

Petra Skibbe und Joachim Skibbe

Toscana vegetariana

Vegetarische Köstlichkeiten aus der Toskana



pala
verlag

Petra Skibbe und Joachim Skibbe

Toscana vegetariana

Petra Skibbe und Joachim Skibbe

Toscana vegetariana

Vegetarische Köstlichkeiten aus der Toskana



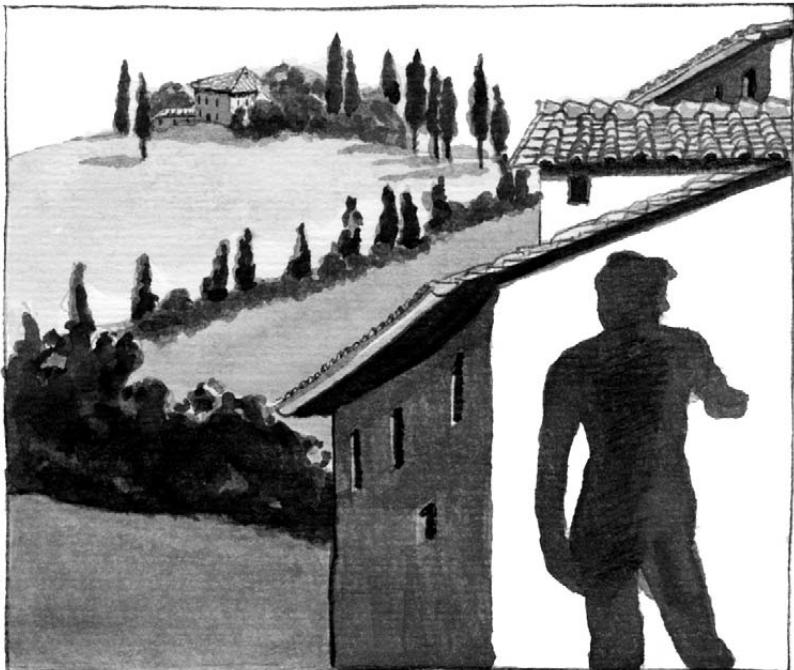
Inhalt

Ciao Toscana – wie alles anfing	8
Etrurien – Land der Etrusker	9
Tuscién – der Weg zur Stadtrepublik	10
Florenz und die Medici	11
Königreich und Republik	13
Toskana und die Renaissance	13
Leben und Essen im Mittelalter	16
Wo gutes Essen zum Leben gehört – die Küche der Toskana	18
Dichtung und Wahrheit	19
Vom richtigen Zeitpunkt	19
Nicht ohne sie – typische Zutaten	21
Olive, Olivenöl	22
Getreide	22
Hülsenfrüchte	24
Gemüse	25
Käse	28
Nüsse	29
Kräuter und Gewürze	30
Hinweise zu den Rezepten	37

Antipasti – Vorspeisen	40
Primi – der erste Gang	62
Minestre – Suppen	62
Pasta, Polenta, Risotto & Co – Nudeln, Mais und Reis	78
Secondi – der zweite Gang	98
Verdure – Gemüsegerichte	98
Piatti al forno – Ofengerichte	118
Insalate e Sushi – Salate und Saucen	138
Dolci – Desserts	156
Die Autorin	190
Der Autor	191
Deutscher Rezeptindex	192
Italienischer Rezeptindex	195

TOSKANA





Ciao Toscana – wie alles anfing

Wer an die Toskana denkt, dem fällt zunächst Florenz ein, die »Blühende«, die Stadt Dantes und seiner Beatrice, die Stadt der Medici, die Wiege der Renaissance und des Humanismus. In Florenz lebte Machiavelli und machte sich Gedanken über Staatsführung, dort bauten, formten und malten Leonardo da Vinci, Michelangelo, Donatello und Botticelli. Wer an die Toskana denkt, dem fällt sofort die ästhetische Landschaft ein, die sanften Farben der Hügel und Felder, das Ockerbraun der Bauernhäuser, das Silbergrün der Olivenbäume, die Ackerfurchen im Herbst und die Ausrufezeichen dazwischen, die Zypressen. Wer an die Toskana denkt, dem fällt aber auch die köstliche toskanische Küche ein, kalt gepresstes Olivenöl, das Röstbrot Crostini und der milde Schafskäse Pecorino. Alles wirkt und schmeckt wie es ist, die frischen Gemüse wohl akzentuiert mit mediterranen Küchenkräutern und nicht zuletzt der verführerische Schluss- und Höhepunkt eines jeden Essens: aromatisches Obst und Dolci, die leckeren Süßspeisen.

