











FORZ

P8R0W&  
D00C0S0

40

BBWJW  
060

CIL HGB IWD  
→ 1 SEZ 2020  
(PACAM)  
100



## S

**IZILIEN. DIE GRÖSSTE INSEL** im Mittelmeer. Unendlich schön und bezaubernd, mit Einwohnern, die nur für den jeweiligen Tag leben. Hier wimmelt es von Genussmenschen, die das Gesetz der Langsamkeit zu ihrem Markenzeichen erkoren haben.

Lachen und lebhafte Diskussionen wechseln sich ab. Worte in sizilianischem Dialekt, die sogar für Festlanditaliener unmöglich zu verstehen sind. Worte, die zwischen den Balkonen der engen Gassen hin- und hergeworfen werden, oder im Außenbereich der Restaurants über einem Teller Pasta alla Norma und einem Glas Nero d'Avola. Knallrote Plastiktische mit geblümten Wachstischdecken im Schatten von Jacaranda- und Mimosenbäumen. Echt, hübsch und gleichzeitig kitschig. Eine Insel der Kontraste, wo man zulässt, dass Essen, Wein und geselliges Zusammensein ständig im Zentrum stehen.

Die Straße von Messina zwischen dem italienischen Festland und Sizilien ist an ihrer schmalsten Stelle nur 3 km breit. Kulturell scheint der Abstand jedoch größer. Hier gibt es noch nicht einmal eine Brücke, obwohl schon seit Jahrzehnten darüber diskutiert wird. Und bis vor Kurzem wurden sizilianische Reisende, wenn sie das Festland per Fähre erreichten, von einem Schild begrüßt: »Willkommen in Italien«.

Die Insel, deren strategisch günstige Lage sowohl dem Handel als auch kriegerischen Auseinandersetzungen zugutekam, wurde im Laufe ihrer Geschichte unzählige Male besetzt. Siziliens Einwohner haben unter der Herrschaft von Wikingern, Griechen und Römern, Normannen, Arabern und Spaniern gelebt. Erst 1861 kam Garibaldi auf die Insel und vereinte Sizilien mit Italien. Die ärmlichen Sizilianer wurden schnell die größte Gruppe, die von Italien nach Nordamerika auswanderte. Parallel dazu wuchs der Einfluss der Mafia auf der Insel an.

Sizilien hat eine so reiche Geschichte, dass man zwischen Eroberern, Ruinen und Mafiageschichten leicht den Überblick verlieren kann. Es ist hingegen einfacher, sich an einzelne Vorkommnisse zu erinnern, die Auswirkungen auf unterschiedlichen Ebenen hatten. Es war nämlich in der hübschen, rosa leuchtenden Stadt Syracus, wo der griechisch-sizilianische Wissenschaftler Archimedes im 3.Jh. v.Chr. in sei-

ne Badewanne stieg. Als das Wasser überlief, erkannte er das nach ihm benannte Archimedische Prinzip, rannte nackt durch die Straßen und rief immer wieder: »Heureka! Ich hab's gefunden!« So zumindest erzählt man es sich. In der gleichen Stadt lebte eine Heilige namens Santa Lucia, die am 13. Dezember mit einem Lichterfest gefeiert wird.

Angeblich soll auch das erste Kochbuch der Welt auf Sizilien geschrieben worden sein: »Die Kunst zu kochen« von Mithaecus, einem weiteren griechischstämmigen Sizilianer. Dass es sehr wahrscheinlich das erste war und bereits im 6. Jh. v. Chr. geschrieben wurde, ist bestimmt kein Zufall, denn Sizilien ist eine ungeheuer fruchtbare Insel mit Bewohnern, die seit Menschengedenken ein intensives und leidenschaftliches Interesse am Kochen hatten.

