

Apulien

Italien

Von Ruedi Baumann (Text und Fotos)

Rund 1350 Kilometer sind es, bis man von der Schweiz aus die Küste Apuliens an der Adria erreicht hat. Hier liegen die Hafenstädte Bari und Brindisi, noch heute die Türen zum östlichen Mittelmeer – nach Kroatien, Albanien, Griechenland und in die Türkei. Dagegen gehört der Golf von Tarent, der im Süden ein Halbrund bildet und im Osten an der Absatzspitze endet, zum Ionischen Meer.

Masseria Mozzone

Dieses Besondere findet sich beispielsweise bei Fiorella und Francesco in der Masseria Mozzone, erbaut gegen Ende des 17. Jahrhunderts. Bereits die Anfahrt entlang der uralten, teils 1000 Jahre alten Olivenbäume öffnet einem das Herz, der Anblick der Trullis und der kleinen Kapelle samt Zitronengarten auf dem Areal schliesslich verschlägt Besucherinnen und Besuchern die Sprache. Die sechs Zimmer überzeugen mit geschmackvoller Schlichtheit und liebevollen Details, die Gastgeber mit herzerwärmender Gastfreundschaft, das Frühstück übertrifft den italienischen Durchschnitt bei Weitem und beim Nachtessen isst man sich genüsslich durch Apuliens Delikatessen. Oder anders gesagt: Man würde am liebsten für immer bleiben.

Contrada Mozzone, 72016 Montalbano di Fasano, www.masseriamozzone.it



Die Landschaft wird geprägt von satten Farben: Das Blau des Himmels und des Meeres, das Rot, Ocker und Schwarzbraun der Erde und schliesslich das Grün der Weinreben, der Tabakfelder und der Olivenbäume, von denen manche gegen 1000 Jahre alt sind. Neben den Schätzen des Meeres sind es die Früchte der Felder, nämlich Weizen, Hülsenfrüchte und Gemüse, welche die Küche Apuliens prägen. Apulien gilt denn auch als Kornkammer und Gemüsegarten Italiens. Berühmt ist die Brotvielfalt, und wo Weizen und Gemüse in Hülle und Fülle wachsen, da ist auch die Pasta nicht weit. Eine besondere Spezialität sind die Orecchiette, öhrchenförmige Teigwaren, die noch immer handgemacht werden und auf der einen Seite aufgeraut sind, damit die Sauce besser haftet.

Jahrhundertlang war Apulien von wechselnden Machthabern beherrscht, was sich in Festungsanlagen, Burgen und Kirchen manifestiert, welche die Region auch zu einem lohnenden Ziel für kunsthistorisch Interessierte macht. Eine Besonderheit aus vergangenen Zeiten sind die weiss gestrichenen kleinen Rundbauten mit Kegeldächern, Trulli genannt. Ebenso besuchenswert sind die Masserien, die grossen Landgüter, deren Bewirtschaftung einst die Besitzer Pächtern überliessen. Heute sind viele von ihnen zu einfachen, manchmal auch luxuriösen Gästeunterkünften umgebaut worden, wo man Ruhe und Genuss in romantischer Atmosphäre findet. Denn bis heute ist Apulien vom Massentourismus weitgehend verschont geblieben und ist ein Paradies für alle, welche das Besondere lieben.



I due fratelli

Storzapreti alle vongole, eisgekühltes Gemüse, fangfrischer Meerfisch und ein herrlicher weisser Tischwein – dies als kleiner Appetizer, um Ihnen das Ristorante Bosco verde schmackhaft zu machen. Wenn Sie dann noch erfahren, dass all dies (und natürlich vieles mehr) auf einer schattigen Terrasse am Meer genossen werden kann, werden Sie kaum widerstehen können.

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, zeigt sich einige Kilometer im Landesinneren, wo der Bruder im «il cucco» herrliche Fleischküche serviert (das Lamm mit den Kichererbsen hat einen im besten Sinne bleibenden Eindruck hinterlassen!) und eine Weinhandlung führt, die kaum Wünsche offenlässt. Selbst anspruchsvolle nicht.

