

**Katie & Giancarlo
Caldesi**

TOSKANA

**Authentische Rezepte
aus Italien**

Hinweise zu den Rezepten

- Soweit nicht anders angegeben, werden frische Kräuter sowie Obst und Gemüse in mittlerer Größe verwendet. Für Eier gilt die Größe M, vorzugsweise Bio- oder Freilandware.
- Alle Rezepte werden mit nativem Olivenöl extra zubereitet.
- Schwangere, kleine Kinder und ältere Menschen sollten auf Speisen mit rohen oder nur teilweise gegarten Eiern verzichten.
- Nussallergiker müssen auf Rezepte verzichten, die Nüsse oder Nussprodukte enthalten.
- Backofentemperaturen sind für einen Umluft-Backofen angegeben. Ein konventioneller Backofen muss auf eine ca. 20 °C höhere Temperatur eingestellt werden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchshinweise des Backofenherstellers.

FOTOS
VON HELEN CATHCART

**Katie & Giancarlo
Caldesi**

TOSKANA

**Authentische Rezepte
aus Italien**

südwest

Einleitung⁰⁸

-

Toskanische Küchen-
geheimnisse²²

-

Frühstück⁵²

Mittagessen⁸⁰

Aperitivo¹¹⁴

Hauptgerichte¹³²

Beilagen²¹⁴

Desserts²³⁸

-

Danksagung²⁶⁵

Autoren²⁶⁶

Register²⁶⁸

Inhalt

*Die Toskana ist eine
Region der Seele. Man
kann sie nicht einfach
auf ihre geografischen
Koordinaten reduzieren.
Die Toskana muss man
fühlen, entdecken und
verstehen. Wer jemals
dort gelebt hat, liebt sie.*

-

Andrea Bocelli
(Italienischer Sänger/Songwriter)

Einleitung

In Italien gibt es den Ausdruck *ben curato* (»gut versorgt«). Auf die Toskana trifft er uneingeschränkt zu. Bei meinem ersten Besuch in dieser grünen, fruchtbaren Region war ich begeistert von den vielen Feldern. Auf allen Hügeln, in allen Tälern wächst Essbares, als hätte eine riesige Hand – wie die einer etruskischen Gottheit – jedes einzelne Feld platziert und seine Furchen gezogen. Auf die Hügel hat dieses Wesen perfekt dimensionierte Städte getupft und dann mit dem Finger kurvige Straßen eingezeichnet, die zu ihnen führen. So strahlt die freundliche Landschaft eine Ordnung aus, die seit Jahrhunderten Besucher anlockt und dafür sorgt, dass sie sich in diese Region verlieben. Die Toskana ist etwa so groß wie Mecklenburg-Vorpommern und hat knapp 3,8 Millionen Einwohner. Und sie wird jährlich von über 40 Millionen Urlaubern besucht.

In den letzten 20 Jahren haben wir jeden Winkel der Toskana bereist, weil Giancarlo von dort stammt. Er kam in Montepulciano Stazione zur Welt, einem Dörfchen an der Grenze zu Umbrien. Er erinnert sich an eine glückliche Kindheit, obwohl das Leben auf dem kleinen Hof oft hart für ihn war. Er half seiner Mutter in der Küche und seinem Vater auf den Feldern. Die Familie hatte wenig Geld, und auf den Tisch kam, was angebaut wurde. Giancarlos Mutter Marietta war leider schwer krank, als ich sie kennenlernte. Ich hätte gern noch viel von ihr gelernt, und manchmal stelle ich mir vor, dass sie mir Tipps ins Ohr flüstert. Die Art, wie sie das Essen zubereitete – und vor ihr ihre Mutter – fasziniert mich. Beide kochten auf einem offenen Feuer mit einem Rost über den Scheiten und einem Dreibein für einen großen Suppentopf (den wir noch immer besitzen). Gebacken wurde alle vierzehn Tage in einem Ofen im Freien.

Bis in die 1950er-Jahre hatte sich das Leben in Italien seit Generationen kaum verändert. Was bei den Caldesis auf den Tisch kam, war biologisch angebaut, saisonal und frisch. Und das war die Regel. Ich möchte versuchen, Mariettas Köchenkunst – kräuterwürzige Gerichte, langsam geschmorte Fleischgerichte, herzhaft-eintöpfartige Gerichte und leichte, frische Salate – für unsere Zeit zu interpretieren. Allerdings wäre ihre Art zu wirtschaften heute nicht mehr denkbar. Und doch ist ihre Einstellung nachahmenswert, zumal wir uns heute stärker denn je bewusst machen, was wir essen und was wir verschwenden. Wir sollten auch heute so essen: selbst gekocht und frisch vom Garten auf den Tisch.

