

Barbara Poggi

La Cucina CILENTANA

Köstlichkeiten aus der Cilento-Küche

Ein Süditalien-Kochbuch

LESEPROBE

R. Mankau Verlag



Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich.

Barbara Poggi
La Cucina Cilentana

Köstlichkeiten aus der Cilento-Küche
Ein Süditalien-Kochbuch

ISBN_10: 3-938396-02-4
ISBN_13: 978-3-938396-02-5

1. Auflage Dez. 2006

R. Mankau Verlag
Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de

Gestaltung: Heike Brückner, Regensburg

Fotos: Peter Amann (7, 15, 16, 17, 21, 24, 26 oben, 29, 30, 31, 32, 34, 36 oben, 38, 45, 48, 49); Carmine Battipede (13, 14, 25); Cilentano (8, 10, 18, 20, 22 unten, 29 unten); Cooperativa Nuovo Cilento (22 oben); Bruno Carpinelli (28, 40, 42, 44, 46, 47, 53); Foto Domingo, Marina di Camerota (Titelseite, 33, 50, 54 oben); Maricarmen Greco (54 unten); Hotel Calanca (43, 56, 57, 58); Hotel Calypso (27 unten); Hotel da Carmine (26 unten); La Panoramica (39, 41 unten); Oliver Petzoldt (19, 23, 27 oben, 36 unten, 41 oben, 51, 52, 55); Ristorante Remolino (37)

Titelfoto: Koch Gianluca mit „Alic‘ ‘mbuttunat“ („gefüllte Sardellen“) vor dem Sandstrand Calanca in Marina di Camerota.

Hinweis des Verlags

Die Angaben im Buch wurden von Autorin und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und zusammengestellt. Für etwaige Schäden oder Nachteile, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Rezepte und Hinweise ergeben, kann jedoch keinerlei Haftung übernommen werden. Auch für die Richtigkeit von Adressangaben wird nicht gehaftet.

Der Inhalt wurde auf Recyclingpapier gedruckt, der Druck erfolgte in Deutschland.

Inhalt

Vorwort	7
Reise-Tipps	8
Geschichte der Cilento-Küche	9
Zutaten der cilentanischen Küche	15
Rezepte von einheimischen Köchen	25
Kleines Küchenlexikon	59
Zur Person / Danksagung	60

Vorwort

Capri, Amalfitana, Sorrent, Pompeji... Sehnsuchtsbilder werden wach vom „Land, wo die Zitronen blühen“, von Blauen Grotten oder der Silhouette des Vesuvs über dem Golf von Neapel – und von aus der römischen Antike wieder aufgetauchten Städten. Doch Kampanien endet nicht bei Paestum mit seinen grandiosen griechischen Tempeln. Hier erst beginnt der Cilento, die große Halbinsel, die sich mit hundert tollen Küstenkilometern zwischen *Golfo di Salerno* und *Golfo di Policastro* erstreckt. Kein Geheimtipp mehr, aber immer noch ein vom Massentourismus verschont gebliebenes, ursprüngliches Stück Süditalien.

Erholungsuchende, Familien mit Kindern und Aktivurlauber, die wandernd, kletternd und radfahrend auch das bergige und bäuerliche Landesinnere erkunden, haben den Cilento kennen und lieben gelernt. Doch das uralte Kulturland zwischen Bergen und Meer will auch kulinarisch entdeckt werden. Zu den Produkten zählen Artischocken und Büffel-Mozzarella von Paestum, *Caciocavallo*-Käse aus der Milch wild weidender Podolica-Rinder, luftgetrocknete *Soppressata*-Salami aus Gioi, in Salz eingelegte Sardellen aus Pisciotta oder die berühmten weißen Feigen, die mit Mandeln, Walnüssen und Orangenschalen gefüllt im Backofen gedörrt werden. Junge engagierte Winzer haben den lokalen Weinen zu internationalem Auftritt verholfen, und seit der Zeit der griechischen Kolonisten ist Olivenöl die erste Wahl in der gesunden Küche.

Barbara Poggis „*Cucina Cilentana*“ begleitet als zuverlässiger Einkaufsführer vor Ort, deckt kulinarisch-diätetische Hintergründe auf und stellt die besten Restaurants und Trattorien des Cilento mit ausgewählten Rezepten vor, die auch noch zu Hause den Urlaub auf das Köstlichste verlängern.



Buon appetito e buon viaggio wünscht Ihnen
Ihr

Peter Amann

Peter Amann

Reise-Tipps

Mit dem Cilento beginnt rund 100 km südlich von Neapel ein in Deutschland weitgehend unbekanntes Stück Süditalien. Weite Teile des Gebiets wurden 1991 als Nationalpark unter Schutz gestellt und wenige Jahre später von der UNESCO in die Listen des Weltkulturerbes und der Biosphärenreservate aufgenommen.



Die faszinierenden Landschaften des Cilento sind geprägt durch immergrüne Olivenbäume, 100 km Küste mit feinen Sandstränden, Buchten, Grotten, Steilküsten, kobaltblaues Meer sowie Berge bis 1.900 m Höhe. Italien-Liebhaber finden hier aber auch wichtige Kulturgüter – etwa die berühmten griechischen Tempel in Paestum oder die Überreste der antiken Stadt Elea – vor. Dank diverser Sport- und Wandermöglichkeiten kommen auch Aktiv-Urlauber auf ihre Kosten.

Anreise

Der Cilento ist per Auto (Autobahn A3, Ausfahrt Battipaglia, Schnellstraße SS 18), Bahn (z. B. Nachtzug München–Neapel, weiterführende Züge u. a. nach Ascea, Pisciotta und Centola) oder Flugzeug (Flughafen Neapel; Weiterfahrt mit Zug oder Mietwagen) erreichbar.