Geröstetes Brot mit Olivenöl



Bruschetta

Bruschetta haben schon den Etruskern geschmeckt. Bruschetta – auch *Fettunta*, *Panunto* oder *Fegolotta* genannt – haben in der Toskana Tradition, vor allem im Spätherbst und Winter, wenn es frisch gepresstes, neues Olivenöl gibt. *Abbondante*, in großzügigen Mengen, kommt es über das knusprige toskanische Landbrot. Als kalt gepresstes Jungfernöl, *Olio extra vergine*, tut es nicht nur Leber und Galle gut, sondern auch dem Herz. Am allerbesten schmeckt Bruschetta, wenn man die Brotscheibe – so wie früher – auf einem Grill am offenen Kamin röstet. Der Rauch von Oliven- oder Zypressenholz mit Lorbeerzweigen verleiht ihr dann einen ganz besonders würzigen Geschmack.

Für 4 Personen

8 Scheiben toskanisches Landbrot
(siehe Seite 53)
oder Ciabattabrot
Olivenöl
1 Knoblauchzehe, falls gewünscht

Zum Bestreuen:
Meersalz
schwarzer Pfeffer

2) Jede Brotscheibe mit reichlich Olivenöl beträufeln. Falls gewünscht, mit einer geschälten Knoblauchzehe einige Male über die Brotscheiben fahren, bis diese eine Spur Knoblauch angenommen haben. Mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Sofort servieren.

- 1) Backofen oder Grill auf 200 – 220 °C vorheizen. Brotscheiben auf ein Gitter legen und etwa 8 Minuten goldbraun rösten. Gelegentlich die Scheiben wenden, damit sie von beiden Seiten gebräunt werden.

Tipp: Wer will, kann die Brotscheiben auch in einer Pfanne mit heißem Olivenöl rösten und anschließend mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Gebackene Polentascheiben

Crostini di polenta



aus Barga

Barga im Garfagnana-Tal hat sich seine alten Tugenden der Bodenständigkeit und Geradlinigkeit bewahrt. 600 Jahre baute man, wann immer es die Mittel zuließen, an dem interessanten Dom mit seiner lombardisch romanischen Fassade – im 15. Jahrhundert schließlich war er beendet. Auch auf kulinarischem Gebiet ist man in der Garfagnana traditionsbewusst. Polenta in allen möglichen Variationen spielt hier schon lange eine wichtige Rolle.

Für 6 Personen

1 l Wasser

1 TL Meersalz

150 ml Olivenöl

200 g Maisgrieß

20 frische Salbeiblätter

2 kleine frische Rosmarinzweige

- 1) Das Wasser mit Salz und 100 ml Olivenöl zum Kochen bringen. Dann langsam den Maisgrieß hineinrühren und unter gelegentlichem Umrühren etwa 25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Salbei- und Rosmarinblätter zugeben. (Die fertige Polenta ist ziemlich dickflüssig.)
- 2) Eine flache Auflaufform oder Schüssel mit 20 ml Olivenöl einfetten, die Polentamasse hineinfüllen, glatt streichen und vollständig auskühlen lassen.

- 3) Die kalte Polenta auf ein großes Brett stürzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. (Wer möchte, kann die Polentascheiben auch in Rauten schneiden oder mit einem Glas runde Stücke ausstechen.)
- 4) Backofen auf 200 °C vorheizen. Polentascheiben auf beiden Seiten dünn mit dem restlichen Olivenöl bepinseln und 20 Minuten goldgelb und knusprig backen. Die fertigen Stücke auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und heiß servieren.