Nach den 1950er-Jahren gab es Autos, Kühlschränke und Pestizide, jeder konnte sich Zucker und getrocknete Pasta kaufen, Mehl wurde importiert und die Frauen wurden berufstätig. Ich koche zwar gern, aber ich möchte nicht – wie damals Marietta – sieben Tage pro Woche an den Herd gefesselt sein. Auch die meisten unserer jüngeren italienischen Freundinnen üben einen Beruf aus. Nach wie vor legt man in der Toskana Wert auf gutes, selbst gekochtes Essen. Einer Studie der italienischen Handelskammer zufolge haben die Finanzkrise und die steigende Arbeitslosigkeit bewirkt, dass die Italiener weniger Geld ausgeben, bewusster einkaufen und wieder mehr auf selbst zubereitete Speisen setzen. Der Studie zufolge kaufen etwa 50 Prozent der Italiener »nur das Nötigste«, doch dabei sind sie wählerisch und decken sich vorzugsweise direkt bei kleinen Erzeugern und auf Märkten ein.

Der toskanische Traum – zurück zum Landleben

Etwa 15 Prozent der Italiener pflanzen selbst Obst und Gemüse an. 17 Prozent davon haben damit erst in den letzten fünf Jahren begonnen. Das hat mit der Finanzkrise zu tun, aber auch damit, dass sich die Menschen mehr Gedanken über Qualität und Natürlichkeit ihrer Nahrung machen. Allenthalben taucht der Begriff *Cibo genuino* (»unverfälschte Lebensmittel«) auf, und viele Toskaner bestätigen, dass sie natürliche, unbelastete Ware einkaufen möchten. Die Bioabteilung im toskanischen Supermarkt ist bestens sortiert, auch Bioweine sind in großer Auswahl zu bekommen.

Es ist schon ein ursprüngliches Erlebnis, Samen in die Erde zu legen, die Pflanzen wachsen zu sehen und schließlich ihre Früchte zu genießen. Es scheint, als hätten die Toskaner sich diesen engen Bezug zur Entstehung ihrer Nahrung besser bewahrt als wir. Seit dem Mittelalter ist die Küche der Toskana, ebenso wie vorher die Küche der Etrusker (siehe Seite 16), eng mit der regionalen Landwirtschaft verwoben. Vermarktungskonzepte wie »vom Feld auf den Tisch« mögen uns neu vorkommen, aber in der Toskana hat man Lebensmittel seit Generationen so angebaut, eingekauft und zubereitet. Unser Freund Fabrizio Biagi meint, dass wir »der Zukunft mit Methoden der Vergangenheit begegnen« müssen. Er gab uns ein Beispiel. Sein Freund fängt in Viareggio nachts bei Scheinwerferlicht frische Sardellen. Die gibt er Fabrizio, der sie mit Salz in Fässer einlegt und einige davon seinem Freund zurückgibt. Jedes Mal, wenn Fabrizio diese Sardellen auf den Tisch bringt (wir haben sie auf gebuttertem Brot probiert – himmlisch!), hat er einen direkten Bezug zu dem Essen und seiner Herkunft, und er kennt jede Zutat, die es enthält.

Viele toskanische Familien haben einen eigenen *Orto* (»Nutzgarten«), entweder direkt am Haus oder in einer Schrebergartensiedlung. Und immer mehr Menschen schließen sich der Bewegung *Orto sinergico* (»synergetischer Nutzgarten«) an, die sich dafür einsetzt, im Einklang mit den Rhythmen der Natur zu gärtnern. Dieses Prinzip haben unsere Freunde Livia und Nello, die inzwischen über 70 Jahre alt sind, seit jeher beherzigt. Diese ganzheitliche Herangehensweise macht sich die Kraft der Natur zunutze. Sie beachten bei der Aussaat den *Circolo lunare* (»die Mondphasen«) und locken mit einer Mischung aus Blumen und Nutzpflanzen Insekten an, die für das Gedeihen der Pflanzen hilfreich sind. Sogar in der Lokalzeitung findet man Tipps, wann der Mond günstig für einen Haarschnitt oder die Aussaat steht. In Städten, wo die Bewohner nicht selbst Obst und Gemüse anbauen können, steigt die Zahl der »Null-Kilometer«-Restaurants, die vorwiegend Produkte aus der direkten Umgebung verarbeiten.