Reiseführer

- ◆ Amann, Peter: Golf von Neapel, Kampanien, Cilento, Reise Know-How 2006³: solide Hintergrund-Informationen, praktische Reisetipps und detaillierte Unterkunfts- und Restaurantempfehlungen.
- ◆ Amann, Peter: Cilento aktiv mit Costa di Maratea – Aktiv-Urlaub im ursprünglichen Süditalien, Mankau 2007³: zahlreiche Wanderungen und Radtouren, Informationen für Badeurlauber, Taucher und Reiter, praktische Urlaubs-Tipps und kulinarische Einkaufsadressen.

Unterkünfte

Die Ausweisung zum Nationalpark konnte im Cilento die sonst üblichen Bettenburgen verhindern.

- ◆ Cilentano: Vermittler von persönlich ausgewählten Ferienhäusern, Ferienwohnungen, Hotels und Landgütern – Mitglied im forum anders reisen (far). Margaretenstr. 14, 93047 Regensburg, Tel. 09 41/ 56 76 46-0, Fax -1, www.cilento-ferien.de.

Geschichte der Cilento- Küche

Die Wurzeln der cilentanischen Küche reichen bis in die Antike. Obwohl sie als „einfach“ bezeichnet werden kann, spiegelt sich in ihr die Geschichte hoch entwickelter Völker und Kulturen wider, die sich in dieser Region niedergelassen haben.

Griechisch-römische Kultur

Im Cilento fanden die Griechen in klimatischer und landschaftlicher Hinsicht eine Situation ähnlich der in ihrer Heimat vor. Daher konnten sie sich ab dem 7. Jahrhundert v. Chr. ohne Schwierigkeiten ansiedeln und unter die dort lebende Bevölkerung mischen. Der griechische Einfluss auf die cilentanische Küche basiert auf zwei Traditionen: der Verehrung der Göttin Demeter, Schutzpatronin der Ernte und des Weizens, und der **Pythagoreischen Lehre**. Beide sahen in der Hauptsache Reinigungszeremonien mit präzisen Ernährungsvorschriften vor:

- ◆ wenig Fleisch;
- ◆ Verwendung bzw. Verbot bestimmter Hülsenfrüchte;
- ◆ Verwendung von Honig und Milch in großen Mengen;
- ◆ Heiligung von Gerste und Weizen¹ für die Göttin Demeter.

Sogar einfache Nahrungsmittel wie Mehl, Wein und Milch besaßen eine wichtige Rolle als Opfergabe für die Götter, da nach der griechischen Lehre des Pythagoras blutige Opfer nicht mehr dargeboten werden durften. Noch heute finden wir in der cilentanischen Küche überwiegend vegetarische Elemente.

Selbst die römischen medizinischen Schulen von Elea und Paestum veränderten zu ihrer Zeit die Merkmale der hiesigen Esskultur nicht – im Gegenteil: Diese fand auch im Mittelalter noch Resonanz, als die Mönche des Ordens von San Basilio in den Cilento kamen.



Demeter, griechische Muttergöttin und Tochter der Titanen Kronos und Rhea, war in der Mythologie zuständig für die Fruchtbarkeit der Erde, der Saat, des Getreides und der Jahreszeiten.

¹ Gerste und Weizen stellen die Welt der Toten dar: Die Samen müssen tief in die Erde eingesät werden, damit sie fruchten. Vgl. hier u. ff. Raffaele Riccio: *La cucina del Cilento*, Bologna, Juli 2004, Atesa Editrice, S. 14.

Basilianische Mönche

Zur Zeit des Bilderstreits (8. Jh. n. Chr.) flohen orientalische Mönche aus dem Balkan, aus Syrien und dem Vorderen Orient nach Süditalien. Sie trugen im Cilento zur Verbesserung der Lebensbedingungen bei und retteten die damalige Bevölkerung vor dem Niedergang im Mittelalter, denn um ihre kleinen Klöster sammelten sich die Hirten und kleinen Gemeinden des Landesinneren sowie die Bewohner der Küste, die auf der Flucht vor den Sarazenen waren (9. Jh. n. Chr.). Deutliches Zeichen dieser Siedlungen sind die vielen kleinen Orte im Cilento, die noch heute auf Hügeln bestehen: So wurden etwa Centola, Camerota und S. Giovanni a Piro zwischen dem 8. und 11. Jahrhundert von basilianischen Mönchen bewohnt.

Sie lebten im Einklang mit der Natur. Ihre asketische Lebensweise bestand aus Gebet, Meditation und strenger Nahrungskontrolle.

Die Mönche verfügten über weitreichende Kenntnisse in der Nutzung genießbarer Pflanzen und waren gute Urbarmacher des Bodens. Besonderes Geschick legten sie beim Anbau von Getreide und Wein zutage und wurden zum Vorbild für die einheimische Bevölkerung. Ihre Nahrung war **hauptsächlich vegetarisch** – in Verbindung mit Mehlspeisen, Brot, Milch und ihren Nebenerzeugnissen. Es war ihnen verboten, Fleisch zu essen. Erlaubt waren: Hülsenfrüchte, Fisch, Obst, Kräuter und (Wild-) Gemüse.



Die alte Kultstätte am Monte Sacro (1.705 m) wurde im 10. Jahrhundert von basilianischen Mönchen begründet. Das Kloster, seit Mitte des 14. Jahrhunderts Ziel großer Wallfahrten, ist der Madonna von Novi Velia geweiht.

Aufgrund der geografischen Lage des Cilento, der mit seinen Gebirgen relativ schwer erreichbar ist und damit abgeschieden liegt, haben die Bräuche der griechisch-römischen Bevölkerung sowie die Essgewohnheiten der Mönche bis heute überlebt. Zudem prägten und prägen Öl- und Weinanbau die Landschaft und Ökonomie des Cilento, und noch heute gehören Landwirtschaft und Weinanbau zu den wichtigsten Wirtschaftszweigen.

