

Claudio Del Principe

alla buona

Cucina povera –
zeitgemäße Esskultur



atVERLAG

Essen ist mehr
als Nahrung.
Es ist der Spiegel
unserer Welt.





Claudio Del Principe

1 alla buona

Cucina povera -
zeitgemäße Esskultur

atVERLAG



Inhalt

Ein Schritt zurück, zwei vor. 7

Vorwort 8

Was ist Cucina povera? 10

Cucina povera – zeitgemäße Esskultur? 13

GEMÜSE 22

GETREIDE 62

HÜLSENFRÜCHTE 92

PASTA 116

BROT 150

EIER UND MILCHPRODUKTE 180

FISCH 204

FLEISCH 220

Rezeptverzeichnis alphabetisch 250

Rezeptverzeichnis nach Kapiteln 252

Dank 254



Ein Schritt zurück, zwei vor.

»Mach doch mal ein Kochbuch über *Cucina povera*«, wurde mir von verschiedenen Leuten immer wieder vorgeschlagen. Wirklich begeistert hat mich das nicht. Wer will schon so alte Kamellen? Gibt es nicht schon genügend Bücher darüber? Wer in Armut aufgewachsen ist, wie meine Eltern, musste sich mit *Cucina povera* ernähren. Es gab nichts anderes. Kann man sich das heute vorstellen? Tagelang nichts anderes zu haben als Maisbrei? Im Supermarkt schaue ich auf die groteske Auswahl an Essbarem aus allen Ecken dieser Welt. Beobachte manchmal, was die Leute kaufen. Scheinbar wahllos füllen sie ihren Einkaufswagen. Fragen sich: Was sollen wir morgen essen? Ein bisschen unverschämt, diese Frage. Nicht: Was sollen wir morgen bloß essen, wir haben ja nichts. Sondern: Was von all dem sollen wir verschlingen, ohne, dass uns dabei langweilig wird?

Den Satz »Wir hatten nicht mal Brot« habe ich von meinen Eltern immer wieder mahnend gesagt bekommen. Glaub ja nicht, alles fällt einfach so vom Himmel, war die Botschaft. Das meiste, was sie aus dieser Zeit erzählten, klang nicht gerade wie eine kulinarische Offenbarung. Und doch hatten sie dieses Glühen in den Augen, wenn sie von ihren kargen Essen erzählten. Konnten sich genau an intensive Geschmäcker und befriedigende Gerichte erinnern. Und brennt das Feuer fürs Kochen in mir nicht gerade deshalb, weil meine Mutter es mit solchen Geschichten und gutem Essen, das sie dazu servierte, entfachte?

Als ich für eine Food-Projektwoche an der Hochschule für Gestaltung und Kunst Basel FHNW dem verantwortlichen Professor, Dr. Nicolaj van der Meulen, das Thema *Cucina povera* vorschlug, sagte ich zu ihm: »Ich möchte auf keinen Fall Armut romantisieren. Aber ich glaube, *Cucina povera* könnte die perfekte Formel für zeitgemäße Esskultur sein.« Denn mit den Kollateralschäden, die durch Überfluss entstehen, realisieren wir, dass wir etwas ändern müssen. Wenn wir Food Waste vermeiden möchten, aus guten Gründen saisonales und regionales Essen bevorzugen wollen, reduzierter, genügsamer und gesünder essen möchten, kann uns *Cucina povera* eine wertvolle Orientierung bieten. Dass dies möglich ist, zeigt sich praxisnah an Kochkursen, die ich in Kooperation mit meinem liebsten Bio-Betrieb »Birsmattehof« anbiete. Wir kochen jeweils nur mit dem Bio-Gemüse, das gerade in dieser Woche verfügbar ist. Und das ist selbst im Winter unglaublich bunt und vielfältig! Kochen im Hier und Jetzt nenne ich das. Kombiniert mit simplen Zutaten aus dem Vorrat, wie Pasta, Reis oder Polenta, entstehen großartige, unkomplizierte Gerichte.

Ich freue mich sehr, dass ich nun doch ein Kochbuch über *Cucina povera* geschrieben habe und bin überglücklich, diese Tradition zu übersetzen und Ihnen als zeitgemäße Formel weiterzugeben. Machen Sie das Beste daraus! Immer mit allem, was Sie gerade zur Verfügung haben. Buon appetito!

Claudio

Was ist Cucina povera?

