

*die Dörfer und die Welt*



EUGENIA DE MARCHI  
1864 - 1950



*Beppe Lodi Luciano De Giacomi*

# NONNA GENIA

*Fotografien von Aldo Agnelli*

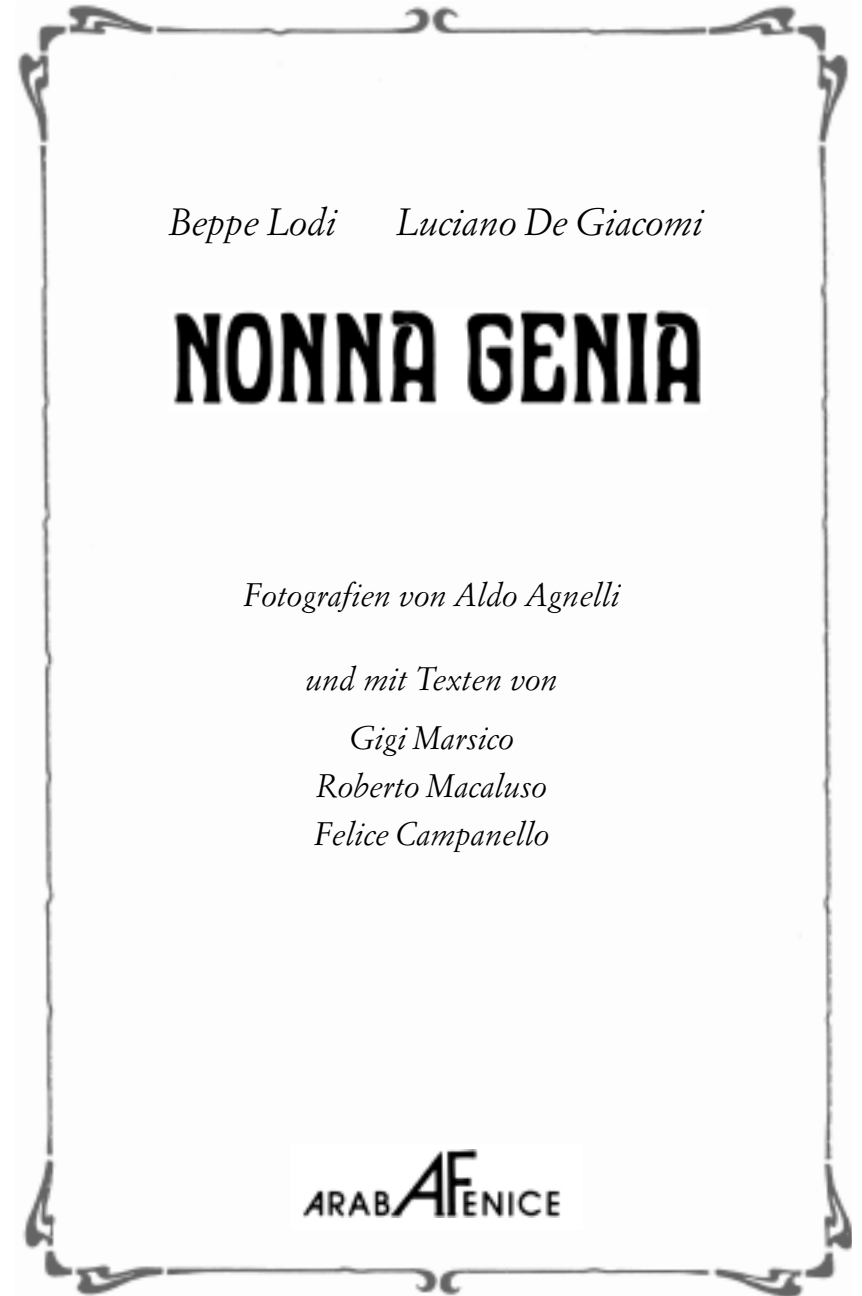
*und mit Texten von*

*Gigi Marsico*

*Roberto Macaluso*

*Felice Campanello*

ARABAFENICE



© Araba Fenice, Boves 2003

Fotosatz: Tre Punti Grafici snc - Cuneo

Druck: Officine Grafiche Comunicazione - Bra (CN)

Erste Ausgabe: November 1982

Zweite, neubearbeitete Ausgabe: Mai 1999

Erste deutsche Ausgabe: September 1999

Übersetzung: Sylvia Lüllmann

«Am Anfang ist der Wein ein Hügel» von Gigi Marsico  
stammt aus dem Buch «I patriarchi del vino», Ferrero AG, 1976

«Der Apotheker, der im Sterben von einem *Fritto misto* träumte»  
von Felice Campanello stammt aus dem Buch «L'albero che diventò un'aquila»,  
Guanda, 1997 und wird hier mit freundlicher Genehmigung  
des Autors veröffentlicht.

*Exkurs zu einer psychologischen  
und volkskundlichen Analyse  
der Küche der Langhe*

von Beppe Lodi

*Menschen, Tiere, Land und Produkte*

Fotografien von Aldo Agnelli

*Hundert Rezepte der Albeser Küche*

begleitet von

*«Erinnerungen, Phantasien  
und ein wenig Geschichte»*

von Luciano De Giacomi

## Anmerkungen zur deutschen Ausgabe

*“Nonna Genia” ist ein Klassiker über die Küche der Langhe, ebenso wie über die Beziehung zwischen Speisen und Psyche. Das Buch entstand im Jahre 1982 infolge einer Zusammenkunft zwischen dem Psychoanalytiker Beppe Lodi und dem Albeser Apotheker Luciano De Giacomo, Öno-gastronom und Gründer des Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini d’Alba (Ritterorden der Trüffel und der Weine von Alba). Es wurde von dem Orden selbst in Zusammenarbeit mit der Famija Albeisa (eine Art Kultur- und Heimatverein) herausgegeben.*

“Seit Jahren habe ich in meinen gastronomischen Ausführungen stets meine Großmutter Genia miteinbezogen, - so schrieb Luciano De Giacomo - mit der sich meine Erinnerungen an die Anfangszeit meiner Tätigkeit als kleiner Gastronom gefühlsmäßig verknüpften und auch heute noch verknüpfen, und die sich im Verlauf der Zeit an der Seite meines Vaters Ugo mit seinen geschickten Zubereitungen im Zeichen meines Großvaters Antonio, einstiger Besitzer des Hotels *Cannon d’oro* in Alba, an hinzugewonnenen Erfahrungen bereicherten. Dieser Großmutter ist das vorliegende Buch, das auch nach ihrem Namen benannt ist, gewidmet, weil in ihr, die hier die Bedeutung als universelles Symbol des verlorenen Paradieses der Kindheit und des Landlebens annimmt, die Wurzel unseres ersten Interesses für die Gastronomie zu suchen ist; jene Gastronomie, die von uns in all diesen Jahren der Arbeit wieder entdeckt, verbreitet und mit unseren Weinen kombiniert wurde. Meine *Mare Granda*, umgeben von einer großen Familie von Schwägerinnen,

Kindern, Enkeln, genoss es, zu einer Zeit, in der es wenig andere Gelegenheiten gab, zusammenzutreffen und in der die Tafelfreuden das Größte waren, ihrer Familie und ihren Freunden das anzubieten, was sie mit wahrer Freude und Geschicklichkeit, fast wie eine Kunst, zubereitete”.

Lehrreiche und kuriose Abhandlungen von Beppe Lodi gehen, in einzelne Kapitel unterteilt, den “Hundert Rezepten der Albese Küche” voran, die das Ergebnis aus Familientraditionen und aus Forschungen einer Gruppe von Personen, die sich mit großem Engagement seit den sechziger Jahren mit der Aufwertung von Alba und der Langa, der Landschaften, der Kultur, der Produkte und der Küche befassen.

Viele dieser Rezepte werden von “Erinnerungen, Phantasien und ein wenig Geschichte” von Luciano De Giacomi begleitet, die auch in dem 1983 von dem Orden selbst herausgegebenen Almanach der Albese Önologonomie niedergeschrieben sind. Es wird ein wenig so sein, als ob man den Plaudereien, die jene bei den Ordensversammlungen in der Burg von Grinzane Cavour präsentierten Gerichte begleiteten, wieder zuhören würde. Aus demselben Almanach stammen auch die “Speisezettel der Monate”, die gastronomisch den Verlauf der Jahreszeiten begleiten.

Die von dem Önotechniker Roberto Macaluso abgefassten “Beschreibungen der Weine” werden von einem poetischen Text mit dem Titel “Am Anfang ist der Wein ein Hügel” aus der Feder von Gigi Marsico eingeführt und bereiten auf die Begegnung mit den großen Weinen aus dem Albese Raum vor.

Ergänzt wird diese Ausgabe schließlich noch von den Landschaften und Portraits des Fotografen Aldo Agnelli, der auf außergewöhnliche Weise in seinen Schwarzweißbildern von der Langa und ihren Bewohnern erzählt

(berühmt und ausgesprochen menschlich dargestellt sind seine Portraits des Albese Schriftstellers Beppe Fenoglio).

In der “Via Maestra”, der Hauptstraße, von Alba, konnten die Besucher früher in den Schaufenstern der Brüder Agnelli die dort ausgestellten Fotos betrachten, die dazu einluden, den Markt von Alba zu besuchen oder auf die Hügel zu steigen, um jene Männer und Frauen zu beobachten oder zu treffen, die durch das Objektiv von Aldo Hauptfiguren von Geschichten wurden, die jeder erzählen kann.

Einige Schritte weiter die Straße entlang, konnte man in der Apotheke zuhören, wie Anekdoten erzählt wurden und Kommentare zum Weinjahr, Rezepte oder Empfehlungen für *Trattorie* (Gasthäuser) ausgetauscht wurden.

Lebhafte Erinnerungen, die zu Legenden werden, wie in der Erzählung von Felice Campanello am Ende dieses Buches. Er beschreibt auf ironische und surrealistische, melancholische und beschwörende Weise das Ende einer Geschichte, die nicht zu Ende ist: Heute berichten davon die in dem Museum der Burg von Grinzane Cavour ausgestellte Brennerei, die Werkstatt des Böttchers und die des Hufschmieds; die traditionellen Gerichte, die weiterhin zubereitet werden, wobei diese Geschichte in vielen Sprachen erzählt wird, nämlich von all denjenigen, die gelernt haben, dieses Land zu lieben.

Antonio De Giacomi

## Vorwort

*Beppe Lodi ergänzt in diesem ungewöhnlichen Buch die interessanten, in der Langa gesammelten Rezepte mit einer Abhandlung, die sicherlich vielen Experten und Liebhabern der Gastronomie und der volkstümlichen Küche neu erscheinen wird und sie von einem allzu unmittelbaren und eingeschränkten Genuss des ihnen angebotenen Kulturproduktes (nämlich den Rezepten, falls dieser Hinweis nötig ist) ablenken wird.*

*Die Abhandlung beginnt mit einem Kapitel über die Macht des Hungers und endet folgerichtig mit einer Lobrede auf das Dicksein - nicht übergewichtig, sondern lediglich beleibt - und auf die Naschhaftigkeit, beides Elemente, die seit langer Zeit jener Mode widersprechen, die sich bereits dermaßen durchgesetzt hat, als ob es nie andere Vorstellungen in diesem Zusammenhang gegeben hätte. Dieses Lob bringt denn auch eine sorgfältig ausgearbeitete Kritik mit sich, die sich der überhand nehmenden Besessenheit, mager zu sein oder zu werden, widmet. Diese Vorstellungen von Magerkeit, die jenseits des Atlantiks aufkamen, haben derartig günstige Bedingungen gefunden, dass sie einen großen Teil der industrialisierten Welt zu erobern vermochten. Es gibt wohl niemanden, der nicht heimgesucht wird von dem beständigen Angebot immer neuer, jedenfalls dem Anschein nach, Kombinationen von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen, Vitaminen und Mineralsalzen, auf die unsere tägliche Ernährung ausgerichtet und beschränkt werden soll, ebenso wie wir überschwemmt werden von neuen, raffinierten Diäten, Dementi, Gegenmoden und Wiederentdeckungen, die sich vereinigen unter den Behauptungen "dünn ist schön", "dünn ist jung", und dass jenes schreckliche Fett uns aus der Gemeinschaft der Schönen und Maßgebenden ausschließen würde. Es gibt wohl niemanden, der*

*sich nicht wenigstens ein Mal plump oder unrein gefühlt hätte und nicht daran gedacht hätte, durch eine Umstellung der Ernährung ein neues Leben zu beginnen und seine Zukunft umzugestalten: ein reines und leichtes Leben durch Entschlackung und Beseitigung des Schweregefühls, um aus dem eigenen Körper einen keimfreien Träger ästhetischer und erotischer Botschaften zu machen, die von der Gesellschaft akzeptiert werden und Erfolg und ewige Jugend versprechen.*

*Sämtliche Gedankengänge unseres Freundes Beppe Lodi widerlegen systematisch und von verschiedenen Gesichtspunkten aus betrachtet, diese dominierende (und sagen wir es ruhig, gewaltsame und skandalöse) Vorstellung, denn sie widerspiegeln seine eigenen, tiefsten Überzeugungen. Er teilt uns mit, wobei er sich -zuweilen- auch auf eine Persönlichkeit wie Fanti stützt, dass die Dicken wahrscheinlich weniger Neurosen haben als die Dünnen, insgesamt gesünder und energischer sind. Sicher wäre es kaum zu erwarten gewesen, andere Anschauungen von einem begeisterten Liebhaber der Gastronomie zu erwarten, denn auch hier, wie immer, wurden die dargelegten Theorien von stärksten Überzeugungen und ideologischen Vorstellungen entscheidend beeinflusst, aber dennoch ist es ebenso wahr, dass es sich um eine Kritik handelt, die beeindruckt. Wer jemals Dokumentationen über die volkstümliche Küche gesammelt hat, wird ohnehin dazu geneigt sein, zu erkennen, was für ein dürftiger und ungesunder Luxus unser besessenes Streben nach Magerkeit ist gegenüber der hundertjährigen Geschicklichkeit und Raffiniertheit derjenigen, die mit den einfachsten Zutaten Nahrung, Freude, Überraschung und Liebe zu erzeugen vermochten.*

*Damit haben wir das Thema berührt, das vielleicht auch den Leitfaden des gesamten Buches bildet: Essen (und Essen zubereiten) bedeutet mitteilen, Botschaften überbringen und aufnehmen, sich erinnern und, vor allem, Liebe geben und empfangen. Daher kommt es, dass die Hauptrolle der Frau zugewiesen ist, zunächst als Mutter - die durch das Spiel der psychoanalytischen Konzepte später als Ehefrau figuriert, - und*

*dennach diejenige ist, die ernährt, zuerst an ihrer Brust und dann mit den Speisen, und dabei stets einen Teil von sich selbst gibt; von der Brust zu einem Glas Champagner, das den Auftakt zu einem Liebesmahl verkörpert, wie Beppe Lodi in seinen Darlegungen erläutert.*

*Lodi versäumt es auch nicht, mit Hilfe von Freud, dem eigenen Fachwissen auf dem Gebiet der Gastronomie und seiner lebhaften Phantasie eine starke Verknüpfung zu schaffen zwischen den Genüssen des Essens und Trinkens und der erotischen Sinnlichkeit, zwischen der Aggressivität des Hungers und der Sexualität, zwischen dem Saugen des Kindes an der Mutterbrust und dem Kuss in seiner ganzen Fülle und Vielfalt. Mit Vergnügen und einem angemessenen Maß an Diskretion spielt der Autor mit diesen Themen und zeigt dabei nicht wenig Leidenschaft. Wir möchten daraus natürlich nicht den Schluss ziehen, dass diese Leidenschaft ihn auch in seinem Privatleben beeinflusst, aber mit Sicherheit bezeugt dieses Buch eine Liebe zur Gastronomie mit ihren psychologischen Verwicklungen und gleichzeitig aber auch eine Liebe zu uns, da uns diese Lektüre als Geistesnahrung angeboten wird.*

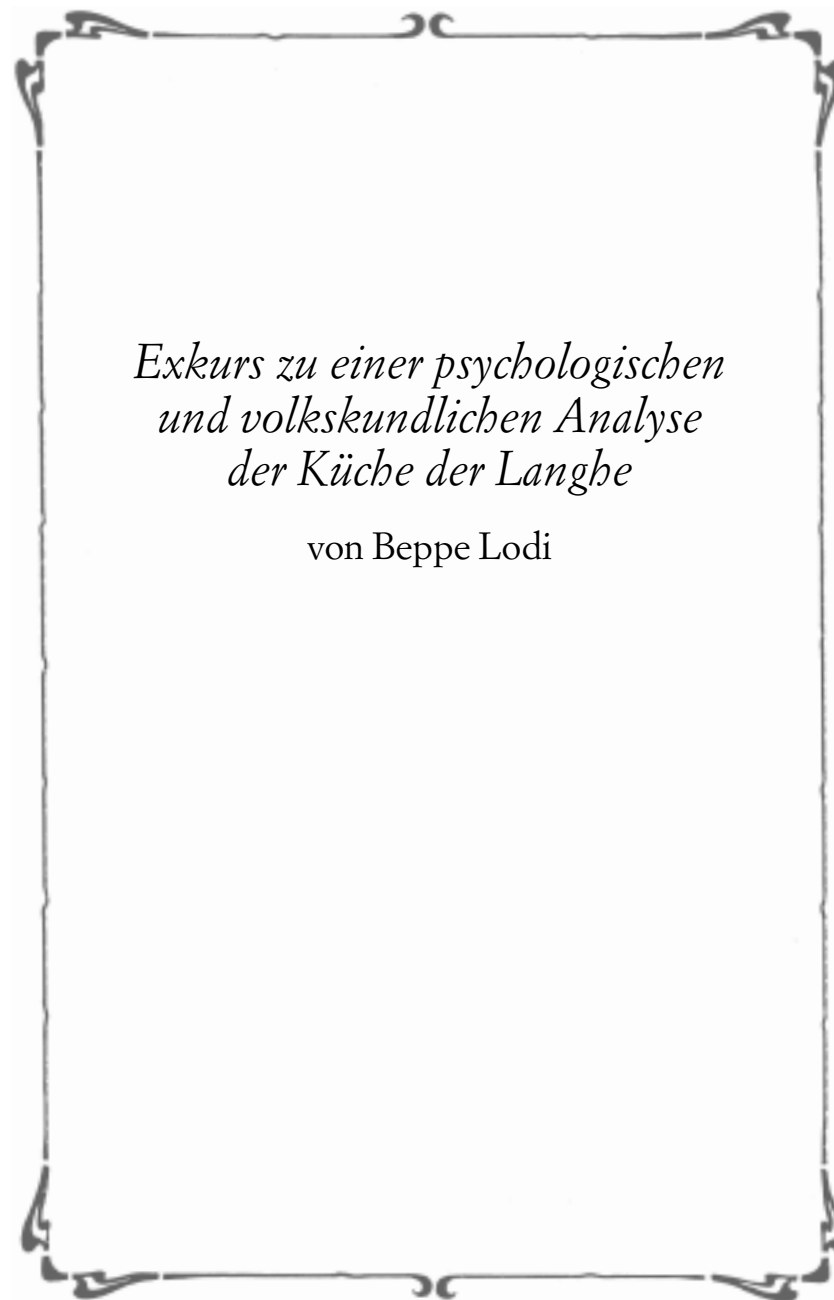
*Eine Nahrung, deren Zubereitung sehr viel Mühe bereitete, wie es schließlich auch die Tradition verlangt: Die Suche nach den Zutaten, die Versuche, die Experimente bei der Zusammenstellung und schließlich die Vorbereitung und die Präsentation. So stehen uns jetzt mehrere Dutzend Rezepte aus der Langa zur Verfügung, die eine große Sammlung und eine Einladung zum Vergleich, zur Durchführung und zum Experimentieren darstellen und gleichfalls eine Dokumentation über unsere Region und ihre Traditionen abgeben.*