Tipp: Gourmets können die Polentascheiben statt im Backofen auch in einer Pfanne mit heißem Olivenöl goldgelb frittieren. Wann immer Sie übrig gebliebene Polenta haben, denken Sie an dieses schmackhafte Gericht.

Dinkel-Bohnen-Eintopf

Minestra di farro e fagioli



aus Bagni di Lucca

Bagni di Lucca – Bäder von Lucca. Von der Atmosphäre der heißen Thermalquellen am Ufer des Flusses Lima ließen sich nicht nur Napoleon und Heinrich Heine einfangen: Im 19. Jahrhundert verkehrte der ganze europäische Adels- und Künstlerkreis dort am Tor der Garfagnana.

Auch in dieser Gegend schätzt man die Kombination von Dinkel und Bohnen. Wichtig sind die passenden Gewürze: Die mediterranen Kräuter und Asafoetida, der erstarnte Milchsaft aus den Stängeln und Wurzeln des Riesenfenchels, geben dem Gericht die richtige Würze.

Für 4 Personen

*80 g weiße (Canellini-)Bohnen
80 g braune Borlottibohnen
60 g Kichererbsen
4 EL Olivenöl
½ TL Asafoetida
2 kleine Zweige Rosmarin
1 ¾ – 2 l Gemüsebrühe
oder Wasser
150 g Karotten
150 g Dinkelreis (siehe Seite 38)
10 frische Salbeiblätter
½ TL Paprikapulver
3 EL Tomatenmark
1 TL schwarzer Pfeffer
2 TL Meersalz*

- 1) Die Hülsenfrüchte in einer Schüssel mit Wasser über Nacht oder mindestens 12 Stunden zugedeckt einweichen.
- 2) Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Schnellkochtopf erhitzen und Asafoetida für wenige Sekunden anrösten, Hülsenfrüchte und Rosmarin hinzufügen, mit 1 l Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen und 50 Minuten kochen lassen. (Im normalen Topf dauert dies etwa 1 ½ Stunden.)

- 3) Karotten waschen und in kleine Würfel schneiden. Nach der angegebenen Kochzeit Karotten, Dinkelreis, Salbei, Paprika, Tomatenmark, Pfeffer, Salz und restliche Brühe oder Wasser beigeben und 25 weitere Minuten (oder 40 Minuten im normalen Topf) bei mittlerer Hitze kochen.
- 4) Sobald der Dinkel und die Bohnen weich sind, die Rosmarinstiele entfernen. Den Eintopf in eine Suppenterrine füllen und servieren.

Tipp: Beträufeln Sie diesen Eintopf mit Olivenöl, dazu geröstete Brotscheiben und Sie haben eine nahrhafte und leckere Mahlzeit.





Pasta, Polenta, Risotto & Co – Nudeln, Mais und Reis

Pasta gut – alles gut. In der Toskana reicht die Tradition frischer Pasta Jahrtausende zurück. Bei Ausgrabungen einer etruskischen Küche fand man neben einem Rädchen zum Schneiden von Nudelteig die typisch toskanischen Bandnudeln *Pappardelle*. Dort liegen also die Wurzeln des toskanischen Einfallsreichtums, Pasta, Polenta und Reisgerichte so abwechslungsreich wie schmackhaft zu gestalten, denn Vielfalt ist die Mutter des Genusses.

Nudeln mit Spinat-Tomaten-Sauce

Penne alla Toscana

aus Florenz

»Florenz, mit seiner ungeheuren Domkuppel, seinen hochragenden Türmen und Palästen, seinen Gärten, Hainen und Brücken ... ich hielt es bei nahe für optische Täuschung, aber diesmal war eines meiner Ideale wahr geworden, und doch war alles unendlich schöner, als ich es vorher zu denken imstande gewesen war.« Nicht unbedacht ließ sich Jacob Burckhardt, im 19. Jahrhundert der wohl größte Kunstkennner Italiens, zu diesen Worten hinreißen. Dabei war das Florenz der Renaissance nicht nur Impulsgeber für Maler, Bildhauer, Architekten und Dichter in ganz Europa, sondern auch für Feinschmecker und Küchenchefs. Hier eine der unzähligen delikaten Möglichkeiten, Pasta oder genauer *Penne*, die kurzen Röhrchennudeln, schmackhaft auf den Esstisch zu bringen.