Die Italiener sind bereit, für hochwertige Nahrung 14,4 Prozent ihres Einkommens auszugeben und auch Zeit für die Beschaffung guter Zutaten zu investieren. Als wir kürzlich unsere Freundin Antonella Rossi in Siena besuchten, zeigte sie mir, woher ihre Zutaten kamen. Gemüse wuchs in ihrem *Orto*, Chilis in einem Kübel neben der Haustür. Das Olivenöl war aus den Früchten der Bäume vor ihren Fenstern gepresst, und die Tauben für das *Ragù* hatte sie bei einem Bauern aus dem Dorf gekauft. Beim Zuhören habe ich mich gefragt, was ich meinen Gästen daheim erzählen könnte. »Dies ist aus dem Supermarkt«, »das habe ich online gekauft«, »das ist aus dem Laden an der Ecke«. Doch Genaueres weiß ich nicht über die Herkunft meiner Zutaten.

Antonella und ihr Mann Fabrizio nahmen uns zu Erzeugern mit, um Käse und Salami für die Weihnachtstage einzukaufen. Ihr Einkommen ist bescheiden, aber sie wählten keine billigen Lebensmittel. Ihnen ging es nicht darum zu sparen, sondern gesunde und hochwertige Produkte einzukaufen. Bei uns interessieren sich viele Menschen eher für Schnäppchen als für Qualität.

Vielleicht entsteht der Eindruck, dass ich die Toskana durch eine rosarote Brille betrachte und ein idealisiertes Bild vermittele, das gar nicht der modernen Wirklichkeit entspricht. Tatsächlich nehmen auch hier Übergewicht und Diabetes (vor allem bei Kindern) zu, und vor allem in den Städten greifen die Menschen oft zu einem schnellen Panino in der Mittagspause und einem Fertiggericht für den Abend, aber insgesamt sind die Zahlen für diese Erkrankungen niedriger als in nördlicheren Teilen Europas. In der Toskana legen überdurchschnittlich viele Menschen großen Wert auf gute Mahlzeiten. Auf sie richten wir in diesem Buch unseren Blick, wenn wir versuchen, von dem zu erzählen, was für uns das Besondere an der Toskana ist. Wir haben mit Verwandten, Freunden und professionellen Köchen gesprochen, die sich für ihr Land und seine Produkte begeistern. In Italien nennt man eine Person, die gutes Essen schätzt, *Buona forchetta* (»eine gute Gabel«). Zum Glück gibt es in der Toskana viele von ihnen.

Als Giancarlo vor 20 Jahren beschloss, sich auf die toskanische Küche zu spezialisieren, wandte er sich zunächst an Giuliano Pacini. Giancarlo hatte Italien in jungen Jahren verlassen und wollte seine kulinarischen Wurzeln neu entdecken. Giuliano, Inhaber und Chefkoch des Buca di Sant'Antonio in Lucca, war für ihn der ideale Lehrmeister. Er weihte ihn in die Feinheiten der traditionellen italienischen Küche ein. Inzwischen verbindet die beiden eine langjährige Freundschaft (siehe Foto rechte Seite).

Stolz einer Region

Jeder kennt die Landschaft der Toskana mit ihren kurvigen Straßen, sanften Hügeln und schlanken Zypressen, und sei es nur von kitschigen Wandtellern, Untersetzern oder Ansichtskarten. Dort leben, arbeiten und speisen aber echte Menschen. Die Bewohner der Toskana sind ungemein stolz auf ihre Heimat, und sie betrachten Umwelt und Gebräuche, Rezepte, Wein und sogar auch Fußballmannschaften mit einem liebevollen Verantwortungsgefühl. Bereits in der Renaissance des 14. Jahrhunderts brachte der Autor Giovanni Boccaccio in seinem Meisterwerk *Il Decamerone* seinen Stolz auf seine Heimatstadt Florenz zum Ausdruck, indem er die Männer als »edel, ritterlich, angenehm und klug« beschrieb und von den Frauen sagte, »sie alle sind schön«. Diese intensive Heimatverbundenheit nennt man *Campanilismo*, der Begriff ist abgeleitet von dem italienischen Wort *Campanile* (»Glockenturm«), denn im ursprünglichen Sinn war Heimat der Umkreis, in dem man das Läuten der Dorfkirche hören konnte.