Bosco verde, C. da Pilone, 72017 Ostuni, www.lidoboscoverde.it, il cucco, C. so Umberto I, 137/141, Cisternino, www.enotecailcucco.com

Gipas 111

Ein traumhafter Ort am Fusse historischer Gebäude, wo es sich im vorgerückten Abend bequem und – bei Mojito und Bruschetta – sehr lange sitzt. So lange, dass man auch schon «ringer» wieder aufgestanden ist.

Largo Spennati, 72017 Ostuni, www.gipas111.it



Fisch wie Sand am Meer

Ob solcher Geschäfte wünscht man sich eine eigene Kochgelegenheit. Die Pescheria Adriatica, mitten in Savelletri di Fasano gelegen, bietet allerlei Verführerisches aus dem Meer, unter anderem eine traumhafte Auswahl an Fisch und Muscheln. Und natürlich zu Preisen, die uns Schweizerinnen und Schweizern die Tränen in die Augen treiben. Ganz ähnlich die Ittimar Basso Adriatico, ein am Hafen desselben Ortes gelegenes Fischgeschäft mit äusserst freundlicher Bedienung (man darf auch ungeniert bloss schauen) und Öffnungszeiten, die auf alle Bedürfnisse Rücksicht nehmen. Natürlich gibts auch hier alles Essbare aus dem Meer – tot oder lebendig. Pescheria Adriatica, Largo Amati 13/15, Ittimar Basso Adriatico, Via Appia 10/12, www.ittimaradriatico.it, beide in 72010 Savelletri di Fasano



Bar für Early Birds

Giuseppe und Maria di Palazzo sind Frühaufsteher. Herrliche Cappuccini und starke Caffè gehen bei Ihnen bereits um 6 Uhr morgens über den Tresen. Keine schlechte Idee in diesem geschäftigen Einkaufsviertel. Später am Tag locken süsse apulische Träume, zum Beispiel in gefrorener Form, zum Reingehen und laaange Drinbleiben. Corso Umberto I 103, Cisternino





Die Adresse für Gelati

«Hilfe!», denkt man bei dieser Apéro- und Kaffeebar, kaum hat man einen Fuss ins Innere gesetzt. Sauber ist es zwar, doch ist die Einrichtung arg in die Jahre gekommen. Wagen Sie dennoch einen zweiten Blick beziehungsweise einen ersten Löffel: Fior di Latte mit Profiteroles und Schokolade im festen Aggregatzustand ist der Hammer und dürfte bis zum Ende der Gelatisaison kaum zu toppen sein. Via Roma 77, 72014 Cisternino

Lustvolle Eifersucht

Eifersucht ist meist unnütz, in diesem Falle aber sehr genussvoll. Ein Besuch in der Taverna della Gelosia lohnt sich allein aufgrund der Lage in der malerischen Altstadt von Ostuni und noch viel mehr der Signorina wegen, ganz italienische Nonna mit kosmopolitischem Flair. Eine herrliche Terrasse, mehr als wunderbare Antipasti aus diversestem Saison Gemüse, feine Pasta – logisch, dass man da reservieren muss! Im historischen Zentrum, 72017 Ostuni, 0039 831 334736, www.tavernadellagelosia.it



Den Vorsatz ...

sicher nichts zu kaufen, schlägt man in diesem Geschäft schnell in den Wind. Zu unschlagbar froh und freundlich ist die Bedienung, zu verlockend die herrliche Auswahl an Käse und anderen landestypischen Produkten. Und so steht man geraume Zeit später wieder auf der Gasse draussen, um 100 Euro erleichtert, dafür mit schweren Taschen, aus denen diverse Düfte emporsteigen. Casificio Gentile, Piazza Marconi, 70010 Locorotondo, www.caseificiogentile.it



Kulinarische Souvenirs

Das Olivenöl haben wir im Direktverkauf auf unserer Masseria gekauft, so wie dies fast alle Agriturismo-Betriebe anbieten. Die berühmten apulischen Käsespezialitäten wie Provolone oder Canestrato pugliese sind in vielen örtlichen Molkereien erhältlich. Die bunten Confetti di Sulmona verbergen in ihrem Inneren Mandeln mit oder ohne Haut, aber auch Haselnüsse, Pistazien, Zitruschalen oder Schokolade. Kleingebäck der unterschiedlichsten Art findet man u. a. in Bars oder Konditoreien. Und vergessen Sie nicht, Orecchiette, die allgegenwärtige Pastaspezialität Apuliens, nach Hause zu bringen.