La Scuola Medica Salernitana

Großen Einfluss auf die Küche im Cilento übte auch die **Scuola Medica Salernitana** aus. Die Medizinische Schule von Salerno war laut Überlieferung vermutlich im 9. Jahrhundert von Ärzten verschiedener Herkunft gegründet worden und gilt als die älteste medizinische Institution des Mittelalters im Okzident. Sie war für die Ausbildung der Ärzte verantwortlich, bis sie 1811 von Gioacchino Murat, dem König von Neapel (1808–1815), im Zuge der Reformen des Schulbildungssystems abgeschafft wurde.

Im Mittelpunkt stand die **Prävention von Krankheiten** durch die Erkenntnis der Nützlichkeit bzw. Gefahr von Nahrungsmitteln für den Organismus. Nach arabischer Tradition bestand die Hauptaufgabe der Schule darin, gesundheitsschädliche Nahrungsmittel zu analysieren. Die von der Schule verbreiteten **diätetischen Regeln** waren im Einklang mit den Essgewohnheiten, die bereits von den Griechen, Römern und basilianischen Mönchen verbreitet worden waren, so dass sie widerstandslos befolgt wurden.



Das „Regimen Sanitatis Salernitanum“ (s. S. 12) soll – einer Überlieferung zufolge – von der Medizinischen Schule von Salerno für den normannischen Prinzen Robert, den Sohn Wilhelms des Eroberers, verfasst worden sein. Dieser war im Jahre 1101 nach Salerno gekommen, um dort seine Armwunde heilen zu lassen.

Grundlage gesunder Ernährung war demnach die **richtige Kombination der Nahrungsmittel** unter Berücksichtigung ihrer unterschiedlichen Zusammensetzung (trocken / feucht, warm / kalt etc.) – mit dem Ziel einer ausgewogenen Zufuhr von Eiweiß und Fett. Zudem sollte die gute Mischung der Geschmacksrichtungen für eine abwechslungsreiche Diät sorgen. Variationen waren durch unterschiedliche Zubereitung und Würze sowie durch den Einsatz verschiedener Kräuter möglich. Zu den „Edelnahrungsmitteln“ zählten Fleisch, Brot, Fisch, Käse, Hülsenfrüchte und Obst.

Regimen Sanitatis Salernitanum

Hauptwerk der Medizinischen Schule von Salerno ist das „Regimen Sanitatis Salernitanum“ – verfasst um das Jahr 1050. Dabei handelt es sich um eine in lateinischen Versen verfasste Sammlung von Anweisungen zu Hygiene, Gesundheit und langem Leben, die in mehrere Fremdsprachen übersetzt und somit weit verbreitet wurde.

Die darin enthaltenen Regeln beeinflussten das Leben der europäischen Völker über Jahrhunderte. Sie bieten Lösungen zu jedem Schmerz an und erklären, wie man gesund leben kann, indem man die von der Natur bereitgehaltenen Güter richtig gebraucht.

In der kleinen Abhandlung „De Flore Dietarum“, veröffentlicht von der Scuola Salernitana im 13. Jahrhundert, wird ausdrücklich die Nahrhaftigkeit der Hülsenfrüchte gepriesen und auf dasselbe Niveau wie Fleisch gestellt. In diesem Aufsatz wird Fleisch sehr geschätzt, wobei nur das Kalbfleisch ohne Risikofaktoren sei. Hennen- bzw. Kapaunfleisch sei nahrhaft, dagegen hegt man Zweifel gegenüber Schweine- und Wildfleisch. Vor allem das Fleisch kastrierter Ziegen bzw. Schafe spielte in der cilentanischen Küche eine große Rolle; es wurde, zusammen mit Lammfleisch, als sehr wichtig für junge Leute und für alle, die sich viel bewegen mussten, gehalten.

Zahlreiche Abhandlungen beschäftigen sich mit dem Obst. Gemüse- und Obstgärten wurden im Mittelalter besonders gepflegt. Zitrusfrüchte waren im Cilento noch nicht sehr verbreitet, dafür jedoch Feigen, Kirschen, Pflaumen, Beeren, Pfirsiche, Nüsse, Maroni, Mandeln und Datteln, als Zeichen der arabischen Welt.

Weiteres wichtiges Nahrungsmittel war Käse, der zusammen mit seinen Nebenerzeugnissen noch heute eine große Rolle für Küche und Wirtschaft im Cilento spielt. Die Haltung von Schafen und Ziegen sowie die Käsezubereitung gehörten zu den Haupttätigkeiten der Bevölkerung, Käse war wesentlicher Bestandteil der alltäglichen Mahlzeiten. Die Schule von Salerno pries mehrmals den Käse aufgrund seiner Fähigkeit, die Verdauung anzuregen:

*„Languenti stomacho caseus addit opem;
si post dumatur, terminat ille dapes.
Qui phisicam non ignorant, haec testificatur.“²*

² „Käse hilft bei der Verdauung des bereits vollen Magens; wenn man ihn am Ende der Mahlzeit isst, hilft er, die anderen Nahrungsmittel zu verdauen, wie alle behaupten, die über medizinische Kenntnisse verfügen.“ Aus dem Regimen Sanitatis Salernitanum, S. 37, bzw. vgl. Raffaele Riccio: *La cucina del Cilento*, S. 13–21, Bologna, Juli 2004, Atesa Editrice.

La Dieta Mediterranea

Mangiar bene per vivere meglio³: Dass die cilentanische Küche eine gesunde Küche ist, wurde Anfang der 1950er Jahre von dem amerikanischen Ernährungswissenschaftler Ancel Keys wieder ans Tageslicht gebracht, als er seine weltberühmte „Dieta Mediterranea“ entwickelte.