Da die Insel von unterschiedlichen Herrschern und Kolonialisierungsmächten von nah und fern erobert wurde, unterscheidet sich Sizilien auf viele Weisen sehr deutlich vom italienischen Festland, eben auch kulinarisch. Es gibt zwar gemeinsame Nenner mit der italienischen Küche, aber auch viele Einflüsse von außen.

Die Araber beispielsweise brachten Safran und Auberginen, Rosinen, Aprikosen und Muskat mit. In Trapani, einem bezaubernden Ort am westlichsten Zipfel der Insel, findet man die deutlichsten nordafrikanischen Spuren. Hier werden viele Couscousgerichte zubereitet. Die Griechen brachten Pistazien und Oliven von zu Hause mit und die jüdische Bevölkerung soll die Tradition eingeführt haben, gehackten Knoblauch in Olivenöl anzubraten. Der spanische Beitrag bestand aus Kakao und Mais. Zu den ursprünglich sizilianischen Zutaten werden u.a. Kirschtomaten, Mandeln, Kapern und Trauben gezählt.

Das Ergebnis ist eine facettenreiche, spannende Küche. Die fantastische Vielfalt der frischen Zutaten, die im heißen Klima hervorragend wachsen, ließen das Kochen zu einem leichten Vergnügen werden. Die sizilianische Küche steht heute noch für schlichten, vorzüglichen und von Gemüse dominierten Genuss.

Aber nicht nur die vielen Einflüsse von außen trugen zur Entwicklung der Küche bei, sondern auch die Armut. Die Inselpatriziaten aßen teuer und raffiniert und die vielen eher ärmlichen Sizilianer versuch-

ten, es ihnen nachzutun. Weil sie es sich nicht anders leisten konnten, ersetzen sie geriebenen Käse durch geröstete Brotkrumen und Fleisch durch Auberginen. Nach dem Motto »Nimm, was du hast« gelang es ihnen mit der Zeit, viele herrliche Gemüsegerichte zu zaubern, wenn das Geld für teurere Produkte nicht reichte. Diese Arme-Leute-Küche, die aus Gemüse und Kräutern aus den eigenen Gärten besteht, macht die sizilianische Küche so speziell – und zu einem Paradies für Vegetarier.

In unserem Buch möchten wir uns auf zehn Zutaten konzentrieren, die auf Sizilien die gebräuchlichsten sind, die aber vor allem während Francescas Kindheit in ihrem Zuhause in der kleinen Stadt Acireale im Nordosten Siziliens geliebt und eifrig verwendet wurden.







# KLEINER KULINARISCHER SPRACHFÜHRER

[MIT VEREINFACHTER LAUTSCHRIFT]

## Floskeln und Bestellen

**Buongiorno** [buon'dschorno] = Guten Morgen, guten Tag

**Buonasera** [buona'sera] = Guten Abend

**Il menu per favore** [il menn'u perfa'vore] = Die Speisekarte bitte.

**Vorrei ...** [vor'rei] = Ich hätte gerne ... (höflicher als [voljo]: ich will haben)

**Quanto costa ...?** ['kwanto 'kosta] = Was kostet ...?

**Cosa ci/mi raccomandate oggi/stasera?** ['koza tschi/mi rakkoman'date oddschi /stasera] = Was können Sie uns/mir heute/heute Abend empfehlen?

**Grazie/mille grazie** [gratsje/mille 'gratsje] = Danke/vielen Dank

**Prego** [prego] = Bitte/gern geschehen

**Basta così, grazie** ['basta cosí, 'gratsje] = Das reicht so, danke.

**Il conto, per favore** [ill konnto perfa'vore] = Die Rechnung bitte.

## Kulinarische Begriffe

**Al dente** [all 'dente] = bissfest; Pasta auf den Punkt mit dem richtigen Kauwiderstand gekocht

**Stagionale** [stadscho'nale] = saisonal

**Soffritto** [so'fritto] = Basis für jedes Mittelmeergericht: gehackter Knoblauch, angebraten in Olivenöl oder gehackte Möhre, Sellerie und Zwiebel angebraten in Olivenöl