*Dies ist besonders angebracht, da wir in einer Zeit leben, in der ein großes Interesse oder sogar eine Leidenschaft für das Land, die Traditionen und die unverfälschten Produkte der Bauernwelt besteht und im Wachstum begriffen ist. Im Gleichschritt mit diesem Interesse verbreiten sich Moden, Slogans, Angebote und Produkte, die vor allem aber zum Konsum anregen und die*

*Realität verzerren und banalisieren, indem sie die Bauern und deren Welt auf schöne Art verpacken und absolut harmlos und unverfälscht erscheinen lassen. Andererseits muss man zugeben, dass einige der verbliebenen Bauern heute dazu neigen, sich statt als Träger einer jahrhundertealten, aber vitalen Tradition, als Anhänger der städtischen Gesellschaft der Mageren, der Hühner in den Legebatterien und der Fertiggerichte präsentieren, weil eben diese Welt angesehen wird als Gesellschaft, wo es keine Not und keine Mühen, keinen Schlamm und keinen Hagel gibt, wo trotz allem die Machtlosigkeit und die Einsamkeit der Bauern abnehmen, und wo man vielleicht der Liebe begegnet oder wo man heiraten kann, was einem vielleicht auf dem Lande lange Zeit unmöglich erschien.*

*Ob diese Liebe von heute, die freier ist - denn einst, vor der Zeit der Freudschen Theorien, hätte auch Beppe Lodi nicht so darüber sprechen können, wie er es tut -, und in ihrer Freiheit auch städtisch ist (wir wollen nicht die Stadt dämonisieren); ob diese Liebe also morgen neue Nahrung und neue Ernährer hervorbringen wird, ihre Dimensionen verlieren oder uns zu jenen antiken zurückführen wird, ist schwer vorauszusehen. Die Meinung unseres Verfassers ist jedoch offensichtlich und wird, wie wir bereits erwähnt haben, mit leidenschaftlicher Überzeugung vertreten: In unserer Zukunft werden antike Nahrung und Ernährer weiter bestehen, und zwar in einer gegenseitigen Beziehung, in der die Erinnerungen gänzlich uns gehören und gegenwärtig werden, wie es jedes Mal geschieht, wenn der Vorgang des Essens und Trinkens eine Erfahrung darstellt, die von Fülle und Begegnungen geprägt ist.*

Gian Luigi Bravo  
Soziologe  
Dozent der städtischen und ländlichen Soziologie  
Universität Turin



*Exkurs zu einer psychologischen  
und volkskundlichen Analyse  
der Küche der Langhe*

von Beppe Lodi



## Einleitung

Giuseppe A. Lodi (genannt Beppe) wurde in Turin geboren und entstammt einer alteingesessenen piemontesischen Familie (Francesco Lodi war 1599 Bürgermeister von Turin, Carlo Lodovico Lodi war 1815 Kommandant des Korps der königlichen Karabinieri und Vorsitzender der "Guten Regierung von Turin"), die Mitglied der sehr antiken, von Statuten aus dem Jahre 1495 (die aber auf das Jahr 1000 zurückgehen) geregelten Hochschule der Glaskunst in Altare (Provinz Savona) war. Der Vater Umberto war der Letzte aus der Familie, der das Handwerk der Glasbearbeitung ausübte. In den sechziger Jahren war Giuseppe Lodi leitender Chemiker des hämatologisch-chemischen Labors der Universitätsklinik. In den siebziger und achtziger Jahren war er als Unternehmer und Forscher im chemisch-pharmazeutischen Bereich tätig. Seit 1973 ist er Mitglied des Journalistenverbands und seit 1989 gehört er auch der Vereinigung der Psychologen an. Seit 1973 ist er Gemeinderat in Turin und bekleidete dabei auch Assessorenämter. Mit einer Gruppe von Wissenschaftlern plante und realisierte er folgende Werke: *Le nostre radici* (sehr bekannter kunstgeschichtlicher Führer); *Memorie di Pietra* (über antike Gedenktafeln und Straßenschilder in Turin); *Archivi di Pietra* (Geschichte und Kunst in den alten Turiner Kirchen); *Cittadini di Pietra* (die Geschichte von Turin aus der Sicht ihrer berühmten Einwohner); *Il Parco delle mezze lune* und *Il liberty nell'altra Torino* (Dokumente über Geschichte und Kunst der Baudenkmäler). Viele Jahre lang war er Delegierter für den Piemont der "Commanderie des Cordons Bleus de France" und Mitglied der "Italienischen Akademie der Küche".

Er hat an der von Franco Maria Ricci veröffentlichten Ausgabe *Tavole eccellenti* mitgearbeitet und ist der Gründer der "Authority"-Vereinigung zur Wahrung der önoastronomischen Kultur des Piemonts.

Aus Platzgründen war es uns nicht möglich, die kulturellen, sowie jene unbewussten Motivationen aufzuführen, die sich hinter den Gerichten verstecken und stets bereit sind, sich mit ihren Empfindungen zu offenbaren. Wir haben deshalb eine allgemeine Abhandlung verfasst und erst einmal die Darstellung des Anekdotenmaterials, das wir zusammengetragen haben, zurückgestellt, das wir aber eventuell später bei anderer Gelegenheit wieder hervorholen werden.

Jede Speise, besonders die aus der Tradition der eigenen Heimat, hat Motivationen, die über jene gastronomischen hinausgehen. Nehmen wir zum Beispiel die *Bagna Caoda* (eine typische Sauce aus Knoblauch, Öl und Sardellen): ein einfach zuzubereitendes Gericht der Armen, das später auch in die Häuser der Reichen Einzug hielt und heute wie früher ein Gefühl von physischer und psychischer Verbundenheit unter den Personen erzeugt, die am Tisch vereint sitzen und die Karten, die man zu dieser Sauce reicht, gemeinsam in dieselbe Schüssel eintunken. Die dadurch geschaffene Atmosphäre fördert den Austausch der Empfindungen und jener Worte, die diese Gefühle auf aufrichtige Weise zum Ausdruck bringen, ebenso wie das (mehr oder weniger bewusste) Zusammentreffen der Vorstellungen gegenseitiger psychischer Realitäten.

Oder nehmen wir einmal das Zwiebelomelett. Wie Knoblauch und Kohl verkörpern auch die Zwiebeln auf vollkommene Weise die Armut, die jedoch zu höchsten volkstümlichen Würden emporsteigt, sobald sich jene Zwiebeln - wie in diesem Omelett - mit dem Ei vermählen. Jenes Omelett birgt lebendige Vorstellungen von absoluter Gesundheit in sich, von schwindelerregenden Düften und

von Weinen, die mit schnalzender Zunge hinuntergegossen werden. Ein wahres Bad an Zivilisation und Kultur der niederen Gesellschaftsschichten, die bei einigen Gerichten, in einer Vorahnung des nächsten Sieges über sich selbst und ihre Lebensbedingungen, den Kopf hoben. Vielleicht war es ein Omelett, das die Worte des Carducci begleitete: "Meister Mastai, trinkt ein Glas Wein!".

Bei der Betrachtung der gesammelten Rezepte bedauern wir es sehr, dass die *Lasagne al sangue* (Blutlasagne) sich nicht so zu verbreiten vermag, wie sie es verdient hätte. In der Stadt bedeutet die schwierige Beschaffung von frischem Schweineblut ein schier unüberwindbares Hindernis: Es handelt sich um ein Gericht, das zeitlich und logisch eng mit dem Bauernhof verknüpft ist, wo Schweine geschlachtet werden, und das Tischgäste voraussetzt, die keine gastronomischen Vorurteile haben.

Hier werden Leute von altertümlichem Schlag gebraucht, die ein offenes Herz für Zelebrationen heidnischer Bräuche haben.

Kurzum, es handelt sich um ein Essen für Eingeweihte, ein Liebesmahl für wenig Auserwählte. Und jene Neulinge, die Erklärungen verlangen, mögen es sich bequem machen: Sie werden sicherlich zwei oder drei Portionen verzehren. Und während dieser Völlerei wird so manche Kurve der DNA-Spiralen eine Schwingung verspüren, weil sie sich während dieses blutigen Essens wieder erkennt und sich an die Zeit erinnert, als man in den vergangenen Jahrtausenden das Blut der Opfer trank, die man den Göttern zur Versöhnung brachte.

Aber es sind nicht nur Gerichte aus unserer eigenen Heimat, die es vermögen, unsere Seele und unseren Körper zu trösten: Die Tradition der Langhe wird sich in wenigen Generationen nicht mehr allein auf das Essen und auf die Liebe von Nonna Genia oder Nonna Rosin beziehen, sondern auch auf Nonna Assunta oder Nonna Carmelina. Es werden nicht allein nur Erinnerungen an typisch piemonte-

sische Gerichte wie *Bagnets* und *Ris e còi*, sondern auch an süditalienische *Caponate*, *Mozzarella* und *Pizza* geben.

Genauso wie wir heute die *Macaron del fret* als rechtmäßigen Bestandteil der langarolischen Küche betrachten: Man muss jedoch dem Kaiser geben, was des Kaisers ist und Neapel, was Neapels ist, d.h. anerkennen, dass diese Makkaroni eben aus Neapel und keineswegs aus der Langa stammen.

Man erzählt, daß die Meister der Glasbläserzunft auf ihren Reisen durch Italien, um ihr Handwerk der Glasbearbeitung zu lehren, auch nach Neapel kamen. Am Ende ihrer "Lehrsaison" kehrten sie dann nach Altare zurück, und es ist sehr wahrscheinlich, dass sie diejenigen waren, die die Technik der Zubereitung der Rohrnudeln mit Hilfe von Stricknadeln hier einführten, da ihnen diese Methode zumal recht vertraut war, war es doch dieselbe, die sie benutzten, wenn sie das Eisen mit dem geschmolzenen Glas drehten. Die schiebenden Bewegungen, mit denen das Werkzeug bei der Glasbearbeitung gehandhabt wurde, sind die gleichen, wie jene mit denen der Teig bei der Nudelbereitung über die Stricknadel abgerollt wird. Von Altare ist es nicht weit bis Millesimo und hier ist man auch schon auf der Straße, die in die südliche Langa führt.

Zur Bestätigung der geographischen Vermengungen der gastronomischen Traditionen und deren darin verborgenen Emotionen und dessen, was im vorherigen Abschnitt berichtet wird, hat man in den Archiven eines Glasbläsermeisters, der ein Zeitgenosse von Nonna Genia war, Aufzeichnungen gefunden, die an diese Makkaroni erinnern und an damit verbundene Erlebnisse mit einer appetitlichen parthenopeischen Köchin, die besonders geschickt bei der Herstellung dieser Makkaroni war. Jedesmal, wenn jener alte Mann dieses Gericht verspeiste, schwelgte er in Erinnerungen und durchlief noch einmal jene Augenblicke, die er damals im Garten der Venus verbrachte.

Die Sprache der Gastronomie ist eine Sprache, die die Nahrungsmittel als Worte und die Rezepte als Poesie benutzt, und auf diese Weise ein Liebeslied auf das Land ihrer Herkunft singt. Das Mutterland, die Erinnerung ihrer liebevollen Umarmung, versah die Düfte und den Geschmack der Küche der Vergangenheit mit einem dichten Gewebe an Nostalgie. Der Ort der Kindheit, die Heimat unserer Familie, all diese Stätten sind der Liebe derjenigen, die uns ernährt haben, gewidmet. Die Liebe der Speisen verwandelt sich in Speisen der Liebe: Und die Liebe wird demnach zu einer Geschichte der Beziehungen.

Nun ist die Wissenschaft, die sich mit dem Studium der Beziehungen befasst, die der Mensch - von seiner Geburt an - zu seinem Seelenleben und zu der ihn umgebenden Wirklichkeit aufbaut, die Psychoanalyse, die uns lehrt, dass zwischen dem Menschen und seiner Umwelt ein dichtes Netz von Phantasien, Vorstellungen und Gefühlen gesponnen ist, die in einigen materiellen Objekten eventuell zum Ausdruck gebracht werden.

Ein altes Rezept oder ein gutes Gericht verkörpern eine stumme Gabe auf dem Altar der Erinnerungen, der wie eine Hauptstraße zur Entdeckung der eigenen Person und der eigenen Vergangenheit führt. Nicht umsonst sind nur diejenigen, die viel erlebt haben, in der Lage, die evokative Kraft eines guten Essens in ihrer gänzlichen Fülle aufzunehmen.

Es ist also ein Ritual, bei dem jede seit Generationen stets wiederholte Geste für immer in einem Netz an verborgenen Bedeutungen festgelegt ist, die aber in unserem Inneren agieren. Und wie in allen Ritualen ist auch hier die Fähigkeit vorhanden, Menschen zu vereinen und deren Herzen zu erwärmen, wie es stets der Fall ist, wenn man etwas Schönes und Antikes macht. Ein Ritual, das bereits vor uns da war und auch nicht mit uns enden wird, sondern einfach Zeugnis erlebter Erfahrungen ablegen wird.

## Hunger hat Macht...

Der Hunger hat eine Macht, nämlich die, alles schmackhaft erscheinen zu lassen, was man isst. Im Laufe der Geschichte, während die Adligen und der gehobene Mittelstand sich an raffinierten, von berühmten Köchen ausgedachten Gerichten ergötzen, behalf sich die breite Masse der Bauern, der kleinen Handwerker und der Arbeiter so gut es ging mit wenigen und armen Zutaten, die notgedrungen gut erscheinen mussten: Rüben, Mehlsuppe, Kleie- und Hirsebrei. All das, was sie selbst den Feldern, den Gemüsegärten oder kleinen Grundstücken abgewinnen konnten.

Oftmals jedoch kannten sie den wahren Hunger, den man sich heute nur noch schwer vorstellen kann, obwohl weite Gebiete der Dritten Welt auch heute noch auf schreckliche Weise davon betroffen sind. Jene Zeit, die es bereits vermochte, den Leuten die armen Speisen schmackhaft zu machen, erwarb noch eine weitere Macht hinzu, die darin bestand, den Einfallsreichtum in der Küche zu entwickeln. "Ärmlische Dinge" mussten nicht um jeden Preis auf einen "schlechten Geschmack" hinauslaufen, und die Leute, ohne Reichtümer und sehr hungrig, bemühten sich in diesem Sinne mit Entschlossenheit, Geschmack, Kreativität und zuweilen auch mit bizarren Einfällen, und so wurden von Generation zu Generation alte Rezepte überliefert, die Vorstellungen, Emotionen und Anekdoten in sich bergen, die mit diesen Rezepten atmen und auch weiterhin eng damit verbunden bleiben.

Wir haben nun versucht, einerseits ohne Vorurteile Nachforschungen in der traditionellen langarolischen Küche anzustellen, und dies unter Berücksichtigung mündlicher Überlieferungen (die stets und überall berücksichtigt wur-

den, von Homer bis in unsere Zeit) als historiographische Quellen, wo schriftliche Dokumentationen fehlen, und andererseits die engen, psychischen Wechselbeziehungen der Speisen auf verständliche Weise zu erläutern. Was die Rezepte betrifft, so haben wir versucht, uns nicht hinreißen zu lassen von ausschweifenden Erinnerungen an die Geschicklichkeit unserer seligen Tante oder Urgroßmutter, sondern vielmehr lag uns daran, Hinweise und Zeugnis-aussagen zu verfolgen, indem wir Interviews vor Ort durchführten, verschiedene Gesichtspunkte miteinander verglichen, um eventuelle Übereinstimmungen oder Gründe möglicher Unstimmigkeiten zu entdecken, schriftliche Dokumentationen zu Rate zogen, ebenso wie wir die Bibliothek und das Archiv des *Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba* in der Burg von Grinzane Cavour durchforschten und Veröffentlichungen von angesehenen und glaubwürdigen Quellen durcharbeiteten (vor allem die der *Famija Albeisa* und die von Armando Monte). Dies alles, um Informationen, die für die heutige Gastronomie von gewissem Interesse sind, untereinander abzustimmen und mit Hypothesen und psychoanalytischen Theorien zu ergänzen.

Die aus dieser Arbeit hervorgegangenen Ausführungen sind zum größten Teil von wahrscheinlicher Gültigkeit, bedingt durch den Umfang der Materie zu diesem Thema, durch die Vielfalt der beteiligten Faktoren, der Komplexität der Zusammenhänge, und durch die zahlreichen individuellen Variationen (die einer kompletten Kontrolle unfähig sind). Andererseits ist die Literatur zu diesem Thema recht spärlich, oftmals nur allgemein oder streng kulinarisch und zeigt lediglich oberflächliche psychologische und psychoanalytische Anhaltspunkte auf (wenn überhaupt).

Deshalb ist es angebracht, einige propädeutische Elemente vorzuschicken, damit alle in die Mechanismen einsteigen können, die die psychophysische und soziologische Problematik antreiben, die mit der Ernährung

der untergeordneten Stände (heute weniger untergeordnet als früher) und mit der äußerst wichtigen Rolle der Frauen in der kulinarischen Kultur in Zusammenhang stehen. Bis heute, zum Beispiel, hat man immer nur von dem "Rezept der Großmutter" gesprochen, ohne der psychischen und emotionalen Komponente Aufmerksamkeit zu schenken, von der dieser Ausdruck durchsetzt ist, d.h. der Rolle der Frau als Vermittlerin zwischen der Nahrung und denen, die sie verzehren, die dann in ihrer Vorstellung von diesem Rezept aufgenommen wird.

Für diese Arbeit ist natürlich nicht nur der Verfasser verantwortlich, denn Abstammung und Gleichartigkeit sind offensichtlich. Auf den Verfasser hingegen ging der Entschluss zurück, seine Zeit diesen Aspekten, die den meisten ungewöhnlich erscheinen mögen, zu widmen, sie zu erläutern und dabei eine Diskussion zu eröffnen und diejenigen einzuladen, sich daran zu beteiligen, die, sei es von Beruf, sei es aufgrund von Können und Erfahrung, Meister auf diesem Gebiet sind, wobei ich darauf vertraue, daß diese "*Maestri*" einen undisziplinierten Schüler mit nachsichtigem Auge betrachten werden.