Ancel Keys kam als Beauftragter des Pentagons im Jahr 1944 zum ersten Mal nach Italien, weil er sich um die Ernährung der Truppen der 5. Division der amerikanischen Armee kümmern sollte, die nach dem 8. September 1943 bei Salerno landete. 1952 kehrte er nach Italien zurück und ließ sich in dem kleinen Cilento-Dorf Pioppi nieder. Hier begann er mit seiner 20 Jahre dauernden „Sieben-Länder-Studie“. Keys untersuchte die Ernährungsgewohnheiten von 12.000 Personen zwischen 40 und 60 Jahren in Japan, den USA, Jugoslawien, Griechenland, Deutschland, Finnland und Italien. Er gelangte zu der Erkenntnis, dass die häufigsten Kreislauf- bzw. Herz- und Gefäßerkrankungen, wie die „Wohlstandskrankheiten“ Diabetes und Arteriosklerose, in direktem Zusammenhang mit der Ernährung stehen. In seinem Buch „Eat well and stay well, the Mediterranean way“ vertrat er die These, dass Kreis-



Ancel Keys (1904–2004), hier mit seiner Frau Margaret, verließ den Cilento im Mai 2000.

³ „Wer gut isst, lebt besser.“

lauferkrankungen zunehmen, je mehr man sich von einer mediterranen Ernährung entfernt.

Dank dieser Studie wurde die Dieta Mediterranea zu einem **neuen Lebensstil**, der als Grundsatz eine reichhaltige, aber gesündere Ernährung vorsieht – gemäß dem aus dem Griechischen stammenden Wort „Diät“ (= „Lebensstil“). Demnach sind die Mahlzeiten nicht einzuschränken, sondern ist auf **gesundes Essen** zu achten: So können bestimmte Lebensmittel wie Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Gewürz- und Heilkräuter, Fisch, Fleisch (hauptsächlich Geflügel und Kaninchen), Öl und Wein, der stets zu den Mahlzeiten getrunken werden soll, den Cholesterinspiegel senken; all dies findet man in der cilentanischen Küche wieder, die sich seit den 1950er Jahren, als die Bevölkerung noch ausschließlich von der Landwirtschaft lebte, kaum geändert hat.

Die Mittelmeer-Diät wurde auch in anderen Ländern bekannt und feierte im Amerika der 1970er Jahre große Erfolge, als Wissenschaftler die Bevölkerung zur Prävention gegen Krankheiten aufriefen, die in den Industrieländern, in denen man übermäßig Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß aß, besonders auftraten.

Museo Vivente della Dieta Mediterranea

Der kleine Ort Pioppi hat seinem ehrwürdigen Bürger aus Amerika, Ancel Keys, der hier 40 Jahre seines Lebens verbrachte, ein kleines Museum gewidmet: das *Museo Vivente della Dieta Mediterranea*. Es bietet eine Sammlung von unterschiedlichen Dokumenten, Filmausschnitten, Fotos und wissenschaftlichen Texten dar, die Ancel Keys persönlich der Gemeinde Pollica geschenkt hat. Der Rundgang wurde von Museumsdirektor Carmine Battipede in erster Linie zu didaktischen Zwecken konzipiert, im Sinne der Vermittlung einer bewussten Ernährung. Hauptthemen sind Genuss, Wellness und Kultur.

Geöffnet Mitte Juni bis Mitte / Ende September, Fr. – So., 10–13 und 16–20 Uhr. Eintritt: 5 Euro inkl. kleiner Verkostung.

Weitere Infos: Società Dieta Mediterranea, Palazzo Viciprova, Via Caracciolo 146, Pioppi, Pollica, Tel. 0974/905059, E-Post: dietamediterranea@email.it, Netz: www.dietamediterranea.it.



Zutaten der cilentanischen Küche

Die cilentanische Küche ist bodenständig. Für die Zubereitung der Gerichte werden – damals wie heute – nur traditionelle Zutaten verwendet.

Artischocken

Zwar wurde die Artischocke (*carciofo*) vermutlich im Mittelalter aus Nordarabien eingeführt. Doch mit dem Anbau in Kampanien bzw. im Cilento wurde erst nach der Agrarreform in den 1920er Jahren – nach Trockenlegung der Sele-Ebene – intensiv begonnen. Man wählte eine neue Sorte: den *Tondo* von Paestum, der in 2004 das Prädikat IGP (*Indicazione Geografica Protetta* = geschützte geografische Angabe) verliehen wurde.

Die Artischocke ist die Hauptkultur in der Sele-Ebene um Paestum und beansprucht ein Gebiet von etwa 2.000 Hektar. Ihr Ertrag beläuft sich auf ca. 200.000 Doppelzentner, 90% des gesamten Ertrags in Kampanien. Charakteristisch für den *Tondo* von Paestum sind dessen runde Form, seine Farbe (grün mit lila Streifen), dornenlose Blätter und das besonders zarte Fleisch.

Nach antiker Tradition kann man Artischocken, die übrigens auch aufgrund ihrer Heilwirkung (Unterstützung der Galle; Senkung des Cholesterinspiegels; reich an Vitaminen und Steinsalzen) geschätzt werden, unterschiedlich zubereiten: als Beilage passend zu Fleisch- und Fischgerichten und zu Käse; zum Würzen von Nudelgerichten; roh als Salat; eingemacht in Öl oder Essig; gefüllt mit Thunfisch – oder sogar zur Zubereitung hervorragender Liköre.

Ende April / Anfang Mai findet in Paestum die „Sagra del Carciofo“, das „Fest der Artischocke“, statt.

Brot

Im Cilento wird Brot mit Hart- bzw. Weichweizenmehl gebacken – sehr oft noch im Holzofen. Auch Vollkorn- oder Mischbrot sind erhältlich. Es wird Wert darauf gelegt, dass der



Brot aus dem Steinbackofen.