Die kürzeste Definition von Cucina povera liest sich in einem italienischen Wörterbuch so: »Kochen mit Lebensmitteln, die wenig kosten, nach traditionellen Rezepten.« Der Begriff Cucina povera heißt wörtlich »arme Küche«. Im übertragenen Sinn bedeutet es aber vielmehr »bescheidene, demütige Küche«. Bescheiden, weil einfache Zutaten verwendet werden und demütig, weil die Zubereitung kein komplexes Kochwissen erfordert. Damit ist Cucina povera, die manchmal auch *Cucina bassa*, also »niedere Küche«, genannt wird, das Gegenteil der *Cucina alta*, der bürgerlichen Hochküche mit edlen Zutaten, die komplexe Kochkenntnisse erfordert. Die Cucina povera entstammt der bäuerlichen Tradition, es ist eine Arme-Leute-Küche und vereint folgende Charaktereigenschaften:

CUCINA VERA

Sie gilt als echte, authentische Küche, weil sie stark verwurzelt ist mit der regionalen Kultur, mit religiösem Brauchtum und mit Zutaten aus der unmittelbaren Umgebung, aus dem eigenen Garten und aus eigener, handwerklicher Produktion. Der Eigengeschmack der Speisen steht im Vordergrund. Er soll unverfälscht sein, deshalb wird nicht stark gewürzt. Die schlichten, schmackhaften Kombinationen sind seit Jahrhunderten überliefert. Die Cucina povera lebt von der erstklassigen Güte ihrer Zutaten. Insofern ist sie extrem modern, weil zeitgemäße Spitzenküche genau nach diesem Credo arbeitet: produktbezogen, frisch, nah, reduziert und handwerklich versiert.

CUCINA DI STAGIONE

Dabei handelt es sich um eine Küche, die strikt den Jahreszeiten folgt. Frische Zutaten werden nach saisonaler Verfügbarkeit verwendet. Was nicht frisch konsumiert wird, wird haltbar gemacht.

CUCINA SEMPLICE

Eine simple Küche ohne aufwendige Kochprozesse. Gerichte und Geschmack sind aufs Wesentliche reduziert, alltagstauglich und gesund.

CUCINA DI RECUPERO

Dieser Begriff beschreibt eine Küche, in der nichts verschwendet wird. Zutaten werden sparsam eingesetzt und die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln ist so groß, dass alles weiterverwertet wird. Aktuell erlebt die Cucina povera im Hinblick auf Food Waste, Nachhaltigkeit und begrenzte Ressourcen einen Aufschwung.

CUCINA ECONOMICA

Eine kostengünstige Küche, die aus Wenigem das Beste herausholt.

CUCINA REPERIBILE

Dabei handelt es sich um eine Küche mit leicht zugänglichen, leicht verfügbaren Zutaten und leicht umsetzbaren Rezepten.

Risotto allo zafferano

Safran gilt als edle und wertvolle Zutat. Er wird allerdings sowohl in der *alta* wie auch in der *bassa cucina* verwendet. Adlige mochten es, wenn ihre Speisen eine goldige Farbe hatten und auf diese Weise ihren Reichtum widerspiegelten. Safran wurde daher oft als Zutat zum Färben von Gerichten und Süßspeisen verwendet, wie beim klassischen Risotto alla Milanese, der gerne zu Ossobuco serviert wird. Aber auch in eher armen Regionen, wie Abruzzo, wo Safran traditionell angebaut wird, adelt er Gerichte der Cucina povera, wie zum Beispiel festliche *Spaghetti alla chitarra*. Ich mag Safranrisotto nicht nur der intensiven, leuchtenden Farbe wegen, sondern auch wegen des unvergleichlichen Aromas, für das erstaunlich wenig Safranfäden benötigt werden.

84

- 1 Prise Safranfäden
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 320 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
- 100 ml trockener Weißwein
- 1,2 l warme hausgemachte Fleischbrühe
- 50 g Parmesan, gerieben
- Parmesan zum Reiben

Safranfäden mörsern und in wenig heißer Brühe einweichen.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Den Reis 1 Minute mitschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen und diesen verdampfen lassen.

Nach und nach den Reis mit heißer Brühe bedecken, kurz bevor der Wein eingekocht ist. Durchrühren und wieder mit heißer Brühe bedecken.

Nach 10 Minuten den Safran hinzufügen und den Risotto bei mittlerer Hitze offen fertig garen. Der Reis sollte nach etwa 20 Minuten noch ganz leicht Biss haben.