Die Bewohner der Toskana zeigen, was sie haben, mit großem Stolz. Daran können wir uns erfreuen. Alle zwei Jahre findet beispielsweise der *Palio di Siena* statt, ein Pferderennen um die fächerförmige Piazza del Campo in Siena. Die Stadt ist in *Contrade* (»Bezirke«) unterteilt, deren Bewohner gegeneinander antreten. Vor dem Rennen wird jedes Pferd zur Kirche geführt, wo es den Segen erhält. Der Rennplatz ist mit den Flaggen der einzelnen *Contrade* geschmückt und anlässlich dieses traditionsreichen Rennens werden an vielen Orten der Stadt Gala-Diners veranstaltet. Der Wettbewerb ist schwer umkämpft. Dass Erzrivalen verlieren, ist vielen Sienesern wichtiger als ein Sieg des eigenen *Contrade*. Ein früherer Vorläufer des *Palio* waren die *Gioca del Pugno*, die auf dem Campo ausgetragen wurden. Dabei traten zwei *Contrade* mit je 300 Männern zum Faustkampf gegeneinander an. Ein anderes Beispiel für den Stolz der Region sind die *Sagre*, spezielle Feste, mit denen die Saison bestimmter Lebensmittel gefeiert wird. Ob Esskastanien, Olivenöl aus neuer Pressung oder Porchetta – diese Feierlichkeiten werden ernst genommen und es gehört zum guten Ton, daran teilzunehmen.

»Warte und
habe Geduld ...
Dreh die Hitze
runter und gib den
Aromen Zeit, sich
zu entwickeln.«

-

Antonella Secciani, toskanische Köchin

Langsamer Lebensstil oder wie toskanischer Geschmack entsteht

In der Toskana ist der Lebensrhythmus langsamer als in Rom und den Städten des Nordens. Dieser Rhythmus ist ein Grund dafür, warum so viele Menschen hierher reisen oder umziehen. Selbst in der Küche geht es langsam zu. Bei der toskanischen Köchin Antonella Secciani habe ich diese ruhige Arbeitsweise kennengelernt. »Du musst warten und Geduld haben«, erklärte sie mir, als wir Ragù kochten. »Dreh die Hitze runter und gib den Aromen Zeit, sich zu entwickeln.« Sie zeigte mir die ideale Temperatur für ein Ragù: Die Oberfläche sollte im Topf gerade eben zittern. Dadurch kocht die Flüssigkeit ein und ganz allmählich entwickelt sich eine konzentrierte Sauce mit einem intensiven Geschmack, die nur darauf zu warten scheint, mit einem Stück Brot aufgetunkt zu werden. So funktioniert die toskanische Küche. Antonella rät davon ab, den Topf in den Ofen zu schieben, einen Slow Cooker oder Schnellkochtopf zu verwenden, weil sich der Geschmack in keinem Fall so gut entwickelt.

Im Kapitel Toskanische Küchengeheimnisse (siehe Seite 22) verraten wir Tipps und Tricks, die wir im Lauf der Jahre zusammengetragen haben. Sie erzählen von der Art, wie Marietta Pasta, Brühe, Tomatensauce und Ragù zubereitet hat, wie sie Obst eingemacht, Kräuter getrocknet und Bohnen gekocht hat. Die toskanische Küche ist bescheiden, und viele Rezepte in diesem Buch kosten wenig Geld. In erster Linie kommt es auf die Zubereitung an, und sie ist es wert, bewahrt zu werden.

Dickbäuchige Etrusker in Feierlaune

Die ersten Siedler, die in der Toskana ihre Spuren hinterließen, waren die Etrusker. Ihre Herkunft ist umstritten. Vielleicht kamen sie über das östliche Mittelmeer aus Anatolien oder Kleinasien. Die ältesten Belege der Etrusker stammen aus dem 9. Jahrhundert vor Christus und finden sich auf der Insel Elba, die zum toskanischen Archipel gehört. Sie gründeten Etruria und bauten auf Hügeln Städte wie Volterra, Cortona und Chiusi.

Ihre Küche zeigte starke griechische Einflüsse, und Essen und Trinken liebten sie über alles (wie Grabmalereien vermitteln). Die Römer verurteilten die Etrusker wegen ihres ausschweifenden Lebensstils und dafür, dass an ihren Gelagen auch Frauen teilnehmen durften.

Rezepte in schriftlicher Form sind nicht erhalten geblieben, wohl aber Kochgeschirr, Amphoren und Teller. Etruskische Grabmalereien zeigen schlemmende Männer und Frauen mit dicken Bäuchen und Weingläsern in den Händen. Offenbar waren die Frauen in dieser Gesellschaft gleichberechtigt und durften mit den Männern feiern und trinken. Die Etrusker jagten, fischten und betrieben Ackerbau und Viehzucht. Sie kochten über offenem Feuer in Kesseln, die dem Kessel ähneln, den wir von Giancarlo Mutter geerbt haben.

Den Etruskern ist es zu verdanken, dass Zutaten wie Olivenöl, Kräuter, Kastanienmehl, Hülsenfrüchte, Gerste und anderes Getreide, Wild- und Kulturgemüse, Käse, Fisch, Wein und Honig Einzug in die regionale Küche hielten. Sie kochten Suppe aus Emmer, aßen Wild- und Hausschweine und verwerteten – wie heute – alle Teile der Tiere. Angeblich haben sie *Prosciutto* und *Pancetta* erfunden. Außerdem schätzten sie das Fleisch der berühmten weißen Chianina-Rinder.