Teig auf natürliche Weise aufgeht. Je nach Größe unterscheidet man zwischen *panella* (ca. 3 kg), *paniellu* (ca. 1 kg); *tortanetti*, kleinen Kringeln mit Honig; und *frese*, trockenen Kringeln.

Das Brot wird mit Nativen Olivenöl Extra, Knoblauch und Tomaten oder getunkt in Gemüsesuppen gegessen.

Esskastanien

Vermutlich waren es Griechen, die Kastanienbäume in den Cilento einführten.

Bereits die ersten Einwohner von Paestum und Velia kannten und nutzten diese Früchte und das Holz der Kastanienbäume. Bis heute spielen Esskastanien eine wichtige Rolle: Sie liefern Stärke, Kalium, Magnesium und viele Vitamine, können als Gemüse bzw. in Form von Mehl verzehrt oder als Futter für die Nutztiere verwendet werden.

Bekannteste cilentanische Kastanien-sorte sind die *Marroni di Roccadaspide*, von denen ca. 4.000 Tonnen pro Jahr gewonnen werden. Diese Sorte wurde bereits im 12. Jahrhundert in der Gegend von Roccadaspide angebaut. Sie zeichnet sich u. a. durch ihre mittelgroße Form, ihren süßen Geschmack und ihr kompaktes Fruchtfleisch aus.

Die Kastanien werden von Mitte Oktober bis Dezember geerntet. Die Bewerbung um das Prädikat IGP läuft noch.

Ende Oktober/Anfang November findet in Roccadaspide das Kastanienfest „*Sagra della Castagna di Roccadaspide*“ statt.



Kastanienhaine bei Magliano Vetere.

Feigen

Sehr wahrscheinlich wurden die Feigen einst aus Südarabien eingeführt. Im Cilento findet man sie seit dem 6. Jahrhundert v. Chr. Der milde Einfluss des Meeres, der Schutz des Apennins gegen kalte Luftströmungen aus Nordosten, der fruchtbare Boden sowie optimale Regenverhältnisse machen den Cilento zu einem günstigen Anbaugbiet.

Zuerst war diese Frucht als „*pane dei poveri*“ („Brot der Armen“) bekannt: In mageren Zeiten rettete sie die Bevölkerung vor dem Verhungern, da sie weit verbreitet, sehr nahrhaft und gesund (z. B. vitaminreich und fiebersenkend) ist; außerdem ist sie getrocknet das ganze Jahr über verfügbar.



Weißer Feigen – mit Brombeeren und Schokolade verziert.

Feigenbäume prägen die cilentanische Hügellandschaft um Agropoli bis zum Fluss Bussento. Insbesondere eine Sorte hat sich hier durchgesetzt: der *Fico Bianco del Cilento*, der seit 2003 die Anerkennung DOP (*Denominazione d'Origine Protetta* = geschützte Ursprungsbezeichnung) trägt.

Die getrockneten Feigen werden teilweise mit Schokolade, Nüssen, Fenchelsamen, Mandeln, Beeren oder der Haut von Zitrusfrüchten gefüllt und verkauft.

Fisch

Neben dem „*pesce azzurro*“ – also Sardinen, Sardellen und Makrelen – findet man im Cilento die üblichen Fische des Tyrrhenischen Meeres: Tintenfisch, Oktopus, Meerbarbe, Sepia, Garnelen, Thunfisch.

Eine besondere Art der Fischerei hat sich in Marina di Pisciotta bis heute erhalten: die *Alici di Menaica*. Eine kleine *Cooperativa* betreibt den Fischfang von Sardellen (*alici*) nach Tradition der alten Griechen. Mit ihren 8 m langen Holzbooten (*menaide*) fahren die Fischer bei ruhiger See aufs Meer hinaus und werfen ihre 200 m langen Netze (*menaica*) aus. Diese werden eigens von den Fischern geknüpft – ihre Maschen werden auf die von April bis Juli zunehmende Größe der Sardellen angepasst. Mond und Sonne weisen dabei auf die Schwimmrichtung der Fische hin.

Zurück an Land, werden die *alici* sofort verarbeitet. Sie werden zuerst im Meereswasser gewaschen und dann – zwischen Salz-Schichten – in kleine Terrakotta-Gefäße eingelegt.

Im Fischgeschäft *Ammiraglio* der Brüder *Cammarano* wird nur frisch gefangener Fisch verkauft – darunter die *Alici di Menaica*. Via Gozzi-puodi 9, Marina di Pisciotta, Tel. 09 74 / 97 31 18.

Fleisch

Fleisch spielt in der cilentanischen Küche nur bei Feierlichkeiten eine Rolle: Zicklein zu Ostern, Hammelfleisch für das Ragù der selbstgemachten Nudeln am Sonntag, Schwein insbesondere für die Zubereitung von Wurstwaren und Wild.

Seit wenigen Jahren hat man das Büffelfleisch schätzen gelernt, obwohl die Büffel im Cilento üblicherweise nur zur Herstellung des Büffel-Mozzarella dienen. Büffelfleisch ist im Vergleich zu Rindfleisch

fettärmer, zarter, saftiger und würziger, zudem reicher an Eisen und Eiweiß. Von der Dieta Mediterranea wird es als einziges rotes Fleisch empfohlen.

In der gesamten Provinz Salerno, insbesondere im Cilento, werden Ziegen gezüchtet – meist in Freilandhaltung. Sie werden teils zur Fleischerzeugung, teils zur Milchgewinnung (v. a. zur Herstellung von *Cacioricotta*) gehalten.



Auf dem traditionellen Markt von Cannalunga wechseln auch Ziegen, Schafe und Pferde ihre Besitzer.

