



Nr. 310

## Das Beste aus der süditalienischen Küche



Von und mit: Monika Kirschner und Jean Pütz

### Liebe Zuschauer,

der mediterrane Lebensstil ist für mich immer wieder von neuem eine Entdeckung und ein schier unerschöpfliches Thema. Dieses Jahr habe ich sogar meinen Sommerurlaub anstatt auf Ibiza in dem kleinen süditalienischem Städtchen Specchia in Apulien verbracht. Bei dieser Gelegenheit habe ich einmal mehr verstanden, warum wissenschaftliche Studien das mediterrane Leben als so gesund und lebensverlängernd beschreiben. Alle diese Studien stammen aus den fünfziger und sechziger Jahren, und in Specchia kann man die traditionellen Verhältnisse dieser Jahre, die nicht zuletzt für die Ergebnisse verantwortlich waren noch ein Stück weit beobachten.

Die Zeit scheint dort stillzustehen. Das Leben der Menschen

richtet sich noch weitgehend nach den Rhythmen der Natur und dem Jahreskalender der katholischen Kirche.

Das liegt auch daran, dass in Specchia besonders viele alte Menschen leben, die sich dem traditionellen Leben verbunden fühlen. Viele junge Leute sind in den Norden des Landes oder ins Ausland abgewandert, sicher nicht gerne, sondern gezwungenermaßen, denn die Arbeitslosigkeit liegt im äußersten Süden von Italien bei 25%.

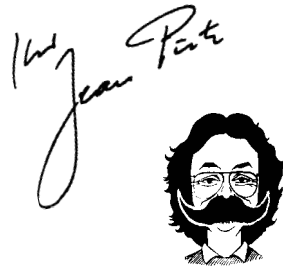
Für die Zukunft ist es wichtig, Arbeit und Geld auch in den Süden von Italien zu bringen. Die Voraussetzungen sind da, denn die landwirtschaftlichen Produkte des Landes, wie Olivenöl und die anderen Früchte und Gemüse, sind hochwertig. Nur müssten sie auch vor Ort verarbeitet werden, damit mehr Geld und Arbeitsplätze in der Region verbleiben.

Inhalt	Seite
Mediterranes Leben im Lichte der Wissenschaft	3
Knoblauch: die Knolle gegen das Böse	6
AIOLI - die echte Knoblauchmayonnaise	8
Wirkung gegen freie Radikale	9
Krebs	9
Schönheit mit versteckten Werten: die Artischocke	9
Rezepte	11
Herstellung Orecchiette und Maccharoni	12
Bezugsquellennachweis	15

Eine weitere Chance bietet der Tourismus. Apulien, und hier besonders die Provinz Lecce, ist ein Geheimtipp für Italienurlauber. Hier finden sich gleich an zwei Küsten kilometerlange Strände für jeden Geschmack: Sandstrände genauso wie felsige Buchten. Und das Beste: Außer an den Wochenenden, wenn die Italiener der Region selber an ihre Küsten fahren, sind die Strände erfreulich leer. Im Absatz des italienischen Stiefels ist man immer nah am Meer, der Strand ist zumindest in einer Himmelsrichtung nie weiter als zwanzig Kilometer entfernt. In den traditionellen Städtchen im Innern des Landes findet sich

auch heute noch mediterranes Leben pur. Siehe dazu Grafik auf Seite 8-9.

Wir haben mit dieser Sendung versucht Ihnen, liebe Zuschauer, diese Region und ihre Lebensart näher zu bringen, denn ich bin überzeugt davon, dass wir alle davon profitieren können. An mir selbst habe ich es jedenfalls schon feststellen können. Deshalb hier für Sie: das Beste aus der süditalienischen Küche.

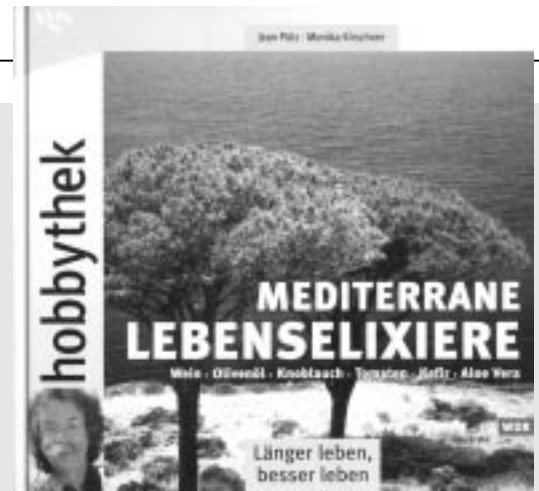


Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

## „Hobbythek - Mediterrane Lebenselixiere“

Die sogenannte Mittelmeerdiät ist im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde“. Sie lockt mit Versprechungen, die an das Paradies erinnern: Genuß ohne Reue und dazu ein langes Leben. Was wir alle zu wissen glaubten, nämlich, daß der Süden das bessere Leben verspricht, wurde in neueren Studien bestätigt. Die Menschen aus dem Mittelmeerraum werden tatsächlich älter, sie leiden weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck, und auch die Zahl der Krebserkrankungen ist weit niedriger als in Nordeuropa. Die wichtigsten Faktoren, die dabei eine Rolle spielen, haben wir von der Hobbythek in diesem Buch zusammengetragen.