Im Jahr 351 vor Christus wurde die etruskische Toskana von den Römern erobert. Die letzte Stadt, die den Römern standhielt, war Cortona. Allmählich verdrängte das Lateinische die Sprache der Etrusker. Stadtstaaten entstanden und die neuen Städte Lucca, Pisa, Siena und Florenz wurden erbaut, letztere als Wohnsitz für Veteranen der römischen Armee.

Die Toskana im Mittelalter und die Gründe für ihr heutiges Aussehen

Im Mittelalter war die *Mezzadria* üblich, eine Form der Naturalpacht. Der wohlhabende Landbesitzer (*Padrone*) stellte Land, Unterkunft, Gerätschaften und manchmal Vieh zur Verfügung, während die Pächterfamilien (*Mezzadri*) die Arbeitskraft stellten und erwirtschaftete Güter an den Landbesitzer als Bezahlung abgaben. Dieses System soll auf die Römerzeit zurückgehen.

Ähnliche Feudalsysteme gab es auch in anderen Ländern, doch sie sind schon lange verschwunden. In der Toskana wurde die *Mezzadria* erst in den 1960er-Jahren abgeschafft. Wir haben eine *Casa colonica* besucht, eine Art großes Reihenhaus, in dem die Landarbeiterfamilien – manchmal mit zehn Personen in einem Raum – wohnten und sich ein Bad teilten. Das muss ein schweres Leben gewesen sein. In dem Haus waren noch Fliesen und Farbe aus den 1960er-Jahren vorhanden.

Die Familien pflanzten Gemüse, Weizen und Weintrauben an, pressten Olivenöl, hielten Hühner, Milchkühe und andere Tiere. Der Begriff *Mezzadria* be-

deutet wörtlich übersetzt »Halbierung« und impliziert, dass jeder beteiligten Partei die Hälfte der jährlichen Erträge zustand. Nachdem aber die Kirche und der *Padrone* ihren Anteil erhalten hatten, blieb den *Mezzadri* nahezu nichts übrig. Gerichte mit Namen wie *Strozzapreti* (Priesterwürger) bezeugen den Hass der Pächter. Da sie verpflichtet waren, Geistliche zu verpflegen, servierten sie ihnen diese hausgemachte Pasta. Die *Mezzadri* genossen weder Schutz noch Rechte. Sie waren der Gunst des *Padrone* ausgeliefert. Manche *Padrone* waren freundlich, andere grausam, und sie hatten die Macht, eine Familie kurzerhand vom Hof zu vertreiben. Hunger war in vielen Landarbeiterfamilien ein ständiger Gast.

Doch genau dieses Feudalsystem ist der Grund dafür, dass sich die Toskana, ehemals ein undurchdringliches Waldgebiet, in eine Kulturlandschaft mit gepflegten Weingärten und gepflügten Feldern verwandelte. Wo nichts angebaut werden konnte, graste Vieh. Diese Verwandlung war nur mit vielen schwer arbeitenden Händen zu bewerkstelligen. Als das System abgeschafft wurde, konnten sich die Menschen Arbeit in den Städten suchen. Seitdem sind viele Höfe mit ihren *Casa colonica* verlassen.

***Cucina povera* (Armeleuteküche)**

Die Armut, die aus der Feudalwirtschaft resultierte, hat nicht nur den Wandel der Landschaft mitgetragen. Sie ist auch der Ursprung der *Cucina povera*, der Armeleuteküche. Im Mittelalter ernährten sich Landarbeiter und Kleinbauern hauptsächlich von Brot und dicken Suppen aus Getreide und getrockneten Bohnen. Besteck war nicht üblich, es gab allenfalls einen Löffel für Suppen und Saucen. Fleisch wurde zerpfückt und mit den Fingern gegessen. Heutzutage können die Bewohner sich zwar öfter Fleisch oder Fisch leisten, aber das Essen selbst hat sich gar nicht so erheblich verändert. Natürlich haben sie außerdem gelernt, eine Gabel zu verwenden. (Mein Mann besteht allerdings darauf, Gerichte wie Kaninchen in Weißwein (siehe Seite 199) mit den Fingern zu essen, und er liebt dicke Suppen. Alte Gewohnheiten sind hartnäckig!) In anderen Regionen Italiens nennt man die Bewohner der Toskana *Mangiafagioli* (»Bohnenesser«). Das ist kein Zufall, denn in der toskanischen Küche werden über 30 verschiedene Bohnensorten verwendet, und Hülsenfrüchte sind auch als »Fleisch des armen Mannes« bekannt.