Leider wird es hier an Lücken, gastronomischen und psychologischen Ungenauigkeiten und Verallgemeinerungen nicht fehlen, die auf die Art der durchgeführten Ermittlungen und auf die Bemühungen, diese auch jenen Lesern verständlich zu erläutern, die weniger mit diesem Thema vertraut sind, zurückzuführen sind. Zuverlässige Garantien hingegen bieten jene Quellen, aus denen wir geschöpft haben: die Werke von Sigmund Freud, die beeindruckenden Vorlesungen des Universitätsprofessors Nicola Peluffo, die umfassenden Kenntnisse von Luciano De Giacomi, Apotheker, Patriarch der Weine und Großmeister des "Ritterordens der Trüffel und der Weine von Alba". Dann sind da noch die Archive der Famija Albeisa, die intelligenten Abhandlungen von Armando Monte, die Dichtungen von Gigi Marsico, die beeindruckende Präzision

des Soziologen Gian Luigi Bravo, die Erfahrungen und Sachkenntnisse von Alberini, Cunsolo, Migliari und vielen anderen, sowie das aufschlussreiche Literaturverzeichnis am Ende des Buches.

Diese Quellen sind für alle zugänglich, die sich vielleicht ausführlicher mit dem beschäftigen möchten, was wir hier nur beginnen werden (in Widerspruch mit der alten Regel, die Folgendes dazu sagt: "Wer etwas tun möchte, sollte das tun, wozu er auch fähig ist"). Der wahre Text wird der sein, der von demjenigen geschrieben wird, der seine Erfahrungen und Vorstellungen in Zusammenhang mit den Speisen dem kleinen Haufen, der bis heute noch nur aus wenigen Körnern besteht, hinzufügen wird, d.h. von denjenigen, die den Ansporn aufgenommen haben, weiterzumachen, so wie ich selbst von Luciano De Giacomi auf herzlichste Weise den Anstoß dazu erhielt: Er sagte mir: "Mein Buch *"Confidenze di un Gran Maestro"* ist ausverkauft. Anstatt es neu zu drucken, schreiben Sie es doch selbst neu!"

Und dieses Neumachen, Neuentdecken und Ergänzen ermöglicht die Überlieferung einer kulturellen und zuweilen auch seelischen Bereicherung, so dass wir anhand unserer übermittelten Vorstellungen auch in zukünftigen Generationen weiterleben werden.

## Ein kurzer Blick in die Geschichte der Gastronomie

Am Anfang stand der Hunger: Bis in die graue Vorzeit der Steinzeit geht seine Geschichte zurück, von der Migliari und Azzola ausführlich in einer ausgesprochen gut dokumentierten Abhandlung über die Entwicklung der Gastronomie berichtet haben. Wir werden hier diese Geschichte zusammenfassen und dabei lediglich die bedeutendsten Aspekte aufgreifen, um unseren Rezepten einen effektvollen Hintergrund zu geben.

In dem ältesten Zeitalter der Vorgeschichte der Menschheit beschränkte sich der Mensch darauf, das zu sammeln, was er als Nahrung verwenden konnte: Kräuter, Früchte, Beeren, Wurzeln und kleine, leicht zu fangende Tiere wie Weichtiere, Schnecken, Mäuse, Eidechsen und Schlangen. Die Jagd war nicht jedermanns Aufgabe und erforderte eine besondere Begabung: Die Gruppen der Jäger, nachdem diese die ihnen angeborene Angst vor den Tieren überwunden hatten, fingen ihre Opfer (Mammuts, Rhinocerosse, Bären, Rentiere, Höhlenlöwen, Wölfe und Wisents) und schleppten die toten Tiere in ihre Höhlen, um auch die Frauen und Kinder zu ernähren. Es gab noch kein Feuer und sie mussten das Fleisch roh essen. Die Nachkommen des Neandertalers lernten mit dem Beginn des milderen Klimas Hirsche zu fangen und mit primitiven Harpunen zu fischen. Im Neolithikum gelang es den Menschen, Ziegen, Schafe, Schweine und Kühe als Haustiere zu zähmen, die neben Fleisch auch Milch und den ersten Käse lieferten. Zum Salzen der Speisen verwendete man neben Steinsalz, das jedoch recht schwierig zu gewinnen war, Natriumchlorid, das durch Verdampfung oder durch Kochen von Salzwasser erzeugt wurde. Zum Süßen benutzte man den

Saft einiger Pflanzen, bis man in Baumstämmen den Honig von wilden Bienen entdeckte. Die Menschen der Vorgeschichte hatten keine Bäckerei, erreichten jedoch durch den Anbau von Getreide die Vorstufe der Brotbereitung, die dann später in Ägypten vervollständigt wurde. Auf jeden Fall bereiteten die Frauen der Vorgeschichte Breie aus zerstoßenem Getreide, das in auf glühenden Steinen erhitztem Wasser gekocht wurde.

Was wurde getrunken? Natürlich Wasser, ebenso wie Blut, das aus den Verletzungen der Tiere herausfloss und auch Saft, der von Pflanzen abgesondert wurde. Durch natürliche Vorgänge, Phantasie und Zufall entdeckte man Getränke, die aus der Gärung von zuckerreichen Früchten (wie Himbeeren, Holunder), von Milchsäften verschiedener Pflanzen, Getreidesorten und stärkehaltigen Wurzeln hervorgingen.

Im geschichtlichen Zeitalter war es dann im alten Ägypten, wo erstmals das Land bebaut wurde. Wenn der Nil seinen hohen Wasserstand erreicht hatte und das Land überschwemmte, warteten die Menschen, bis sich das Wasser zurückzog: Das Hochwasser hinterließ einen fruchtbaren, schwarzen Boden, den die Bauern und Sklaven urbar machten und mit Samen füllten, die dann von frei laufenden Rindern, Schafböcken und Schweinen festgetreten und gleichzeitig gedüngt wurden. Die Reichen aßen Rindfleisch und die Armen begnügten sich mit Knoblauch, Porree, Petersilie, Zwiebeln, mit Gerstebrot und Bier. Reich und vielfältig war die Erzeugung von Obst: Datteln, Feigen, Melonen, Pflaumen, Granatäpfel, Nüsse, Äpfel usw.

Die prähistorischen Menschen behalfen sich so gut es ging mit Fladen, die unter Asche oder in primitiven Steinöfen gebacken wurden. In Ägypten entstanden dann, vor sechstausend Jahren, die ersten Brote, flach und zwiebackförmig. Einige Dokumente jener Zeit zeigen Frauen, die über sattelförmigen Pressen hockten und damit beschäftigt waren, Getreide zu mahlen. Die ägyptischen

Frauen waren es, die auch die erste Hefe erfanden: Beim Brotbacken behielten sie jedes Mal ein Stückchen Teig zurück, das sie dann sauer werden ließen und dem frischen Teig zufügten, der dadurch aufging. Ebenfalls in jener Zeit entstand der Ofen: Brotbacken wurde für die Ägypter zu einer wahren Kunst, die dann die Hebräer von ihnen lernten, die später ihre Lehrmeister sogar darin übertrafen. Im Grab von Ramses II. zeigt ein Bild zwei Männer, die den Teig mit ihren Füßen bearbeiten und sich dabei auf Stöcken stützen, um ihre Kraft zu steigern. Das war die königliche Brotbäckerei. Die Ägypter machten großartige Sachen: rundes Brot, Zöpfe, dreieckige, würfelförmige, ovale Brote, und manchmal sogar welche in Form von Tieren, die als heilig betrachtet wurden, wie Fische, Vögel u.a. Die weniger emphatischen Hebräer beschränkten sich auf kleine, runde, etwa drei Zentimeter dicke Brotlaibe, die ungefähr den heutigen Brötchen entsprachen: Die richtige Portion für eine Mahlzeit waren ihrer Meinung nach drei Brötchen pro Person.

Begeben wir uns nun in das alte Griechenland, wo die Gastronomie mit raffinierten und bizarren Noten bereichert und von ersten wissenschaftlich inspirierten Schriftstücken über die Ernährung begleitet wurde. Aristoteles interessierte sich für Fische, Theophrastus war der Schöpfer der Pflanzenkunde und Archestrato von Gela (dem Beispiel Aristoteles folgend) verfasste ein Kurzepos in Hexametern über die Küche. Im zweiten Jahrhundert n.Chr. schrieb Athäneus von Naucrati eine regelrechte gastronomische Bibel mit Zitaten von Philosophen, Medizinern, Schriftstellern etc. Aus all diesen Schriften geht hervor, dass die Speisen damals je nach ihrer "Bestimmung" und nach dem Land ihrer "Produktion" eingestuft wurden.

Im alten Griechenland waren die Fische von großer Bedeutung. Archestrato, Autor der "Gastronomie", empfiehlt große Miesmuscheln, Austern, Krabben, Tintenfische und fügt noch hinzu: "Gelobt sei jede Art von Aal, der

einzigste Fisch, der nur aus Fleisch besteht". Andere Poeten priesen Goldbrassen, Seezungen, Meereseidechsen und andere Fischprodukte. Die Griechen kannten auch Trüffel und liebten sie sehr, obgleich der Mediziner Galenus davon behauptete: "Ein wässriges Produkt mit wenig Geschmack, nur als Zugabe zu anderen Würzmitteln geeignet". Es mangelte auch nicht an Pilzen, die jedoch von Dioskurides als schwer verdaulich beurteilt wurden, wobei er gleichzeitig auch vor giftigen und nur schwer als solche zu erkennenden Exemplaren warnte.

Bereits damals gab es teure Nahrungsmittel, wie beispielsweise Spargel, und solche, die für alle mühelos zu beschaffen waren wie Feigen, die überall längs der Küsten wie auch zwischen Fels- oder Mauerspaltan wild heranwachsen. Ausgesprochene Leckerbissen waren die kleinen oder mittelgroßen wilden Tiere, sowohl Feder- als auch Haarwild, und besonders die Drosseln. An den Tafeln der großen Mähler prunkte man mit Wildschweinen und Hasen, während Kaninchen anscheinend unbekannt waren. Schweinefleisch war so kostbar, dass Homer den Schweinezüchter Eumeus als "göttlich" bezeichnete (außerdem war das Schwein das Tier, das den Göttern am häufigsten geopfert wurde).

Die Griechen perfektionierten die Anbau- und Erntetechniken der Oliven, sowie das Pressen derselben für die Gewinnung des Öles, das seit 2500 v.Chr. einen der größten Reichtümer der Kreter darstellte. Der Auszug des Öles erfolgte unmittelbar nach der Ernte der Oliven, und zwar mit Hilfe einer Reihe von Pressvorgängen, die Öle verschiedener Qualität und unterschiedlichen Geschmacks hervorbrachten. Ebenso wurde auch die Zubereitung des Brotes verbessert, wobei man zahlreiche und raffinierte Sorten erzeugte, die sich je nach Herstellungsverfahren, nach Art und Güte des Mehls und nach Herkunft und Bestimmung voneinander unterschieden.

Was die Römer betrifft, so ist deren Welt der Gastro-

nomie leichter zu erforschen dank der vielen schriftlichen Quellen. Sowohl Cato als auch Varro schrieben ein "*De agricultura*", Plutarch verfasste die "*Questioni romane e della tavola*" und zahlreiche Mediziner hielten schriftlich ihre Überzeugungen fest. Im Jahre 301 n.Chr. ließ Diokletian das "*Edictum de maximis pretiis*" verbreiten, in dem der zulässige Höchstpreis jeder im Handel befindlichen Essware verzeichnet war.

Hauptelement der Ernährung war das Zweikorn, eine Art nicht von Streu befreiter Weizen, der geröstet, zerrieben und in Salzwasser zu einer breiigen Masse eingekocht wurde, der man verschiedene Gemüse zufügte: Kichererbsen, Linsen, Saubohnen und andere Bohnen. Manchmal verwendete man auch frischen Käse, Honig und Eier: die Vorfahren der *Polenta* des Veltlins oder der "*Pucia*" der Langa.

Mit den Eroberungen in Afrika und im Morgenland kam der reine Weizen in der harten und halbweichen Version nach Rom und ganz Italien. Die Bauern der Halbinsel bauten Weizen nur noch für den persönlichen Bedarf an, so dass Rom und seine Legionen bei einer schlechten Ernte in den Provinzen in große Schwierigkeiten kamen. Sehr verbreitet war die Gerste, von der man zwei Sorten kannte: die frühreifende Märzgerste und die mit der doppelten Ähre. Gerste wurde als Nahrung für das Vieh und für bestrafte Soldaten verwendet. Es wurde auch Roggen angebaut, aber kein Hafer (der als Entartung des Weizens und der Gerste betrachtet wurde), keine Hirse und kein Reis (die als exotische Getreide angesehen wurden und die man eher seltsam als nützlich fand). Und das Obst? Das gab es in Hülle und Fülle. Varro bezeichnete Italien als "einen einzigen großen Garten". Eingelegte Holunderbeeren, Trauben mit Brot, sowie Melonen und Feigen, die dick machten (auf Befehl von Cato wurden in Rom, ebenso wie bereits in Griechenland, die Brotationen der Sklaven in der Jahreszeit, wenn die Feigen reiften, reduziert). Dann gab es

noch Äpfel, Birnen (von denen Plinius gut vierzig Sorten aufführte), Mispel, Aprikosen, Pfirsiche und so weiter und so fort.

Die reichen Römer füllten ihre Tafeln mit Fleisch, dessen ursprünglicher Geschmack oftmals durch eine unendliche Anzahl an Saucen überdeckt wurde. Die für die Feldarbeit unentbehrlichen Ochsen waren lange Zeit von Gesetzen geschützt, die das Schlachten derselben zu Ernährungszwecken begrenzte, was natürlich den Appetit auf dieses Fleisch steigerte: So wurde das Ochsenfleisch zu einer der begehrtesten Fleischsorten, ohne jedoch die Gunst zu erreichen, die dem Schweinefleisch vorbehalten war, von dem Galenus behauptete, "es sei vom Geschmack her das Fleisch, das dem des Menschen am nächsten käme" (Erinnerungen an Menschenfresserei?). Schweine wurden den Gladiatoren in Hülle und Fülle zur Nahrung gegeben, die sofort schwächer wurden, wenn sie einmal längere Zeit ohne dieses Fleisch auskommen mussten.

Mit den Römern entstanden auch die Wurstwaren. Das Fleisch wurde gehackt und mit Hirn, Leber und anderen Organen vermengt, mit Salz, Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt und zu einer festen Masse verarbeitet, die in Darmhüllen gefüllt wurde. Der Siebenschläfer, als ganzer Braten zubereitet, war eine wahre Köstlichkeit. Ausgesprochen begehrt war zu späterer Zeit auch das Kaninchen, das zuerst aus Spanien und dann von Korsika eingeführt wurde. Vögel waren zwar vom Gesetz verboten, aber trotzdem auf den Tafeln im Überfluss vorhanden: Fasane, Störche, Drosseln, Amseln, Pfaue, Pelikane, Kraniche und Flamingos, die aus den eroberten Ländern kamen. Das Volk selbst, das sich nur selten Fleisch leisten konnte, begnügte sich mit kleinen, eingelegten und gesalzenen Fischen wie Seezungen, Barben und Aale. Für die Reichen gab es Austern.

Das Brot gelangte nach der Eroberung Griechenlands nach Rom. Schon bald darauf traten an die Stelle der

Frauen, die bisher das Brot zubereiteten, richtige Bäcker, die sich unter Trajan zu Zünften zusammenschlossen: Es waren befreite Sklaven, die diesen schweren, aber einträglichen Beruf ergriffen, der dann von den Vätern auf die Söhne übertragen wurde. Auf die Tafeln der Herrschaften kam das weiße und feine Brot, das aus Auszugsmehl zubereitet wurde, während das Brot auf den Tischen der Armen schwarz war. Der Sprung vom Brot zum improvisierten Gebäck war nicht weit: Für öffentliche und private Banketts wurde süßes Brot mit Honig, Rosinen oder Gewürzen oder kleine in Öl ausgebackene Pfannkuchlein hergestellt.

Wir haben gesagt, dass die Römer es so weit brachten, mit einem Übermaß an Saucen den Geschmack der Speisen zu verzerren, aber gerade diese Saucen waren ihre Spezialität. Hier ein von Gargiuolo Marziale empfohlenes Rezept, nämlich der *Garum*, aus den Aufzeichnungen der Migliari:

"Mit dicken Fischen, trockenen Kräutern und Salz macht man Folgendes: Man nimmt ein festes und gut abgedichtetes, 3 oder 4 Scheffel (ca. 25 bis 35 Liter, Anm.d.Verf.) fassendes Gefäß und getrocknete, stark duftende Kräuter, sowohl gezogene als auch wilde wie Dill, Argemon, Zehrkraut, Koriander, Fenchel, Garten- oder Feldminze, Oregano, Raute, Bohnenkraut, Thymian, Sesam, usw., mit denen man den Boden des Gefäßes auslegt. Dann füllt man eine Schicht Fische ein, entweder ganz gelassen, wenn es kleine Fische sind, oder zerkleinert, wenn es große Fische sind. Dann wird eine dritte, etwa zweifingerdicke Schicht Salz hinzugefügt. Auf diese Weise, also abwechselnd Kräuter, Fisch und Salz, fortfahren, bis der Topf ganz gefüllt ist. Mit einem Deckel abschließen und sieben Tage stehen lassen. Anschließend während der darauf folgenden 30 Tage täglich die ganze Masse einmal umrühren und dabei jeweils die entstehende Flüssigkeit abschöpfen".

Diese klebrige und übelriechende Flüssigkeit wurde dann zum Würzen aller Speisen benutzt.



Nach dem Jahr Tausend erwachte in ganz Europa die Landwirtschaft zu neuem Leben. Begünstigt wurde dies durch neue Gesetze, die den Kauf oder Tausch von Grundstücken erleichterten, und durch die Einführung der Erbpacht (dem Eigentümer wurde ein fester Anteil pro Jahr zugesichert und alle darüber hinausgehenden Erträge standen dem Pächter zu). Es entstanden neue Saattechniken, sowie der Brauch, die Grundstücke in drei Teile aufzuteilen, die jeweils verschiedenen Anbaukulturen für die unterschiedlichen Jahreszeiten gewidmet wurden. Hinweise und Ratschläge wurden in umfassenden Abhandlungen verbreitet, die ihren Höhepunkt in dem Werk *“Trattato di agricoltura”* erreichten, das zu Beginn des XIV. Jahrhunderts von dem Bologneser Richter Pietro de’ Crescenzi veröffentlicht wurde, der darin lehrte, wie man den Boden bebaut, wie man Gärten und Gemüsegärten pflegt, und der die Eigenschaften, Krankheiten und Gewohnheiten von Tieren und Vögeln aufzeigte, ebenso wie er die Jagd und den Fischfang erläuterte und über Bewässerungsanlagen und die ersten Käse- und Weinbereitungsbetriebe schrieb.

Im Mittelalter kam der in Indien von den Arabern entdeckte Zucker nach Europa. Wer aber brachte ihn zu uns? Einige sagen: die venezianischen Händler; andere meinen: die Kreuzfahrer.

Aber die Version, die am wahrscheinlichsten ist, besagt, dass der Zucker durch den Handel mit den Arabern von Alexandria nach Sizilien gelangte, wo die Sizilianer, begünstigt durch das Klima, dann im 11. und 12. Jahrhundert den Anbau von Zuckerrohr entwickelten und das Produkt dann nach Mittel- und Norditalien verkauften.