- Mediterrane Lebenskunst - weit mehr als eine Diät
- Glück - ein erreichbarer Zustand



- Wie Risiken zu Chancen werden: Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs
- Lebensfreude durch maßvollen Genuss: Wein
- Goldene Göttergabe: Olivenöl
- Die Knolle gegen das Altern: Knoblauch
- Der Apfel der Liebe: Tomate

- Die Hirse des Propheten: Kefir
- Ein Geschenk für die Schönheit: Aloe Vera

Autoren: Monika Kirschner und Jean Pütz  
vgs, 1999  
ISBN 3-8025-6218-6, Preis: 29,80 DM

Übrigens: Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de/shop/1603074379/Catalog/1254>

## Vorgesehene Themen

## Programmorschau 2000

	Nr. 311 Besser Schlafen	Nr. 312 Lebenselixiere aus Indien	Nr. 313 Besser Wohnen
<b>WDR</b>	Di. 24.10.00-21:00	21.11.00-21:00	19.12.00-21:00
<b>Wdh.</b>	Sa. 28.10.00-11:45	25.11.00-11:45	23.12.00-11:45
<b>HR</b>	Sa. 28.10.00-12:45	25.11.00-11:45	23.12.00-12:45
<b>BR</b>	So. 29.10.00-16:00	26.11.00-16:00	-
<b>Wdh.</b>	Di. 31.10.00-12:30	28.11.00-12:30	-
<b>ORB</b>	So. 12.11.00-14:00	03.12.00-14:00	21.01.01-14:00
<b>3-Sat</b>	Fr. 03.11.00-14:30	01.12.00-14:30	19.01.01-14:30
	<b>WDR</b>	<b>WDR</b>	<b>WDR</b>

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Monika Kirschner und Jean Pütz • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

## Mediterranes Leben im Lichte der Wissenschaft

Was wir alle schon immer zu wissen glaubten, dass „der Süden“ das bessere Leben verspricht, ist tatsächlich in mehreren modernen Studien bestätigt worden. Alle Studien beschäftigten sich mit den Essgewohnheiten der Menschen, musste man doch davon ausgehen, dass in erster Linie die Ernährung zu dem gesunden, langen Leben führte. 1952 starteten die amerikanischen Forscher Ancel und Margaret Keys mit einer großen Gruppe von Wissenschaftlern die sogenannte „Sieben-Länder-Studie“. Diese gründliche Studie verglich das ehemalige Jugoslawien, die Nie-

derlande, Finnland, die USA, Japan, Italien und Griechenland über 30 (!) Jahre miteinander. An Hand von Ernährungsprotokollen wurde genau erfasst, was die Teilnehmer der Untersuchung in den genannten Ländern täglich essen, wie ihr Gesundheitszustand ist und an welchen Krankheiten sie leiden. Das Ergebnis sorgte für weiteren Rummel um die Ernährung im Mittelmeerraum. Denn es besagte, dass die Ernährungsweise in Griechenland und Süditalien koronaren Herzkrankheiten vorbeugt und die Lebenserwartung insgesamt erhöht.

Damit war der Mythos von der „Mittelmeer-Diät“ begründet, und die weltweite Gemeinde der Gesundheitsfans hatte eine neue Hoffnung: die mediterrane Ernährung!

Die Ergebnisse dieser Studien aus den fünfziger und sechziger Jahren sind tatsächlich seriös und es gibt keinen Grund sie in Zweifel zu ziehen. Doch mediterranes Leben bedeutet nicht allein eine besondere Ernährung. Sie spielt zwar eine wichtige Rolle, sie ist aber nicht zu trennen vom Lebenszusammenhang der Menschen, von den ökologischen, geographischen und klimatischen Bedingungen des Lebensraums. Denn vor zwanzig Jahren

herrschten in den untersuchten Ländern noch weitestgehend traditionelle Lebensformen vor.

Es lohnt sich, die Umstände dieser traditionellen mediterranen Lebensweise einmal unter die Lupe zu nehmen. Dieser umfassende Ansatz, der nicht nur von den Lebensmitteln und ihren Inhaltsstoffen ausgeht, ist zwar schwieriger, bringt aber letztlich einen größeren Erkenntnisgewinn.

