die Kürbissuppe mit Amaretti verfeinert war und ich mich mitten in einem mehrgängigen Menü ärgerlicherweise bereits beim Dessert wähte. Daran hat auch nichts geändert, dass am Boden der in einem Glas servierten Suppe eine geeiste Kräuterscheibe lag, die der Süße ein wenig entgegensteuern sollte. Sie tat es nicht, weil mir der Kellner quasi verboten hatte, die Kräuter mit der Suppe zu mischen – ich habe das bis heute nicht begriffen. Gedankenlosigkeit in der Küche jedenfalls wird unbarmherzig bestraft. Wenn Kürbis schon mit Amaretti verfeinert wird, was durchaus Sinn ergibt, dann braucht es einen starken herzhaften Akzent, um die Süße aufzufangen – etwa Senfrüchte und Parmesan, eine Kombination, die zum Beispiel eine köstliche Füllung für Ravioli ergibt.

Die wohl häufigste Zubereitungsform für Kürbis ist die Suppe, und natürlich schmeckt Kürbissuppe per se, aber sie sollte doch noch verfeinert werden, mit Kräutern oder anderem Gemüse, einer Kartoffel zum Beispiel. Oder mit Radicchio, der mit seinem leicht bitteren Aroma bestens mit dem süßlichen Kürbis harmoniert. Als Beilage muss Kürbis nicht unbedingt im Ofen geschmort werden, bevor er weiterverwendet wird; man kann ihn ebensogut in Salzwasser kochen. Nur eines braucht man bei diesem Gemüse: Geduld und Zeit, bis die doch recht harte Textur des Kürbisfleisches in eine cremige Konsistenz verwandelt wird. Für eilige Köche eignet sich dieses Gemüse also nicht.



Torta di zucca Kürbiskuchen

1 kg Kürbisfleisch
(z. B. Marina di Chioggia, Hokkaido)
100 g Sultaninen
100 ml Rum
200 ml Milch
200 g altbackenes Brot
100 g Amaretti
1 unbehandelte Orange
200 g Zucker
50 g Pinienkerne
2 Eier
Butter
Mehl

- Kürbisfleisch in grobe Stücke schneiden und entweder in wenig Wasser oder auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten garen und danach auskühlen lassen.



- Sultaninen im Rum 20 Minuten einweichen. Kürbis mit der Milch im Mixer pürieren, die Masse in eine Schüssel geben und die gut ausgedrückten Sultaninen unterziehen. Das altbackene Brot und die Amaretti fein verreiben und ebenfalls dazugeben. Die Orangenschale abreiben, den Saft auspressen und beides mit Zucker, Pinienkernen und Eigelb zur Kürbismasse geben und alles gut vermengen. Das Eiweiß steif schlagen und sorgfältig unter die Masse heben.
- Eine Backform (26 cm Durchmesser) mit Butter aussteichen und mit Mehl bestäuben. Die Kürbismasse in der Form verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 1 Stunde backen.
- Dieses Dessert schmeckt am besten lauwarm und in Begleitung eines Marsala.

TIPP: Diesen Tessiner Kuchen am besten vor dem Verzehr einen Tag lang im Kühlschrank aufbewahren, so können sich die Aromen besser miteinander verbinden. Wagemutige mischen der Masse noch Orangeat bei, um das Orangenaroma zu verstärken. Mir schmeckt dieser Kuchen besonders, weil er ohne Mehl auskommt. Die Funktion des Mehls übernehmen in meinem Rezept die Amaretti und das altbackene Brot.



