

Apulien Eine kulinarische Entdeckungsreise und eine Fotoreportage führen ins Tal der Trulli

Geheimtipps eines Apulienreisenden

Fernab von massentouristischen Pfaden liegt das Valle d'Itria in Apulien. Das Buch «Apulien. Entdecken und geniessen im Tal der Trulli» erzählt von Esskultur und Lebensart.

Angela Bernetta

Der apulische Küchenklassiker schlechthin sind die auch hierzulande bekannten «Orecchiette». Doch nicht nur Pastaöhrchen werden im Valle d'Itria, einer zerklüfteten, kargen Hochebene im Herzen Apuliens, die seit 1996 zum Unesco-Weltkulturerbe gehört, serviert. In der durch die Lage und Geschichte bedingten Abgeschiedenheit des Tales überlebte neben der Trulli-Architektur auch eine urchige Armeleutküche. Und diesen Gerichten, basierend auf Selbstversorgung, Wildpflanzen und überlieferten Familienrezepten, ist das vor kurzem erschienene Buch «Apulien. Entdecken und geniessen im Tal der Trulli» gewidmet.

Eine archaische Welt

Die Idee zum Buch hatte der in Meilen wohnhafte Historiker Stephan Winkler. Während einer Reise 1979 ins apulische Hinterland lernte er Land und Leute und insbesondere die Trulli-Architektur kennen. Eine archaische Welt, die ihn bis heute begeistert.

War es anfänglich die Lebensart, die den 49-Jährigen faszinierte, kristallisiert



Wildromantische apulische Landschaft mit Trulli irgendwo zwischen Cisternino und Ceglie. (Jörg Wilczek)

Lesung und Buchpräsentation in Stäfa

Am Freitag, 10. Dezember, wird das Buch «Apulien. Entdecken und geniessen im Tal der Trulli» ab 14 Uhr in der Buchhandlung Kupper an der Bergstrasse 13 in Stäfa vorgestellt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an der Buchpräsentation mit Lesung teilzunehmen. (zsz)

te sich über die Jahre ein kulinarisches Verständnis für die Region heraus. Das wollte er festhalten. Und sein umfangreiches Weinwissen. «Gemeinsam mit dem Winzermeister Andrea Lasagni experimentiere ich seit 1988 mit autochthonen Traubensorten», sagt Winkler. Andrea Lasagni führt heute ein Weingut in der Nähe von Brindisi.

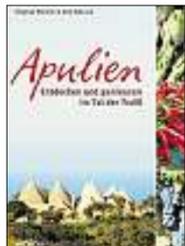
Aufwendige Recherche

Für die Recherche am Buch besuchten Autor Stephan Winkler und Fotograf Jörg Wilczek während drei Monaten über ein Jahr verteilt lokale Gutsbesitzer, Bauersfrauen, Hausmänner, Bäcker, Metzger und Spitzengastronomen. Sie zeigten ihnen, wie sie ihre Lieblingsrezepte zubereiten und traditionelle Gerichte kochen.

An verwertbare Rezepte zu kommen, sei ein nicht ganz leichtes Unterfangen gewesen, räumt Winkler ein. «Mit dem Tonbandgerät stand ich jeweils in der Küche und erfragte die Zutaten.» Der beflissene «Svizzero» schien die Kochenden bisweilen zu amüsieren, zumal die meisten in der Gegend das Essen nicht nach Rezept, sondern nach Gewohnheit zubereiten. Gemeinsam mit Freunden und Bekannten testete Winkler in der Folge die gesammelten Notizen durch. Fügt dort etwas hinzu, liess da etwas weg. Entstanden sind daraus Kochanleitungen, die ohne Probleme und mit Erfolg nachgekocht werden können.

Wie kleine Rosen

Neben Gemüsekreationen wie «Fave con cicoria», «Melanzane con l'aglio» oder «Zucchini gratinate» finden sich im Buch beispielsweise Rezepte für Spaghetti mit Meeresfrüchten («Spaghetti dello scoglio»), «Agnello al forno»



Das Buch zur Reise. (zvg)

(Lamm aus dem Ofen), Innereien wie «Trippa Curdennees», Krosses wie Focaccia und Süssspeisen wie das Weihnachtsgebäck «Cartellata», das wie kleine Rosen aussieht. Hobbyköche, aber auch Kochanfänger dürften an den mehr oder weniger aufwendigen Zubereitungen ihre Freude haben.