**Condire** [kon'dire] = Abschmecken, z.B. einen Salat mit Öl und Essig

**Aperitivo** [aperi'tivo] traditionell ein leicht alkoholhaltiges Getränk mit Kohlensäure, oft bitter, das vor dem Essen gereicht wird. Ein appetitanregendes Getränk, »um die Geschmacksknospen zu öffnen«

**Digestivo** [didsches'tivo] Ursprünglich ein bitterer Likör, z.B. Amaro. Heute oft der süßsaure Limoncello oder ein anderes Getränk. Wird nach dem Dessert serviert, um die »Verdauung zu fördern« (digestione = Verdauung)

## Menüfolge

**Antipasti** [anti'pasti] = kalte Kleinigkeiten/kalter Aufschnitt, vor dem Essen

**Primo** ['primo] = »Erster Gang«; oft Pasta oder Risotto

**Secondo** [se'kondo] = »Zweiter Gang«; Hauptgericht

**Contorni** [kon'torni] = Beilagen zum Secondo (man bestellt meistens Kartoffeln, anderes Gemüse oder Salat separat zu seinem Hauptgericht; auf der Karte zu finden unter contorni)

**Dessert/dolce** [dessert/'doltsche] = Nachtisch

## Cetränke

**Vino rosso/bianco** [vino 'rosso/'bjanko] = Rotwein, Weißwein

**Vino della casa** ['vino della 'kaasa] = Hauswein

**Vorrei un bicchiere di vino rosso,**  
 per favore [vor'rei um bik'kjäre di  
 'vino 'rosso 'per fa'vore] = Ich hätte  
 gerne ein Glas Rotwein, bitte