Die meisten Menschen arbeiteten zum Zeitraum der Studien körperlich hart als Bauern, Hirten oder Fischer. Sie mussten daher nicht hungern, aber Geld war oft knapp. Sie liefen täglich viele Kilometer zu Fuß. Auch die Frauen arbeiteten körperlich hart im Garten, auf dem Feld und im Haushalt. Viele dieser Tätigkeiten fanden nicht in der prallen Mittagssonne, aber dennoch im Freien statt. Das Zentrum des Lebens war die Familie mit der traditionellen Rollenverteilung. Die Frauen kochten täglich mit den Früchten des eigenen Anbaus.

Die Gerichte sind einfach zubereitet, immer mit reichlich Olivenöl. Doch immer ist ein Glas einfacher Landwein dabei, der nur zum Essen und praktisch nie bis zur Trunkenheit genossen wird.

Die gemeinsamen Mahlzeiten der Familie waren der Höhepunkt des Tages und der Inbegriff von Genuss und Lebensfreude und somit weit mehr, als die notwendige Zufuhr von Kalorien.

Dem einfachen Essen folgte eine kurze Siesta.



Die Rhythmen waren eher langsam und stetig. Das Leben orientierte sich an den Tages- und Jahreszeiten, wobei das Licht der Sonne der natürliche Taktgeber war. Eine große Rolle spielten im gesamten Mittelmeerraum auch die religiösen Rituale, die den ganzen Jahresablauf gestalteten. Wechsel von „Fasten und Feiern“ waren festgelegt und wurden von allen respektiert. So wurde 48 Tage lang vor Ostern gefastet, 46 Tage vor Weihnachten, 14 Tage Anfang August, vor Mariä Himmelfahrt, dazu kommen viele Ehrentage von Heiligen und Märtyrern und natürlich jeder Freitag. Sicher beeinflusst dieser regel-

mäßige „Vegetarismus“ die Gesundheit positiv.

Alle diese Lebensumstände waren demnach sehr gesund.

Doch wir Mitteleuropäer haben uns von diesen Rhythmen abgekoppelt. Was wir als Befreiung von unnötigen Zwängen empfinden, ist für den Körper offensichtlich nicht so leicht zu verkraften. Jeder mag für sich selbst diese Liste fortsetzen. Wir sind in vielen Punkten froh über diese Entwicklung, doch was bedeutet sie für unseren Körper?

Es mehren sich Hinweise, dass auch die veränderten Lebensumstände krank machen - nicht nur die veränderte Ernährung.

## Wir haben uns auf Kosten unserer Gesundheit unabhängig gemacht:

### - von harter, körperlicher Arbeit.

Körperliche Arbeit ist heute die absolute Ausnahme.

### - von Tages- und Nachtzeiten.

Gearbeitet und geschlafen wird rund um die Uhr, je nach dem, wie es gerade passt oder der Beruf erfordert.

### - von den Jahreszeiten und ihren Früchten.

Wir essen Erdbeeren zu Weihnachten und Äpfel zu Ostern.

### - von den Temperaturen.

Wir leben in geheizten oder sogar klimatisierten Räumen mit derselben Temperatur rund ums Jahr.

### - vom Licht.

Kunstlicht macht uns die Nacht zum Tag. Wir meiden sogar die direkte Sonne aus Angst vor Hautalterung und Krebs und erleben im Vergleich zu unseren Vorfahren viel weniger Tageslicht.

### - von der Zeit.

Wir fliegen rund um die Welt und stellen unsere Uhren vor und nach. Der Körper soll sich selbst umstellen.

### - von festen Gewohnheiten und Ritualen.

## Knoblauch: die Knolle gegen das Böse

Bisher galt das Dogma aller fundamentalistischen Knoblauchfans als unstrittig, dass die Wirkung des Knoblauchs von seinem „duftenden“ Aroma ausgeht. Doch selbst dieses Dogma kann möglicherweise nicht aufrechterhalten werden. Der anerkannte Knoblauch-Experte Prof. Dr. H. P. Koch aus Wien vertritt die revolutionäre These, dass die schwefelhaltigen „Duftstoffe“ Allicin und Diallyldisulfid, die bisher unbestritten als die wirksamen Bestandteile des Knoblauchs galten, gar nicht für seine gesundheitlichen Wirkungen verantwortlich sind. Zwei Beobachtungen waren für den Knoblauch-Professor der Anlass zum Zweifel: Seit

langem weiß man, dass auch wässrige Auszüge von Knoblauch gute therapeutische Ergebnisse erzielen, obschon die „stinkenden“ Schwefelverbindungen rein fettlöslich sind. Auch kennt die fernöstliche Volksmedizin wirksame Zubereitungen von Knoblauch, denen zwar der Geruch, aber nicht die Wirkung fehlt. Knoblauch vertreibt das Böse und rettet Leben.