Unterteilt ist das Buch in zehn Kapitel, die den Jahreszeiten und der Reiseroute der Macher folgen. Ein Kapitel ist nur den Öhrchen, den Orecchiette, gewidmet. Neben den über 40 farbig illustrierten Rezepten findet der Leser auch Reiseerzählungen und -tipps sowie geschichtliche Ausführungen zur Gegend und den jeweiligen Örtlichkeiten.

Authentische Küche

Die Küche des Valle d'Itria gefällt durch ihre Authentizität. Sie ist einfach, schmackhaft, würzig und frisch. Und so zeigen sie auch die Bilder im Buch; die Spezialitäten sind nicht inszeniert, sondern sehen so aus, wie sie zu Hause auf den Tisch kommen. Geschmackvolle Landschaftsaufnahmen machen überdies Lust auf dieses ursprüngliche Stück Erde.

Wer derzeit nicht verreisen kann, darf sein Fernweh gerne im Rahmen von gelegentlich stattfindenden «Vine & Dine»-Anlässen, organisiert von Stephan Winkler, lindern. In geselliger Atmosphäre werden dort die rund 14 verschiedenen Erzeugnisse des Winzermeisters Andrea Lasagni einem interessierten Publikum vorgestellt, begleitet von lokaler Hausmannskost.

«Apulien. Entdecken und geniessen im Tal der Trulli». Stephan Winkler und Jörg Wilczek. Werdverlag. ISBN 978-3-85932-647-7. 49 Franken.

Orecchiette cime di rapa

Orecchiette mit Stängelkohl für 4 Personen

Zutaten

- ca. 800 g frische Orecchiette oder 500 g trockene aus dem Handel
- ca. 400–600 g gerüstete Cime di rapa (Stängelkohl, ungerüstet am Strauch ca. 1,5 kg), zur Not Broccoliroschen
- 2 Sardellenfilets
- 1 TL Peperoncino, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl
- ca. 15 g Paniermehl

Zubereitung

Falls sie noch am Strauch sind, die Cime-di-rapa-Röschen am Stielansatz ausbrechen und wenige zarte Blätter von max. 10 cm Länge verwenden.

Mehr als fingerdicke Röschen am Stielansatz kreuzweise 1–2 cm tief einschneiden, damit sie schneller garen. In einer grossen Pfanne 4 bis 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Frische Orecchiette und Cime di rapa ins kochende Wasser geben (bei trockenen Orecchiette die Cime die letzten 5–7 Minuten dazugeben). Ganz traditionell werden die Cime 3 Minuten vor den frischen Orecchiette ins Wasser gegeben und verkochen dadurch leicht. Das gibt dem Gericht eine etwas sämiger Konsistenz.

In einer Bratpfanne Sardellenfilets, Peperoncino, Knoblauch und Lorbeer in 4 EL Öl heiss anschwitzen, bis sich die Sardellenfilets auflösen. Knoblauch und Lorbeer wieder herausheben. Orecchiette mit Cime abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Sardellen-Öl-Mischung darübergessen und untermischen. In der Bratpfanne im verbliebenen Öl das Paniermehl goldbraun rösten. Ebenfalls über die Orecchiette geben.

Tipp: Cime di rapa gibt's nur von Februar bis Anfang April. Kurz blanchiert, können sie aber gut tiefgefroren werden. (zsz)

Quelle: Apulienbuch



Orecchiette cime di rapa.



Leckeres Weihnachtsgebäck.

Cartellata

Weihnachtsgebäck für 4 Personen

Zutaten

- 250 g Weissmehl
- 1 dl Weisswein
- 3 EL Olivenöl (ca. 60 g)
- 1 Eigelb
- 1 Prise feines Meersalz
- 4 EL Honig
- farbige Zuckerstreusel nach Belieben
- Olivenöl zum Frittieren

Zubereitung

Mehl, Wein, Öl, Eigelb und Salz gut vermengen und mindestens 15 Minuten zu einem sattem, geschmeidigen Teig kneten. Eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Teig sehr dünn (wie ein Blatt Papier) auswallen. Je feiner, desto knuspriger die Cartellate.

