Italian Basics

Alles, was man braucht für das dolce vita zu Hause

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

passt am besten zur Würze und Sonne Italiens. Trotzdem findet man ihn selten im Essen. In Salat darf er nur als Essig, ins Sugo höchstens im Ansatz, bei Fleisch ist er ebenso Rarität, weil Rotweinfleisch wie Rind und Lamm in Italien rar ist. Dafür trinken Italiener ihren Wein lieber zum als nach dem Essen, und dazu passt Roter oft wunderbar.

Mehr zum Wein

Die Zitrone

ital. limone [limone]

Man kann Trauben nehmen und pressen und daraus Wein keltern, der mit Bakterien versetzt und belüftet wird, bis er guter Weinessig ist. Oder man lässt Traubensaft zu Most vergären, der stundenlang dickgekocht wird und dann in Jahren zu feinem Balsamico reift. Man kann aber auch einfach eine Zitrone auspressen. Ist immer gut und fein. Mit Frischem wie Kräutern, Salat, Fisch. Oder mit Eingelegtem wie Kapern, Oliven, Sardellen. Oder in Sprudel, was Limonata heißt. Die Schale ist auch eine feine Würze. Wenn’s so was nicht schon gäbe,

wir würden die Zitrone glatt auf den Titel setzen.

Mehr zur Zitrone >

Die Amaretti

[amarEtti], Mandelige

Auch wenn sie so klingen und schmecken, in Amaretti ist kein Amaretto. Das süffig-sündige Aroma haben die italienischen Mandelmakronen ursprünglich von ein wenig Bittermandel, heute eher von Aprikosenkernen. Da man nie nur eines will, gibt's keine Einzahl von Amaretti. Wenn man ein paar kleine will, gibt's espressolöffelgroße Amarettini. Will man Amaretti machen – Cornelias Basic-Rezept: Eischnee aus 3 Eiweiß schlagen und mit 150 g Zucker glänzend schlagen. 350 g gemahlene Mandeln & 1 Fläschlein Bittermandelaroma dazu. Häufchen auf Blech mit Backpapier setzen. 1 Tag trocknen lassen. $^1/_2$ Stunde bei 140 Grad backen.

Das Basilikum

ital. basilico [basiliko]

Geschichten, wie wir sie mögen: Kolumbus segelt los nach Indien, entdeckt aber Amerika und bringt die Tomate mit nach Europa. Weil die gut zu Basilikum passt und das in Amerika fehlt, schickt man welches rüber. Und woher stammt Basilikum? Aus Indien. Fakt ist, dass Basil nicht nur mit der Toma prima kann, sondern auch noch mit dem Knofi, dem Mozza, dem Olio, dem Rosso und ganz besonders mit dem Pesto und der Margherita. Alle lieben Basil, auch wenn er sich in Hitze und Alter recht zieren und seine Qualitäten schnell verlieren kann. Was ihn lange bei Laune hält: Blätter mit Salz in Gläser schichten, Olivenöl drübergießen.

Pasta asciutta

Wasser und Weiz
bene«, sagten d
»da machen wir
draus.«

Die Deutschen haben das Auto erfunden, die Engländer den Fußball und die Amerikaner die Fitness. Gut gemacht! Nur ein bisschen schöner hätt's schon sein können. Haben sich die Italiener auch gedacht und das alles noch mal erfunden, nur mit etwas mehr Stil und Leidenschaft. Seitdem will die ganze Welt Auto fahren, Fußball spielen und so gesund leben wie die Italiener. Klappt nur nicht immer. Warum? Weil das Motto fürs mediterrane Wohlgefühl heißt: »Warten statt wollen.« Womit wir bei der Nudel wären.

Schon vor Jahrtausenden haben sich Leute einen Brei aus Weizen und Wasser zum Sattwerden gemischt. Chinesen und Araber kamen wohl als Erste auf die

Idee, dass man das Ganze auch flach drücken, zuschneiden, und kochen kann. Irgendwann sagten die Italiener dann »va bene«, aber jetzt würden sie gerne mal die Sache in die Hand nehmen. Am Anfang kümmerte sich der Süden um die dünne Hartweizennudel, während der Norden an der Bandnudel mit und ohne Ei arbeitete. Dann ging es hin und her auf dem bunten Stiefel, der heute Italien heißt, und Generationen von ehrgeizigen Mammas, Bäckern und Fabrikanten dachten sich immer neue Nudelformen aus. Als in etwa die Zahl 300 errreicht war, lud man den restlichen Planeten zum Essen ein. Und der war vor Glück ganz außer sich.

Heute ist »la nudel« kulinarischer Weltstar. Kinder lieben Spaghetti mit allem, Gourmets verehren Tagliatelle als Basis für Trüffel, Sportler holen sich mit Rigatoni al burro die Kraft fürs Siegen. Und Forscher können sich bei Pasta mit Tomate, Olivenöl und Rotwein gar nicht mehr einkriegen, so gesund und glücklich macht sie die »Mittelmeer-Diät«. Das alles nur wegen Weizen, Wasser und ab und zu einem Ei? Schön gemacht, Italien. Aber geht es nicht ein bisschen genauer? Wenigstens die Basics für uns