Immer wieder taucht Knoblauch als Schutz auf. Das verweist auf die unumstrittene Wirkung des Knoblauchs gegen alle möglichen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze, Insekten und andere Parasiten.

### Inhaltsstoffe des Knoblauchs

*Allium sativum* - Familie der Liliengewächse (Liliaceae)

65% Wasser

28% Kohlenhydrate als Fructane

3% Aminosäuren

1,5% Rohfaser als Ballaststoffe

0,5% Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor

2% Schwefelverbindungen wie das Alliin, Ajoen, Allicin

Spurenelemente: Eisen, Kobalt, Kupfer, Mangan

Vitamine: A, B1, B2, B3, C

Schwefelfreie bioaktive Substanzen: Saponine, Flavonoide, Glukosinolate, Phenolsäuren

Die Wirkungen des Knoblauchs auf Bakterien, Viren, Pilze und Insekten sind im Reagenzglas, „in vitro“ und in großen Studien an Menschen „in vivo“ nachgewiesen und gelten auch bei Skeptikern als sicher. 1858 konnte der Forscher und Arzt Louis Pasteur experimentell beweisen, dass Knoblauch im Reagenzglas antibakteriell wirkt. Die antibiotische Aktivität ist hauptsächlich dem Allicin zu verdanken, das noch in großen Verdünnungen bis zu 1:125.000 den Bakterienwachstum vollständig hemmen kann. Er wirkt also wie ein Antibiotikum, nur hundertfach schwächer als zum Beispiel das Penicillin. Allerdings geht bei längerem starkem Erhitzen die antimikrobielle Wirkung fast vollständig verloren. Auch dieses Wissen ist schon lange aus der Erfahrungsmedizin und der frühen na-

turwissenschaftlichen Medizin bekannt. In England und Frankreich soll Knoblauch während der großen Pestepidemien des 17. Jahrhunderts die Menschen vor Ansteckung geschützt haben. Auch Albert Schweitzer bekämpfte in Afrika infektiöse Darmerkrankungen anfangs nur mit Knoblauch.

In neuerer Zeit bestätigen Studien: Knoblauch ist eine natürliche Waffe gegen Infektionen. Pflanzen schützen sich selbst vielfältig gegen ihre Feinde. Der Knoblauch hat ein äußerst wirksames System entwickelt. Die erste Barriere für feindliche Angriffe ist die Haut, besser gesagt, die vielen Außenhäute der Knolle. Kommt es dennoch zu einer Verletzung der Zellwände, wird das Enzym Alliinase aktiviert. Es wandelt das geruchlose Alliin in das stark riechende Allicin um.

Alliin



Allicin



Allicin vertreibt Bodenparasiten, wie Bakterien, Pilze und Viren. Eine ungewöhnliche Vielzahl von krankheitserregenden Organismen wird schlicht außer Gefecht gesetzt - sicher nicht zuletzt auch wegen des Geruchs. Das Allicin blockiert bestimmte Enzymgruppen, wie die „Zystein-Proteinase“ und die „Alkohol-Dehydronase“ der Eindringlinge, so dass sie nicht mehr in das gesunde Gewebe eindringen können. Der Stoffwechsel der Erreger wird lahmgelegt und sie sterben ab. Da sich diese Enzymgruppen in vielen Krankheitserregern befinden, kann Knoblauch ganz verschiedene Infektionstypen abwehren. So wird verständlich,

warum man Knoblauch mit Fug und Recht ein antimikrobielles Arzneimittel mit sogenannter Breitbandwirkung nennen kann.

Jeanne Louise Calment war bis zu ihrem Tod am 4. August 1997 der älteste Mensch der Welt. Sie starb im Alter von 122 Jahren, fünf Monaten und 14 Tagen. Älter als sie ist noch niemand geworden, jedenfalls nicht durch glaubwürdige Dokumente belegt.

Das Lieblingsgericht von Jeanne Calment war Zeit ihres Lebens die berühmte „Aioli“, eine fette französische Mayonnaise, deren Hauptzutaten Olivenöl und Knoblauch sind.

## AIOLI - die echte Knoblauch- mayonnaise

Ursprünglich wurde die Aioli nur aus Knoblauch und viel Olivenöl mit großem Kraftaufwand im steinernen Mörser hergestellt. Ein Stück altbackenes, in Milch eingeweichtes Brot wurde mitverarbeitet und machte die Sauce leichter. Erst mit steigendem Wohlstand kam auch Eigelb zur Aioli.