Im Mittelalter verbreitete sich auch der Gebrauch der Eier, die unter Sägemehl, Asche, Kleie, Salz, Sand oder unter einer Wasser-Kalkmischung aufbewahrt wurden, um das Verdunsten der inneren Substanzen durch die Schale hindurch zu vermeiden. Eine große Entwicklung konnten

auch Butter und Käse verzeichnen: Aus jener Zeit stammen die Rezepte des *Bruss* und der *Giuncata*.

Die Verwendung von Schweinefleisch, sowohl als Braten als auch in der Wurstbereitung verzeichnete eine derartig starke Entwicklung, die den Eingriff des Gesetzes erforderte: Der Diebstahl von Schweinen wurde schwer bestraft und offiziell Beauftragte kontrollierten den Gesundheitszustand der Tiere, indem sie die Zunge betrachteten und die kranken Schweine mit einem Kennzeichen am Ohr versahen.

Unterdessen verbesserten sich die Kenntnisse auf dem Gebiet der Kochkunst und man stellte fest, dass eine zu kurze oder zu lange Kochzeit Schaden anrichten konnte. Jedoch war es nicht einfach, die richtige Zeit abzumessen, denn nicht alle Häuser waren in dieser Hinsicht ausgestattet: Was tun? *Le Méniager de Paris*, eine kleinbürgerliche Abhandlung, die auf die Zeit gegen Ende des XIV. Jahrhunderts zurückgeht und wahrscheinlich von mehreren Autoren auf Anordnung der Gemahlin des Königs Karl VI., Isabeau, verfasst wurde, empfiehlt, ein bestimmtes Gericht so lange auf dem Feuer zu lassen, wie man an Zeit braucht, um drei Vaterunser und zwei AveMaria zu sprechen, oder, ein anderes Gericht so lange kochen zu lassen, bis man fünf Requiem aufgesagt hat.

Während sich nun die Kochkunst verfeinerte, nahm auch die Gestalt des Bäckers immer mehr an Bedeutung zu. In seinen *“Kapitularen”* regelte Karl der Große dieses Handwerk, indem er die Eintragung der Namen der berechtigten Bäcker verordnete, denen auferlegt wurde, ihr Geschäft sauber zu halten und einen einwandfreien Lebenswandel zu führen. Das Brot wurde nach Größe verkauft. Die Standardform kostete einen Denar und die Preise der anderen Brote wurden im Verhältnis dazu berechnet. Als der Preis dann dem Gewicht angeglichen wurde, wurde die Qualität des Mehls und die Güte des Produkts in Erwägung gezogen. Neben Weizenbrot gab es

noch Gerstenbrot (auch Brot der Hungersnot genannt, weil es in schlechten Zeiten am einfachsten zu beschaffen war), Haferbrot (das Brot der Armen) und Hirsebrot, das als Fastenbrot bezeichnet wurde, da es zur Fastenzeit zubereitet werden musste.

Die Feinbäckerei hingegen ging etwas zurück und erst gegen Ende jener Epoche kam die Gestalt des Konditors zum Vorschein, und zwar mit den Rezepten des berühmten Taillevent. Vorher musste man sich mit Zwieback, trockenen Keksen, Kringel und süßem Brot begnügen.

Inzwischen entwickelten sich neue Bewegungen, die sich im Verlauf der Zeit immer stärker bemerkbar machten: Die Völkerwanderung und die politische Zersplitterung Italiens verschärften die bereits stark ausgeprägten Unterschiede zwischen den einzelnen Regionen im Hinblick auf Bräuche und Traditionen, die auch die Gastronomie beeinflussten. Venedig und Florenz waren die ersten beiden Städte, die ihre Küche, auch mit Hilfe von literarischen Werken, durchsetzen konnten.

Dann kam die Zeit der Renaissance. "Man denke nur daran, dass Amerika in wenigen Jahrzehnten dem antiken Hunger in Europa Mais, Kartoffeln, Bohnen und obendrein jene Art von riesiger, fleischiger Henne, wie es die Pute war, darbieten sollte" so schrieb Professor Luigi Firpo in seinem Werk "Gastronomie der Renaissance". Der einst kostbare Zucker wurde zu einer gewöhnlichen Kochzutat; aus Mexiko wurde der Mais eingeführt, und langsam kamen auch die Kartoffeln nach Europa (die zunächst als Tiernahrung betrachtet wurden). Kolumbus brachte die weißen Bohnen und der Eroberer Cortès den Puter. Hungersnöte, Pestepidemien und Kriege ließen Europa jedoch in einem verheerenden Zustand zurück, und es fehlte nun an Brot (das Domenico Romoli als "Grundlage aller anderen Speisen" bezeichnete): Es konnten nur wenige Sorten hergestellt werden, die Leute wurden aufgefordert, sparsam damit umzugehen, und man errichtete große

Getreidespeicher, um Vorräte zu lagern. Außerdem begannen die Schriftsteller jener Zeit, sich wieder diesem Thema zu widmen.

Für die Bauern, die auf den Lohn der Grundbesitzer angewiesen waren und keine eigenen Vorräte hatten, blieb das gastronomische Leben auch in der Renaissance trostlos und elend.

Im 16. Jahrhundert änderte sich die Situation nicht sehr. Die typischen Mahlzeiten der volkstümlichen Küche bestanden aus Brotsuppe, die aus hartem, geriebenem und in Wasser, Brühe oder Milch gekochtem Brot hergestellt wurde, aus Eintöpfen mit Reis, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, aus Brei aus dicken Bohnen, aus Hirsefladen, die unter Asche gegart wurden, aus schwarzem Brot (das zuweilen sogar aus Eicheln hergestellt wurde) und aus den verschiedenen Gemüsen und Gartenfrüchten, die jeweils zur Verfügung standen.

Im XVII. Jahrhundert widmete sich der französische Königshof mit viel Genuss dem Frühobst und -gemüse. Der Rechtsgelehrte Jean de La Quintinie, der sich für die Landwirtschaft begeisterte, ließ in Versailles die größten Gärten, die man sich vorstellen kann, anlegen. Mit Hilfe von Gewächshäusern, Frühbeeten, Düngern und anderen Neuheiten, griff Jean de La Quintinie den Jahreszeiten vor und erzeugte jenes Obst und Gemüse, das vom König so sehr geschätzt wurde: Spargel im Dezember, Erdbeeren im April, Melonen im Juni usw. Italien passte sich den Zeiten an und brachte ebenfalls so viel Frühgemüse und -obst auf den Markt, dass die Kuriere keine Zeit verloren, diese Köstlichkeiten nach Paris zu bringen. Aus Italien stammte damals auch die neue Kunst des Würzens, die in zahlreichen Büchlein und Abhandlungen festgehalten wurde.

Mit Beginn des 17. Jahrhunderts gelangten die ersten, von den Holländern eingeführten Kaffeepflanzen nach Europa. Der Kaffee kam um 1640 nach Venedig. In Europa konnte er in den Adelshäusern nur wenig Anklang

finden, während die Bürger aber dieses Getränk recht gern tranken.

Vor dem Kaffee jedoch wurde von den Spaniern die Schokolade eingeführt, ein mexikanisches Getränk, das aus Kakaosamen erzeugt wurde und sich sehr schnell in Frankreich, Deutschland und England verbreitete. Den Italienern wurde hingegen die Erfindung der Eiszubereitung zugesprochen: Es war ein gewisser Bernardo Buontalenti, Maler, Architekt und Organisator von Festen, der das Rezept erfand. Später bereitete dann der Sizilianer Francesco Capelli ein Eis, das bald darauf von allen begehrt wurde.

Trotz der krisenreichen und erteschwachen Jahre erlebte die Landwirtschaft und mit ihr die Ernährung im 19. Jahrhundert während der napoleonischen Kriege in der Zeit von 1830-48 eine ihrer Glanzzeiten: bessere Anbaukulturen, mehr Produkte und schnellere Transporte derselben. Es war keine Zeit der besonderen Neuentdeckungen, sondern eher der Auslese von bereits bekannten Tier- und Pflanzenarten. Gewürze wie Muskatnuss und Nelken wurden allgemein gebräuchlich, ohne jedoch dabei zu übertreiben, wie es einst üblich war, denn auch der Geschmack war raffinierter geworden. In den großen Städten richtete man öffentliche Märkte ein, wo man neben Wurstwaren, die von weit her eingeführt wurden, Obst und Gemüse erwerben konnte. Auch das Wild nahm an Bedeutung zu. Die Viehzucht nutzte wissenschaftliche Entdeckungen, um die Rassen auszuwählen und diese durch Kreuzungen und geeigneter Ernährung zu verbessern. In diesem Zusammenhang gab es auch einige Grausamkeiten: In der Normandie wurden Rinder im Dunkeln gehalten und mit immer größer werdenden Mengen an mit Milch angereichertem Hirse- oder Haferbrei ernährt, um zarteres Fleisch zu erhalten. Die Veterinärmedizin konnte einen großen Fortschritt verzeichnen, indem sie den Milzbrand besiegte, der Schafe und Schweine heimsuchte. Man entwickelte

Methoden zur Konservierung und Industrialisierung der Lebensmittel wie die Konzentration von Milch und die Butterverarbeitung.

Wo Fortschritt ist, gibt es jedoch auch Betrügereien: So erschienen Mittel, die aus Gewinnsucht erfunden wurden, um die ursprünglichen Eigenschaften der Lebensmittel zu verfälschen: Dem Brot wurde Eiweiß zugesetzt, das Bier wurde mit Ferrosulfaten vermischt und Liköre und Weine wurden mit künstlichen Farbstoffen angereichert.

Im 19. Jahrhundert gab es die ersten Versuche, Lebensmittel aufgrund ihrer Zusammenstellung und ihres Nährwerts einzustufen. Dalton, vor Magendie und Liebig, war der erste, der sich damit befasste, die Menge und Zusammensetzung der Kost zu erarbeiten, die für die Ernährung eines einzelnen Menschen nötig war. Der erste Weg dazu führte über die Aufzeichnung des eigenen Gewichtes nach jeder Mahlzeit. Andere befassten sich ausführlicher mit den Verdauungsprozessen und setzten genaue Maße im Hinblick auf den Nährwert der Speisen fest: So entstand allmählich das Konzept der Kalorien.

In dieser Zeit wurde auch die erste Babynahrung erzeugt, die sich aus Wasser, Milch und Stärkemehl zusammensetzte. Leider waren die Ergebnisse aber oftmals tödlich, sobald diese Nahrung in nicht sterilisierten Flaschen angeboten wurde. Zum Glück erfand Liebig dann Rezepte, die eine bessere hygienische Garantie gaben. In unseren geschichtlichen Ausführungen fehlt noch ein letzter Aspekt, nämlich der der Abmagerungskuren, die von den Frauenzeitschriften des 19. Jahrhunderts ausführlich behandelt und empfohlen wurden: Die damaligen Diäten bestanden aus Fleisch, Fisch und Gemüse, unter Ausschluss von Zucker und Mehlprodukten, wobei auch der Gebrauch von Leibriemen angeraten wurde, um allzu üppige Formen zu bändigen.

## Die Nahrung als volkstümliche Kultur

Einst hatte der Begriff Kultur ganz bestimmte, festgelegte Grenzen. Jegliche Offenbarungen des sozialen Lebens mussten strengen Regeln nachkommen, um in dieses Konzept eingeordnet werden zu können. Es erfolgte somit eine Eingliederung nach Regeln, von denen die offizielle Bekanntgabe abhängig war. Zur Kultur gehörten die großen Werke der Literatur, des Theaters, der Musik, der darstellenden Künste, der Architektur: Allesamt Produkte der kultivierten Stände, denen das Privileg zukam, in Europa, besonders im westlichen Teil, dieses Patrimonium zu schaffen und zu bewahren.

Heute hat sich dieses Konzept sehr ausgedehnt und läuft zuweilen darauf hinaus, bestimmte Vorstellungen umzustürzen und dem, was noch nicht von offiziellen Eingliederungen "verseucht" ist, einen absoluten Vorrang zuzuerteilen. Jeder kreative Impuls, egal in welchem Bereich, wird umso mehr als überbringendes und teilhaftiges Element der Kultur betrachtet, je unverfälschter und einfacher dessen Ursprünge sind. Auf diese Weise gesellen sich zu den traditionellen Kunstwerken andersartige Kulturformen: Traditionen, Gegenstände aus dem häuslichen Gebrauch, Lieder, Feste, religiöse Veranstaltungen, Märchen, Sprichwörter, Legenden und natürlich auch die Gastronomie.

Es ist zwar wahr, dass jene Innovationen auch Gemeinplätze zum Mythos erheben können, deren Wurzeln nicht in der Unverfälschtheit der Zeugnisse begraben sind, sondern in zurechtgestutzten Darbietungen des Populismus zum Ausdruck kommen, die sich in rhetorische Ausführungen ergehen, wo Begriffe wie "Wiederaneignung", "Anfechtung", "Erhaltung", "Wiederaufkommen"

einer strengen Analyse der Kultur der subalternen Klassen entrissen wurden, aber es ist ebenso wahr, dass der "erweiterte" Begriff Kultur mit seiner ganzen, in langen Jahrhunderten gestärkten Kraft hervorbricht, wenn jene Wiederaneignung des "Volkstümlichen" nicht erzwungen ist und wenn das Auge des Betrachters nicht von Snobismus, Verzerrungen und Künstlichkeiten verschleiert ist. Zur Folklore gesellen sich die anspornenden Elemente der Kämpfe in der Welt der Arbeit, der Immigrationen und der Politik. Die Kultur der subalternen Klassen wird so zu einem großartigen Forschungsobjekt.

Auf diese Weise zeichnet sich ein neues Kulturkonzept ab, das die gesamten materiellen und ideellen Erzeugungen von Gruppen einzelner Menschen oder der Gesellschaft beinhaltet: Schöpfungen von starkem wissenschaftlichem Interesse, unabhängig von vorhandenen Meisterwerken und von ästhetischen Normen. Mit diesen Schöpfungen identifizieren sich sämtliche auffindbaren oder rekonstruierbaren Dokumentationen der Geschichte einer menschlichen Gesellschaft. Mit anderen Worten, all jene Elemente, materielle oder ideelle, die lange Zeit als alles andere als kulturell angesehen wurden wie z.B. das Handwerk, die volkstümliche Dichtung und die typische Küche.

Diese neuen Gedanken stimmen natürlich überein mit einer andersartigen Einstellung vonseiten der Gelehrten und allgemein daran Interessierten. Einst suchte man höchstwahrscheinlich einen individuellen ästhetischen Genuss, der die eigenen Wünsche innerhalb eines geschlossenen, von der übrigen Welt isolierten Kreises, der das betreffende Produkt und denjenigen, der damit in Verbindung stand, umfasste, befriedigte. Heute tritt an jene Stelle ein wissenschaftliches Interesse, das dazu führt, dieses Patrimonium mit kritischen Augen zu betrachten und den Vorsatz beinhaltet, Informationen zu liefern, die diese Stückchen Kultur in ein gemeinschaftliches Gut verwandeln.

So entstanden Gruppen und Verbände, die sich die Aufgabe stellten, diese "Dokumentationen" von großer historischer Bedeutung vor Verfälschungen und unkultivierten Zerstörungen zu schützen. Dies gilt auch für die Gastronomie: Der "*Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba*" (Ritterorden der Trüffel und der Weine von Alba) ist demnach kein heiterer "Verband", der sich in Schlemmereien verliert, sondern ein Organismus, der sich in fortwährender Tätigkeit darum bemüht, eine Form der volkstümlichen Kultur zu schützen. Kurzum, es handelt sich um eine Art Universität der Gastronomie der Langa. Die Burg von Grinzane Cavour, Sitz des Ordens, der sich von "unten" und nicht aus der Weitsicht derer, die das Schicksal der Regionen lenken, entwickelt hat, ist ein wichtiger Mosaikstein in dem Gefüge der Entwicklung, die sich dahin gehend bewegt, das Patrimonium eines großen Teils des Piemonts als kulturelles Gemeingut zu erhalten und zu fördern.

## Die «arme Küche»

Man sagt, der Hunger hätte den Einfallsreichtum derer, die in der Küche standen, angeregt. Wenn die Reichen es auch niemals nötig hatten, ihr Hirn allzu sehr anzustrengen, so mussten die Armen es umso mehr! Während also die Geschichte ihren Verlauf nahm, entwickelte sich in einer kleinen Ecke am Kohleofen oder am Herdfeuer der Werdegang der "armen" Küche (auch matriarchalische Küche genannt), die eng mit der Landwirtschaft verbunden war, die sie mit ihrem Auf und Ab seit jeher entscheidend beeinflusste.

Die Speisen sind der Spiegel der sozialen Missverhältnisse. Zu jeder Zeit gab es stets zwei Weisen, sich zu ernähren: jene prunkvollen und zügellosen Essen der Reichen und jene dürftigen Mahlzeiten der Armen. Es gab kein rechtes Mittelmaß. Dabei wäre auch früher sowohl für die Gesundheit als auch für den Geldbeutel eine wohlschmeckende, auf das Wesentliche beschränkte Küche, die den Gaumen zufrieden stellt und dennoch den Bedürfnissen des Organismus nachkommt, ausgesprochen wichtig gewesen.

Die ersten Anzeichen eines Versuches, hier ein Gleichgewicht zu schaffen, gehen auf die Zeit der Reformen von Karl dem Großen (742-814) zurück, als die Herrschaftsfamilien ihre Festmähler einschränkten und die Bischöfe in ihren Predigten zu größerer Bescheidenheit ermahnten, während zahlreiche Sklaven zu Bauern und Pächtern mit Gemüsegärten, Hühnerställen und einigen Haustieren wurden. In dieser Zeit begann die Küchenarbeit, sich als ein Vorrecht der Frauen abzuzeichnen: Die Männer arbeiteten auf dem Feld und die Frauen begaben sich, sobald sie mit dem Spinnen und Weben, sowie mit der Versorgung des Viehs, um ihren Anteil an das Herrenhaus bezahlen zu

können, fertig waren, in die Küche, um das Mittagessen vorzubereiten, das stets aus Suppen oder Eintöpfen aus den unterschiedlichsten Zutaten bestand. Selten, und wenn, dann war dies immer ein großes Fest, war der Tisch mit Erzeugnissen aus dem Gemüsegarten oder mit der Beute aus den von den Männern willkürlich aufgestellten Fallen angereichert, denn Gemüse, Geflügel, Kaninchen und Wild waren stets für die Tafeln der Herrschaften bestimmt.

Dennoch gab es weiterhin das Schreckgespenst des Krieges, der Zerstörungen und der Hungersnöte. Wenn Letztere die Menüs in den Häusern der Reichen in dicke Suppen, Breie aus Getreide, Kichererbsen oder Linsen verwandelte, so hatten die Armen überhaupt nichts und standen vor dem Problem, wie und wo sie das Allernotwendigste beschaffen sollten.

Die erste kulturelle-gastronomische Revolution bewirkte, wie wir bereits erwähnt haben, Christoph Kolumbus, als er von Amerika zurückkam und den Anbau von Mais verbreitete, dessen Mehl für die Zubereitung des Maisbreis, der *Polenta*, verwendet wurde, die alsbald die beste Freundin aller hungrigen Mägen wurde. Ein weiterer großer Schritt nach vorn konnte im 18. Jahrhundert mit dem Anbau der Kartoffeln verzeichnet werden.

