

Küchengespräche mit Sara (Marken)

Aus Porto Sant'Elpidio, Marken

Sara hab ich beim Salsa kennengelernt. Ich hab sie gleich gern gewonnen, da sie sehr offen und herzlich ist.



Tatsächlich ist sie die erste Person, die ich aus den Marken, der ostitalienischen Region zwischen den Apenninen und der Adria kennengelernt habe.

Ich habe die Küchengespräche mit Sara (Marken) für euch auf Deutsch übersetzt. Wollt ihr sie in Originalsprache lesen, **ecco l'intervista in italiano!**

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

Hallo! Mein Name ist Sara, ich bin 29 Jahre alt. Ich bin in Porto Sant' Elpidio, einer kleinen Stadt an der Adriaküste zwischen Ancona und San Benedetto del Tronto aufgewachsen. Neben der Herstellung von Schuhen gehen die Einheimischen von Porto Sant'Elpidio gerne an den Strand und essen guten Fisch:

Gebt uns einen Teller Chitarrine (eine für die Abruzzen typische Pastaform) mit Venusmuscheln und ein Glas Passerina (Weißweinsorte Mittelitaliens) und wir sind zufrieden.

Was bedeutet Essen für dich?

Essen ist sehr wichtig. Dessen werde ich mir immer bewusster, seit ich im Ausland lebe. Es ist das, was ich am meisten von zuhause vermisse, nach dem Meer und meiner Katze.

Kochst du gerne?

Ja, aber mehr, wenn ich in Gesellschaft bin! Wenn ich etwas nur für mich zubereite, streng ich mich manchmal nicht so an.

Welchen Wert hat Essen in Deiner Familie

Meine Familie ist stark mit der Erde verbunden. Mein Großvater war Halbpächter (Halbpächter leisten 50% der Pachtzahlung als Naturalabgabe aus den Ernteeinkünften) und ich verbrachte meine ganze Kindheit auf dem Land, wo ich zwischen Hühnern, Kaninchen und Kühen spielte. Alles, was ich aß: Gemüse, Obst und Fleisch, stammte vom Land meines Großvaters.

Was sind typische Gerichte aus Deiner Region?

- An erster Stelle würde ich **Vincisgrassi** nennen, typisch für die unteren Marken. Dabei handelt es sich um ein Gericht, das der Lasagne ähnelt und mit Parmesan und einem speziellen Ragù zubereitet wird, das aus verschiedenen Fleischsorten hergestellt wird.
- Dann die **Olive all'ascolana**. Das sind Oliven, die mit Fleisch gefüllt und dann frittiert werden. Sie sind sehr lecker als Aperitif oder Beilage.

- Unter den Nachspeisen hingegen haben wir **Frustingo**, das aus getrockneten Feigen und Honig gemacht wird. Es ist typisch für die Weihnachtszeit.

Hast du ein Lieblingsrezept aus deiner Kindheit?

Ja! Maccheroncini mit der Fleischsoße, die meine Großmutter gemacht hat. Achtung: Die Maccheroncini, die ich meine, haben nichts mit Makkaroni zu tun. Es sind lediglich sehr feine Nudeln, typisch für die Stadt Campofilone.

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

Mimmo (Domenico) von Casa Caria, dem italienischen Laden, in dem ich während meines Studiums in Wien gearbeitet habe. Seine Kreativität in der Küche kennt keine Grenzen.

Welche Zutat darf in Deiner Küche niemals fehlen?

Ein gutes Olivenöl. Es ist die Basis jedes Rezepts. Wenn ihr eines von schlechter Qualität verwendet, könnt ihr stundenlange Arbeit in der Küche zunichtemachen!

Was darf niemals auf dem Tisch fehlen?

Wieder Olivenöl und Parmesan für die Pasta.

Was macht die italienische Küche für Dich so besonders?

Mit den einfachsten Zutaten leckere Gerichte zuzubereiten, ist eine Frage hochwertiger Rohstoffe, und wir haben sie. Habt ihr schon einmal versucht, ein einfaches Gericht aus Spaghetti und Zitrone zuzubereiten? Alles, was ihr braucht, ist ein gutes

Olivenöl, die Schale einer Zitrone und Parmesan.

Was würdest du kochen, um jemanden damit zu beeindrucken?

Meine Torte, die ich mit einer Zitronencreme fülle.

Welche Pasta ist deine absolute Lieblings-Pasta?

Jede Art von gefüllter Pasta wie Ravioli und Tortellini.

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

Nachdem ich seit Jahren im Ausland lebe, fällt mir eine Sache immer wieder auf. Oft wird versucht den Geschmack von Gerichten zu verbessern, indem Soßen und Dressings hinzugefügt werden, die die Aromen der Lebensmitteln vollkommen verdecken. Das ist völlig falsch! Verwendet stattdessen gesunde Dressings und frische Gewürze.

Auf etwas anderes bestehe ich seit langem bei Nicht-Italienern: Am Tisch auf der einen Seite den Topf mit den nackigen Nudeln und auf der anderen Seite die Pfanne mit der Soße zu haben, ist ein NO GO! *(Mehr dazu im Anschluss an das Interview).*

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

Eatalicious sehen würdest?

Die Oliven all'Ascolana! Sie sind so gut.

Das waren die Küchengespräche mit Sara (Marken). Vielen Dank für das Interview Sara!

Exkurs: Wie gelingen authentisch italienische Pastagerichte?

Die Küchengespräche mit Sara (Marche) betonen, dass Pasta und Soße nicht erst am Teller zueinander finden sollten. Diesen Schritt möchte ich gerne noch weiter ausführen, da er wirklich essenziell ist, wenn ihr authentisch italienische Pastagerichte auf den Tisch zaubern wollt.

Während die Pasta also im gesalzenen Wasser in einem großen Topf kocht, bereitet ihr in einer Pfanne die Soße zu. Sind die Nudeln *al dente*, fließt das Nudelwasser über ein Sieb ab und die Pasta kommt direkt in die Pfanne zur Soße. Dort wird alles vermischt und anschließend serviert.

Interessiert ihr euch für weitere Tabus und No-Gos rund um die italienische Küche, hab ich hier folgenden Artikel für euch:

Tabus und No-Gos rund um die italienische Küche.

Kochabend

Sara (am Foto links) war übrigens auch mit von der Partie als Michela (am Foto rechts) und ich frische, selbstgemachte **Eierschwammerl-Ravioli** zubereiteten. Als die Momentaufnahme der zwei Italienerinnen geblitzt wurde, befanden wir und schon bei der Nachspeise: **Nougatknödel**.



Mit Michela fanden übrigens auch Küchengespräche statt:
Küchengespräche mit Michela aus Sardinien.