Zutaten:

- 2 Eigelb
- 1/2 l feines Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen
- 20 g altbackenes Weißbrot
- Salz, Pfeffer

In eine Suppenterrine legt man das kurz in Milch eingeweichte, dann aber gut ausgedrückte, entrindete Weißbrot. Darauf gibt man sechs zerdrückte Knoblauchzehen und zwei rohe Eigelb. Alles das vermengt man dann mit einer Gabel. Dann eine winzige Menge Olivenöl dazugießen und wie bei Mayonnaise ständig schlagen, während man das Öl ganz langsam weiter dazuträufelt. Es entsteht eine dicke Mayonnaise, die man mit Salz und Pfeffer



abschmeckt und zu gekochtem Fisch reicht. Fällt die Aioli zusammen, so gibt man noch ein paar Knoblauchzehen in den Mörser, zerreibt sie ganz fein und gibt auch noch ein Eigelb hinzu. So kann man Aioli immer wieder retten.

Nicht ganz so traditionell aber wesentlich bequemer gelingt die Aioli mit einem elektrischen Handrührer.

Altes Wissen trifft auch hier auf erstaunliche Weise auf moderne, naturwissenschaftliche Erkenntnisse. Eines der faszinierendsten Beispiele für die wissenschaftlich nachweisbare Wirksamkeit ist der Zusammenhang zwischen dem Genuss von Knoblauch und der Langlebigkeit. Während für viele „Modemittel“ die gesundheitsfördernden Wirkungen nicht belegt sind, sprechen für Knoblauch inzwischen eine Fülle von Studien eine eindeutige Sprache. Demnach wurden cholesterinsenkende, gefäßerweiternde, blutdrucksenkende und die „Klebrigkeit“ der Blutplättchen hemmende Wirkungen nachge-

wiesen. Die Untersuchungen bestätigen einen leichten Blutdruckabfall der Versuchsteilnehmer und eine Senkung des schädlichen LDL-Cholesterins. Vergleicht man mehrere Studien, dann fällt auf, dass Knoblauch umso wirksamer ist, je höher der Blutdruck und die Cholesterinwerte sind. Wichtig für einen gesunden Kreislauf ist die Elastizität der Hauptschlagadern am Herzen. Im Alter lässt jedoch die Flexibilität der

Aorta nach. Eine Studie widmete sich nur dieser Alterserscheinung.

Hundert gesunde Nichtraucher im Alter von fünfzig bis achtzig Jahren nahmen täglich sieben Jahre lang 450 mg eines Knoblauchextraktes zu sich. Nach diesem Zeitraum war die Elastizität ihrer Hauptschlagadern signifikant besser als bei Vergleichspersonen, die keinerlei Knoblauch zu sich genommen hatten.

Umweltgifte, Stress und Nikotin erzeugen freie Radikale in den Zellen und auch im Blut. Sie verbinden sich mit den im Blut kreisenden, cholesterinhaltigen Fettpartikeln. Nur in dieser Form lagern sie sich an den geschädigten Stellen der Arterieninnen-

wänden fest. Auch in diesen Prozess kann der Knoblauch eingreifen. Er reduziert die freien Radikale. Die Fettpartikel im Blut werden abtransportiert, ohne dass sie sich an verletzten Arterieninnenwänden ablagern können.

## Wirkung gegen freie Radikale

Die Krebsentstehung ist ein komplexer, mehrstufiger Prozess, der schubweise verläuft. Der Einfluss der Ernährung auf das Tumorstadium im Körper wird auf etwa 39% geschätzt. Lebensmittel können krebsauslösend und auch krebsfördernd sein; sie kön-

nen aber auch genauso das Auftreten von Tumoren verzögern und ihre Entwicklung hemmen. Bei diesen positiven Wirkungen kommt den sekundären Pflanzenstoffen eine große Bedeutung zu. Und diese sind im Knoblauch reichlich vorhanden.

## Krebs

## Schönheit mit versteckten Werten: die Artischocke

Artischocken gibt es in der süditalienischen Küche das ganze Jahr über, entweder frisch geerntet, eingekocht oder in Öl eingelegt - und zwar selbstgemacht. Auch bei der Artischocke kommen Genuss und Arznei auf unnachahmliche Weise zusammen. Die Franzosen, für ihre Meisterschaft im guten Leben mindestens so berühmt wie die Italiener, wissen das schon lange. Bei ihnen gehört die Artischocke

seit jeher zu den beliebtesten Gemüsesorten. Aus dem feineren Geschmack des Korbblütlers lassen sich zahllose Köstlichkeiten zaubern. Ihre Blätter helfen mit, auch noch das üppigste Essen gut zu verdauen, denn die eigentliche Heilkraft der Artischocke liegt in ihren Blättern verborgen und nicht in den Blüten. Da man die großen Blätter der Artischocke nicht mitisst, werden Extrakte aus ihnen immer beliebter.