**Una birra/grappa per favore** [una birra/  
 grappa 'per fa'vore] = Ein Bier/Grappa,  
 bitte

**Aqua frizzante/con gas** [akwa friddzante/  
 kon gass] = Mineralwasser  
 (mit Kohlensäure)

**Aqua naturale/senza gas** [akwa  
 nattur'ale/'sensa gass] = Stilles Wasser  
 (ohne Kohlensäure)

**Cappuccino** [kapput'tschino] = Espresso  
 mit aufgeschäumter Milch

**Caffé latte** [kaf'fe 'latte] = Espresso mit  
 warmer Milch, serviert in einem  
 großen Glas

**Caffé macchiato** [kaf'fe mak'kjato] =  
 Kaffee mit einem Schuss Milch  
 (macchia = Fleck)

**Caffé corretto** [kaf'fe ko'retto] = Kaffee  
 mit Grappa oder Cognac (coretto =  
 korrigiert)

**Marocchino** [marok'kino] = Kaffee mit  
 Milch und ein wenig Kakao

## Zutaten und Gewürze

**Peperoncino** [peperon'tschino] =  
 scharfe, rote Chili

**Aglio** ['alio] = Knoblauch

**Basilico** [ba'siliiko] = Basilikum

**Sale** ['sale] = Salz

**Pepe** ['peppe] = Pfeffer

**Olio di oliva, extra vergine** ['oljo di o'livä  
 'äkstra 'verdschine] = Olivenöl, extra  
 nativ

**Aceto** [atsch'eto] = Essig

**Parmigiano** [parmi'dschano] =  
 Parmesan

## Nützliche Adjektive

**Freddo** ['freddo] = kalt

**Caldo** ['kalldo] = heiß

**Tiepido** ['tjepido] = lauwarm

**Gustoso** [gus'tozo] = vorzüglich

**Buono/buonissimo** [bono/buonissimo]  
 = gut, lecker/sehr gut, sehr lecker

**Bello** ['bello] = schön

**Bene/va bene** [bene/va 'bene] = gut/  
 einverstanden, klappt schon,  
 in Ordnung

**Cattivo** [kat'tivo] = schlecht, verdorben,  
 schmeckt nicht

**Ottimo** ['ottimo] = hervorragend

**Fantastico** [fan'tastiko] = fantastisch

**Perfetto** [per'fatto] = perfekt

**Fresco** ['fresko] = frisch

**Piccante/forte** [pi'kkante/forte] = stark

**Troppo salato** ['troppo sa'lato] = zu salzig

**Troppo dolce** ['troppo 'doltsche] = zu süß

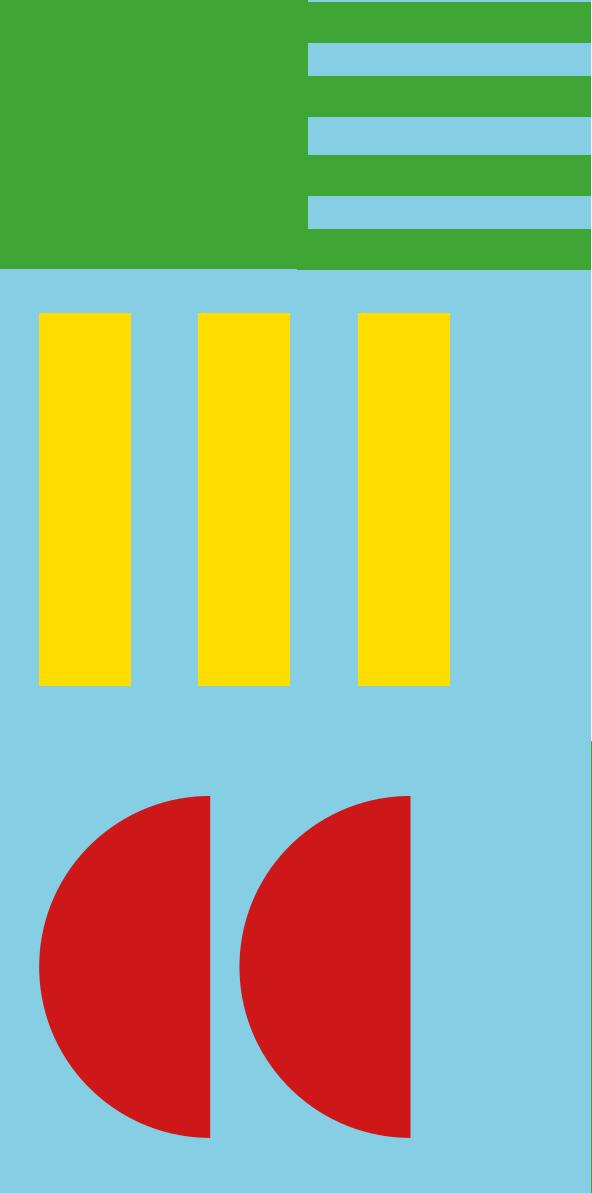
## Kaffee

**Espresso** [espr'esso] = Espresso

**Espresso lungo/caffé lungo** [espr'esso/  
 kaf'fe lungo] = mit Wasser gestreckter,  
 »verlängerter« Espresso

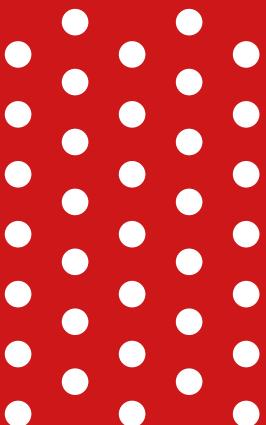
**Caffé ristretto** [kaf'fe ris'tretto] =  
 Espresso mit halber Menge Wasser,  
 daher sehr konzentriert