Den Topf vom Herd nehmen, den Parmesan und 1 EL Butter unterziehen. Den Risotto zugedeckt 2 Minuten ziehen lassen.

Auf flache Teller verteilen und nach Belieben Parmesan darüberreiben.





Kochen – Praxis

Die eingeweichten Hülsenfrüchte abgießen und in einem Sieb gut abbrausen. In einem Topf mit der vierfachen Menge an kaltem Wasser aufsetzen, leicht salzen und aufkochen. Schaum abschöpfen. Dann zugedeckt bei kleinster Hitze bissfest kochen. Wenn die Hitze zu hoch ist, platzt die Haut, und die Hülsenfrüchte werden mehlig.

Würzen

Die gekochten Hülsenfrüchte können entweder auskühlen oder direkt gewürzt und weitergekocht werden. Ausgekühlt kann man sie für kalte Speisen, Salat, Püree oder als Zutat zum Mitkochen in Eintöpfen, Gemüse-, Fisch- oder Fleischgerichten verwenden. Sie lassen sich auch gut 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Wenn man sie direkt weiterkochen möchte, setzt man in Italien erst mal einen Soffritto an. Dazu gehören Knoblauch oder Zwiebeln, die man im Olivenöl anschwitzt. Für die einfachste Zubereitung reicht das auch schon. Man gibt die vorgekochten Hülsenfrüchte mitsamt dem Kochwasser dazu und würzt mit Salz und Pfeffer. Wenn sie schön weich sind und die Sauce etwas eingedickt ist, kann man sie als Beilage servieren oder mit geröstetem Brot genießen. Weitere klassische Zutaten, die gerne im Soffritto mitgeschwitzt werden, sind: Peperoncino, Sellerie (sehr klein gewürfelt), Karotten (sehr klein gewürfelt), Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Oregano, wilder Fenchel und Salbei. Neben Olivenöl kommen oft auch fettige, aromatische Zutaten hinzu wie Pancetta, Lardo, Guanciale oder Salsiccia. Der beliebteste geschmackgebende Begleiter ist schließlich die Tomate. Diese werden frisch, eingemacht oder als Tomatenmarkkonzentrat dazugegeben und mindestens 30 Minuten mitgekocht.

Kombinieren

Es ist beinahe egal, wie und womit. Hauptsache, man isst sie regelmäßig. Denn sie schmecken gut und sie tun gut. Je öfter sie gegessen werden, desto weniger treten auch die befürchteten Blähungen auf. Das Ritual, sie selber einzuweichen, hilft auch, wirklich mehr Hülsenfrüchte zu essen. Ich weiche oft welche ein, ohne genau zu wissen, was ich damit kochen werde und entscheide dann jeweils spontan. Es muss auch nicht zwingend italienisch sein. Oft landen eingeweichte Bohnen oder Kichererbsen im Curry, in einer Tajine, in einer Gemüsepfanne oder ich mache Hummus daraus.



Spaghettini all'acqua di limone

Dass auch die simpelsten Gerichte der Cucina povera durchaus auf die nächste Stufe erhoben werden können, beweisen Köchinnen und Köche der Spitzengastronomie in Italien immer öfter eindrucklich. Mit besonderer Sorgfalt, Kreativität und besten Zutaten.

Die berühmten Spaghettini »mit Zitronenwasser« hat sich Chefeppe Guida ausgedacht. Er betreibt in Vico Equense südlich von Neapel die »Antica Osteria Nonna Rosa«. Es versteht sich von selbst, dass ein auf so wenige Zutaten reduziertes Gericht von der Qualität eben dieser Zutaten getragen wird. Für das Gelingen ist aber auch die spezielle Kochtechnik verantwortlich, die man in Italien *minestrare* nennt. Das bedeutet, die Pasta wird mit sehr wenig Flüssigkeit gekocht. Wie bei einem Risotto (dort nennt man die Technik *risottare*) wird schrittweise nur so viel Flüssigkeit zugegeben, wie die Pasta aufnehmen kann. So wird in wenig Flüssigkeit viel Stärke gelöst, was zu einer cremigen Pasta führt, die intensiv nach dem Sud schmeckt, in welchem sie gekocht wird.

4 unbehandelte Amalfizitronen mit Blättern
320 g Spaghettini
Olivenöl extra vergine
100 g Provolone del monaco, gerieben
Salz

Zitronenblätter in der Mikrowelle 30 Sekunden bei 1000 Watt trocknen. Auf diese Art holt man am meisten Geschmack heraus. Alternativ an der Luft, im Ofen oder im Dörrgerät trocknen. Sie sollten so trocken sein, dass sie rascheln. Getrocknete Zitronenblätter zu einem feinen Pulver mixen.