Für 4 Personen

400 g Tomaten
 500 g frischer Spinat
 1 frische Peperoni
 3 EL Olivenöl
 3 EL frisch gehackte Petersilie
 50 g Butter
 ¾ – 1 TL schwarzer Pfeffer
 ¼ TL frisch geriebener Muskat
 1 TL Meersalz
 400 g Penne
 (kurze Röhrchennudeln)
 100 g frisch geriebener Parmesan

- 1) Tomaten in kochend heißem Wasser blanchieren, enthüften und klein schneiden.
- 2) Spinat waschen, große Stiele entfernen und Blätter fein hacken. Peperoni waschen, entkernen und fein hacken.
- 3) Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Peperoni und Petersilie kurz darin anrösten, dann die Tomaten und wenig später den Spinat hinzufügen. Das Gemüse zugedeckt 5 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Butter hinzugeben und mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen.
- 4) Nudeln in kochendem Salzwasser *al dente* kochen und abgießen. Die heißen Nudeln mit der Sauce und dem Parmesan vermischen und gleich servieren.

Blumenkohlfrikadellen

Frittelle di cavolfiore

aus Florenz

»Die Lebensmittelläden fordern die Esslust heraus, so überladen sind sie mit reicher Fülle, so glänzend sind sie in ihrem appetitlichen Überfluss.« Für den florentinischen Schriftsteller Bruno Cigognani war ein Bummel über den Markt von San Lorenzo ein Erlebnis für alle Sinne. An der Atmosphäre, die er in seinem Roman 1937 beschrieb, hat sich bis heute nicht viel geändert. Auch nicht an den Rezepten: In diesem hier kommt der Blumenkohl, der von allen Kohlarten am zartesten und bekömmlichsten ist, ganz groß heraus. Verständlich, dass Cigognani die Geschmacksvielfalt des toskanischen Gemüses pries, entstanden »aus der unerschöpflichen Fruchtbarkeit des Bodens.«

Für 4 – 6 Personen

*1 kg Blumenkohl
250 g Weizenvollkornmehl
400 ml Mineralwasser
2 TL Meersalz
1 TL schwarzer Pfeffer
¼ – ½ TL Peperoncino
(Chilipulver)
½ TL frisch geriebener Muskat
200 g Ricotta
50 g frisch geriebener Parmesan
4 EL frisch gehackte Petersilie
Olivenöl zum Braten*

- 1) Blumenkohl waschen, in kleine Röschen schneiden und in etwas Wasser weich kochen.
- 2) Vollkornmehl und Mineralwasser in einer Rührschüssel zu einem Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Peperoncino und Muskat würzen sowie Ricotta, Parmesan und Petersilie unterheben. Blumenkohl abgießen und unter den Teig heben, dabei größere Röschen etwas zerdrücken.
- 3) Eine große Pfanne mit reichlich Olivenöl erhitzen und kleine Frikadellen herausbacken. Die fertigen Blumenkohlfrikadellen auf einen großen Teller mit Küchenkrepp legen, damit das überschüssige Öl aufgesaugt wird. Blumenkohlpuffer heiß servieren.

Tipp: Wer es noch aromatisch würziger mag, kann auf jede Frikadelle einen Klecks Meerrettich geben.

Zucchiniblütensauce

Sugo con panna e fiori di zucca

aus Fiesole

Zucchini schwemme kein Problem. Bevor stolzen Gartenbesitzern angesichts wuchernder Zucchini die Ideen ausgehen oder sich vielleicht gar eine gewisse Sättigung breitmachen sollte, hier ein neues leckeres Rezept, bei dem nur die Blüten verwendet werden. Blüten in der Küche zu verwenden, hat eine lange Tradition. Erst in jüngerer Zeit wird man sich auch bewusst, was man damit für die Gesundheit tut: Gerade die sekundären Pflanzenstoffe sind ins Rampenlicht gerückt. Aus Fiesole stammt dieses edle Rezept. Ein stimmungsvolles Städtchen, dessen Hauptreiz seine herrliche Hügellage mit einem einzigartigen Blick auf Florenz ausmacht.

