

KÜCHENGESPRÄCHE MIT Luana (Abruzzen)



Die Küchengespräche mit Luana (Abruzzen) handeln von der Italienerin und ihrer Herkunftsregion mit ihren typischen Gerichten und Traditionen. Die Abruzzen sind eine östlich von Rom gelegene Region. Wie Luana im Interview beschreibt, ist das Land sehr vielseitig. Es besteht zum einen aus rauer Landschaft mit typischen Bergdörfern. Zum anderen gibt es aber auch die Adriaküste mit den Trabocchi. Das sind hölzerne Fischfangkonstruktionen, die ihr auf dem Foto seht. Luana gibt uns einen Einblick in die Traditionen ihrer Herkunftsregion. Aber am besten ihr lest in den Küchengespräche mit Luana (Abruzzen) doch einfach selbst.

Ich habe die Küchengespräche mit Luana (Abruzzen) für euch auf Deutsch übersetzt. Wollt ihr sie in Originalsprache lesen,

Ecco l'intervista in italiano: Food Interview con Luana del Abruzzo.

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

Ich wurde vor ungefähr 30 Jahren in Vasto geboren. Das ist eine Stadt im südlichen Teil von den Abruzzen an der Trabocchi-Küste. Dort hab ich bis zu meinem 27. Lebensjahr verbracht. An der Universität von d'Annunzio in Chieti habe ich Klinische Psychologie studiert. Danach bin ich aus beruflichen Gründen nach Mailand gezogen. Dort lebe ich bis heute.

Was bedeutet Essen für dich?

Essen ist für mich eine Form des Austauschs und des Teilens. Es steht für Werte und Traditionen, die weitergegeben werden. Essen kann auch Erinnerungen an vergangene Momente und gelebte Emotionen hervorrufen.

Kochst du gerne?

Ja! Ich liebe es zu kochen. Besonders für andere. Ich mag es Abendessen zu Hause zu organisieren. Diese Momente teile ich gerne mit den Menschen, die mir wichtig sind. Kochen ist für mich eine Geste der Liebe zu mir selbst. Vor allem aber auch zu den Menschen, die ich gern hab.

Welchen Wert hat Essen in Deiner Familie?

In meiner Familie ist Essen Symbol für Teilen. Es kommt oft vor, dass wir uns zum Mittag- oder Abendessen treffen. Vor

allem in der Weihnachtszeit. Da versammelt sich die ganze Familie. Jeder bereitet ein klassisches Gericht zu, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Essen wird dabei zu einem Ritual, einem Moment des Teilens und der Beziehung.

In den Abruzzen gehört es zur Tradition, die Familie zusammentrommeln. Dann werden Nahrungsmittel aus oft selbst angebauten Rohstoffen zubereitet. Dazu zählt die Herstellung von Wurstwaren, Wein, Tomatenkonserven. Aber auch das Ernten und Pressen von Oliven.

In meiner Familie ist die Erhaltung und Weitergabe regionaler Anbautechniken von Weizen und Oliven üblich. Mein Onkel war erst kürzlich am Anbau von antiken Getreidesorten in der Gegend von Celenza am Trigno beteiligt. Das ist ein Dorf in der Berggemeinde des Alto Vasto. Mit Leidenschaft und Engagement hat er zwei alte Getreidearten angebaut. Die bodenständige Solina-Weichweizensorte und die Hartweizensorte Senatore Cappelli. Er hat seine Leidenschaft für Tradition mit modernen Produktionstechniken kombiniert. So konnte er eine Produktlinie des Agrar- und Lebensmittelunternehmens Valle del Trigno unter der Marke „Le Terre del Trigno“ vermarkten. Sie stellen Nudeln und Olivenöl mit Respekt für die Rohstoffe der Umgebung her.

Was sind typische Gerichte deiner Region?

In den Abruzzen gibt es viele traditionelle Gerichte. Einerseits durch die Hirtentraditionen aus den Berggebieten im Landesinneren. Andererseits durch die Fischküche der

Küste:

- Ein typisches Lebensmittel ist die Venticina. Das ist eine Wurstsorte aus Schweinefleisch. Sie wird mit süßem oder würzigem Paprikapulver gemacht.
- Pallotte Cace E Ove sind kleine Bällchen. Sie werden aus altbackenem Brot, Eiern und Pecorino-Käse und/oder dem Hartkäse Rigatino hergestellt. Zuerst werden sie frittiert und anschließend mit Tomatensoße serviert.
- Cif e ciaf ist ein Bauerngericht. Es besteht aus Schweinebacken, Bauchspeck, Schweinerippchen und Fleisch. Es wird in einer Pfanne mit Öl, Knoblauch und getrocknetem Paprika zubereitet.
- Natürlich darf ich die berühmten Arrostiticini nicht auslassen. Das sind gegrillte Spieße aus Schafffleisch.
- Brühe mit Disteln ist ein traditionelles Gericht für den Weihnachtstag. Es besteht aus Distelblättern und Kalbsfleischbällchen. Außerdem kommen noch Stracciatella, Ei und Käse dazu.
- Ein typisches Rezept der Seefahrertradition ist der Fischeintopf. Dieses traditionelle Gericht besteht aus lokalem Fisch. Er kocht in einer typischen Terrakotta-Pfanne. Noch heute verwendet man Fischfangkonstruktionen namens „Trabocchi“ zum Angeln. Bauern nutzten sie dafür einst in Zeiten der Hungersnot. Dabei handelt es sich um hölzerne Plattformen, die bis zum Meer reichen. Durch ein großes Netz, das an der Plattform angebracht ist, wird gefischt. Heute sind viele Trabocchi in Restaurants umgewandelt worden. Sie kochen dort den Fang des Tages. Auf dem Trabocchi Mittag- oder Abendzuessen halte ich für eine wirklich aufregende Lebenserfahrung!