**Espresso doppio** [espr'esso doppio ]  
 = doppelter Espresso



Mehl

Farina



**M HAUS MEINER KINDHEIT** auf Sizilien gab es eine sonnen durchflutete Küche, in der ständig geknetet wurde. Nicht nur Teig für verschiedene Brotsorten, sondern auch für Pasta, Pizza und Gnocchi. Der Duft von selbst gebackenem Brot bringt mich umgehend zu meinen Erinnerungen zurück, als ob ich den weichen, herrlich riechenden Laib Brot hier und jetzt in meinen Händen halten würde. Früher war Brot das wichtigste Grundnahrungsmittel. In unserem Haus auf dem Land gab es einen großen, mit Holz befeuerten Steinofen, in dem wir jede Woche backten. Das Mehl wurde mit einer Steinmühle gemahlen und mithilfe eines Hefestamms, der von Familie zu Familie weitergereicht wurde, entstanden runde Brote, die nach langer Gehzeit wie Vollmonde am Nachthimmel aussahen.

Der Duft von frisch gebackenem Brot weckt in mir auch heute noch Gefühle von Wohlbefinden und Sicherheit, aber vor allem Liebe. Das »uralte« Brot, wie ich es nannte, wenn es durchgetrocknet war, wurde während der ganzen Woche verwendet – nicht ein Bröckchen wurde weg geworfen, sondern als Zutat in vielen verschiedenen Gerichten benutzt. Zum Beispiel stellten wir unsere Gnocchi mit trockenem Brot her. Es wurde auch für Brötchen, im Brotsalat, als Paniermehl und Croûtons verwendet. Außerdem haben wir aus altbackenem Brot Kekse gebacken, die in dekorativen Blechdosen aufbewahrt wurden.

**Ich war dabei, als meine Mamma zum letzten Mal mit meiner geliebten Großmutter Gnocchi zubereitete. Damals, im Jahr 1989, war ich verheiratet und wohnte in einem Haus am Meer. Für einige heiße Spätsommertage kamen meine Mamma und Nonna zu Besuch. Wir feierten, dass ich mein viertes Kind erwartete, und die beiden hatten sich überlegt, dass sie mir alle meine Lieblingsgerichte kochen wollten. Es gab jede Menge Gnocchi!**

**Wie ich meine Nonna geliebt habe! Ich liebte es, ihr zuzusehen, wie sie mit der ihr eigenen Sorgfalt kochte. Wie sie jede Zutat zärtlich in die Hand nahm und bearbeitete. Ihr gepflegtes, sorgfältig hochgestecktes graues Haar, ihre kreide-weiße, faltenfrei gebügelte Schürze. Meine Großmutter hieß Francesca, genau wie ich, aber wir nannten sie Cilla.**

**Leider war dies das letzte Mal, dass wir gemeinsam kochten. Bald darauf verließen uns sowohl meine liebe Mamma als auch meine Nonna. Aber in diesen Septembertagen schenkten die beiden mir eine wunderbare Erinnerung, und es war ein Geschenk echter Liebe!**



# PANE CLASSICO

## Klassisches Brot

In diesem Kapitel finden Grundrezepte für die verschiedenen Teigarten Platz, wie wir sie in meiner Kindheit gebacken haben, aber auch ein paar komplette Rezepte für Pizza, Gnocchi und Pasta.

### 1 Laib

2g frische Hefe  
500g Weizenmehl  
plus mehr zum Arbeiten  
1 großzügige Prise Salz

**Nach Belieben:** Fenchelsamen, getrocknete Tomaten oder Oliven in den fertig gegangenen Teig geben.

**1.** In einer Schüssel die Hefe in 450 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl nach und nach zugeben, mit einem Holzlöffel umrühren, bis alles gut gemischt ist. Das Salz zugeben und schnell durchrühren. Die Schüssel mit Frischhaltefolie verschließen, ein Geschirrtuch darüberlegen und bei Zimmertemperatur 20-24 Stunden gehen lassen.

**2.** Den aufgegangenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und Mehl zugeben, bis der Teig geschmeidig wird. Eine Weile kneten, bis er weich und kompakt, aber nicht mehr klebrig ist. Den Teig rund auseinanderziehen, dann die Kanten in die Mitte falten, sodass dort eine »Naht« entsteht. Den Teig mit der Naht nach unten drehen und formen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und auf der bemehlten Arbeitsfläche mindestens 2 Stunden gehen lassen.