Unterdessen entwickelte sich weiterhin die Kunst, mit äußerster Klugheit, die wenigen, verfügbaren Zutaten (einschließlich der Reste) zu verwenden. So wurde die Geschicklichkeit in der Küche auch für die Armen zu einer Eigenschaft, die sie mit Stolz und Befriedigung erfüllte. Während sich die Erzeugung von Wurstwaren verbreitete und die Einfuhr von Zucker die Zubereitung aller möglichen Süßspeisen ermöglichte, bereicherten sich die Gasthäuser an phantasiereichen Zubereitungen, die von der Frau des Wirtes in der Küche hergestellt wurden.

Die Entwicklung der Kochkunst ging nun im Laufschritt weiter. Es wurden die ersten Rezeptbücher veröffentlicht, an denen sich auch Adlige, Prälaten und sogar Könige

versuchten. Auf dem Land wetteiferte man darum, wer die köstlichsten Gerichte bei Kirchenfesten, Hochzeiten oder sonstigen Feierlichkeiten zubereitete.

Im 19. Jahrhundert wurde das Zubereiten von Speisen zu einem Beruf. Restaurants und Herbergen stellten Köche ein, um sich gegenseitig an Vorzüglichkeit zu überragen. In den kleinen Gasthäusern der Dörfer lebte hingegen weiterhin die "matriarchalische" Küche fort und breitete sich immer mehr aus. In Deutschland, wie Sorzio erwähnte, der auf geschickte Weise diese Entwicklung umrissen hat, setzte sich sogar das Bild der Frau der 3 Ks durch (Kinder, Küche, Kirche).

Aber das Problem des Hungers ist auf diesem Weg keineswegs verloren gegangen, sondern nur hinter einer Ecke zurückgeblieben. Im 20. Jahrhundert brachten die Weltkriege weitere schreckliche Entbehrungen mit sich, die denen aus den vergangenen Jahrhunderten der Geschichte der Sklaven und armen Bauern in nichts nachstanden. In diesem Zusammenhang wird sich vielleicht mancher Leser an die Sorgen der Hungersnot in den Reihen der Armen während des Ersten Weltkriegs erinnern, die Oreste Mattiolo dazu anregten, sein kleines Werk über die "*Vegetali alimentari spontanei del Piemonte*" ("Wildwachsende, essbare Pflanzen im Piemont") zu verfassen, das 1980 von den "*Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba*" neu aufgelegt wurde. Andere erinnern sich vielleicht daran, wie wirkungsvoll und zuweilen sogar aufregend, zur Zeit der Lebensmittelkarten während des Zweiten Weltkriegs, die Nutzbarmachung zahlreicher Tricks der "armen Küche" war, die unverzüglich eine Aufwertung erfuhr und genauso wie auch zum Beispiel das Salz, das aus den Wassern bei Magliano Alfieri gewonnen wurde, wieder an Bedeutung zunahm. Schon bald darauf zeigte sich aber ein neuer Feind auf jenem Kampffeld, wo die Armen und Hungerleidenden täglich um ihr Dasein kämpften, nämlich die Industrialisierung mit ihren von der Chemie benötigten Produkten.

Aber die matriarchalische Küche hat inzwischen so tiefliegende und reine Wurzeln, die nicht mehr zu untergraben sind. Diese Küche lebt bei denen, die mit ihr groß geworden sind, fort und entfaltet sich weiter, während die Kinder des Fortschritts sie suchen und neu entdecken, um sich besser und gesünder zu ernähren und um eine im Laufe der Jahrhunderte verjüngerte Kultur zu schützen. Man bezeichnet sie als "arme Küche", aber oftmals -oder fast immer?- birgt sie neue, lebendige und charakteristische Duft- und Geschmacksnoten in sich, und nicht jene grauen und unpersönlichen vieler, ja zu vieler Restaurantküchen. Dabei wollen wir noch nicht einmal an die Dosen- oder Fertiggerichte denken, wobei man heute bereits versucht - Schande und Verrat! - hier auch die typischsten Spezialitäten der Langa einzureihen!

## **Die Langhe: Ein weites Land und eine ursprüngliche Küche**

Das sind die Langhe, jene Hügel, die vom Südpiemont bis zur Poebene hin vordringen. Eine Fläche mit einem Umfang von etwa 200 Kilometern birgt ein Gebiet in sich, wo die Begegnung mit der Natur auf lebendige und gleichzeitig diskrete Weise erfolgt: ein Fest an Farben, Licht, Traditionen und dennoch gibt es nichts, was anmaßend oder aggressiv ist. Auch die angrenzenden Nachbargebiete der Langhe sind von der Spontaneität der Natur gezeichnet: im Osten das Bormidatal bei Spigno, von Cairo bis Bistagno; im Westen der Tanaro, von Ceva bis Neive; im Norden jener Landstrich, der dem Lauf des Tinella folgt, erst von Neive bis Canelli, dann von Canelli bis Bistagno und schließlich im Süden die Gegend, die von Ceva bis nach Millesimo führt und bei Cairo den Kreis wieder schließt. Mit einer durchschnittlichen Höhenlage von 630 m ü.d.M. besteht dieses Gebiet aus drei Hügelketten mit Dutzenden von Ausläufern, die sich fischgrätartig entfalten und wie gewundene Zungen das Land prägen. Aus dieser Landschaftsform stammt vielleicht auch der Name: Das Stammwort *lang* (das dem deutschen "lang" entspricht) führte zu der Vorstellung einer Verkettelung zwischen den einzelnen sich lang erstreckenden Hügeln. Diese Vermutung wird bestätigt durch den typischen Ausdruck "andar per Langa" (in die Langhe gehen), der von den Bewohnern dieses Gebietes benutzt wird, um jene Strecken zu beschreiben, die auf den Hügelrücken entlang führen. Um die Burgen, Türme und Bergkapellen herum liegen die Dörfer, ebenfalls auf den Kuppen der Hügel, so dass sich einem beim Hinuntersehen oder, wenn man den Blick von einer Anhöhe zur anderen schweifen lässt, ein Panorama über das ganze Land in seiner herrlichen Fülle bietet. Landschaften, Dörfer,

Bilder einer vornehmen Vergangenheit verschmelzen in der großartigen Stille einer Umgebung, die kein Hochgebirge mehr und noch keine Meeresgegend ist, und dennoch die rauhe Schönheit der einen und die klare Atmosphäre der anderen Landschaftsform in sich birgt, über die sowohl der Tramontana als auch der Schirokko hinwegfegen und deren Bewohner zwar verschiedenartig, aber dennoch Brüder der Wiesen, Felder und Wälder sind. In der Langa nennt man den Seewind "marin" und den Nordwind "arsura". Landschaften, Winde, Männer und Frauen, die von der Zeit gezeichnet zu sein scheinen, sind also die Protagonisten in einem Szenarium, das für Märchen und Fabeln wie geschaffen scheint: Das Land des Gog Magog, die Straßen der Märchen und die verborgenen Schätze sind Elemente einer Atmosphäre, die all diejenigen faszinieren wird (auch wenn wir in einer modernen Zivilisation mit Weltraumforschung und Atomkraftwerken leben), die noch eine sanfte und vertraute Begegnung mit der Natur anstreben. Und wer "in die Langhe geht" wird dort vollkommen aufgehen und sich fesseln lassen. Die Gasthäuser; das Glas Wein, das einem auf dem Bauernhof angeboten wird, während die Hunde auf der Tenne bellen; Salami und Sardellen, die man an einem Tisch aus Stein im Schatten eines Feigenbaums genießt, all dies gehört zu jenem Zauber, der dieses Ambiente so reizvoll macht. In der Tat hat die Küche der Langa etwas Zauberhaftes. Hier, mehr als anderswo, gelang es der Klugheit des Volkes, sich mit Einfallsreichtum, Leidenschaft und Liebe zu dem, was die Natur bietet, von der Armut zu befreien. Der Großmeister De Giacomo meint dazu: "Unsere Küche ist eine Küche, die zwar arm entstanden, aber ausgesprochen erfinderisch ist. Die Notwendigkeit, alles zu verwenden, hat den Einfallsreichtum angeregt. Nehmen wir einmal die Gutsherren der Schlösser. Auf jedem Hügel gibt es ein Schloss oder eine Burg. Nun denn, diese Herrschaften schlachteten die Schweine für sich und überließen den Armen das Blut und die Eingeweide. Daraufhin erfanden diese armen Leute die Blutlasagne und das "Orion", das aus

Schweinekopf und -ohr besteht, ebenso wie die "Frisse" und "Grive", deren Zutaten sich aus den verschiedenen Innereien zusammensetzen und unter Zugabe von einigen Wacholderbeeren ausgezeichnete Gerichte abgeben".

Auf der Reise durch dieses Gebiet kann man die Geschichte der Küche entdecken. Die Bauern brachten ihren Wein in das Aostatal und kamen mit Fontina-Käse zurück, den sie dann mit Trüffel veredelten. So entstand die *Fonduta* in ihrer feinsten Form. Andere nahmen den Weg der Salzstraßen, von Alba über Bossolasco, Millesimo nach Savona, und kamen mit Salz, Sardellen und Olivenöl zurück, die zusammen mit Knoblauch die *Bagna caoda* hervorbrachten. "Wir haben es mit einer rustikalen Küche aus dem 17. Jahrhundert zu tun, die im 18. Jahrhundert in den Häusern des Mittelstands verfeinert und angereichert wurde". erläutert De Giacomo. Über die Entstehung der langarolischen Küche (und die des gesamten Piemonts) wurde viel diskutiert. Besonders über die seit Jahren bestehende Streitfrage, ob die Küche des Piemonts von der französischen Küche abstamme. "Das ist ein altes Märchen", erklärt Felice Cunsolo, der zwar bestätigt, dass in der piemontesischen Gastronomie des Alpenbogens und in der Küche von Savoyen Gerichte existieren, die mit der gleichen Technik zubereitet werden und den gleichen Namen tragen, aber folgende Erklärung dazu bereit hält: "Das ist auf die Nähe der betreffenden Regionen, auf die gemeinsame Sprache und auf jene Tatsache zurückzuführen, dass die savoyische Dynastie achthundert Jahre lang die Gebiete Piemont und Savoyen unter derselben Regierung vereinte". Die beiden Küchen trafen erstmals 1046 in Folge der Hochzeit zwischen der Gräfin Adelaide, Marchesa von Susa, und Oddone von Savoyen aufeinander, und Felice Cunsolo erläutert dazu, dass es daraufhin natürlich einen ständigen Austausch gegeben hätte, behauptet aber, dass es ebenso mühsam wie nutzlos wäre, mit Pedanterie die Urhebererschaft irgendwelcher Gerichte oder Saucen zu suchen. Abschließend meint er noch, dass diejenigen, die die Ansicht vertreten, die



piemontesische Küche stamme von der savoyischen Küche ab, keinerlei historische und kulinarische Kenntnisse besitzen und "sich täuschen lassen von der Gemeinsamkeit der Namen, ohne dies näher zu ergründen". Somit ist es also kaum anzunehmen, dass die piemontesische Küche, trotz der geographischen Nähe und der Gleichartigkeit einiger Traditionen eine Unterart der französischen Küche sei: Genauso wie Letztere die Raffiniertheit komplizierter und prächtiger Gerichte liebt, die das Auge noch vor dem Gaumengenuss befriedigen (und zuweilen auf Kosten desselben), genauso einfach ist die piemontesische Küche, würzig und kräftig im Geschmack, was auf die Vorzüglichkeit der "Rohstoffe" zurückzuführen ist, die auf einfache und unverfälschte Weise Anwendung finden. Es ist möglich, dass dieses Missverständnis vor allem deshalb entstand, weil in der Vergangenheit und besonders in Turin die französische Küche mehr als anderswo in den größeren Hotels, in den reichen Familien und in gewissem Maße auch am Hofe weit verbreitet und, ebenso wie die französische Sprache, allgemein gebräuchlich war. Das war jedoch eine Modeerscheinung, eine Überlagerung, die das lokale, kulinarische Gefüge nicht beeinträchtigen konnte und lediglich Auswirkungen auf die Rezeptbücher der damaligen Zeit, d.h. bis etwa Ende des letzten Jahrhunderts, hatte, von denen einige unlegbar und ausführlich die französische Küche bevorzugten. Ein Beispiel ist das Buch "*Cuoco Piemontese*" ("Der piemontesische Koch"), das 1815 herausgegeben wurde und absolut nichts Piemontesisches in sich hat, sondern einfach nur eine Sammlung an französischen Rezepten aufweist, die in einem amüsanten italo-gallischen Jargon abgefasst waren. Im Grunde genommen existiert also kein Einfluss der französischen Küche auf die piemontesische; wobei man durchaus Ähnlichkeiten zwischen einigen Gerichten der betreffenden regionalen Küchen finden könnte, d.h. zwischen vergleichbaren Begriffen von unverfälschter lokaler Prägung, ohne dass man dabei aber von einer Abstammung, weder von der einen noch von der ande-

ren Seite, sprechen kann. Aber in jener Zeit, als die typischen Rezepte entstanden, als die sogenannten *merende sinòire*, jene reichhaltigen Vespermahlzeiten, an der Tagesordnung waren, als Salami und Sardellen in grüner Sauce die Tafeln der Armen bereicherten, hatte man keine Zeit für belehrende Diskussionen. Man arbeitete und hielt lediglich inne, wenn Besucher kamen. Dann wurden, ganz gleich zu welcher Tageszeit, Brot und Wurst, sowie eine Flasche von dem besten Wein hervorgeholt, der zu der kräftigen Salami passte, die ebenfalls ein fundamentales Element der besagten *merenda sinòira* darstellte. Es hätte keinen Sinn, hier das Rezept dafür aufzuführen: Diese Wurst selbst zu machen, wäre einfach zu schwierig. Die anderen Gerichte hingegen sind müheloser zuzubereiten, so dass jede Hausfrau diese vor der Vergessenheit bewahren kann (und Armando Monte gab seinem Buch eben daher den Titel: *Una cucina da salvare*, was etwa soviel heißt wie "Eine Küche, die es zu bewahren gilt"). Auch wenn sie nicht gerade hausgemacht sind, so bleiben die Wurstwaren auf jeden Fall ein fester Bezugspunkt für all diejenigen, die die langarolische Küche wieder entdecken möchten: von den kleinen Salami nach Jägerart mit oder ohne Knoblauch (d.h. entweder kräftig und pikant oder zart und mild) zu den Kochwürsten, von der gekochten Salami aus Schwarten oder der rohen, in Därmen abgefüllten Salami bis zu den lange abgelagerten *barculè*. Und dann noch die *Salciccia*, das Bratwürstchen, das einen traditionellen Bestandteil des *Fritto misto* bildet und auch als würzige Einlage für Saucen Verwendung findet. Mit diesen Wurstwaren kehrt die Atmosphäre der Bauernhöfe mit den sonnigen Tennen und den Ställen voller muhender Kühe zurück. Im Winter schlachtete man die Schweine und in den kalten Monaten gab es Blutlasagne, *Fritto Misto*, *Batsoà*, Würstchen, *Grive*, Rippchen mit Kichererbsen und *Orion*. In den großen, dunklen und luftigen Kellerräumen wurden die Vorräte für die folgenden Monate aufbewahrt wie gekochte oder gelagerte Salami, Bauchspeck und die sogenannte Coppa (aus dem Nackenstück vom Schwein).

## **Der Wein: Eine lange Geschichte und viele Tugenden**

Kommen wir nun zum Wein: geliebt, begehrt und von jenen betrauert, die gezwungen sind, auf ihn zu verzichten. Großartige Weine bedeuten gleichsam auch eine großartige Gastronomie. Und Gastronomen, Mediziner, Psychologen, Weintrinker und Abstinenzler, alle sprechen davon. Die Geschichte des Weines ist lang.

Es waren die Griechen, die im sechsten Jahrhundert v.Chr. die auf den Rebenschnitt basierende Technik des Weinanbaus an die Küsten des antiken Liguriens brachten. Von jenem Augenblick an nahm der Fortschritt unaufhaltsam seinen Lauf, sowohl was den Geschmack als auch die Herstellung betrifft. Unterirdische (also thermostabile) Keller wurden angelegt; die Weine wurden in Fässern ausgebaut und selbst in den dunklen Jahrhunderten blieb der Weinanbau lebendig, indem Kloster und Abteien die Weinberge weiterhin pflegten und die Techniken aufrecht erhielten. Der Bischof von Alba wählte den Ort Diano, ein Weinanbauggebiet, als er seinen Sitz an einen verteidigbaren Ort verlegte.

Die Langhe entdeckten im Wein ihre natürliche Neigung. Im 18. Jahrhundert begann eine Umwandlung, die das Landschaftsbild der Langhe gänzlich veränderte: Die Weingärten verließen die Ebene, um ihren Platz auf den Hängen einzunehmen, die nun begannen, sich voneinander zu unterscheiden, je nach Sorten und Eigenschaften der angebauten Weinstöcke. Im Jahre 1881 entstand in Alba eine Schule für Weinanbau und Önologie. Wenige Jahre später begann der Leiter dieser Schule, Professor Cavazza, mit jenem Verfahren, das die milden Rotweine in trockene und lagerfähige Weine verwandelte. Nach dem Beispiel des

Barolo gelangten nun auch der Barbaresco, der Dolcetto und der Nebbiolo zu ihrer großen Aufwertung.

Unterdessen verbreiteten sich immer mehr schädliche Parasiten, die die Weinstöcke befielen. Nach der Invasion der Reblaus und dem daraus folgenden Neuaufbau der Weinberge erschien eine neue Rebsorte: der Barbera. Die Entwicklung ging nun immer schneller voran. Der Einzug der Maschinen leistete einen willkommenen Beitrag zur Arbeitserleichterung, brachte gleichzeitig aber auch Rückschläge und erweckte Argwohn bei manchen Winzern, denn in der Tat brachte lediglich eine korrekte Benutzung die gewünschten Resultate. Kleine Kellereien begannen, sich rasch zu vermehren und Gruppen von Bauern schlossen sich zusammen. Der Wein hielt seinen Einzug in die kulturellen und wirtschaftlichen Traditionen dieses Gebietes.

Modernisierung, Technologie und eine andersartige Organisation der Arbeit vermochten es jedoch nicht, die gefühlsmäßige Beteiligung des Bauern auszulöschen, der eine atavisitische, tausendjährige Erfahrung in sich trägt. Jene Erfahrung, die es ihm ermöglicht, mit Sicherheit zu beurteilen, welche Rebreihen seines Weinbergs für den Barbera geeignet sind und welche für den Dolcetto, wo der Moscato am besten gedeiht und in welcher Ecke der Nebbiolo sein Reich hat.

Eine emotionale Beteiligung, eine Verbundenheit mit dem Boden, die so stark ist, dass sie sich in Poesie verwandelt, die von jenen Autoren zum Ausdruck gebracht wird, die es vermochten, das Land tief einzuatmen und stets in sich zu tragen. Der Bauer verbringt seine Tage in einem Wechsel von Freude, Zufriedenheit, Stolz auf der einen Seite und Besorgnis und Ängsten auf der anderen Seite. Diese Ängste sind eng mit Interpretationen verknüpft, die auf antike Religionen und Traditionen zurückführen: Der Hagel (Unheil und Bestrafung), der Mond (der den Ablauf der Jahreszeiten regelt), das Holz (das die Entwicklung der Weinbautechnologie ermöglichte) und auch der Ochse (ein

“heiliges Tier”) sind für die Bewohner der Langhe zu festen Bezugspunkten geworden.