## Dreifacher Schutz vor Arteriosklerose

- Hemmung der Cholesterinsynthese in der Leber
- Vermehrte Ausscheidung von Cholesterin mit dem Gallensaft
- Antioxidative Wirkung "Radikalfänger"

Schon lange nutzt man die fettverdauungsfördernden Eigenschaften der Artischocke, zum Beispiel in klassischen Erfolgsrezepten wie Artischocke mit Aioli. Doch erst in modernen Forschun-

gen fand man die wissenschaftliche Begründung:

Artischockeninhaltsstoffe fördern den Gallenfluss: eine wichtige Voraussetzung für die Verdauung.

## Rezepte

- 3 Schlangengurken
- 2 Becher Naturjoghurt 200 g
- 4 Schalen Magerquark 250 g
- 2 EL bestes Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Weißer Pfeffer, nach Geschmack
- 1 frischer, möglichst lilafarbener Knoblauch nach Geschmack (Fans nehmen eine Knolle)

**REZEPT**

Die Gurken gründlich waschen, trocknen und mit der Schale reiben. Die Gurkenmasse salzen und pfeffern und eine halbe Stunde

stehen lassen, damit sie Wasser ziehen kann. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen. Das Wasser von der Gurkenmasse abgießen, sonst wird das Zsaziki zu flüssig. Joghurt und Quark unter die Gurkenmasse heben und verrühren. Die Knoblauchzehen hineinpressen. Alles gut verrühren, nochmals nachschmecken und kalt stellen. Das Zsaziki ist vielfältig einsetzbar: als Brotaufstrich, als Sauce zu frisch gebratenem Fleisch oder auch einfach pur!

## Zsaziki Wochenportion

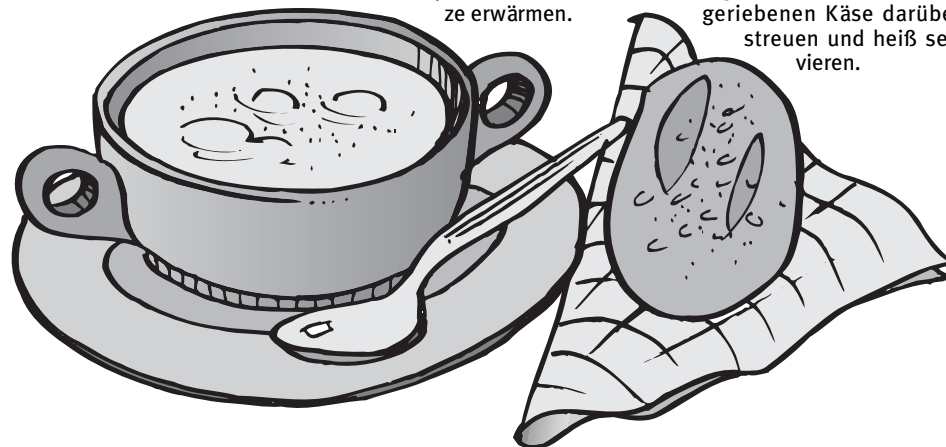
- 300 g Weiß- oder Toastbrot
- 1 Knoblauchknolle
- Kaltgepresstes Olivenöl
- 1 TL Rosenpaprika
- Salz
- Frischgemahlener Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 Eier

**REZEPT**

Das Weiß- oder Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen.

Die Brotwürfel darin goldbraun rösten, dann die Knoblauchzehen darüber pressen. Mit dem Paprika bestäuben, salzen, pfeffern und dann mit der Brühe aufgießen. Etwa 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° vorheizen. Die Suppe in feuerfeste Schalen geben und jeweils ein Ei vorsichtig in die Mitte der Suppe gleiten lassen. Dann nochmals für 10 Minuten im Backofen garen. Nach Geschmack geriebenen Käse darüber streuen und heiß servieren.

## Knoblauchsuppe



## Knoblauch-Kartoffel-Gratin

- 3/8 l Milch
- 100 g geriebener Käse
- Salz, weißer Pfeffer
- Muskatnuss

Die Kartoffeln gründlich waschen, eventuell mit der Gemüsebürste abreiben und dann in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und auspressen. Eine flache, feuerfeste Auflaufform mit dem Knoblauch einreiben und mit Olivenöl fetten. Die Kartoffelscheiben mit den Zwiebelscheiben abwechselnd

schichtendachziegelartig in die Form schichten, salzen, pfeffern und mit frisch geriebener Muskatnuss betreuen. Die Milch und die Sahne über die Kartoffel-Zwiebel-Schicht gießen. Den geriebenen Käse mit etwas Olivenöl mischen und über das Gratin streuen. Auf der mittleren Schiene des Backofens bei 200 Grad 45 Minuten backen. Sollte das Gratin vorher braun sein, mit Alufolie abdecken oder erneut mit Milch oder Sahne begießen.