In einer großen Bratpfanne 300 ml Wasser erhitzen, die Spaghettini zugeben und sprudelnd kochen. Die Schale der Zitronen direkt in die Pfanne reiben. Salzen und einen Faden Olivenöl zugeben.

Die Spaghettini sollten immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein, falls nötig, heißes Wasser nachgießen. Gegen Ende der Kochzeit, nach etwa 6 Minuten, Spaghettini energisch schwenken und mit einem Holzlöffel durchrühren, bis sie mit cremiger Stärke überzogen sind. Pfanne vom Herd nehmen und den Käse unterrühren. Spaghettini mit einer Zange in eine Schöpfkelle setzen, zu einem Nest rollen, auf Teller platzieren und mit dem grünen Pulver der Zitronenblätter bestreuen.

Rezeptverzeichnis alphabetisch

A

Acquacotta 156
Acquasale 158
Arrosticini 241

B

Baccalà con patate e fagioli 216
Baccalà mantecato 219
Bigoli in salsa 128
Branzino in crosta di sale 213

C

Cecamariti salentini 53
Ciambotta 57
Ciecamariti 143
Coda alla vaccinara 232
Coratella 245
Crescia sfogliata 173
Crespelle 192
Crespelle ripiene 194

E

Erbazzone 50

F

Farinata 105
Fave alla poverella 115
Fave e cicoria 112
Fegato alla veneziana 242
Fenchel mit Orange, fermentiert 45
Fiadoni Abruzzesi 189
Finanziera 246
Fregola sarda e lenticchie 102
Friggione 31
Frittata 187
Fritto misto alla piemontese 246

G

Gemüse, fermentiert 44
Giardiniera 43

I

Innereien 244
Insalata di farro 66

K

Kabeljau mit patate e fagioli 218

L

Lampredotto 247
Latte brusco 201
Latte fritto 203
Licurdia calabrese 41
Lingua al pomodoro 231
Lingua di bue al sugo di carne 231
Lingua di vitello in salsa verde 229
Lolli che favi 139

M

Macco di fave 111
Makrelen mit patate e fagioli 218
Manicotti 199
Melanzane al cioccolato 59
Minestra di farro 68
Minestrone 49
Muddica atturrata 207

O

Orangen, kandiert 61

P

Pajata 247
Pallotte cacio e ova 153
Pancotto 156
Pannelle 109

Pani ca' meusa 244

Panissa ligure 109
Panissa vercellese 89
Panzanella 158
Pappa al pomodoro 161
Passatelli in brodo 162
Pasta c'anciova
 e muddica atturrata 207
Pasta con le sarde 209
Pasta e fagioli 98
Pasta e lenticchie 104
Pasta e patate 137
Pasta e patate alla napoletana 138
Patate e foglie 78
Patate maritate 26
Pici all'aglione 123
Pici all'etrusca 126
Pici con le briciole 127
Pipindune e ove 38
Pisarei e fasò 165
Pitta di patate salentina 29
Pizza e foje 76
Polenta al pomodoro 71
Polenta, gebraten 75
Polpette allo sgombro 215
Polpette allo sgombro mit Brot 215

R

Ragù abruzzese 146
Ravioli dolci 147
Ravioli, süße, mit Orangensauce 149
Ribollita 49
Riso, patate e cozze 86
Risotto al pomodoro 83
Risotto allo zafferano 84
Risotto, Grundrezept 79
Rosmarin-Mayonnaise
 mit Olivenöl 110

S

Sardinien mit patate e fagioli 218
Scarpaccia di zucchine 33
Scarpaccia dolce viareggina 34
Schiacciata con l'uva 177
Scripelle mbusse 192
Sgombro all'acqua pazza 210
Spaghetti aglio e olio 130
Spaghetti burro e alici 132
Spaghetti cacio e pepe 131
Spaghetti con colatura di alici 133
Spaghettoni all'acqua di limone 135
Stockfisch mit patate e fagioli 218
Strangolapreti 167
Surgitt abruzzesi 144