UNTERWEGS

Wahre italienische Gastfreundschaft

Als Lieblingsrestaurant der Apulienreise erkoren, besticht dieses Bijou mit typisch italienischem Ambiente, einer herrlichen Gartenterrasse und den nach Meinung des Reisenden besten Antipasti Apuliens. Überstrahlt wird dies alles vom grossen Herz der Signorina, welche diesen traumhaften Laden mit Umsicht, Wärme, grosser Freude und sympathischer Unaufdringlichkeit führt. Hier muss man einfach einkehren!

«Al Fornello» da Ricci, Contrada Montevicoli, 72013 Ceglie Messapica, +39 831 377 104



UNTERWEGS



Bohnenpüree mit Broccoli, Zwiebeln und Oliven Purea di fave con broccoli, cipolle e olive

Für 6–8 Personen als Antipasti

Apulien ist die Region der Antipasti, die oft als kleine Gemüsegerichte oder mit Fisch, Meeresfrüchten, Wurstwaren oder Käse serviert werden. Praktisch immer kommt vor dem Essen ein Püree aus Favebohnen, auch dicke Bohnen oder Saubohnen genannt, auf den Tisch. Dieses wird mit verschiedensten Gemüsen garniert, je nach Jahreszeit zum Beispiel mit Chicorée, Broccoli, Mangold oder Löwenzahn. Getrocknete Saubohnen gibt es geschält oder ungeschält zu kaufen. In letzterem Fall muss man die 1½-fache Menge Bohnen verwenden und nach dem Einweichen das grobe Häutchen der Bohnenkerne entfernen. Getrocknete Favebohnen sind in Lebensmittelgeschäften mit grossem italienischem Sortiment, in Bio-Läden oder in Reformhäusern erhältlich. Findet man keine Favebohnen, verwendet man die grossen weissen Soissonbohnen – das schmeckt zwar nicht authentisch, aber auch gut!

200 g getrocknete Favebohnen (siehe auch Einleitungstext)
2 frische Lorbeerblätter
200 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Staude Broccoli, Salz
1 grosse rote Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl (1)
50 g entsteinte grüne Oliven
2 Esslöffel Weissweinessig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl (2), ½ dl Olivenöl (3)

- 1 Die Favebohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Die Favebohnen abgiessen und kalt spülen. Wenn nötig die dicken Häutchen entfernen. Mit einer Schere die Lorbeerblätter dem Rand entlang einschneiden. Bohnen und Lorbeerblätter in eine Pfanne geben. Mit soviel Wasser bedecken, dass dieses etwa 2 cm höher als die Bohnen steht. Zugedeckt aufkochen, dann auf kleinem Feuer etwa 1½ Stunden kochen lassen.
- 3 Nach gut 1 Stunde Kochzeit die Kartoffeln schälen. Zu den Bohnen geben und mitgaren.
- 4 Den Broccoli rösten und in kleine, fingerkuppengrosse Röschen teilen. In wenig Salzwasser nur gerade etwa 3 Minuten

knapp weich garen. Abschütten und kurz kalt abschrecken.
 5 Die Zwiebel schälen, halbieren und grob hacken. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl (1) erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten.
 6 Inzwischen die Oliven in Ringe oder Streifen schneiden. Zur Zwiebel geben und noch gut 1 Minute mitdünsten.
 7 Aus Essig, Salz, Pfeffer sowie der zweiten Portion Olivenöl (2) eine Sauce rühren. Die noch warme Zwiebel-Oliven-Mischung sowie den Broccoli beifügen und alles sorgfältig mischen.
 8 Die Saubohnen und Kartoffeln abschütten. Mit der dritten Portion Olivenöl (3) in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer oder in einem Mixbecher pürieren. In eine flache Schüssel anrichten. Die Broccolimischung mitsamt Sauce darüber verteilen. Lauwarm oder abgekühlt, jedoch nie aus dem Kühlschrank servieren.

Pro Person 8 g Eiweiss,
 14 g Fett, 18 g Kohlenhydrate;
 239 kKalorien oder 1002 KJoule

Glutenfrei Lactosefrei

Goldbrasse im Kartoffelbett

Orata alla pugliese

Für 4 Personen

Eines der beliebtesten apulischen Fischgerichte ist dieser Kartoffelgratin, in dessen Innerem eine Goldbrasse mitgegart wird. Diese Zubereitungsart ist typisch für die Küche Apuliens: einfach, unverfälscht, aromatisch.