**3.** Einen gusseisernen Topf mit Deckel in den Ofen stellen und diesen auf 150 °C vorheizen. Den heißen Topf aus dem Ofen nehmen und den Teig mit der Naht nach oben hineingeben. Mit dem Deckel verschließen und mindestens 30 Minuten bei 250 °C backen. Die Temperatur auf 180 °C senken, Deckel abnehmen und weitere 20-30 Minuten backen. Das Brot aus dem Topf heben und abkühlen lassen.



# SFINCIUNI

## Sizilianische Pizza

Irgendwo zwischen Pizza und Focaccia: Sfinciuni ist eine typisch sizilianische Pizza mit einem weichen, leckeren Teig.

### 1 Pizza

#### TEIG

500 g Weizenmehl  
25 g frische Hefe  
Salz

#### SAUCE

3 Zwiebeln  
600 g geschälte Tomaten aus der Dose  
2 Knoblauchzehen  
100 g geriebener Pecorino  
frischer Oregano, gehackt  
Olivenöl  
Salz nach Geschmack

**1.** Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und vorsichtig in die Mulde gießen. Ein wenig Salz zufügen.

**2.** Den Teig kneten. Nach Bedarf Wasser zugeben, bis er kompakt und elastisch ist. Zu einer Kugel formen. Mit einem Geschirrtuch abdecken. Mindestens 2 Stunden gehen lassen.

**3.** Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Vorsichtig in Olivenöl anbraten, sie dürfen nicht dunkel werden.

**4.** Tomaten und Knoblauch fein hacken und mit dem Saft aus der Dose zur Zwiebel in die Pfanne geben. Ein wenig Salz zufügen. Zu einer dicken Sauce einkochen lassen und den Großteil des geriebenen Käses zufügen.

**5.** Den Teig in eine eingeölte, runde Backform legen und in Form ziehen. Die Sauce daraufgeben. Oregano und den übrigen Pecorino darüberstreuen. Zum Schluss ein paar Tropfen Olivenöl kreisförmig aufträufeln.

**6.** Bei 250 °C für 20 Minuten backen. In Stücke schneiden und heiß servieren.





# CROSTATA DI LIMONE

## Zitronenkuchen

### BODEN

250 g Weizenmehl  
1 TL Vanillezucker  
120 g zimmerwarme Butter  
70 g Puderzucker  
1 Eigelb  
abgeriebene Schale von  
½ Zitrone

### FÜLLUNG

120 g Mandeln  
2 kleine Zitronen  
5 EL Sahne  
150 g Zucker

### BODEN

**1.** Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen. Vanillezucker, Butter in Stückchen, Puderzucker, Eigelb und geriebene Zitronenschale zufügen. Alles schnell mit den Fingerspitzen vermischen, ohne den Teig zu sehr zu bearbeiten.

**2.** Den Teig in Plastikfolie einwickeln und für eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen. Wieder herausnehmen und auswickeln, in eine ca. 22 cm große Form legen und den Boden damit auskleiden.

**3.** Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen.

### FÜLLUNG

**4.** Die Mandeln schälen und hacken. Die Schale der Zitronen abreiben und ihren Saft auspressen. Alles mit Sahne und Zucker mischen.

**5.** Die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Im Ofen bei 180 °C für ca. 30 Minuten backen.

Zitronen und Orangen werden kräftig gespritzt.  
Ich rate immer dazu, Bioware zu kaufen.