Honig

Honig spielte im Cilento bereits bei den Griechen, die ihn „*Götterspeise*“ nannten, eine wichtige Rolle. Selbst die Römer nutzten ihn sowohl für die Zubereitung von Speisen als auch wegen seiner heilenden Kräfte.

Die Vielfalt der Flora – mit Blütezeiten über das ganze Jahr – und die überwiegend unberührte Natur des Cilento stellen günstige Bedingungen für die Imkerei dar. Seit 1997 haben sich die Imker in einem Verein zusammengeschlossen, der *Associazione Apicoltori del Cilento*, der heute 130 Mitglieder angehören. Die geschätzte Produktion beträgt jährlich etwa 300 Tonnen bei rund 11.000 Bienenstöcken.

Die cilentanische Honigsorte *Millefiori* („Tausend Blüten“) besteht u. a. aus dem Nektar von Heidekraut, Waldrebe, Eukalyptus, Kastanien, Rosmarin und Zitrusfrüchten.

Der Honig wird insbesondere zur Zubereitung von Süßspeisen, v. a. *Zeppole* und *Struffoli*, verwendet. Immer häufiger wird er auch zu pikanten Käsesorten wie *Caciocavallo*, *Pecorino* oder *Caprino* serviert.

Hülsenfrüchte

Im 10. Jahrhundert rettete die Verbreitung von Hülsenfrüchten die unteren Schichten der Bevölkerung Europas vor dem Verhungern. Eiweiß, Vitamin B, Eisen, Kalzium und Phosphor stärken das Immunsystem und bewahrten dadurch vor Epidemieerkrankungen.

Hülsenfrüchte waren günstiger, aber genauso nahrhaft wie Fleisch, und wurden somit zum Hauptgericht der spärlichen Küche der Bauern insbesondere in den 1950er Jahren.

Hülsenfrüchte werden in der cilentanischen Küche vielseitig eingesetzt: im Winter in Suppen mit Nudeln oder ganzjährig als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Zu den bekanntesten Sorten gehören:

- ◆ *Fagioli di Controne*: Die Bohnen von Controne haben eine lange Tradition und sind mit dem Prädikat IGP gekennzeichnet. Sie sind leicht verdaulich und aufgrund der dünnen Schale besonders zum Kochen geeignet. In Controne findet alljährlich am letzten November-Weekende ein Fest statt, bei dem Bohnen-Gerichte dargeboten werden.
- ◆ *Ceci di Cicerale*: Die Kichererbsen von Cicerale, für welche das Verfahren zur Anerkennung als IGP noch läuft, werden nach strengen Regeln angebaut. Ihr Anbau ist nur auf biologischem Boden erlaubt und eine Bewässerung verboten.

Käse

Die bekanntesten Käsesorten des Cilento sind *Mozzarella di Bufala*, *Caciocavallo* und *Cacioricotta*.

Mozzarella di Bufala

Büffel (*bos bubalus*) gibt es in Italien seit dem Jahr 596, als sich Langobarden in der Sumpfebene des Sele bei Battipaglia niederließen. Erste Hinweise auf den heute berühmten Mozzarella-Käse stammen allerdings erst aus der Zeit der Normannen – Ende des 11. Jahrhunderts.



Büffel-Mozzarella – ansprechend serviert.

Mozzarella di Bufala wird im Cilento ausschließlich aus Büffelmilch hergestellt. Bei der Herstellung wird der Käsebruch aus der Molke gehoben, mit heißem Wasser abgebrüht und danach geknetet und gezogen, bis er weich, geschmeidig und formbar ist. Diese „*pasta filata*“ (*filare* = ziehen) wird anschließend in Stücke geschnitten oder meist zu Kugeln geformt und in Salzlake oder Molke aufbewahrt. Mit Mozzarella werden frische Salate oder leckere Nudelsoßen zubereitet und verschiedene Gerichte überbacken.



In der Sele-Ebene um Paestum liegt das traditionelle Wasserbüffel-Gebiet. Die Büffel posieren vor den Überresten des griechischen Hera-Heiligtums.

Caciocavallo (silano und podolico DOP)

Der Name ist vermutlich aus der Art und Weise abgeleitet, wie dieser Kuhmilch-Käse zur Reifung aufgehängt wurde: paarweise auf einem Holzbalken wie Satteltaschen über Pferderücken. Mittels einer Holzspindel gelangt er zu der charakteristischen Birnenform, mit einem kleinen Köpfchen. Je nach Reifung kann er würziger oder milder schmecken.

Der Begriff *silano* bezeichnet die Sorte aus der Hochebene der Sila, dagegen verdankt die Sorte *podolico* ihren Namen der Kuhart, aus welcher die Milch für seine Herstellung gewonnen wird.

Cacioricotta

Gewonnen aus Ziegenmilch oder aus einer Ziegen-/Schafsmilch-Mischung. Der Name stammt aus dem Herstellungsverfahren, das ähnlich dem von *Ricotta* ist. Meistens ist er eher zylindrisch-konisch, der Geschmack in der Regel süß-salzig.

Seit 1993 erhält der *Mozzarella di Bufala* die nationale Anerkennung DOC und seit 1996 auf europäischer Ebene das Markenzeichen DOP.

Eine der berühmtesten Käsereien ist die *Azienda Biologica Vannulo*, Via G. Galilei, 10, Loc. Rettifilo, Capaccio-Paestum, Tel. 0828/724765. Besichtigung und Verkauf sind möglich.

Kräuter

In der cilentanischen Küche werden die üblichen Kräuter der mediterranen Küche verwendet. Salbei, Rosmarin, Minze, Basilikum, Fenchel, Origano und die kleinen Paprikaschoten, die den Speisen eine delikate Schärfe verleihen, dürfen in der Küche nicht fehlen.