In der Fastenzeit wurde von der Kirche Verzicht verordnet, tatsächlich herrschte aber Lebensmittelknappheit, denn die Getreidevorräte waren um diese Jahreszeit meist aufgebraucht. Aus mittelalterlichen Kochbüchern ist zu entnehmen, dass der Adel jedoch in der Fastenzeit üppige Mahlzeiten genoss, und der Begriff »Fisch« wurde kurzerhand auf Wale und Delfine, Wildgänse und Biber ausgeweitet. Im 14. Jahrhundert schrieb Anonimo Toscano, ein anonymes toskanischer Koch, ein Buch mit dem Titel *Libro della Cocina*. Darin erklärt er die Verwendung von Gewürzen wie Ingwer, Nelken, Muskatnuss, Safran und Pfeffer, die sich damals nur die Reichen leisten konnten. Hier im Buch haben wir seine *Erbolata* aufgenommen, eine Frittata mit Kräutern (siehe Seite 86), sowie sein Rezept Weißkohl, Fenchel & Zwiebeln mit Safran (Seite 234).

***Cucina nobile* – die Trendsetter der Renaissance**

Ganz anders entwickelte sich die *Cucina nobile*, die Küche der Adligen und Reichen. Durch Handel und Landwirtschaft wuchsen die wohlhabenden toskanischen Stadtstaaten und es kam häufig zu Konflikten zwischen ihnen. Sie alle hatten unterschiedliche Sitten, Dialekte, Zutaten und traditionelle Rezepte. Gleichzeitig erlebten Kunst, Kultur und Architektur eine Blütezeit, die unter der Herrschaft von Lorenzo dem Prächtigen (1469–1492) ihren Gipfel erreichte. Im Jahr 1435 war der Stadtstaat Florenz so stark gewachsen, dass es – abgesehen von Siena und Lucca – fast die gesamte Fläche der Toskana einnahm.

Die moderne italienische Koch- und Esskultur basiert auf den Koch- und Essgewohnheiten, die sich in der italienischen Renaissance herausgebildet haben. Reiche Familien wie die Medici in Florenz oder die Petrucci in Siena lösten sich von den alten kulinarischen Traditionen und bereiteten neuen Kreationen den Boden, indem sie beispielsweise Kartoffeln und Paprika servierten und ein neuartiges Gerät – die Gabel – verwendeten. Zum ersten Mal sah man in Italien Gabeln, als eine byzantinische Prinzessin Venedig besuchte. Die Kirche missbilligte dieses Werkzeug und empfahl den Menschen, die Gabel zu verwenden, die ihnen Gott geschenkt hatte – die Finger. Als die Prinzessin zwei Jahre später starb, schrieb die Kirche dies ihrer Eitelkeit und ihrem Stolz zu. Es dauerte noch Jahrhunderte, bis sich die Gabel durchsetzte. Doch die Florentiner waren definitiv Feinschmecker. Auf Leonardo da Vincis Gemälde *Das letzte Abendmahl* ist zu sehen, dass die Speisen auf Tellern und Tischen mit Decken und Blumenschmuck serviert wurden – nicht auf derben Holzbrettern. Dazu passt, dass der Architekt Buontalenti im 16. Jahrhundert in Florenz das Speiseeis auf Puddingbasis erfunden haben soll.

Um Caterina de' Medici, die Tochter Leonardos des Prächtigen, ranken sich allerlei Legenden. Als sie im Alter von 14 Jahren 1533 nach Frankreich umsiedelte, um den künftigen König Heinrich II. zu heiraten, nahm sie Köche, Gärtner und Winzer aus Florenz mit. Durch Einführung von Saucen wie der *Besciamella* (der späteren Béchamelsauce) hat sie die französische Küche beeinflusst. Wahrscheinlich hat sie auch die Verwendung von Zutaten aus der Toskana und der Neuen Welt sowie die Verwendung der Gabel befürwortet. 1751 beschrieb Diderots *Encyclopédie* die gehobene französische Küche als »dekadent und weibisch« und erklärte, »undefinierbare Saucen und neomodische Frikassees [seien] mit der Horde korrupter Italiener ins Land gekommen, die sich am Hof der Caterina de' Medici tummelten.«

Unsere Sicht der Toskana

Im Mittelalter herrschte fast ständig Krieg zwischen benachbarten Stadtstaaten, vor allem Florenz lieferte sich mit Pisa und Siena immer wieder Schlachten.