Der Bauer, der in den Keller hinuntersteigt, um ein wenig Wein vom Fass “abzuzapfen”, schmeckt beim Trinken auch die Mühen der langen Arbeit und die darin gesetzten Erwartungen. Im 16. Jahrhundert beschrieb der Bologneser Mediziner Baldassare Pisanelli die Eigenschaften des Weines im Zusammenhang mit dem menschlichen Körper:

“Viele Schriftsteller schreiben, dass der Wein von Natur aus und aufgrund in ihm verborgener Eigenschaften unserem Körper sehr vertraut ist, das heißt, er hilft unserer Verdauung, verteilt die Nahrung über den ganzen Körper, erhöht unsere natürliche Körpertemperatur und wird rasch von allen unseren Körperteilen aufgenommen. Deshalb sagt man, er sei ebenso wie zum Trinken, als auch zum Ernähren geschaffen, so wie auch Galeno in seinem Werk erörtert, wo er festhält, dass der Wein nicht nur deshalb getrunken wird, um aufgrund seiner flüssigen Beschaffenheit, die festen Speisen ins Blut zu überführen, sondern besonders auch aufgrund seines guten Nährwerts, der dem Körper zugute kommt, was man täglich sehen kann bei jenen schwachen und erschöpften Personen, die sofort gestärkt werden, nachdem sie etwas in Wein getunktes Brot zu sich genommen haben. Darum glaube ich, dass auch die Alten den Wein tranken, um sich zu ernähren. Deshalb sollte man fast alle Speisen mit einigen Tropfen Wein anreichern, die dadurch zu einer Nahrung werden, die nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist stärkt”.

Im 16. Jahrhundert gab es in Carmagnola einen Mediziner, Francesco Gallina, der mit Ratschlägen aufwartete, wie man einen Rausch vermeiden und sogar das Trinken gänzlich aufgeben konnte:

“Nachdem Pisanelli die Wirkungen des Weines beschrieben hat, werde ich in kurzen Worten erläutern, was zu tun ist, um nach einem übermäßigen Genuss desselben

einen Rausch zu vermeiden. Dazu möchte ich zunächst denjenigen raten, die eine Abscheu gegen den Wein entwickeln möchten, einen lebenden Aal zu nehmen und diesen in einem Behälter, der mit Wein gefüllt ist, sterben zu lassen. Wenn sie dann von diesem Wein trinken, werden sie eine Abneigung gegen jeden anderen Wein entwickeln und das Trinken gänzlich aufgeben”.

Aber warum sollte man kein Glas mehr zur Hand nehmen? Wein tut gut und erweckt Erinnerungen. Der Moscato zum Beispiel: Das ist der Wein, den unsere Vorfahren, die das Land bearbeiteten, zum Frühstück “verzehrten”. Morgens gegen 6 Uhr, nachdem sie mit der Sichel bereits einige Reihen Gras geschnitten hatten, machten sie eine kleine Pause. Sie nahmen ein Schälchen mit Moscato, der mit etwas Wasser verdünnt wurde, und tunkten ihr Brot dort ein. Dies war das typische Frühstück während der Heuernte. Und wie gut dieser Wein tat! .....

Die medizinischen Aspekte, eingebunden in Poesie und Tradition, hat uns Professor Luigi Dughera während einer am 13. Mai 1979 gehaltenen “Plauderei” in der Burg von Grinzane Cavour als eine miteinander verknüpfte Einheit dargelegt:

“Ich liebe es, den Wein als wichtigen Bestandteil unseres Lebens zu bezeichnen: Er ist einer der drei oder vier Trostspender, wie Baudelaire sagte, und das ist wahr. Ohne Wein, ohne Liebe und ohne Freiheit wäre das Leben für uns alle entschieden schlechter und wir Mediziner wissen das, denn der Wein ist auch ein Psychopharmakum.”

Der Wein ist ein Bestandteil unserer Kultur und Montanelli hat Recht, wenn er sagt, dass die Kultur im Schatten der Weinberge gedeiht; in der Tat finden wir überall dort, wo es Weinberge gibt, die schönsten Ausdrücke unserer Kultur. Also ist der Wein Kultur und wo Rebstöcke wachsen, so sagte Panzini, bringt das Land auch Dichter und Wissenschaftler hervor. Bleiben wir im Bereich der Biologie. Dabei möchte ich an Confort erinnern, den großen engli-

schen Biologen, der als Erster darauf aufmerksam gemacht hat, dass das einzige Lebewesen, das zu einem bestimmten Augenblick freie Entscheidungen fällt und unter anderem wählt, was es isst und vor allem, was es trinkt, der Mensch ist, denn die Tiere trinken, wenn sie Durst haben und suchen Wasser: Dem Menschen steht zwar Wasser zur Verfügung, aber er sucht den Wein und das bedeutet, dass er wirklich einen Schritt nach oben gemacht hat auf der Leiter seiner eigenen psychischen Werte und seiner Freiheit.

Der Wein ist Freiheit und Bacchus wurde nicht zuletzt deshalb auch Libero genannt. Platon war der Meinung, der Wein würde die Herzen der Menschen mit Mut beflügeln. Vor einem Gefecht oder vor irgendwelchen anderen Handlungen, die Mut erforderten, war es stets üblich, etwas zu trinken und zusammen auf das, was kommen sollte, anzustoßen, und die Menschen betrachteten das Trinken oftmals als etwas, was sie aufmunterte, und zwar nicht so sehr als kräftigendes Nahrungsmittel, auch wenn es das war, sondern vielmehr als etwas, das sie mutiger und freier in ihren Handlungen machte. Der Wein hat tatsächlich ein wenig die Wirkung eines natürlichen seelischen Heilmittels.

Der Schriftsteller Pavese, ein weiteres "Produkt" dieses Landstrichs, verherrlicht in seiner Erzählung "Lavorare stanca" (Arbeiten ermüdet) den Wein und die Weinberge, indem er sagt, dass es dort, wo es Weine gibt, auch lachende Mädchen gibt. "Wasser tut nicht gut und Wein bringt Gesang mit sich", erklären unsere Bauern, womit sie nicht ganz Unrecht haben. Außerdem sagen sie, dass auf dem Grund eines jeden Glases das Bild einer Frau erscheine. Für einige verkörpert das Glas Wein deshalb einen großen Trostspender und die Gelegenheit, in Erinnerungen zu schwelgen, über sich selbst und über ihr Leben nachzudenken und Personen zu gedenken, die nicht mehr unter ihnen weilen.

Der Wein wird seit jeher auch mit der Religion und mit den Konzepten Wohlstand und Fruchtbarkeit verknüpft.

Neben unserer Religion, die ihm eine tiefe rituelle Bedeutung zuschreibt, stellten alle traditionellen Religionen und viele andere religiöse Kulte den Wein stets in den Mittelpunkt vieler Rituale, und gerade aus diesem Grund ist er schon immer ein kostbares Produkt des Bodens gewesen, ein Produkt, das von seinen Erzeugern erlebt und unter großen Mühen gewonnen wird.

Die spartanischen Mütter badeten ihre neugeborenen Kinder in Wein, wobei man bedenken muss, dass der Wein damals etwas Besonderes war und nicht täglich auf den Tisch kam und demnach also eine Verherrlichung des jeweiligen Augenblicks verkörperte. Jedoch auch an unseren Tafeln wird dem Wein eine ähnliche Bedeutung beigegeben und ich muss jedes Mal lächeln, wenn jemand den Anspruch erhebt, Bier und Wein auf die gleiche Stufe zu stellen. Gewisse feierliche Augenblicke erfordern einfach immer eine gute Flasche Wein, die möglichst auch noch aus dem Familienkeller stammt und so ein Symbol der Verherrlichung des eigenen Hauses und der eigenen Traditionen darstellt.

Der Wein ist aber auch ein Heilmittel. Achilles ernährte sich von Löwenknochenmark, das in kretischen Wein eingeweicht wurde, um sich jung und kräftig zu halten, und auch heute noch besteht die Gepflogenheit, besonders würziges und fettes Fleisch mit Wein zu kombinieren, und im Grunde ist das richtig, weil der Alkohol ein guter Fettlöser ist und auf recht entscheidende Weise auf die Verdauung einwirkt.

Die Zauberin Medea erfand ein Elixier aus Kräutern und Wein, um Esone zu verjüngen, und bei diesem Trank handelte es sich, aus heutiger Sicht gesehen, bereits um eine Tinktur, die auch heute noch in ähnlicher Form von einigen Apothekern hergestellt wird, um den Körper aufzumuntern und besonders um ältere Leute zu stärken.

Die salernitanische Schule ist voll von Aphorismen über den Wein und in unserem gesamten Mittelalter, sowie im Seicento (17.Jh.) und im Settecento (18.Jh.) des Cagliostro

blühte die Alchemie, die damals die offiziellen Heilmittel lieferte, die stets aus alkoholischen Lösungen, meistens aus erlesenen, sehr guten Weinen, bestanden, und zwar deshalb, weil dies das einzige Mittel war, um normalerweise äußerst unangenehme Arzneien zu verabreichen.

Denken Sie nur daran, dass Pasteur, als er schließlich mit der Pasteurisierung das Problem der anderen Flüssigkeiten löste, erklärte, der Wein könne zu gutem Recht als das hygienischste aller Getränke betrachtet werden und sei selbst dem Wasser vorzuziehen.

Es gab tatsächlich eine Zeit, in der viele Menschen stets ein kleines Fläschchen mit Wein bei sich hatten, der nicht nur als Getränk oder Stärkungsmittel verwendet, sondern auch als Desinfizierungsmittel benutzt wurde, um gegebenenfalls eine entzündete Wunde zu reinigen, denn bereits damals wurden die Gewässer stetig schmutziger und unreiner und besonders, als es noch keine Wasserwerke gab, war überhaupt nicht daran zu denken, eine Wunde mit etwas anderem als mit Wein oder sogar mit hochprozentigem Alkohol zu säubern.

## Das Lebenswasser oder der Grappa

Pisanelli, der Folgendes schrieb, war ein Mediziner:

“Neben den Vorteilen, die der Wein unserem Körper schenkt, bereitet er weitere Freuden, indem man ihn bearbeitet und Lebenswasser daraus macht, wobei dieser Name auf die großen Tugenden, die darin stecken und unserem Leben Gutes tun, zurückgeführt werden kann. Dieses Getränk, das mit der erforderlichen Geschicklichkeit aus gutem Wein erzeugt wird, verdient es, Lebenswasser genannt zu werden, weil es bei mäßigem Genuss den Körper reinigt, stärkt, schützt und dadurch unser Leben verlängert. Aber nicht nur unser Körper wird gestärkt, sondern es erneuert auch unsere Lebensgeister und wärmt unseren Magen, tröstet unseren Geist, läßt uns bestimmte Dinge mit anderen Augen sehen, frischt die Erinnerungen auf und hilft unserem Gedächtnis. Auf gleiche Weise hilft es auch jenen, die eher ein kühles als ein feuriges Temperament haben, oder jenen, die an Verdauungsproblemen wie Blähungen leiden. Bei all diesem steht das Lebenswasser hilfreich zur Seite und löst so manches Problem. Es handelt sich also auch um ein wunderbares Arzneimittel bei Blähungen, Epilepsie, Lähmungen, Schwindelanfällen, Herzklopfen, Zittern und ähnlichen Beschwerden und man kann empfehlen, jeden Morgen auf nüchternen Magen einen kleinen Löffel von diesem Wundertrank zu nehmen. Dabei ist es egal, ob man ihn in seiner reinen Form zu sich nimmt, oder jene Varianten bevorzugt, die mit aromatischen Kräutern wie Anis oder anderen angereichert wurden, wie es allgemein üblich war und was dem Geschmack dieses Getränks ausgesprochen zugute kam”.

An unsere Betrachtungen über den Wein lässt sich wie selbstverständlich und natürlich auch angeregt durch die

vorangehenden Äußerungen von Pisanelli eine kurze Erörterung des Grappas anknüpfen.

Das Handwerk des Brennens ist sehr antik und höchstwahrscheinlich waren die Chinesen die Ersten, die sich damit befassten. Später wurde es dann im Mittleren Osten eingeführt oder wieder entdeckt und anschließend kam dieser Brauch dann nach Westeuropa. Wir wissen nicht, wer zuerst Wein oder Trester destillierte, aber mit Sicherheit können wir behaupten, dass das Aqua vitae - das Lebenswasser - oder das Aqua vitis - der Branntwein oder Weingeist, seit sehr langer Zeit bekannt ist. Der Weingeist wurde sogar als Allheilmittel betrachtet und galt als beste Arznei, um das Leben zu verlängern, weshalb auch sein Name gänzlich gerechtfertigt ist. Die Erzeugung des Branntweins verbreitete sich rasch in allen westeuropäischen Weinanbaugebieten, während dort, wo keine Reben gediehen, Schnaps aus der Fermentation von Getreiden oder Zuckerrohr hergestellt wurde.

Ursprünglich wurde die Destillation von Weinen vor allem in Gegenden betrieben, wo alkoholarme Weine erzeugt wurden, während sich in den Gebieten, wo gehaltvollere Weine bereitet wurden, die Destillation von Trester verbreitete, woraufhin der Grappa entstand. Der Grappa ist also ein Erzeugnis, das ausschließlich aus der Destillation des Tresters von weißen und roten Trauben gewonnen wird. Der Albeseer Raum, wo seit jeher Grappa produziert wird, der einst als volkstümlicher und nicht allzu hochwertiger Schnaps betrachtete wurde, konnte in den letzten Jahren eine starke Aufwertung dieses Getränks verzeichnen.

Einst unter direktem Feuer gebrannt - und auch heute gibt es noch einige einzelne Brennereien, die diese Tradition fortführen - bevorzugt man heute die Wasserbad- oder Dampfmethode. Normalerweise wird der Grappa aus Trester verschiedener zusammengeführter Rebsorten hergestellt, aber einige Produzenten ziehen es vor, besonders Nebbiolo- und Moscatotrester reinsortig zu verarbeiten, wodurch man

besonders duftende Destillate erhält. Früher wurde der Grappa nicht ausgebaut, sondern sofort getrunken und war stets von einer hellen, klaren Farbe. Heute hingegen lässt man ihn oftmals in Eichenholzfässern lagern, wodurch er dann eine charakteristische bernsteinfarbene Tönung und einen intensiveren aromatischen Duft, sowie einen geschmeidigeren Geschmack offenbart. Der Grappa ist ein typisches Erzeugnis, das am Ende einer Mahlzeit gereicht wird, oder zuweilen dem Espresso hinzugefügt wird, um auf diese Weise ein anregendes und stärkendes Getränk zu erhalten.

## Glas ist nicht gleich Glas

*Glas ist nicht gleich Glas.* Das ist wirklich wahr: Unser Gedächtnis produziert Vorstellungen in Verbindung mit den verschiedenen Gläsern, die wir zum Trinken benutzen. Einst waren die Gläser aus dickem Glas, recht klein, und deshalb stets bis oben hin gefüllt, ohne Stiel und mit ungeschliffenem Rand. Ein zweckmäßiger und auf das Wesentliche beschränkter Gebrauchsgegenstand: einfach ein Glas und nichts anderes.

Dann erschienen die Kelche, mit Stielen, die nach Meinung einiger Experten die Gerüche, mit denen eventuell die Hände imprägniert sind, vom Glasrand fern halten sollen, damit der Duft des Weines nicht beeinträchtigt wird.

Ein Großteil der letzten zwei Generationen benutzte den Kelch in der Schälchenform, um Sekt daraus zu trinken. Diese Form birgt gewisse chauvinistische Elemente in sich: Anekdoten berichten nämlich, dass diese Sektschale nach der Form des Busens der Madame Pompadour geschaffen wurde.

Alles in allem muss man aber zugeben, dass heute wie früher eine Schale mit prickelndem Sekt als Auftakt zu einem vertrauten Beisammensein mit einem Partner, zu dem ein gutes Feeling besteht, einen gewissen, zutiefst sinnlichen und erotischen Wink mit einschließt. Es ist ein wenig so, als ob man die Brust als erogenen Ausgangspunkt begehren oder geben würde. Später wurde dann der Kelch durch lange und hohe Gläser, die "Flûtes", ersetzt. Manche behaupten, dass diese Flûtes am besten für trockene Schaumweine geeignet sind, während die Schalen dem süßen Sekt vorbehalten wurden. Gut, aber man könnte ebenso annehmen, dass die Schale in ihrer Form als feminines Symbol im Hinblick auf die Gleichberechtigung durch die Flûte als

Phallussymbol ersetzt worden sei. In der Tat benutzt man Letztere für trockene Schaumweine, die maskuline Merkmale aufweisen, während die Schale für süßere Weine, Symbol der Weiblichkeit, gebraucht wird. Ist es nur ein Eindruck oder stimmt es, dass sich die Verwendung der Flûtes im Gleichschritt mit der Ausbreitung der Frauenbewegungen entwickelte?

## Volkskunde und Psychologie

Bevor wir uns den Rezepten der langarolischen Küche zuwenden (die mit dem Stempel höchster Autoritäten der Gastronomie versehen sind), erscheinen auf diesen Seiten belehrende und propädeutische Erläuterungen der freudianischen Psychologie. Gleich zu Anhieb könnte man nach dem Grund fragen, weshalb diese Vermengung von Profanem und Heiligem erfolgt. Aber welches ist das Heilige von Gastronomie und Psychologie? Von Körper und Seele? Von Leib und Kopf? Wenn man von der Feststellung ausgeht, dass der Mensch eine "somatopsychische Einheit" ist, könnte man meinen, dass eine Kombination zwischen den Materien zu vertragen und zu verstehen sei, auch wenn dieses Bündnis ungewöhnlich erscheinen mag.

Man würde zu sehr nur an der Oberfläche des Problems bleiben, wenn man, sei es auch nur in Form von Andeutungen, keinen Bezug nehmen würde auf die Komponenten, die die Motive des Hungers ausmachen, und zwar jene Motive, die nicht so leicht zu erkennen sind wie die, die auf einen leeren Magen zurückgehen. Um anhand der Ernährung in der volkstümlichen Kultur der Langa zu forschen, ist es in der Tat unerlässlich, jene Aspekte eingehend zu betrachten, die bei der Forschung unserer psychosomatischen Wurzeln nicht nur jene nackten Merkmale der Folklore oder der Gastronomie (an sich schon äußerst interessante Themen) offenbaren, sondern man sollte auch versuchen, eine psychologische und volkskundliche Analyse aus der Sicht des Prismas (oder des Mikroskops?) der Sozialpsychologie vornehmen. Mit dem Begriff "volkskundliche Analyse" sind einfach jene Betrachtungen gemeint, die sich ringsherum um das Wesen der menschlichen Gemeinschaften, der volkstümlichen Kultur, entfalten.