Aber auch Desserts und Liköre gibt es allerhand:

- Unter den Desserts, befindet sich meine Lieblingstorte, die „Pizza Dogge“. In der Antike war sie eine

Hochzeitstorte. Sie besteht aus einem mit Likör getränkten Biskuitkuchen, gefüllt mit Schokoladencreme und weißer Sahne.

- Andere typische Süßigkeiten sind Bocconotti. Oder auch Mürbteigkuchen gefüllt mit Schokolade und Mandeln oder gefüllt mit Traubenmarmelade aus Montepulciano.
- Cagionetti sind süße Ravioli gefüllt mit Kichererbsen oder frittierten Kastanien.
- Der Parrozzo ist ein uraltes Dessert in halbkugelförmigen Form. Er besteht aus Mandeln und Grieß, bedeckt mit Schokolade.
- Tarallucci werden aus Mürbteig bestehend aus Mehl, Öl und Wein zubereitet. Man füllt sie mit Mandeln und Traubenmarmelade.
- Die Neole oder Ferratelle sind süße Waffeln aus Keksteig. Sie werden mit einem speziellen Gusseisen gemacht. Dieses verleiht dem Kuchen seine charakteristische Form und Gestalt. Einst brachte sie die Großmutter als Mitgift. Die Waffeln schmecken auch mit Honig und Walnüssen gefüllt.
- Ich möchte auch einige Liköre erwähnen, die typisch für die Abruzzen sind. Die Ratafia gewinnt man aus Sauerkirschen und Rotwein aus Trauben der Montepulciano-Rebe. Der Enzian stammt aus einer Pflanze. Diese wird im Apennin von der Enzianwurzeln mit Alkohol, Zucker und Weißwein gewonnen. Und schließlich der berühmte Likör Centerba. Er besteht aus 100 aromatischen Kräutern.

Hast du ein Lieblingsrezept aus deiner Kindheit?

Mein Lieblingsrezept darf an Weihnachten nicht fehlen. Es handelt sich um Brühe mit Karden. Das Gericht ruft wunderschöne Erinnerungen in mir hervor, wie die Wärme der vereinten Familie.

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

Meine Mutter und mein Bruder zählen für mich zu den besten Köchen. Meine Mutter kocht ausgezeichnete traditionelle Gerichte. Mein Bruder ist von der traditionellen Küche inspiriert. Er verleiht ihr aber immer auch einen Hauch von Innovation.

Welche Zutat darf in Deiner Küche niemals fehlen?

Ich verwende beim Kochen oft Käse. Er kommt in all meinen Lieblingsrezepten vor.

Was darf niemals auf dem Tisch fehlen?

Brot und Olivenöl dürfen am Tisch nicht fehlen. Sie sind unverzichtbar als Beilage zu jedem Essen.

Was macht die italienische Küche für Dich so besonders?

Meiner Meinung nach ist die italienische Küche etwas Besonderes. Das liegt daran, dass sie einfach ist und aus Rohstoffen von höchster Qualität besteht.

Was würdest du kochen, um jemanden damit zu beeindrucken?

Ich habe kein bestimmtes Rezept im Sinn. Oft erfinde ich die Gerichte, die ich am besten kann vor Ort. Sie bestehen dann

aus Zutaten, die ich zufällig zu Hause finde.

Welche Art von Pasta ist deine absolute Lieblings-Pasta?

Ohne Zweifel Spaghetti alla Chitarra. Das sind Nudeln aus den Abruzzen. Sie wurden ursprünglich mit einem Utensil aus Holz und Saiten hergestellt. Daher auch der Name Gitarre.

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

Achtet auf die Echtheit italienischer Lebensmittel und Weine. Dabei empfiehlt es sich immer sorgfältig das Etikett zu lesen.

Auf Eatalicious gibt es typische italienische und österreichische Rezepte. Welches Gericht möchtest du gerne auf dem Blog sehen?

Ich würde gerne das Rezept für die Pallotte Cace E Ove sehen. Es ist lecker, wird mit wenigen Zutaten zubereitet, ist aber sehr geschmackvoll.

Das waren die Küchengespräche mit Luana (Abruzzen). Vielen Dank für das Interview Luana!