T

Tacchino alla Canzanese 238
Teige mit frischer oder
 getrockneter Bierhefe 179
Teige mit Lievito Madre
 und langer Teigführung 179
Teige ohne Hefe 178
Testaroli 120
Timballo 195
Tonno di coniglio 235
Torcinelli 245
Torta di pane 170
Trippa alla fiorentina 227
Trippa alla milanese 227
Trippa alla romana 224
Trippa con fagioli 227

U

Uova in purgatorio 183

Z

Zucchini in umido 36
Zunge, geschmort 231

Rezeptverzeichnis nach Kapiteln

GEMÜSE

- Patate maritate 26
Pitta di patate salentina 29
Friggione 31
Scarpaccia di zucchini 33
Scarpaccia dolce viareggina 34
Zucchini in umido 36
Pipindune e ove 38
Licurdia calabrese 41
Giardiniera 43
Gemüse, fermentiert 44
 Fenchel mit Orange,
 fermentiert 45
Minestrone 49
 Ribollita 49
Erbazzone 50
 Variante mit Gemüse 52
 Variante mit Käse 52
 Variante mit Fleisch 52
Cecamariti salentini 53
Ciambotta 57
Melanzane al cioccolato
 mit kandierten Orangen 59

GETREIDE

- Insalata di farro 66
Minestra di farro 68
Polenta al pomodoro 71
Polenta, gebraten 75
Pizza e foje 76
 Patate e foglie 78
Risotto, Grundrezept 79
Risotto al pomodoro 83
Risotto allo zafferano 84
Riso, patate e cozze 86
Panissa vercellese 89

HÜLSENFRÜCHTE

- Pasta e fagioli 98
Fregola sarda e lenticchie 102
 Pasta e lenticchie 104
Farinata 105
Panissa ligure 109
 Pannelle 109
Rosmarin-Mayonnaise
 mit Olivenöl 110
Macco di fave 111
Fave e cicoria 112
Fave alla poverella 115

PASTA

- Testaroli 120
Pici all'aglione 123
 Pici all'etrusca 126
 Pici con le briciole 127
Bigoli in salsa 128
Spaghetti aglio e olio 130
Spaghetti cacio e pepe 131
Spaghetti burro e alici 132
Spaghetti con colatura di alici 133
Spaghettoni all'acqua di limone 135
Pasta e patate 137
 Pasta e patate alla napoletana 138
Lolli che favi 139
Ciecamariti 143
Surgitt abruzzesi 144
Ragù abruzzese 146
Ravioli dolci 147
 Süße Ravioli mit Orangensauce 149

BROT

- Pallotte cacio e ova 153
Acquacotta oder Pancotto 156
Panzanella oder Acquasale 158
Pappa al pomodoro 161
Passatelli in brodo 162
Pisarei e fasò 165
Strangolapreti 167
Torta di pane
 mit gebrannten Nüssen 170
Crescia sfogliata 173
Schiacciata con l'uva 177

Typologie der Teigfladen

- Teige ohne Hefe 178
Teige mit frischer oder
 getrockneter Bierhefe 179
Teige mit Lievito Madre
 und langer Teigführung 179

EIER UND MILCHPRODUKTE

- Uova in purgatorio 183
Frittata 187
Fiadoni Abruzzesi 189
 Süße Variante mit Ricotta 191
Crespelle 192
 Scripelle mbusse 192
 Crespelle ripiene 194
 Timballo 195
 Manicotti 199
Latte brusco 201
Latte fritto 203

FISCH

- Pasta c'anciova
 e muddica atturrata 207
 Pasta con le sarde 209
Sgombro all'acqua pazza 210
Branzino in crosta di sale 213
Polpette allo sgombro 215
 Polpette allo sgombro mit Brot 215
Baccalà con patate e fagioli 216
 Kabeljau mit patate e fagioli 218
 Stockfisch mit patate e fagioli 218
 Makrelen oder Sardinien
 mit patate e fagioli 218
Baccalà mantecato 219

FLEISCH

- Trippa alla romana 224
 Trippa alla fiorentina 227
 Trippa con fagioli 227
 Trippa alla milanese 227
Lingua di vitello in salsa verde 229
 Geschmorte Zunge 231
 Lingua al pomodoro 231
 Lingua di bue al sugo di carne 231
Coda alla vaccinara 232
Tonno di coniglio 235
Tacchino alla Canzanese 238
Arrosticini 241
Fegato alla veneziana 242
Innereien 244
 Pani ca' meusa 244
 Coratella 245
 Torcinelli 245
 Finanziera 246
 Fritto misto alla piemontese 246
 Lampredotto 247
 Pajata 247