Man könnte die psychologische Erörterung mit dem Hinweis beginnen, dass in jedem von uns energetische Antriebe organischer Natur existieren. Diese Antriebe nehmen eine geistige Form an. Wir erkennen diese Form, die in der Psychoanalyse mit dem Begriff "Vorstellung" bezeichnet wird, anhand von Farben Düften, Klängen, Gegenständen und Tastempfindungen, die wir uns allesamt vorstellen können, sowie anhand von emotionalen Empfindungen, die darin eingebunden sind. Zum Beispiel: Die Erinnerung an ein schmackhaftes Gericht mit all seiner Nostalgie, repräsentiert unsere Vorstellung von der Beziehung, die wir zu der von uns geliebten Person hatten, die jene Speise zubereitete.

Unsere Bemühungen, mit all unseren inneren phylo- und ontogenetischen Vorstellungen und Gefühlen ein altes Gericht zuzubereiten, gehen über die Aspekte der Geschmacks-, Geruchs- Sicht- und Tastempfindungen hinaus, und werden auch die Form eines esoterischen Rituals oder magischen Zeremoniells annehmen. Durch jene Gesten und Speisen knüpfen wir uns wieder an die lange und antike Kette von Emotionen an, deren letztes Glied wir sind.

Wir tauchen also in jenen "Boden" ein, dem wir entsprungen sind und wo die Keime unserer psychosomatischen Phylogenie herangewachsen sind. Und gerade in jenem Moment dieses "Wiedererlebens" können wir uns erkennen und mit jener Umarmung trösten, die uns mit Freuden erfüllt. Es ist sicherlich eine ungewöhnliche Art, eine Verbindung mit der Ewigkeit zu schaffen. In diesem Zusammenhang können wir ein arabisches Sprichwort aufführen, das besagt: "Du bist der Sohn der Toten und wirst das gleiche Wasser, das sie getrunken haben, trinken".



## Der allzu große Hunger

Wenn der Bauch leer ist, verlangt er danach, gefüllt zu werden. Eine Erklärung, die haargenau zutrifft und den Hunger als ein angeborenes Phänomen darstellt, wobei dies Bestätigung in der Tatsache findet, dass diese Erfahrung uns allen wohlbekannt und vertraut ist. Im Hunger hingegen fließen aber auch Bedürfnisse und Reize ineinander, die scheinbar nichts damit zu tun haben.

In der Tat hat man, trotz zahlreicher Widersprüche, die symbolischen Bedeutungen der Ernährung ermittelt, denen zufolge die Nahrung Sehnsucht nach Liebe verkörpert, feindselige Gefühle zum Ausdruck bringt, erotische Freuden ersetzt, oder aber den Wunsch, ein Mann zu sein oder die Sehnsucht nach einer Schwangerschaft (ebenso wie die Angst davor, schwanger zu sein) enthüllt. Der Forschung nach versteckten Motivationen und der Individualisierung derselben ist es jedoch nicht gelungen, zu erklären, wie eine grundsätzliche Funktion, wie es die der Nahrungsaufnahme ist, anomale Formen annehmen kann, um Bedürfnissen gerecht zu werden, die nicht mit der Ernährung in Zusammenhang stehen.

Es ist zwar richtig, dass der Mensch zum Leben Vitamine, Fette, Proteine, Kohlenhydrate usw. braucht, aber der Hunger ist nicht nur ein Zeichen dafür, dass ein Mangel an diesen Elementen besteht, sondern auch eine psychologische Erscheinung, in der ein bestimmtes somatopsychisches Unbehagen mit dem Bedürfnis der Nahrungsaufnahme identifiziert wird.

Vom Gesichtspunkt des Verhaltens aus gesehen ist die Ernährung in der Tat eine erlernte Funktion, und kann deshalb von den Umweltbedingungen beeinflusst werden. Wenn keine Übereinstimmung herrscht zwischen den Be-

dürfnissen eines Kindes und der betreffenden Erwidierung vonseiten derer, die es versorgen, so ist es offensichtlich, dass in dem Kind eine Verwirrung entsteht, was den Zusammenhang der von ihm ausgesandten Signale mit deren Empfang bei den anderen betrifft. Das Kind wird daraufhin nicht mehr fähig sein, den Zustand seiner körperlichen Verfassung auf richtige Weise zu deuten. Auf die Äußerung seiner Bedürfnisse hin, wird die Mutter zweifellos in der Weise reagieren, die sie für angemessen hält. Aber hat sie dann auch das Richtige getan? Wenn das Kind wirklich Hunger hatte, so wird es allmählich auf psychischer Ebene eine Vorstellung des Hungers entwickeln und immer mit diesem Gefühl, das sich von anderen unterscheidet, in Zusammenhang bringen. Wenn die Mutter sich nun aber geirrt hat, und auf ein Signal des Kindes, mit dem es ein Bedürfnis anderer Art zum Ausdruck bringen wollte, ebenfalls mit der Nahrungsversorgung reagiert, so wird in dem Kind eine unvermeidliche Konfusion entstehen. Wenn ein Mensch also als Kind eine Situation erlebt hat, in der ein Angstzustand mit dem Vorgang des Essens verknüpft wurde, so wird dieser Mensch auch als Erwachsener in einem Angstzustand automatisch Hunger verspüren und versuchen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, indem er sich an den Tisch setzt.

Auch als Erwachsener wird er also die Unfähigkeit, zwischen dem notwendigen Bedürfnis Hunger und anderen unangenehmen Empfindungen zu unterscheiden, weiter mit sich tragen. Übergewichtige Menschen (abgesehen von denen, die an Drüsenkrankheiten leiden) sind ein Beispiel dafür, welche Auswirkungen die unausgeglichene Entwicklung dieses Vorgangs haben kann.

## Die dominierende Oralität

Zwischen der Empfindung eines Bedürfnisses und der Organisation des Verhaltens, dieses Bedürfnis zu befriedigen, bestehen komplexe Mechanismen. Deshalb entspricht das Konzept des physiologischen Bedürfnisses nicht dem des Triebes (auch wenn diese beiden Elemente eng miteinander verknüpft sind). Ebenso wahr ist es, dass nicht alle physiologischen Bedürfnisse in Triebe umgesetzt werden. Nach Murray kann ein psychologischer Trieb unabhängig von einem physiologischen Bedürfnis entstehen, und wir können hinzufügen, wobei wir uns auf Peluffo beziehen, dass der Trieb ein dringendes, konstantes und unaufhaltsames Bedürfnis darstellt: Er ist der Mittler, der der Psyche die energetische Zeldynamik mitteilt. Es bleibt die Tatsache bestehen, dass der Trieb vom Lernen beeinflusst wird, was zu einem unausgeglichene Ergebnis führen kann. Hier trifft wieder das Beispiel des Kindes zu. Wenn dieses von klein auf an, wie wir bereits erwähnt haben, die Erfahrung von einem Zusammenhang zwischen Angst und Nahrung gemacht hat, so wird es als Erwachsener, sobald sich ein Angstzustand bemerkbar macht, automatisch Hunger verspüren und sich an den Tisch setzen, um das eigene Gleichgewicht wieder herzustellen. Wenn Bedürfnisse wie Hunger und Durst mit physiologischen Bedürfnissen verknüpft sind, so bedeutet dies aber nicht, dass sie vollständig davon abhängen, da hier auch psychosoziale Faktoren von konditionierender Kraft mitspielen. Man kann Hunger verspüren aufgrund von inneren Signalen aus dem Magen, dem Blut und dem Hypothalamus, aber auch aufgrund äußerer Reize, wie beispielsweise beim Anblick einer reich gedeckten Tafel. Ein physiologisches Bedürfnis ist also ein biologischer Prozess, der mit einem homöostatischen Ungleichgewicht in Verbindung steht, und der Trieb ist der Drang, jenes Ungleichgewicht vom psychi-

schen Gesichtspunkt aus gesehen zu organisieren. Seine Wurzeln wachsen in den Zellen, aber das Rauschen seiner Zweige wird von der Psyche gehört. Der Hunger mit all seinen Verknüpfungen hat also seinen Ursprung im frühesten Lebensabschnitt. Der Säugling verbringt den größten Teil seiner Zeit im Rahmen der mit der Ernährung verbundenen Gesten und Emotionen. Auch aufgrund der Verhaltensweisen jener Menschen, die ihn umgeben, identifizieren sich fast alle seine Empfindungen (Freude, Schmerz etc.) mit Hunger und Sättigkeit. Man kann sich also die Folgen einer falschen Ernährungslehre vorstellen: Sie kann das Kind zu der Gewohnheit hinführen, seine Spannungen über Aggressionen und Destruktionen zu entladen. In der Tat behauptete Ferenczi, nachdem er die Gier nach Nahrungsaufnahme bei einigen hysterischen Patienten untersucht hatte, dass diese Ernährungsstörung auf die Verdrängung erotischer Neigungen und auf sexuelle Unzufriedenheit zurückzuführen sei. Das Bedürfnis nach Zuneigung und der Wunsch geliebt zu werden, in Verbindung mit aggressiven Verhaltensweisen, sind also manchmal die unbewussten Beweggründe dieser enormen Essgier, die dazu führt, übermäßig und nicht richtig zu essen, d.h. ohne den Geschmack und die Fülle an Empfindungen dieser Kultur, die ja das gute Essen darstellt, wahrzunehmen. Zusammenfassend kann man sagen, dass es einen großen Unterschied zwischen Hunger oder Gier und der Fähigkeit, die Speisen zu "fühlen" und zu genießen gibt, weil diese Fähigkeit aus weiter Ferne stammt und aus einem tiefliegenden Gleichgewicht, sowie aus einem im Verlauf der Zeit gereiften, heiteren Gemüt hervorgeht. Dies rechtfertigt auf triftige Weise die Behauptung, dass die Gastronomie eine von hoher Humanität durchtränkte Kunst ist, die deshalb die Aufmerksamkeit und das Studium derer, die sich mit diesem Thema befassen, gänzlich verdient, so wie es hier bei uns die *Cavalieri* des Ritterordens der Trüffel und der Weine tun, denn wenn der Hunger ein physiologisches Bedürfnis ist, so ist der Geschmack ein kulturelles.

## Die von der Nahrung übertragenen Vorstellungen

Jeder wird in seinem Leben einmal krank, von kleinen Erkältungen bis zu größeren Problemen. Für fast alle Kranken gab es irgendwann einen Augenblick, in dem eine Tasse heiße Brühe oder Ähnliches schlechthin das Nahrungsmittel jener Zeit des Krankseins verkörperte. Eine Brühe trinken bedeutet deshalb auch, sich an diejenigen zu erinnern, die uns liebten, um unser Wohlbefinden besorgt waren und alles getan hätten, nur damit wir wieder gesund wurden. Es ist wie ein Wiedererleben der Wärme, die uns jene Augenblicke schenkte.

Die Tasse Brühe nimmt also eine große affektive Bedeutung an: Beim Trinken sehen wir in unserem Gedächtnis jene andere Tasse, die uns von denen, „die uns liebten“, gereicht wurde. Die Brühe ist natürlich nicht dieselbe, das ist klar, sie ist nur die verinnerlichte Vorstellung davon, und deshalb wird uns ihr Geschmack wahrscheinlich niemals so gut vorkommen, wie der, den jene Brühe hatte, die uns unsere Mutter ans Bett brachte. Die Vorstellung ist die Vermittlerin zwischen der Nahrung und denjenigen, die diese Nahrung zu sich nehmen.

Und so sind wir also über unsere Forschungen in der Küche zu den komplizierten Mechanismen der Psyche bzw. der Psychologie gelangt. Dieses Thema ist zwar sehr umfassend, aber es lohnt sich, einige Betrachtungen dazu anzustellen.

Bereits die alten Philosophen suchten eine Antwort auf jene Fragen, die in Zusammenhang mit dem menschlichen Verhalten aufgeworfen wurden. Man erkannte, dass der Mensch nicht nur aus einem Körper bestand. Die Psyche wurde damals mit dem Begriff „Pneuma“ beschrieben: also

als etwas mit einer Beschaffenheit, die der Luft oder dem Atem ähnelte. Das war die erste Anerkennung eines Phänomens, das über die Sinne hinausgeht, das wir weder sehen noch fühlen können, und von dem wir lediglich seine Ausdrucksformen wahrnehmen.

Die Psyche wurde also als etwas Ähnliches wie der Wind bezeichnet. Eine Definition, die voller Poesie steckt, aber heute nicht mehr ausreichend ist. Um dieses Phänomen gründlich zu untersuchen, boten sich zwei Wege: Einmal (besonders im 19. Jahrhundert) jener Weg, der die Psyche mit den Funktionen des Nervensystems zusammenbrachte, und andererseits jener Weg, der eine Definition in Zusammenhang mit dem Verhalten suchte. Die Überwindung dieser unvermeidbaren Zwiespältigkeit verdanken wir der Psychoanalyse, die mit der Entdeckung des Unbewussten eine Brücke zwischen Leib und Seele geschlagen hat. Auf der Fortsetzung dieses Weges hat die Mikropsychoanalyse das „continuum“ entdeckt, das die lebende Materie vereint, von ihren kleinsten Zellen bis zu den komplexen psychischen Ausdrucksformen. In diesem Sinne hat N. Peluffo die Psyche als „Repräsentation der somatischen Vorgänge“ definiert. Nun ist es offensichtlich, dass auch die Nahrung an diesen physischen Prozessen teilnimmt, ist sie doch der Träger, der im Dienst der Energie steht, die für diese Vorgänge nötig ist, wobei es sich aber nicht nur um physische Elemente handelt, wie es die Luft ist, die man einatmet, sondern wobei auch verschiedene psychische Wechselwirkungen mit ins Spiel gebracht werden.

Man sollte sich wundern, wenn man bedenkt, wie wenig Aufmerksamkeit diesem Aspekt in den bestehenden großen Werken über die Ernährung gewidmet wurde. Es ist klar, dass es sehr viel einfacher ist, zum Beispiel eine Beziehung zwischen einem Lied und der damit verbundenen Vorstellung zu erkennen: Alle Verliebten haben „ihr“ Lied, das mit besonderen Augenblicken des Glücks oder der Melancholie verknüpft ist. Wenn man dieses Lied hört, tauchen Emo-

tionen aus vergangenen Zeiten wieder auf. Einige spüren einen Kloß im Hals, wenn sie die Fanfaren der Bersaglieri, ein Kriegslied oder militärische Trompetenklänge hören. Zweifellos ist es leichter, Emotionen mit einer bestimmten Musik zu verbinden als mit einer Brühe oder einem Risotto, aber es ist das Gleiche. Und wir möchten sogar sagen, dass das Bündnis im zweiten Fall zwar weniger offensichtlich, dafür aber tiefer und stärker ist: "Wie gut meine Mutter kochte ..." Und die Ehefrau, in diesem komplexen Netz der verschobenen ödipalen Beziehungen, wird ihrem Mann, um diesem eine Freude zu machen, jene bestimmten Gerichte genauso zubereiten, wie es seine Mutter tat. Mit diesen Speisen wird sie selbst "die Mutter", die man lieben kann, und tritt dabei an deren Stelle.

## **Die Vorstellungen als Grundlage zwischenmenschlicher Beziehungen**

Wir haben gesagt, dass die Psyche die Darstellung der körperlichen Vorgänge ist und wir wissen, von der Gleichung  $E=mc^2$ , dass eine Form der Energie aus der Umwandlung der Materie stammt. Deshalb können wir die Psyche wie einen Aspekt der Energie betrachten. Die Gleichung von Einstein sagt, dass sich die Materie bei sehr hoher Geschwindigkeit in Energie verwandelt (und umgekehrt): Wenn wir also sagen Materie = Soma, Energie = Psyche und jene Metapher fortführen, können wir die Vorstellungen als Geschwindigkeitsvariable betrachten, d.h. die psychischen Träger des Triebes, auf denen das Verhältnis Soma/Psyche basiert. Die Elemente des Verhaltens und jene anderen, durch die die Psyche Gestalt annimmt, sind mit Beschreibungen verbunden, die wir als Wörter, Ideen und Gedanken bezeichnen: Diese bilden demnach eine Form von Energie. Zusammen mit diesen Energieformen können wir auch deren Qualität hervorheben, d.h. jenes Gefühl, das gleiche Worte, Ideen und Gedanken auf unterschiedliche Weise färbt. Der qualitative Charakter der Gefühle hängt von dem Grad der Homöostase bzw. dem Gleichgewicht ab. Je mehr dieses sich einem optimalen Niveau nähert (d.h. wenn im System ein konstantes Gleichgewicht herrscht), umso angenehmer ist die Situation und umso positiver sind die Gefühlsäußerungen. Umgekehrt verhält es sich genauso, je weniger konstant das Gleichgewicht ist, desto negativer sind die Gefühle.

Während die Tiere ihr homöostatisches Gleichgewicht durch Aktionen regeln, bedient sich der Mensch anderer Mittel wie Vorstellungen, Darstellungen und Gefühle. Dazu ein konkretes Beispiel: Ein Tier, das sich in einer unange-

nehmen Situation befindet, flieht; ein Mensch tut dies nicht, sondern denkt nur, es zu tun. Wenn er wirklich flieht, dann nur, weil die betreffende Situation so weit gegangen ist, dass sein Leben dadurch bedroht wurde, und er so zu einer instinktiven Handlung angetrieben wurde. Dieselbe unangenehme Situation kann aber auch beseitigt werden durch den Gedanken an eine andere Situation: Das heißt, man denkt an eine Lösung, um der Gefahr zu entgehen. Diese gesamte Aktivität des Gehirns würde in Abwesenheit von Energien nicht zustande kommen, auch wenn einige behaupten, dass diese Tätigkeit unabhängig von der materiellen Existenz der Elemente funktioniere (wobei es hier zu einer animistischen Interpretation der Existenz kommt).

In diesem Zusammenhang könnte sich eine kurze Betrachtung der Entwicklung der Kultur unter psychischen Aspekten als interessant erweisen. Heute sind wir in der Lage, eine Reihe von Fakten darzulegen, diese miteinander zu verknüpfen und auf wissenschaftliche Weise zu beschreiben. Wir können zum Beispiel wissenschaftlich unsere Abhängigkeit von der Sonne erklären, d.h. von einem Element, das zum Universum gehört, in dem wir leben. Aber auch die Menschen der Steinzeit, oder einfach jene, die vor einigen tausend Jahren lebten, verfügten über diese Kenntnisse. Die Fessel, die uns mit der Sonne verbindet, existierte auch damals schon, ebenso wie die damit zusammenhängenden Gefühle und Wahrnehmungen: Dies beweist die Tatsache, dass man damals in der Sonne eine Gottheit sah. Mit anderen Worten wurden die Ideen und Konzepte, die wir heute auf wissenschaftliche Art zum Ausdruck bringen, in der Vergangenheit auf allgemeine Weise ausgedrückt: Jedoch bleibt der affektive Hintergrund, der die Beziehung zwischen Mensch und Sonne zeichnet, der Gleiche.

Die Entwicklung der Kultur besteht also in der Umstrukturierung von Darstellungen, die das Verhältnis zwischen dem Physischen, dem Somatischen und dem

Psychischen betreffen. Die lebende Materie ist in der Lage, die gegenseitige Abhängigkeit zu spüren. Der menschliche Organismus, der mit einem hochentwickelten Nervensystem ausgestattet ist, kann auch im Geiste die Interdependenzen darstellen durch die Entfaltung von Ideen und Vorstellungen, die diese Situation beschreiben, wobei sich diese Beschreibungen in veränderten Formen offenbaren, die jeweils von den gegebenen historisch-kulturellen Zeitabschnitten abhängig sind.