# LINGUINE AL PESTO DI PALAZZO MODO

## Zitrus-Nuss-Pasta

### 4 Portionen

400 g Linguine

#### PESTO

50g sonnengetrocknete Tomaten  
50g Pinienkerne  
50g geschälte Mandeln  
50g Pistazien  
2 Knoblauchzehen  
einige Stängel Minze  
einige Stängel Basilikum  
100 ml Olivenöl  
1 Orange  
1 Zitrone  
Salz  
evtl. Pecorino, gerieben

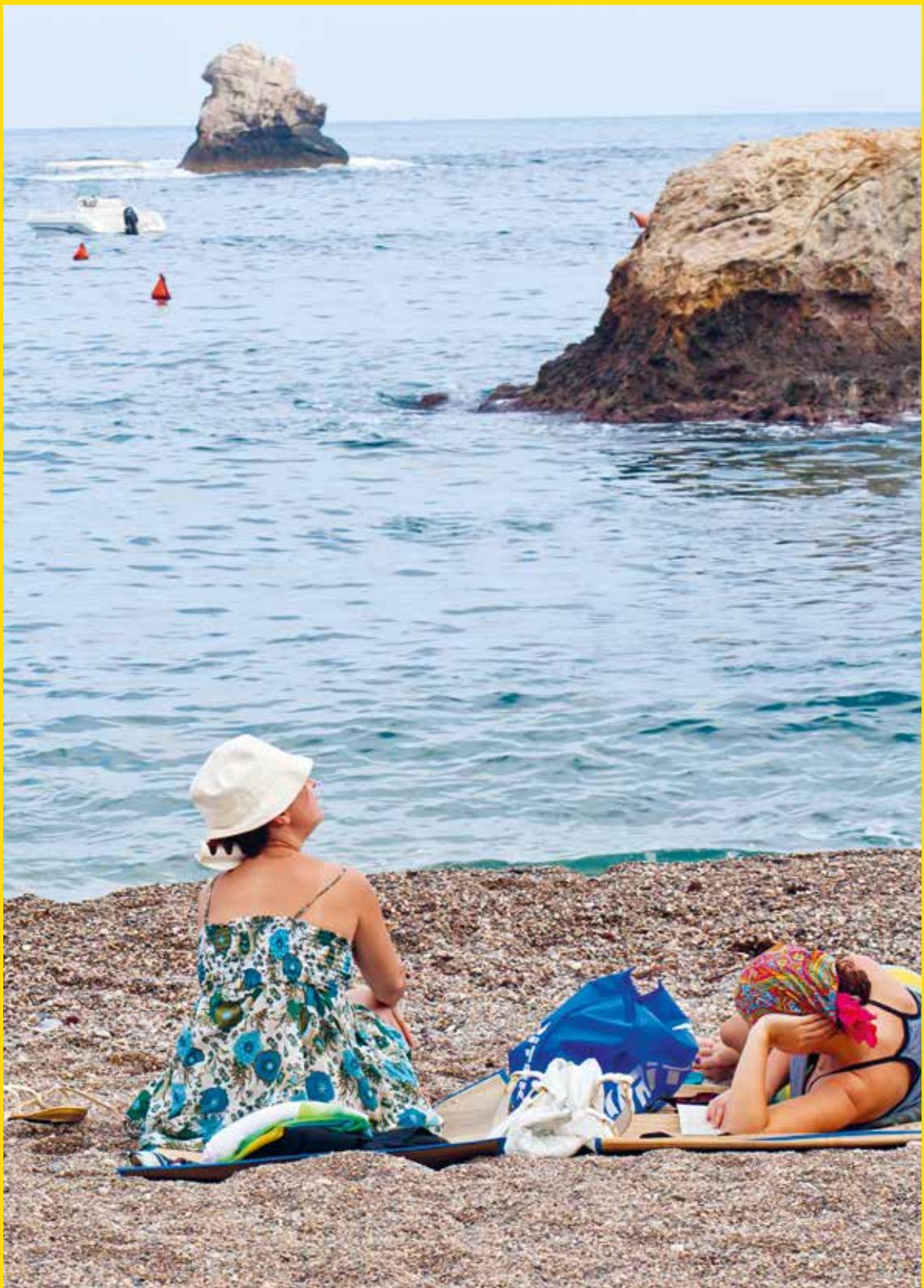
**1.** Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen. Ein Teil des Pastawassers aufheben.