Noch heute ist der Lokalpatriotismus stark ausgeprägt, wenngleich die Schlachten zwischen Dörfern oder Städten inzwischen auf dem Fußballplatz oder der Pferderennbahn ausgetragen werden. Fragt man einen Bewohner der Maremma im Süden der Toskana nach Emmer oder Farro, wird man verständnislose Blicke ernten, während das Getreide in Lucca im Norden als Grundnahrungsmittel gilt. Unser Cousin aus Buonconvento im Osten hält gar nichts von der Küche um Volterra und Pisa. Er meinte, dorthin bräuchten wir gar nicht zu fahren, denn die »wahre« toskanische Küche gebe es nur um Arezzo und Florenz. So erklären sich die grundverschiedenen Regionalküchen der Toskana: Zutaten und Rezepte wurden zwischen den Provinzen nicht ausgetauscht.

Wir haben – entgegen dem Rat unseres Cousins – Rezepte aus der gesamten Toskana zusammengetragen. Wichtig war es uns auch, die Leidenschaft der Bewohner für die Produkte ihrer Region und für gutes Essen im Allgemeinen zu vermitteln. Vom ersten Blick aus dem Fenster am Morgen bis zum Absacker in einer Bar kreist das Leben, wie fast überall in Italien, um gutes Essen. In diesem Sinn sind die Kapitel dieses Buchs eine Reise durch einen Tag in der Toskana.

In jedem unserer Bücher über italienische Regionalküche habe ich zuerst die wichtigsten Zutaten und Prinzipien vorgestellt. In Amalfi muss man Fische fangen, in Venedig Gewürze im Mörser zerkleinern. In Rom pflanzt man Chili und Rosmarin an, und in Sizilien kauft man Orangen und Zitronen mit Blättern, weil man an ihnen die Frische erkennt. Für die Toskana lautet das Grundprinzip: Keine Eile, immer mit der Ruhe. Kaufe Fleisch, Tomaten und Wein am besten direkt beim Erzeuger und lass das Ragù so lange wie möglich auf kleinster Flamme schmoren. Am nächsten Tag schmeckt es wahrscheinlich noch besser.

Toskanische Küchen- geheimnisse

Toskanische Küchengeheimnisse

Nehmen Sie sich für dieses Kapitel Zeit. Hier geht es um das Basiswissen der toskanischen Küche: Brühen, Saucen und andere aromatische Grundlagen. Wer sie beherrscht, kann in der Küche den Geschmack der Toskana herbeizaubern. Ich weiß einiges über die italienische Küche, aber während der Arbeit an diesem Buch habe ich mich darauf konzentriert, was das Unverwechselbare der toskanischen Küche ausmacht. Dabei konnte ich viel lernen. Wir möchten in diesem Kapitel Wissen weitergeben, das wir in der Zusammenarbeit mit Freunden, Verwandten und professionellen Köchen zusammentragen konnten, beispielsweise mit Antonella Secciani, die die Restaurantküche eines *Agriturismo* leitet. Sie ist durch und durch Toskanerin und hat das Kochen von ihrer Mutter gelernt.

Giancarlo schwelgt in Erinnerungen. Als Kind hat er viele Stunden mit seiner Mutter Marietta, seiner Tante Agnese und Nachbarin Elide in der Küche verbracht, und viele ihrer Tipps und Regeln hat er nicht vergessen. Manchmal stelle ich mir beim Kochen vor, dass Marietta mir ins Ohr flüstert, ich müsse mehr Olivenöl nehmen oder ein Gericht länger kochen lassen. »Hab Geduld«, sagte sie immer. »Gib deinem Körper die Zeit und das gute Essen, das er verdient.«

Dass in der toskanischen Küche nichts verschwendet wird, ist eine logische Folge jahrhundertelanger Armut. Brühe wurde gleich für zwei Mahlzeiten gekocht, Tomatensauce auf verschiedene Weise verwendet, Reste wurden aufbewahrt und weiterverarbeitet. Was man nicht mehr essen konnte, verfütterte man an die Schweine oder Hühner, oder man kompostierte es. Da es keine Kühlschränke gab, aß man vorwiegend das, was frisch geerntet wurde. Wenn die Ernte im Sommer reichlich ausfiel oder im Winter geschlachtet wurde, konservierte man die Lebensmittel. Noch heute kaufen viele Einheimische täglich ein. Das garantiert Frische und hat vor allem für ältere Menschen noch einen anderen Vorteil: Sie treffen Nachbarn, können einen Schwatz halten, und der tägliche Weg bergauf und bergab hält sie fit. Auch dies gehört zum gesunden mediterranen Lebensstil.

Giancarlo weiß die Küchentipps von seiner Tante Orlandina (unten links), Freundin Livia (oben Mitte) und seiner Mutter Marietta Bellugi (oben rechts) sehr zu schätzen.