Dazu passt ein gemischter Salat oder Rohkost.

(Geeignet als vegetarisches Hauptgericht für 4 Personen)

**REZEPT**

- 1 kg Kartoffeln
- 10 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 1/8 l Sahne

## Carciofi Fritti

- Italienische kleine Artischocken
  - Olivenöl
  - Knoblauch nach Geschmack
- Die italienischen Artischocken

**REZEPT**

waschen, teilen und in Olivenöl anbraten. Eventuell etwas Knoblauch hinzugeben. Nach dem Anbraten die Artischocken auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

## Teig für Orecchiette und Maccharoni

- 1 kg Hartweizenmehl
- (Grano Duro)
- 250 ml Wasser

**REZEPT**

Alternative ohne Hartweizenmehl:

- 480 g Weizenmehl (Typ 405)
- 20 g Weizenkleber HT
- 250 ml Wasser

Den Teig möglichst einen Tag vorher vorbereiten. In einer Schüssel oder auf einem Brett das Wasser während des Knetens nach und nach zum Mehl geben, bis man einen schnittfesten Teig erhält.

Der Teig hält sich einige Tage abgedeckt im Kühlschrank. Den Teig in eine lange, fingerdicke Wurstschlange formen, dann in andert-halb Zentimeter Abschnitte schneiden, mit dem Messer und dem Daumen die Nudeln formen. Auf ei-

nem Netz trocknen lassen. 20 Minuten in Wasser kochen mit Olivenöl und Salz.

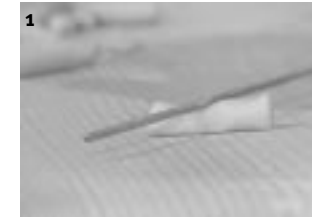
### Herstellung Orecchiette



Kleine Teigstückchen mit einer runden Messerspitze über ein Holzbrett streichen und mit dem Daumen zu einem Hütchen formen. Anschließend auf einem Tuch oder Sieb trocknen.

### Herstellung Maccharoni

Kleine Teigröllchen mit dem Handballen um ein viereckiges Metallstäbchen rollen, abziehen und auf einem Tuch oder Sieb trocknen.



(für 2 Personen)

**REZEPT**

- 4 vollreife Fleischtomaten
- 1 Schalotte oder Zwiebel
- 1 Stangensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenpüree oder -mark
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 Lorbeerblatt
- 1 Zweig frischer Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Die Tomaten halbieren, die Kerne und die Flüssigkeit herauskratzen und dann in grobe Stücke schneiden. Die Schalotte sehr fein hacken, Stangensellerie in feine Streifen schneiden und in Oliven-

öl erwärmen, bis sie glasig sind - nicht bräunen.

Die Tomatenstücke, Tomatenpüree oder -mark, Zucker, das halbe Lorbeerblatt, den Thymianzweig und die gepressten Knoblauchzehen dazugeben. Die Mischung etwa eine Viertelstunde bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Kräuter herausfischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir haben in diesem Grundrezept mit Absicht Tomatenpüree verwendet, denn auch qualitativ hochwertiges Tomatenmark stammt von sonnengereiften Tomaten und besitzt noch die interessanten bioaktiven Verbindungen.

## Grundrezept für Tomatensauce (Sugo) nach apulischer Art

## Pitta di Patata

Ein Rezept, das uns in Apulien unglaublich verblüfft hat. Keine normale Pizza mit einem Teigboden aus Mehl, sondern einem aus Kartoffeln. Sie können hier für die Gemüsefüllung wirklich alles verwenden was die Jahreszeit und die Vorräte hergeben, nicht zuletzt die schmackhaften Artischocken.

Sie benötigen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 3 Eier
- 1 Eigelb zum bestreichen
- passierte Tomatensauce - am besten die Sugo nach apulischer Art aus diesem Hobbytip.

Für eine spätsommerliche Füllung:

- gewürfelte Auberginen, Zucchini, Paprikastückchen und Artischockenherzen, evtl. in Olivenöl eingelegt
- 1 zerkleinerte Kugel (150g) Mozzarella
- 1 feingehackte Zwiebel
- 3 EL Kapern

## Pitta Rustica

- 1 kg Hartweizenmehl (Grano Duro)
- 400 ml Wasser
- 100 ml Milch
- 1 Tasse (ca. 150 ml) Olivenöl
- 1 Päckchen Hefe oder frische Hefe
- Tomatensauce (siehe Rezept ohne)
- 1 Mozzarella (150 g)

Für den Belag nach Belieben: zum Beispiel Artischocken, Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Kapern, Oliven, Mozzarella, etc.

