

Küchengespräche mit Michela (Sardinien)

Aus Cagliari, Sardinien

La vita in Sardegna è forse la migliore che un uomo possa augurarsi: ventiquattro mila chilometri di foreste, di campagne, di coste immerse in un mare miracoloso dovrebbero coincidere con quello che io consiglierei al buon Dio di regalarci come Paradiso.

Fabrizio De André

Wer könnte es besser sagen als der bekannte italienische Liedermacher Fabrizio De André? Er beschreibt, dass das Leben auf Sardinien vielleicht das Beste ist, das sich ein Mann wünschen kann: 24000 km Wälder, Landschaften, Küsten, die in ein wunderschönes Meer getaucht sind, sollten mit dem zusammenfallen, was er dem Herrn empfehlen würde, uns als Paradies zu geben.

Michela habe ich vor noch gar nicht all zu langer Zeit beim Salsa tanzen in Wien kennengelernt. Obwohl wir uns erst kurz kennen, hab ich sie schon ins Herz geschlossen. Es freut mich sehr, dass ich auf lustige Salsa-Abende, gemeinsame Abendessen und Badetage in der alten Donau zurückblicken kann.



Michela ist in Cagliari, Sardinien's Hauptstadt geboren. Nachdem sie bis zu ihrem 23. Lebensjahr auf der wunderschönen süditalienischen Insel gelebt hat, kann ich mir niemand besseren vorstellen, der die regionalen Gerichte der Insel besser beschreiben könnte. Auf die typisch sardischen Gerichte, die Michela im Interview nennt, gehe ich im Anschluss an dieses näher ein.

Ich habe die Küchengespräche mit Michela (Sardinien) für euch auf Deutsch übersetzt. Wollt ihr sie in der Originalsprache lesen, [ecco l'intervista in italiano!](#)

Ciao Michela!



Erzähl uns doch mal ein wenig darüber, wer du bist und wo du aufgewachsen bist.

Hallo Sophie ☐ Ich bin in Cagliari geboren und aufgewachsen. Eine Stadt, in der das Meer und die Sonne niemals fehlen. Ich hab dort bis zu meinem 27. Lebensjahr gelebt bis ich das Bedürfnis nach der Entdeckung neuer Gebiete verspürt habe. Und so begann das Abenteuer unterwegs durch Europa. Ein Abenteuer das durch fortlaufendes Experimentieren gekennzeichnet ist.

Was bedeutet Essen für dich?

Essen hat eine wichtige Bedeutung. Schon als Kind liebte ich es, meinen Großmüttern dabei zuzusehen, wie sie stundenlang kneteten bis sie unglaublich köstliche Gerichte kreierte. Die Kunstfertigkeit des Kochens und den Umgang mit Essen erlernt man in der Familie. Dabei gibt es Gerüche, die man nicht

vergisst.

Kochst du gerne?

Sehr gerne, aber ich koche selten, weil ich oft müde bin, wenn ich von der Arbeit nachhause komme. Ich koche sehr gerne für jemanden, aber auch für mich selbst, wenn Zeit und Inspiration es erlauben.

Welchen Wert hat Essen in Deiner Familie?

Einen sehr hohen Wert. Vor einem guten Teller mit Ravioli oder Pastasciutta kann man viele schlechte Gedanken vergessen. Und dann vergessen wir nicht, dass die Gabel auf dem Planeten das vereint, was die Geschichte teilt.

Was sind typische Gerichte aus Deiner Region?

Nun, ich kann sie nicht alle auflisten. Am beliebtesten sind auf jeden Fall folgende:

- Fregola mit Meeresfrüchten und Safran
- Zuppa gallurese
- Gebratenes Schweinefleisch genannt Porcheddu
- Spaghetti mit Seeigeln
- Culurgiones – mein Favorit
- Oktopus-Salat

- Lamm mit Artischocken

Hast du ein Lieblingsrezept aus deiner Kindheit?