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Oregano
2 Bund glattblättrige Petersilie
4 Knoblauchzehen
1 Goldbrasse, 800–900 g schwer, küchenfertig vorbereitet
Saft von ½ Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwa 1 dl Olivenöl für die Form und zum Beträufeln
50 g geriebener Pecorino oder Parmesan

- ➊ Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Oregano und Petersilie fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls hacken.
- ➋ Die Goldbrasse kurz unter kaltem Wasser spülen und innen und aussen mit Küchenpapier trockentupfen. Im Inneren mit dem Zitronensaft beträufeln. Aussen mit Salz und Pfeffer würzen.
- ➌ Eine Gratinform, die etwas grösser als der Fisch ist, mit Olivenöl auspinseln. Die Hälfte der Kartoffelscheiben einschichten, dabei jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hälfte der Kräuter und des Knoblauchs darüber verteilen. Den Fisch auf das Kartoffelbett legen und mit den restlichen Kräutern sowie dem Knoblauch bestreuen. Die restlichen Kartoffeln über den Fisch schichten und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gratin mit der Hälfte des Olivenöls grosszügig beträufeln.
- ➍ Den Fisch-Kartoffel-Gratin im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte 25 Minuten backen.
- ➎ Den Kartoffelgratin herausnehmen. Mit dem Pecorino oder Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Alles nochmals etwa 25 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und weich sind.

Pro Portion 34 g Eiweiss,
 35 g Fett, 43 g Kohlenhydrate;
 639 kKalorien oder 2673 kJoule

Glutenfrei Lactosearm

Wenn der Wein zu singen beginnt

Von Andreas Keller (Text) und Susanne Scholl (Degustationsnotizen)



Eigentlich müsste es heissen «Wenn der Sänger Wein zu machen beginnt». Denn hinter den hier vorgestellten Weinen steht der aus Apulien stammende Sänger Al Bano Carrisi, der in den achtziger Jahren durch die Auftritte mit seiner damaligen Frau Romina Power bekannt wurde. Hits wie «Felicità», mit dem es das Paar 1982 am Sanremo-Festival auf den zweiten Rang schaffte, oder «Ci sarà», mit dem es zwei Jahre später Sieger wurde, werden auf YouTube noch heute millionenfach aufgerufen.

Aber es gibt noch einen ganz anderen Al Bano. Abseits vom Rampenlicht der Bühne kümmert sich der Weltenbürger so oft wie möglich um das von ihm in vierter Generation geführte Familienweingut in Cellino San Marco, das zwischen Brindisi und Lecce am Absatz des italienischen Stiefels liegt. Und damit sein Wein einen würdigen Auftritt hat, schuf er sich neben der Weinkellerei inmitten von Wäldern, Olivenbäumen und Reben ein kleines Paradies mitsamt Hotel und Restaurant.

Wer keine Gelegenheit hat, nach Apulien zu fahren, kann auch hierzulande einen Vorgeschmack auf das Paradies bekommen. Dafür sorgt Daniel Iseli, ein langjähriger Freund von Al Bano, der in Kilchberg

eine Enoteca mit dem bezeichnenden Namen «Canta Vino» führt. Dank ihm beginnen die eigenwilligen, oft aus autochthonen Sorten wie Negroamaro und Primitivo gekelterten Weine Al Banos und sogar dessen Grappa und Olivenöl auch hier zu singen.

Ausgesuchte Weine der Azienda Vinicola Al Bano Carrisi

1 Felicità Bianco 2011

Salento IGP
(Sauvignon Blanc, Chardonnay)
Blasses, grünliches Gelb; Aromen von Zitrus, weissen Blüten; mittelgewichtig, rassige Säure; frischer, fruchtiger Wein, passt als Apéro, zu Meeresfrüchten, Fisch (13.5% Vol.)
16,5 Punkte, Fr. 16.50

2 Mediterraneo Rosato 2010

Salento IGP
(Negroamaro)
Mittleres Lachsrosa mit orangen Reflexen; Aromen von roten Beeren, kaltem Tee mit Kräuternoten; mittelgewichtig, saftige Säure, leicht bitter im Abgang; schöner, charaktervoller Rosé, passt zu Melone mit Prosciutto, Vitello tonnato, asiatischen Gerichten (13.5% Vol.)
16,5 Punkte, Fr. 16.50