Mit gezacktem Teigrad Streifen von 2 cm Breite und 20 cm Länge schneiden. Den Längsrand der Streifen von beiden Seiten alle 2 bis 3 cm heben und zusammendrücken. Die Streifen spiralförmig zu einer Rosette aufrollen und die Enden andrücken, damit die Rosetten nicht aufgehen.

In Olivenöl (oder einem anderen Frittieröl) bei 150 Grad, max. 160 Grad, unter ständigem Wenden strohgelb frittieren (ca. 3 Minuten); in der Bratpfanne mit 2 cm Öl jeweils 2 Stück aufs Mal, in der Friteuse ca. 6. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Den Honig mit 2 EL Wasser auf kleinem Feuer auflösen.

Anrichten: Ausgekühlte Cartellate mit Honigwasser nappieren und nach Belieben mit farbigen Streuseln bestreuen. (zsz)

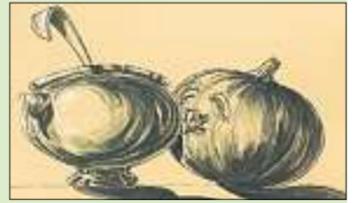
Quelle: Apulienbuch



Ostuni by night.

Gastro

Ein Eldorado für Fleischtiger



Hans-Heiri Stapfer

Wer einen Ausflug in den Chreis Cheib macht, der bekommt rund um die Langstrasse ob all der Restaurants ganz zwangsläufig Hunger und möglicherweise Lust auf Fleisch. Doch wie füttert man Fleischtiger so richtig schön, damit sie auch satt sind? Die Lösung heisst «Biergarten». Und das wollen mein Kollege Walter und ich uns mal zu Gemüte führen. Das Restaurant ist eigentlich bekannt wegen seinem Take-away, und kaum jemand macht sich die Mühe, hinter die Kulissen – sprich ins eigentliche Restaurant – zu schauen, und das ist eine kulinarische Sünde. Angeboten werden seit geraumer Zeit Steaks vom heissen Stein. Serviert wird auf einem Holzbrett, das neben dem Teller und den obligaten Esswerkzeugen auch einen auf 300 Grad erwärmten Speckstein erhält. Auf diesem bleibt der gehörige Mocken Fleisch lange warm. Serviert wird ein Schälchen Pommes frites als erste Beilage. Eine zweite Beilage umfasst entweder Salat, Gemüse oder Reis und kostet 5.50 Franken. Der Gast kann bei den Steaks vom Grill in den meisten Fällen wählen zwischen einem 250-Gramm- oder 400-Gramm-Teil. Bei Letzterem stellt sich mit Garantie kaum mehr die Frage nach der zweiten Beilage. Zur Auswahl stehen unter anderem Rinds-Entrecote für 29 Franken beziehungsweise 38 Franken, das Filet für 38 Franken oder 45 Franken. Alternativen sind eine 250-Gramm-Pouletbrust für 29 Franken oder 300 Gramm Crevetten für 39.50 Franken. Mein Kollege Walter entscheidet sich für ein 250-Gramm-Straussenfilet (29 Franken), während es mir das 400-Gramm-US-Hohrücken-Steak (42 Franken) angetan hat. Meinem Wunsch, statt Pommes Salat als Beilage zu servieren, wird anstandslos entsprochen. Wir bestellen eine 75-cl-Flasche Rioja Navajas Tinto (38 Franken). Der Rotwein überzeugt, ich finde das ein gelungenes Preis-Leistungs-Verhältnis. Wenig später landet das brutzelnde Fleisch auf dem Tisch – dies mit drei verschiedenen Saucen in Schälchen. Mein Hohrücken ist butterzart, der Salat knackig. Perfekt, einfach so muss es sein. Walter hat an seinem Straussenfilet auch nichts zu meckern.

Eigentlich würden wir uns gerne noch einen Dessert zu Gemüte führen, aber der Magen schwenkt nach so viel Fleisch die weisse Flagge.

«Biergarten», Hohlstrasse 25, 8004 Zürich, Telefon 044 242 26 26, 365 Tage im Jahr von 8 bis 1 Uhr in der Frühe geöffnet.

Daily English

Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie ins Englische:

1. Sie ist sehr grosszügig.
2. Ihre Schwester ist geizig.

1. She's very generous.
2. Her sister is mean with money.

Bunsöf

klubschule Präsentiert von www.klubschule.ch
Mehr Daily English: www.zsz.ch

MIGROS