

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