#### PESTO

**2.** Getrocknete Tomaten, Pinienkerne, Mandeln, Pistazien, Knoblauch, Minze, Basilikum und Öl in einen Mixer geben und fein hacken.

**3.** Orangen- und Zitronenschale abreiben und zusammen mit ein wenig Saft ebenfalls in den Mixer geben. Um die gewünschte Konsistenz zu erhalten, ein wenig Pastawasser zugeben. Mit Salz abschmecken.

**4.** Das Pesto unter die Pasta mischen, gut umrühren. Nach Geschmack mit ein wenig Pecorino bestreuen.



# POLPETTE DI PANE

## Sizilianische Brotbällchen

### 4 Portionen

500 g altbackenes Brot  
ohne Rinde  
1 Schuss Milch  
1 Ei  
100 g Parmesan oder Pecorino  
1 großes Bund Petersilie  
2 große Knoblauchzehen  
100 g Fontina-Käse, in  
Stückchen, oder anderer  
Schnittkäse nach Wahl  
500 ml passierte Tomaten  
einige Stängel Basilikum  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
nach Geschmack

1. Das Brot in kleine Stückchen schneiden und so viel Milch darübergeben, dass es weich wird. Mit den Händen schnell durchkneten.
2. Ei, geriebenen Parmesan oder Pecorino, gehackte Petersilie, eine gehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer zufügen und alles zu einem Teig kneten.
3. Aus der Brotmischung Bällchen mit einem Stück Fontina in der Mitte formen.
4. Die andere Knoblauchzehe fein hacken und in 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. Die passierten Tomaten, Basilikumblätter, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Minuten sieden lassen. Dann die Brotklößchen in die Tomaten legen und ca. weitere 30 Minuten sieden lassen.





# INSALATA EOLIANA

## Salat von den Liparischen Inseln

### 4–6 Portionen

4 große Tomaten (gerne in verschiedenen Farben)  
2 rote Zwiebeln  
1 Handvoll grüne Oliven  
2 EL Kapern  
2 Stängel Basilikum  
Oregano  
Olivenöl  
Weißweinessig  
Salz und Pfeffer  
nach Geschmack

1. Tomaten der Länge nach in Stücke schneiden, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Oliven, Kapern und Basilikumblätter untermischen.
3. Mit Oregano würzen und mit Olivenöl, ein wenig Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.



# CARCIOFI IN PASTELLA

## Frittierte Artischocken

### 4 Portionen

8 Artischocken  
2 Zitronen  
5g frische Hefe  
(oder Bierhefe)  
200g Mehl  
Öl zum Frittieren  
1 Stängel Petersilie, gehackt  
Salz nach Geschmack

- 1.** Die Artischocken waschen und putzen, die äußersten Blätter entfernen und einige Zentimeter des Strunks stehen lassen. Den Strunk schälen. Die Artischocken einmal in der Hälfte durchschneiden, dann die Hälften noch einmal halbieren. Das Heu in der Mitte entfernen und die Stücke in Schnitze schneiden. In eine Schüssel mit Wasser und dem Saft der Zitronen für 15 Minuten einlegen. Eine Zitronenspalte zum Abschmecken aufheben.
- 2.** Die Artischockenschnitze in Salzwasser einige Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen und trocknen.
- 3.** Die Hefe in eine Schale geben, in ein wenig warmem Wasser auflösen und das Mehl zufügen. Nach und nach Wasser zugeben und rühren, bis ein cremiger, fließender Teig entstanden ist. Eine Prise Salz zufügen und den Teig für mindestens eine Stunde gehen lassen.
- 4.** Die Artischockenschnitze in den Teig tunken und nacheinander in kochendem Öl frittieren. Auf einer Servierplatte anrichten, mit Zitrone beträufeln und gehackte Petersilie darübergeben.