3 Nostalgia rosso 2009

Salento IGP
(Negroamaro)
Dunkles, leicht gereiftes Rot; Aromen von schwarzen Steinfrüchten, Lakritze mit würzigen Noten; vollmundig, saftige Säure, präsendes Tannin, leicht bitter im langen Abgang; eleganter, charaktervoller Wein, passt zu Pasta, Geflügel, Kaninchen (13.5% Vol.)
17 Punkte, Fr. 17.50

4 Cantica 2009

Salento IGP
(Primitivo)
Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit Schokoladennoten; vollmundig, saftige Säure, weiches Tannin; wuchtiger, moderner Wein, passt zu grilliertem Gemüse, Fisch und Fleisch (13.5% Vol.)
17 Punkte, Fr. 39.—

5 Taras Primitivo 2009

Salento IGP
(Primitivo)
Dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren und Kirschen; vollmundig, frische Säure, geschliffenes Tannin; Wein mit Finesse und Charakter, passt zu Brasato, Lamm, Wild (13.5% Vol.)
17,5 Punkte, Fr. 32.50

6 Platone 2007

Salento IGP
(Negroamaro, Primitivo)
Sehr dunkles, jugendliches Rot; Aromen von eingelegten schwarzen Beeren und Steinfrüchten, Malznoten; vollmundig, saftige Säure, kräftiges, gut integriertes Tannin, langer Abgang; interessanter Wein mit Amaroni-Charakter, passt zu kräftigen Käsen und nicht zu süssen Desserts auf Schokoladenbasis (13% Vol.)
17,5 Punkte, Fr. 52.—

Azienda Vinicola Al Bano Carrisi,
Contrado Bosco, I-72020 Cellino San Marco (Br), Tel. +39 0831 61 92 11, www.albanocarrisi.com; Bezugsquelle: Enoteca Canta Vino, Seestrasse 150, 8802 Kilchberg, Tel. 043 377 55 77, www.cantavino.ch

Mandelkuchen

Rosata di Mandorle

Ergibt 12 Stück

Mandeln gedeihen vor allem in der Provinz Bari. Viele typische apulische Kuchen, Guetzli und andere Süssigkeiten werden damit zubereitet. Für diesen Mandelkuchen verwendet man mit Vorteil extrafeinen Zucker, sogenannten englischen Zucker, jedoch keinen Puderzucker, der wiederum zu fein gemahlen ist. Extrafeinen Zucker gibt es beim Grossverteiler oder in gut assortierten Lebensmittelgeschäften. Übrigens: Es liegt in der Natur dieses Kuchens, dass er nach dem Backen in der Mitte leicht einsinkt. Oder anders gesagt: Man gewinnt mit ihm keinen Back-Schönheitswettbewerb, aber bestimmt einen Preis für den herrlich saftigen und würzigen Geschmack!

- 5 Eiweiss**
- 300 g extrafeiner Zucker (siehe Einleitungstext)**
- 5 Eigelb**
- 1 Teelöffel Vanillepaste**
- 300 g geschälte gemahlene Mandeln**
- 2 Esslöffel Mehl**
- 1 Prise Zimt**
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone nach Belieben Puderzucker und Mandelkerne**

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Eiweiss steif schlagen. Dann unter Weiterschlagen 50 g Zucker einrieseln lassen und noch 1 Minute weiterschlagen.
- 3 Eigelb und Vanillepaste verrühren. Die Eigelb und den restlichen Zucker (250 g) unter den Eischnee ziehen, bis die Mischung glatt ist.
- 4 Mandeln, Mehl, Zimt und Zitronenschale mischen. Alles unter die Eischneemasse ziehen. Diese in die vorbereitete Form geben.
- 5 Den Mandelkuchen im 180 Grad heissen Ofen auf der untersten Rille etwa 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form 10 Minuten stehen lassen. Anschliessend den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Nach Belieben den Kuchen mit Puderzucker bestreuen und mit Mandelkernen garnieren.

Pro Stück 8 g Eiweiss,
15 g Fett, 30 g Kohlenhydrate;
288 kKalorien oder 1206 kJoule

Lactosefrei Purinarm