Für 3 Personen

350 g Zucchiniblüten
(etwa 55 Stück)
60 g Butter
100 g Sahne
50 g frisch geriebener Pecorino
oder Parmesan
½ TL Meersalz
¾ TL schwarzer Pfeffer
50 g frisch gehacktes Basilikum

Tipp: Wann immer Sie die Möglichkeit haben, an genügend Zucchini- oder auch Kürbisblüten zu kommen, denken Sie an dieses einfache und schnelle Rezept. Diese Sauce passt nicht nur hervorragend zu Pasta aller Art, sondern auch zu Pellkartoffeln, Polenta und Reis.

- 1) Zucchiniblüten 15 Minuten auf einem Stück Papier ausbreiten, damit etwaige Insekten noch flüchten können. Anschließend vorsichtig waschen, abtropfen lassen und die äußereren Blütenkelchblätter abzupfen. Blüten in grobe Stücke schneiden.
- 2) Butter in einem Topf schmelzen. Zucchiniblüten hineingeben und zugedeckt 3 Minuten köcheln lassen. Nun Sahne, Käse, Salz, Pfeffer und Basilikum hinzufügen und die Sauce 4 weitere Minuten auf kleiner Flamme offen köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.



Dolci – Desserts

Lust auf Genuss. In der Toskana weiß man zu leben, zu essen und zu genießen. Typischerweise reicht man am Ende einer Mahlzeit zuerst den Schafskäse Pecorino und erst danach das, was wir unter Dessert verstehen: Süßspeisen wie Kuchen, Torten, Gebäck, Früchte oder Eis. Es ist nahezu unmöglich, bei einem Essen mit so vielen Höhepunkten Schwerpunkte zu setzen. Die Toskaner umgehen dieses Problem, indem sie jeden Gang und natürlich auch das Dessert gleichermaßen würdigen und genießen: typisch toskanisch.

Knusprige Aniswaffeln

Brigidini

aus Pistoia

Nur 30 Kilometer östlich, gehörte Pistoia schon früh zum Herrschaftsreich von Florenz. Doch Provinz ist diese ehemals römische Gründung deswegen noch lange nicht. Als einheimische Bankhäuser im 13. Jahrhundert ihren Tätigkeitsbereich bis nach Frankreich ausgedehnt hatten, gaben sie den Altar San Jacopo für den Dom in Auftrag: mit über 600 Figuren ein Meisterwerk der Silberschmiedekunst.

Unser knuspriges Waffelrezept stammt ursprünglich aus dem Kloster Santa Brigida in Pistoia. An langen Winterabenden wurden die Aniswaffeln dort am offenen Holzfeuer mit einem handgeschmiedeten Waffeleisen gebacken. Mit den traditionell langen Griffen des Waffeleisens machte es sich die Waffelbäckerin in angemessener Entfernung zum Feuer so richtig bequem.

Ergibt etwa 25 Aniswaffeln

200 g Dinkel-
oder Weizenvollkornmehl
75 g Vollrohrzucker
75 g weiche Butter
1 TL geröstete Anissamen
1 Msp gemahlener Sternanis
1 TL gemahlene Bourbon-Vanille
1 Prise Meersalz
etwa 100 g Sahne
oder 100 ml Milch
Fett für das Backblech

- 1) Alle Zutaten, mit Ausnahme der Sahne oder Milch, in einer Schüssel gut vermengen. Nur so viel Flüssigkeit zugeben, dass der Teig geschmeidig, aber nicht zu feucht ist (wie bei einem Plätzchenteig). Den Teig durchkneten, zu pflaumengroßen Bällchen formen und mit etwas Mehl zu runden, dünnen Fladen von 10 cm Durchmesser ausrollen.
- 2) Die Fladen auf ein gefettetes Backblech legen und bei 180 °C 6 – 9 Minuten goldbraun und knusprig backen, aber nicht anbrennen lassen.