Liköre

Nicht nur der bekannte *Limoncello*, sondern auch *Sahnefruchtliköre* mit Erdbeer-, Haselnuss-, Honigmelone-, Lakritze-, Mandarine- und Fenchelgeschmack werden im Cilento hergestellt.

Zwei der bekanntesten einheimischen Hersteller sind die *Azienda Marga* (San Mauro Cilento) und die *Antiche Fattorie Cilentane* (Agropoli) – zwei Familienbetriebe, die Liköre nur nach alten cilentanischen Hausrezepten und nach Naturverfahren herstellen. Als Früchte finden ausschließlich die des Nationalparks Cilento Verwendung, die Produkte entsprechen dem höchsten Qualitätsniveau.

Olivenöl

Für den Cilento und seine Küche spielt die Olivenbaumkultur seit jeher eine wichtige Rolle. Nach Italien bzw. in den Cilento kam der Olivenbaum etwa im 7. Jahrhundert v. Chr. durch die ersten griechischen Erdpächter. Die Römer galten als große Genießer von Oliven – insbesondere als Beilage zum Wein, denn sie verlangsamten die Aufnahme von Alkohol.

Olivenbäume prägen so deutlich die cilentanische Landschaft, dass man bei der Ankunft im Cilento den Eindruck gewinnt, einen enormen Olivenhain zu betreten. Manche Bäume sind mehrere hundert Jahre alt.

Man unterscheidet drei Anbaugebiete: den Süden zwischen Monte Gelbison und Monte Bulgheria mit der **vorherrschenden Baumsorte *Pisciottana***, die enorme Maße erreicht und im Cilento am meisten ver-



Gutes Olivenöl

Die Bezeichnung „Natives Olivenöl“ darf nur solches Olivenöl tragen, das aus der Frucht des Olivenbaums und nur durch mechanische Verfahren gewonnen wurde – also auch ohne chemische Zusätze.

- ◆ *Olio Extra Vergine d'Oliva* (Natives Olivenöl Extra): Geruch und Geschmack sind fehlerfrei; der Geschmack der Oliven, aus denen es gewonnen wurde, muss wiedergegeben werden. Der Gehalt an freien Fettsäuren darf höchstens 1 % betragen.
- ◆ *Olio Vergine d'Oliva* (Natives Olivenöl): Mit kleinen Fehlern in Geruch, Geschmack oder Farbe zulässig. Der Gehalt an freien Fettsäuren darf höchstens 2 % betragen.



breitet ist; den Westen zwischen Monte Stella und Alento-Tal mit den Sorten *Rotondella* und *Salella*; den Norden zwischen Alburni-Bergkette und Calore-Tal mit den Sorten *Nostrale*, *Rotondella* und *Carpellese*.

Seit 1998/1999 sind von der Europäischen Union zwei Anbaugelände mit der Auszeichnung DOP (*Denominazione di Origine Protetta* = geschützte Ursprungsbezeichnung für Lebensmittel) ausgezeichnet worden: *Cilento* und *Colline Salernitane*.



Olivenernte – der ganze Ort hilft mit.

Bei der **Olivenernte** zwischen Oktober und Februar werden die Oliven entweder direkt vom Baum abgezapft; oder man wartet, bis die reifen Oliven in Netze herunterfallen, die unter den Bäumen ausgebreitet wurden. An der Ölmühle werden zunächst die Blätter und Äste entfernt, dann die Oliven mit kaltem Wasser abgewaschen und getrocknet. Nun werden sie durch Mahlsteine zu einem Brei zerquetscht, der anschließend per hydraulischer Presse ausgepresst wird. Es entsteht eine dicke rötlich-braune Flüssigkeit (*mosto*), eine Mischung aus Fruchtwasser und Öl, die durch Zentrifugen getrennt wird. Das Öl wird schließlich filtriert, 30 Tage gelagert und abgefüllt.

Olivenöl – weltweit bekannt als das beste flüssige Fett – findet Verwendung sowohl für die Zubereitung von Speisen als auch in Medizin und Kosmetik. Zu therapeutischen Zwecken wurde es bereits von den griechischen Priestern und der Medizinischen Schule von Salerno u. a. zur Vorbeugung gegen geistige Krankheiten und Magengeschwüre empfohlen. Olivenöl ist **wesentlicher Bestandteil der Dieta Mediterranea**, da es vor Herzgefäßkrankheiten schützt.

Tomaten

Die Tomate stammt ursprünglich aus Amerika. Durch die Spanier verbreitete sie sich im 16. Jahrhundert nach Neapel und anschließend in den Cilento. Die cilentanische Tomate mit ihren zahlreichen Sorten ist äußerst klein und wächst ohne große Pflege. Sie wird von Ende Mai bis Ende Juli geerntet.



Tomaten werden insbesondere frisch für Salate oder gekocht für die Zubereitung des Tomatenmarks, das als Grundlage für Nudelsaucen dient, zubereitet.

Weine

Weinanbau wird in Italien seit der frühen Antike betrieben. Bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. bauten die Griechen im Bereich der heutigen Basilicata, zu der früher der Cilento gehörte, Wein an. Die Römer fuhren damit fort und setzten die Maßstäbe, die noch heute ihre Gültigkeit haben. Im Mittelalter wurde der Weinbau vor allem von Mönchen betrieben – zur Herstellung von Messwein.

Der Cilento weist mit seinen Hanglagen, der kalkhaltigen Zusammensetzung des Bodens und dem milden Klima **beste Voraussetzungen für den Anbau von Wein** auf. In den 1980er Jahren begann man auf Initiative der Regionalverwaltung mit der „Wiederentdeckung“ der einheimischen Sorten. Die Rebsorten *Aglianico* und *Piedirosso* (Rotweine) sowie *Fiano*, *Greco*, *Falanghina*, *Asprinio* (Weißweine) sind natürliche Abkömmlinge der antiken Reben der Griechen.