- 100 g schwarze, entkernte Oliven
- frisches Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Zunächst wird der Teig für den Boden und die Abdeckung zubereitet.

Die gekochten Kartoffeln schälen und zu Püree stampfen oder pressen. Mit dem Öl und den 3 Eiern zu einem Teig verrühren.

Die Hälfte davon auf einem mit Olivenöl gefetteten Blechboden verstreichen. Wie bei jeder normalen Pizza bestreichen sie dann den Boden mit der Tomatensauce. Verteilen Sie die Gemüsestücke gleichmäßig auf der Bodenplatte, dann die Mozzarellastückchen darüber streuen. Es folgen die Zwiebelstückchen, die Kapern und die Oliven. Diese können Sie nach Belieben am Stück oder gehackt verwenden.

Mit Basilikumblättern, Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung wird mit dem restlichen Kartoffelteig abgedeckt. Zu guter Letzt bestreichen Sie die Oberfläche mit einem Eigelb und backen die Pizza im vorgewärmten Ofen bei 180°C ca. 30-40 Min.

Das Hartweizenmehl mit dem Wasser und der Milch verrühren. Anschließend das Olivenöl unterrühren. Dann die Hefe zugeben und etwa eine Stunde im leicht angewärmten Backofen gehen lassen. Den Teig auf einem eingewärmten Backblech ausrollen, mit passierter Tomatensauce bestreichen und nach Belieben belegen. Zum Schluss gewürfelte Mozzarella darüber geben. Bei 180 Grad 40 bis 45 Minuten backen. Zwischendurch mit einer Gabel den Garprozess prüfen.

- 500 g geschälte Mandeln
- 500 g Zucker
- 100 g Mehl
- 3 Eier
- Mark einer Vanilleschote

Die Mandeln mahlen und mit dem Zucker vermischen. Anschließend

Mehl, Eier und Vanillemark hinzugeben und alles zusammen zu einem Teig verkneten.

Den Teig in eine beschichtete Springform oder eine Form mit Backpapier streichen und 45 Minuten bei 180 Grad backen.

- 1/2 kg Feigen
- 1 Flasche weißer Rum
- Zucker oder Fruchtsüße HT

Die Feigen, die frei von Druckstellen sein sollten waschen, gründlich trocknen und mit weißem Rum

übergießen, so dass sie überdeckt sind. Das Ganze ein bis zwei Wochen abgedeckt stehen lassen. Dann nach Geschmack eventuell mit etwas Wasser verdünnen, falls Ihnen der Alkoholgehalt zu groß ist, und mit Zucker oder besser mit Fruchtsüße HT nachsüßen.

Wenn Sie als Verbraucher eine nachhaltige angepasste Entwicklung des italienischen Südens aktiv unterstützen wollen, dann können Sie das ganz einfach tun, indem Sie beim Kauf auf die Kennzeichnung achten. Produkte, die in Apulien verarbeitet worden sind, tragen häufig einen Hinweis auf Hersteller oder Abfüller in Süditalien auf dem Etikett. Zur Kontrolle sollte man den Weg der Produkte bis zum Erzeuger zurückverfolgen können. Gute Produzenten garantieren für

Ihr Produkt von sich aus mit einer detaillierte Produktdeklaration, die weit über das offiziell geforderte hinausgeht. Folgende Angaben können Sie erwarten:

## Torta di Mandorle

## Feigenlikör

## Produktkennzeichnung

**Eine genaue Produktdeklaration schützt vor Betrug. Bevorzugen Sie Produkte, die folgende Angaben enthalten:**

- Name und Anschrift des Produzenten
  - verarbeitete Olivensorte
    - Anbauggebiet
    - Erntejahrgang
- Zeitpunkt und Ort der Abfüllung

## Bezugsquellennachweis

### Olivenöl

- **ARTEFAKT GbR**, Information, Bestimmung, Kontakt: 67265 Grünstadt, Postfach 324, 06359/89040, Olivenöle auch aus Apulien

- **ESSIG & ÖL COMPAGNIE**, apulisches und sizilianisches Olivenöl, getrocknete Tomaten: Blumenstr.1,80331 München, Tel: 089/2606254

### Weitere Bezugsquellen

In den Geschäften, die üblicherweise die Zutaten vertreiben, die wir in unseren Sendungen vorstellen, finden Sie besonders hochwertige Olivenöle, sowie die anderen in der Sendung angesprochenen Hobbythekeprodukte, wie z.B. Weizenkleber HT und Fruchtsüße HT.