Ich liebte es, mit meinem Vater Pizza zu machen. Aber ich erinnere mich nicht genau an das Rezept, weil er sich von der Inspiration leiten ließ und ich mich von ihm führen ließ. Aber wenn du das Rezept willst, frage ich ihn! ☐

Wer ist der beste Koch / die beste Köchin für dich?

Meine beiden Großmütter, die leider schon verstorben sind.

Welche Zutaten dürfen in Deiner Küche niemals fehlen?

Parmesan, der fehlt nie.

Welche Zutaten dürfen nie auf dem Tisch fehlen?

Parmesan, Olivenöl und gutes Brot.

Was macht die italienische Küche für Dich so besonders?

Nun es heißt die Küche sei der Spiegel eines Landes und Kultur eines Landes. Denken wir an Italien bewahrheitet sich dieser Spruch. Die italienische Küche hat sich im Laufe der Jahrhunderte seit der römischen Antike mit griechischen, arabischen, byzantinischen und neuen Welteinflüssen entwickelt. Sie besteht aus vielen regionalen Unterschieden unter Beibehaltung einer gemeinsamen Linie, die typisch für die mediterrane Küche ist. Ich denke das Hauptmerkmal ist die Einfachheit. Oft erfordern Gerichte weniger als fünf Zutaten. Aber es handelt sich auch um eine ausgewogene Küche, die sich nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität der Produkte stützt.

Was würdest du kochen, um jemanden damit zu beeindrucken?

Melanzane alla parmigiana.

Welche Pasta ist deine absolute Lieblings-Pasta?

Ich bin verrückt nach Ravioli. Frisch gemachte Ravioli mit frischem Käse (der nicht Ricotta ist) und Spinat. Meine Großmutter hat sie oft gemacht.

Was würdest Du Nicht-Italienern über italienisches Essen sagen? Auf was sollten Sie achten, was sollten Sie vermeiden?

Sie sollten vermeiden Nudeln zu lange zu kochen und sie sollten nicht vergessen Salz ins Kochwasser der Pasta zu geben. Vergessen wir außerdem nicht, dass Pasta keine Beilage ist! Das sind kleine Details, die den Unterschied machen.

Auf Eatalicious gibt es typische italienische und österreichische Rezepte. Gibt es ein Rezept, das du gerne auf Eatalicious sehen würdest?

Ja, ich hätte gern, dass du Ravioli zubereitest. Frische Ravioli. Du bist eine super Köchin! Und natürlich könnte ich das Versuchskaninchen sein und sie kosten kommen ☐

Vielen Dank für die Küchengespräche Michela!

In Bezug auf den Wunsch von Michela das Versuchskaninchen sein zu dürfen, um die frischen Ravioli kosten zu kommen, muss ich gestehen, dass ich sehr unverschämt war. Anstatt Michela zu bekochen, hab ich sie nämlich zum gemeinsamen Kochen zu mir nach Hause geholt ☐ Zusammen haben wir [Eierschwammerl-Ravioli](#) zubereitet.

Typische Gerichte aus Sardinien

Die Küchengespräche mit Michela (Sardinien) beschreiben nachfolgende Gerichte, die typisch für Sardinien sind. Nachdem sie für mich auch neu waren, hab ich für euch recherchiert, wie sie sich zusammensetzen:

▪ Fregola mit Meeresfrüchten und Safran

Fregola ist eine kleine kugelförmige Pastasorte, die typisch für Sardinien ist. Ihre Form erinnert an Cous Cous, wobei sie gröber ist und aufgrund dem Trocknungs- und Röstprozess, einen einzigartigen Geschmack aufweist. Der aus Gries und Wasser bestehende Pastateig wird nämlich mit den Händen im Kreis gerührt, bis sich kleine Kügelchen bilden. Diese werden getrocknet und anschließend im Ofen geröstet.

▪ Zuppa Gallurese

Die Zuppa Gallurese ist ein alter ländlicher Auflauf aus Brot, Käse und Fleischbrühe. Den wenigen und einfachen Zutaten fehlt es aber nicht an intensivem Geschmack.

▪ Culurgiones

Bei den Culurgiones handelt es sich um Sardische Ravioli mit Kartoffel-Minze Füllung.