Das Weinbaugebiet des Cilento umfasst rund 39.000 Hektar mit einer Jahresproduktion von 2 Millionen Hektoliter Wein. Darunter befinden sich einige Weine mit der Auszeichnung **DOC** (*Denominazione di Origine Controllata* – Prädikat für die Einhaltung strenger qualitativer



Weinernte im Cilento – im Hintergrund der Monte Bulgheria.

Normen) bzw. DOCG (*Denominazione di Origine Controllata e Garantita*) – bei Weinen, die mindestens seit fünf Jahren das Prädikat DOC tragen). Die Weine des Cilento passen sehr gut zu seiner Küche: einfach, aber würzig im Geschmack. Insbesondere zwei Anbaugebiete sind mit dem Prädikat DOC versehen:

- ◆ Cilento DOC (seit 1989): Das vom Fluss Alento durchquerte Gebiet im Nord-Cilento umfasst 58 Gemeinden. Weine sind *Aglianico*, *Bianco*, *Rosso*, *Rosé*.
- ◆ Castel San Lorenzo DOC (seit 1991): Das Anbaugebiet – zu dem die Weine *Barbera*, *Bianco*, *Rosso*, *Rosé* und *Moscato* gehören – umfasst acht Gemeinden der Provinz Salerno.

Wurstwaren

Wurst wurde in früheren Zeiten bei besonderen Anlässen aus der Vorratskammer geholt. Sie wird hauptsächlich aus Schweinefleisch hergestellt.

Zu den bekanntesten hausgemachten Würsten gehört die **Soppresata von Gioi**. Der Name geht auf das Städtchen Gioi zurück, das im cilentanischen Hügelland etwa 600 m über dem Meer liegt. Zur Zubereitung dieser Spezialität wird das Schweinefleisch per Hand geschnitten, mit Salz und Kräutern gewürzt (scharfe Paprikaschoten, Fenchel und Pfeffer) und mehrmals manuell vermengt. Die Mischung wird dann zusammen mit einem Stück Schmalz in Naturdarm gefüllt. Zur Reifung wird die Wurst 15–20 Tage in luftigen Räumen gelagert oder mit Holzkohle geräuchert. Sie wird entweder direkt verzehrt oder in Öl eingelegt.

Rezepte von einheimischen Köchen

Für jeden Anlass: Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen ausgewählte Rezepte, die uns von cilentanischen Köchen empfohlen wurden. *Buon appetito!*

Vorspeisen – <i>antipasti</i>	26
1. Hauptgang – <i>primi</i>	30
2. Hauptgang – <i>secondi</i>	41
Vegetarische Gerichte – <i>piatti vegetariani</i>	41
Fischgerichte – <i>pesce</i>	45
Fleischgerichte – <i>carne</i>	49
Nachspeisen – <i>dolci</i>	52
Zu den Festtagen – <i>per le festività</i>	54



Moscardini e scarola al peperoncino

(kleine Tintenfische mit Endivien-Salat und scharfen Paprikaschoten)

Zutaten für 4 Personen:

- ◆ 800 g Moscardini (kleine Tintenfische)
- ◆ 1 Endivienkopf
- ◆ 250 g reife, aber feste Tomaten
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ ½ scharfe Paprikaschote
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 100 ml Weißwein
- ◆ 50 g entkernte schwarze Oliven
- ◆ 5 EL Natives Olivenöl Extra
- ◆ Salz und Pfeffer



Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die geschnittenen Zwiebeln mit Knoblauch und scharfer Paprikaschote anschwitzen.

Die Moscardini hinzufügen und kurz darin schwenken. Weißwein darübergießen und verdünsten lassen. Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern und ca. 15 Minuten kochen lassen. Endivien und Oliven hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen.

Vom Herd nehmen und 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen, so dass die Moscardini noch zarter werden. In derselben Pfanne servieren.

Koch Giuseppe Verrone (3. v. l.) mit seinem Ober Roberto sowie den Küchengehilfen Marco und Emilia. Mehr zum Ristorante Da Carmine findet sich auf S. 45.



Carciofi farciti di tonno

(Artischocken gefüllt mit Thunfisch)

Zutaten für 6 Personen:

- ◆ 6 Artischocken
- ◆ 250 g Thunfisch in Olivenöl (im Glas)
- ◆ 2 EL eingelegte Kapern (ohne Salz)
- ◆ 10 Sardellenfilets (naturbelassen)
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 Tasse Natives Olivenöl Extra
- ◆ Petersilie
- ◆ 250 g Semmelbrösel
- ◆ schwarze Pfefferkörner (zerstoßen)

Die Artischocken waschen und 10 Minuten in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen, die äußeren Blätter und die Stängel entfernen. Die anderen Blätter stutzen. Deckel abschneiden, Heu entfernen.

Thunfisch abtropfen und mit Kapern, Sardellen, Petersilie und Knoblauch und einer Hand voll zerstoßenen schwarzen Pfeffers am besten mit Hilfe einer Küchenmaschine schön zerkleinern.



vino consigliato

Zu diesem Gericht empfehlen wir: Caprarizzo (Greco) der Tenuta La Bella (Ogliastro Marina). Ein goldgelber, lebendiger Weißwein, fruchtig und kräftig im Geschmack...



Mit dieser Mischung die 6 Artischocken füllen. Die Artischocken aufrecht in einen Kochtopf stellen. 1 EL Olivenöl auf jede Artischocke geben und in den Topf 1 Glas Wasser hinzufügen. Zugedeckt ca. 40 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze kochen. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Warm oder kalt servieren.



Der Weinkenner Roberto Paolillo vom Hotel Calypso (Paestum) stellte die Wein-Tipps für dieses Buch zusammen.