Olivenöl

KAUFEN SIE
GRUNDSÄTZLICH
NATIVES
OLIVENÖL
EXTRA

Alles dreht sich um Öl. Olivenbäume bestimmen das Landschaftsbild der Toskana, und ihr Öl ist eine Art Lebenselixier für die Bewohner. Das reine, flüssige Gold aus der ersten Pressung ist seit Jahrtausenden die entscheidende Zutat der mediterranen Küche, und seit alters her beschert es den Bewohnern Gesundheit und ein langes Leben. Wir lieben Olivenöl und vertrauen auf seinen Gesundheitswert.

In der Küche von Freunden habe ich einmal eine alte bemalte Fliese bewundert. Ihr Motiv zeigte mittelalterliche Bauern, die Oliven pflückten. Draußen hörte ich ein vertrautes Geräusch. Ich schaute aus dem Fenster und sah dasselbe Bild: Männer bei der Olivenernte, allerdings mit elektrischen Rechen. Die Zeit konnte der Liebe der Italiener zum Olivenöl nichts anhaben. Darum lautet die erste Regel der toskanischen Küche: Verwende nur hochwertiges Olivenöl, sonst ist der Geschmack nicht authentisch.

Das Olivenöl, das in der Toskana gepresst wird, hat einen kräftigen pfeffrigen Geschmack. In den nördlich des Appenin liegenden Regionen Italiens, wo keine Olivenbäume angebaut werden können, wird mit Butter oder Schweineschmalz gekocht.

Kaufen Sie unbedingt natives Olivenöl extra, das aus der ersten Pressung der Oliven stammt. Es ist weitgehend unverarbeitet und darf nicht mehr als 0,8 Prozent freie Ölsäure enthalten. Je geringer der Ölsäuregehalt, desto höher ist die Qualität des Öls. Meiden Sie Öle, die mithilfe von Chemikalien gewonnen wurden. Hochwertiges Olivenöl wird kalt gepresst. Seine Produktionstemperatur sollte unter 30°C liegen, denn bei höheren Temperaturen leidet die Qualität.

Schauen Sie sich das Angebot in gut sortierten Geschäften an, und bringen Sie sich von Reisen nach Italien immer eine Flasche Öl mit nach Hause. Der Preis sagt meist etwas über die Qualität aus. Zum Kochen kaufen wir ein günstiges Öl, das aus Oliven aus verschiedenen Anbaugebieten in Europa hergestellt sein kann. Für Salate und zum Servieren bevorzugen wir ein teureres Öl von einem italienischen Einzelerzeuger.

Jedes Olivenöl verliert mit der Zeit sein Aroma. Selbst im Spätherbst und frühen Winter wird frisches Öl gepresst und für Gerichte verwendet, die vom Geschmack des frisch gepressten Öls geprägt sein sollen: zum Beträufeln von Bruschetta und warmer Suppe, auf gegrilltem Fleisch, gedünstetem Gemüse oder heißer Pasta. Durch die Wärme der Speisen entfaltet sich das Olivenaroma besonders gut. Qualitativ hochwertiges Olivenöl hält sich, dunkel gelagert, ca. 2 Jahre und kann für alle Gerichte verwendet werden.

Olivenöl hat einen niedrigeren Rauchpunkt als viele andere Speiseöle, deshalb sollte man es nicht zu hoch erhitzen. Da aber viele toskanische Gerichte nicht scharf angebraten, sondern eher sanft geschmort werden, ist es universell einsetzbar. Zum Frittieren gibt es spezielle Sorten, die weniger Fruchtbestandteile enthalten und deshalb höher erhitzt werden können.



Katie Caldesi, Giancarlo Caldesi

Toskana

Authentische Rezepte aus Italien

Gebundenes Buch, Pappband, 272 Seiten, 19,8x24,7

ISBN: 978-3-517-09723-7

Südwest

Erscheinungstermin: Juli 2018

Die Seele der Toskana erleben

Katie und Giancarlo Caldesi nehmen die Leser mit auf eine kulinarische Reise durch die Toskana, um die Köstlichkeiten der Region und die Geschichten dahinter zu entdecken. Das Buch beginnt mit einem Kapitel über "Toskanische Küchegeheimnisse", darauf folgen authentische Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Aperitivo und Abendessen mit Pasta und Gnocchi, Secondi, Contorni und Dolci. Von Steinpilz-Risotto über Bistecca Fiorentina bis hin zu Esskastanien-Pfannkuchen mit Ricotta-Creme kommen hier alle Genießer auf ihre Kosten. Zugleich ist dieses Buch ein Genuss für's Auge! Sein edles Design macht es zum wertvollen Schmuckstück jeder Kochbuchsammlung.

 [Der Titel im Katalog](#)