## Die phylogenetischen Vorstellungen der Nahrung

«Das Essen ist nicht mehr so wie früher» hört man zuweilen. Man beklagt auch, dass sich die Geschmacks- und Duftnoten verändert hätten. Vielleicht ist das wahr und auch die “Kaiserlinge” sind nicht mehr so wie “die, die man einst für dich gesammelt hat”. Genau hier liegt aber die Aufgabe der Vermittlung, die die Vorstellung zwischen den Speisen und denen, die sie essen, erfüllt: Wir essen diese Pilze mit der verinnerlichten Vorstellung, die wir davon haben, und wenn diese den gleichen Duft und Geschmack beibehalten hätten, so wäre es uns gelungen, eine Zeitmaschine zu erfinden, denn anhand des einfachen Vorgangs des Kauens, hätten wir mit unserem Körper unsere Vergangenheit erreicht.

Ein großer Wissenschaftler wiederholt ständig, dass er erst heiraten werde, wenn er eine Frau findet, die die Nudeln genauso gut zubereiten kann, wie es seine Mutter vermochte”. Eine scherzhafte Bemerkung, aber äußerst bedeutungsvoll, denn nur seine eigene Mutter könnte ihm die Nudeln auf diese besondere Weise wieder zubereiten. Und er wird niemals heiraten.

Was bedeutet der Ausdruck “eine Speise darstellen”? Die Darstellungen sind der Inhalt unserer Vorstellungen. Die Vorstellung ist die Form: In diesem Fall, die Form der Beziehung zur Mutter. Diese Beziehung ist beispielsweise erfüllt von sämtlichen Darstellungen der Speisen (Duft, Aussehen, Geschmack etc.). All diese Variationen sind die Worte des Liebesliedes auf die eigene Kindheit in der Nähe der Mutter. Eine bestimmte Suppe, ein bestimmtes Gericht oder eine bestimmte Süßspeise können auf unterschiedliche Weise mit Gefühlen in unseren persönlichen Vorstel-

lungen ontogenetischer oder phylogenetischer Art überhäuft werden.

Deshalb kann die Wiederentdeckung eines alten langarolischen Rezeptes denen, die hier in dieser Gegend geboren wurden, mehr Freude bereiten als jenen Personen, die woanders aufgewachsen sind, weil Erstere in jenen Gerichten phylogenetische Vorstellungen finden, die den anderen unbekannt sind. Vorstellungen, die, wie es stets in Zusammenhang mit Speisen üblich ist, Darstellungen produzieren, die beachtliche Emotionen übertragen, die zu unseren Großvätern, unseren Vorfahren und zu unseren eigenen Wurzeln zurückführen. Man isst also Etwas, das bereits in weit zurückliegender Vergangenheit von jemand anderem assimiliert wurde, als bei der Dissimilation der Speisen die Komponenten des eigenen DNA aufgebaut wurden: Es ist nicht nur die Vorstellung von Stickstoffbasenstrukturen und orthophosphorigen Säuren. Es ist die Vorstellung der eigenen Wurzeln, und zwar nicht nur der somatischen, sondern auch der psychischen, das heißt der Gefühle, die mit unseren Ursprüngen verknüpft sind und heute wie ein Echo bei wieder gefundenen, ehemals erlebten Situationen, erneut erlebt werden.

Bei anderen, wie wir bereits erwähnt haben, hat dasselbe antike Rezept nicht die gleiche emotionale Wirkung, weil die andersartige Phylogenese Darstellungen anderer Form und Beschaffenheit in sich trägt. In der Tat erben wir ein unbewusstes Ich: jenes unbewusste Ich, das den Konflikt zwischen dem Es und der Außenwelt ausarbeitet, wobei dieser Konflikt, wenn er nicht auf psychischem Niveau gelöst wurde, auf somatischem Niveau gelöst wird. Das ist jenes unbewusste Bewusstsein, das im Traum, während das Bewusstsein schläft und das Es wie immer an der Grenze zwischen Körper und Psyche agiert, zum Botschafter wird, der die freie Energie zu Darstellungen veranlasst: Auf diese Weise entstehen unsere Träume. Es ist jenes archaische, phylogenetische Ich, der Speicher der Darstellungen. Wir

erben Vorstellungen und Darstellungen. Wenn diese unabhängig von einer Zelle oder von den Erbanlagen bestehen könnten, müssten wir die Existenz eines mystischen Körpers (wie im Orient) oder die Existenz der Ideenwelt des Plato zugeben. Mit dem Konzept der Zellenergie, die auf psychischer Ebene gespürt wird und die wir mit dem Begriff Trieb bezeichnen, kann man einen Zusammenhang erstellen und das Vorhandensein der Psyche als Struktur, die auf Darstellungen und Vorstellungen basiert, bestätigen: Wir können also mit Peluffo behaupten, dass das Unbewusste zellular ist.

## **Begegnungen zwischen den Vorstellungen**

Unser Leben ist gleichzeitig physisch und psychisch (und Bezug nehmend auf das Konzept von Energie und Materie, so haben wir bereits einen Teil des Verhältnisses zwischen Seele und Körper untersucht). Wenn wir von Psychologie sprechen, so geschieht dies, weil wir an die Existenz einer Psyche glauben, die sich nicht einfach nur darauf beschränkt, ein Produkt des zentralen Nervensystems zu sein, sonst würden wir von der "Physiologie des Nervensystems" sprechen. Trotzdem kann jedoch die gegenseitige Abhängigkeit zwischen Psyche und Körper nicht geleugnet werden: Wie könnten wir ohne Körper sprechen, lachen oder weinen? Diese Abhängigkeit zeigt sich auch im Bereich der Medizin und der Forschung: Die Psychologie befasst sich mit der Psyche, aber wie oft haben wir von psychosomatischen Krankheiten oder von somatopsychischen Zuständen gehört. Dort, wo sich die Vorgänge der Psychologie in einem umfassenderen System abspielen, das wir "menschliche Beziehungen" nennen, treten wir in das Konzept der Sozialpsychologie ein. Wir hätten es mit einer Sozialpsychologie des Bewusstseins zu tun, wenn wir der Annahme wären, dass es neben dem uns Bekannten nichts anderes geben würde, aber wenn wir anerkennen, dass ein Teil der Psyche dem Bewusstsein entgeht, so bereichern wir die Sozialpsychologie (die die zwischenmenschlichen Beziehungen betrifft) durch eine neue Dimension, dem Unbewussten.

Nachdem wir nun die Existenz einer geistigen Aktivität, die über das Bewusstsein hinausgeht, akzeptiert haben, können wir uns dem Gedanken zuwenden, dass dieses Unbewusste auch innerhalb der zwischenmenschlichen Beziehungen mitwirkt. Die Begegnungen zwischen Perso-

nen werden somit vor allem auch zu Begegnungen zwischen unbewussten Vorstellungen.

Wir können uns hier auf Peluffo berufen, der behauptet, dass wir existieren, weil wir Vorstellungen haben: So wie die Materie eine Form der Energie und das Leben ein Aspekt der Natur ist, sind auch die Vorstellungen eine Form der Energie. Wir können sogar sagen, dass die Vorstellung das verinnerlichte Bild einer Beziehung ist, d.h. des Verhältnisses, das man zu anderen und zu sich selbst hat. Und die Gefühle bringen den energetischen Ton der Beziehung zum Ausdruck: d.h. die Art des Gefühls der Beziehung wird von der Qualität und Quantität der in der Beziehung fließenden Energie vorgegeben, d.h. also von den Vorstellungen, die ja ein Aspekt der Energie sind.

Wir ernähren uns nicht nur, um uns mit neuer Energie zu versorgen, sondern, um zusammen mit der Nahrung auch die affektiven und emotionalen Eigenschaften der mit dieser oder jener Art von Speisen verknüpften Darstellungen miteinzuverleiben.

## **Luciano De Giacomi: Großmeister und Analytiker**

Man kann ohne weiteres feststellen (ich selbst habe diese Erfahrung während der Ordensversammlungen in der Burg von Grinzane Cavour gemacht), dass ein auf alte Rezepte basierendes Essen nicht nur einen Rückblick in die Vergangenheit anregt, sondern etwas Erlebtes wieder aufleben lässt: Kindheitserinnerungen mit all ihren Gefühlen werden wieder lebendig.

Der Großmeister des "Ordens der Ritter der Trüffel und der Weine von Alba" verkörpert ein lebendiges Beispiel für die große Bedeutung, die Worte annehmen können, wenn sie Emotionen zum Ausdruck bringen. Während der Versammlungen zeigt sich in der Person Luciano De Giacomi abwechselnd die Gestalt des Großmeisters und des Analytikers. Er ist der *Gran Maestro*, während er die einzelnen Gänge eines Mahles erläutert und während er die Geschichte der Rezepte anhand von erlebten Erfahrungen und Erinnerungen ins Gedächtnis zurückruft. Er ist Analytiker, wenn er seine Beobachtungen anstellt, während die geladenen Tischgäste essen und dabei, fast ohne es zu bemerken, freie Assoziationen vollziehen, die von den Gerichten und den damit verbundenen Vorstellungen und Erinnerungen angeregt werden.

Bei diesen Versammlungen kommt eine Reihe von Darstellungen zum Vorschein, die ontogenetischen Erlebnissen entsprechen. Mit Hilfe jenes großen Beruhigungsmittels, des Alkohols (der sich hier in seinem besten Gewand präsentiert), erlöscht in jedem der Tischgäste mehr oder weniger deutlich die willkürliche Wahl der Gedanken, d.h. der Zensor, und die Atmosphäre lockert sich. Man denkt an frühere Erfahrungen zurück, die in Gedanken



noch einmal durchlebt werden und in diesem Wiedererleben erscheinen auch die zeitgenössischen Aspekte der Vergangenheit, die in der Nähe des Analytikers erneut erlebt werden. In diesen Augenblicken ist es Luciano De Giacomi, der durch seine Anregungen den Gästen die Möglichkeit bietet, ganz bewusst Situationen, die tief im Gedächtnis begraben liegen, wieder in die Erinnerung zurückzuholen.

Ohne die hohe Küche und die großen Weine der Albese Umgebung schmälern oder unterschätzen zu wollen, möchte ich behaupten, dass gemeinsam mit der feierlichen Atmosphäre des Ortes gerade in diesen "psychologischen Abenteuern" der Erfolg der Ordensversammlungen liegt. Als Beweis dafür sprechen die gegen den "Analytiker und Großmeister" gerichteten charakteristischen Aggressivitäten, die für eine psychoanalytische Übertragung typisch sind.

## **Gute Nahrung verkörpert die Mutter Der libidinöse Einfluss auf das Essen**

Seit jeher neigt der Mensch dazu, seinen Vorstellungen Gestalt zu geben und seine Gefühle durch Handlungen zum Ausdruck zu bringen. Ein Stein zum Beispiel kann zu einem Sitz der Gefühle werden, oder sogar zu einer Stätte der Anbetung (man denke nur an einen Altar). Diese animistische Auffassung des Universums trägt der Mensch seit jeher in sich, da sie durch die Jahrhunderte hindurch von der Kultur übertragen wurde.

Es ist die Libido, die auf ein "Objekt" gerichtet ist (sei es eine Person, eine Sache, ein Wort oder eine Situation), die das Objekt selbst zum Leben erweckt: Die libidinöse Übertragung ist der "Lebenshauch", der aus einer Stoffpuppe ein lebendes Wesen macht.

Die Erfahrung, die sämtliche libidinösen Strebungen beeinflussen wird, ist jene Erfahrung, die in der Kindheit entsteht und auf deren Grundlage der Mensch später die Konzeption eines lebenden Universums bildet. Und die Kindheit beginnt mit dem intrauterinen Leben im Mutterleib.

Die konditionierende Erfahrung im Mutterleib kann uns zu folgender Kette führen: gute Nahrung bringt uns zu dem "Frieden" im Mutterleib zurück, gute Nahrung verkörpert die Sicherheit des Mutterleibes und die Mutterliebe. Gute Nahrung verkörpert die Vorstellung der Mutter, gute Nahrung ist die Mutter und der "Frieden" im Mutterleib.

Es gibt viele Gerichte, die aufgrund ihrer innewohnenden Vorstellungen mit Gefühlen "überhäuft" werden, wenn sie in der Küche innerhalb der Familie oder bei Gastmählern präsentiert werden: Diese eignen sich dazu, wiederholt zubereitet zu werden, da sie mit der Struktur der

heutigen Gesellschaft verträglich sind. Andere wiederum sind daraus ausgeschlossen.

Zum Beispiel: Die industrielle Erzeugung der Teigwaren hat erheblich dazu beigetragen, das bereits dünne Flämmchen der kleinen Familiengastronomie zu löschen. Auch die Fata Morgana des modernen Sonntags trägt dazu bei, die Küche und ihren Herd zu verlassen: "Ich arbeite die ganze Woche und am Sonntag möchte ich ausgehen". Umgekehrt kann es auch vorkommen, dass das Streben nach Wohlstand von der Küchenarbeit ablenkt, d.h. wenn die ganze Woche mit Arbeit ausgefüllt ist, widmet man sich am Sonntag nicht der Küche, sondern der Hausarbeit.

So wird, auch mit der Unterstützung von den Massenmedien, das Bild der Mutter und Frau, der Frau, deren Brust ernährt; der Frau, die ihre Zuneigung zum Ausdruck bringt, indem sie mit ihren eigenen Händen und mit dem Herzen das Essen zubereitet, immer schwächer. Bestenfalls wird die Figur der Frau in der Rolle derjenigen gezeigt, die durch Werbung bekannt gemachte Produkte anbietet. Die Maschinerie des Konsumdenkens ersetzt das Bild der Frau und der ernährenden Mutter durch das Bild jener Frau, die sich um kleine Kinder mit nassem Po kümmert oder durch jene fanatische Sklavin der sauberen Fussböden, oder aber durch jene Frau, die von Transpirationsproblemen erfüllt ist (wobei der Schweiß auf der Stirn für die Werbefachleute stets ein typisches Merkmal der einfachen Landbevölkerung darstellt, die es aber irgendwo trotzdem geben muss).

Die meisten der Frauen, die von den Massenmedien gezeigt werden, sind jung, als ob es keine Frauen über dreißig mehr geben würde, abgesehen vielleicht von jener, die völlig überraschend feststellen muss, dass ihr Sohn irgendein Dosengericht einem mit Liebe und Erfahrung zubereiteten Fleischgericht vorzieht. In diesem Zusammenhang hat eine ältere Frau (boshaft?) darauf hingewiesen, dass es sich entweder bei den Leuten von der Werbung um

ein dummes, junges Paar handelt, oder dass der junge Mann vielleicht dem Druck vonseiten des weiblichen Geschlechts ausgeliefert ist und sich lediglich dadurch retten kann, indem er eine überschwängliche Freude für dieses Dosengericht bezeugt, um danach die Familie zu verlassen und sich triumphalen gastrosexuellen Abenteuern mit herrlichen Konkubinen mit üppigen Formen zu widmen.

Niemand streitet ab, dass es zuweilen nützlich ist, gewisse bequeme Lösungen zur Verfügung zu haben, aber deshalb darf man nicht die Konzeptionen des menschlichen Lebens umstürzen und durcheinander bringen, wie es beispielsweise geschehen ist im Fall der künstlichen, oder jedenfalls fast künstlichen Hühnerrasse, die nicht mehr ihr Leben als Küken bei der Glucke oder als Freilandhühner auf der Suche nach Würmern leben, auch wenn sie letztlich mit Sicherheit in der Pfanne enden. Auch wenn man sterben muss (Hühner oder Menschen, das ist egal), so muss man trotzdem leben können, und zwar nicht nur als Zellenverbindung oder als eine in einem Fass Wasser aufgelöste Hand voll Staub, sondern mit den Gefühlen bzw. der Psyche.

In Erwartung einer (eher unwahrscheinlichen) Evolution überlassen wir die Hühner den Ethologen, aber was die Menschen betrifft, so möchten wir daran erinnern, dass wir manchmal, wenn auch nur so viel wie eben nötig ist, die Nahrung als Überträger von Affekten, von Zuneigung und Liebe im Zeichen der einzigartigen, allumfassenden Beziehung zur Nabelschnur benutzen sollten.

Das in der Familie zubereitete Essen birgt die libidinöse Übertragung der Gefühle von der Person, die dieses Essen zubereitet, in sich. Unter Gefühl verstehen wir irgendeinen angenehmen oder unangenehmen Zustand, der vage oder ausgeprägt sein kann, d.h. die qualitative Äußerung, so wie sie von der Psyche wahrgenommen wird, der Menge der potentiellen, triebhaften Kraft (bzw. der Energie) des Einzelwesens: Mit anderen Worten handelt es sich um die Umwandlung der triebhaften Energie in ihre

bestimmte Ausdrucksform (z.B. Liebe oder Trauer, Freude oder Schmerz).

In der Kindheit waren wir alle, die einen mehr und die anderen weniger, von der Aufmerksamkeit der Mutter und der Verwandten umgeben. Wir alle haben stets gespürt, wann ein Essen auch mit Liebe zubereitet war. Hier liegt die Bedeutung der mit dem Essen verknüpften Vorstellungen; eine Bedeutung, die das Essen nicht einfach nur zu einem Nahrungsmittel macht, wie es der Kraftstoff für einen Motor ist. Bestenfalls könnte man einen Vergleich mit der Luft, die man atmet, machen. Es ist zwar durchaus wahr, dass die Luft mit ihren Düften und Gerüchen, Temperaturen und ihrer Feuchtigkeit in uns Vorstellungen von bestimmten Situationen hervorrufen kann, aber da sie nicht von jemand "zubereitet" worden ist, birgt sie auch keine libidinöse Übertragung in sich und ist auch nicht in der Lage, auf direkte Weise ein Gefühl auszudrücken. Es ist etwa so, wie bei den Pheromonen, deren Geruch die männlichen Tiere "angreift" und sie dazu antreibt, den Weibchen nachzulaufen, deren Vorstellung (und der damit verbundenen angenehmen Situationen) die direkte Vermittlerin des zu vollziehenden Vorgangs zur Arterhaltung ist.

Das Zeitalter, in dem wir heute leben, trägt dazu bei, dass wir uns alle ein wenig einsamer fühlen (Fanti behauptet, dass die Liebe den Versuch verkörpert, der Einsamkeit zu entfliehen). Die Augenblicke unserer freien Zeit am Abend werden vor dem großen Monstrum der Hypnose, dem Fernseher, verbracht; auch wenn dies in Gesellschaft von anderen Personen geschieht, so ist doch jeder mit sich selbst allein. Für viele bedeutet der Urlaub die Vorstellung eines nicht bestehenden Schlaraffenlandes und das Konzept, mit dem sich die Sonntage identifizieren lassen, heisst "Ausbruch". All dies deutet auf etwas heimtückische Weise darauf hin, dass das normale Leben wie ein Gefängnis betrachtet wird: Ein Schlaraffenland gibt es nicht, es sei denn, man träumt nicht gerade davon, einen unwahr-

scheinlichen Baum zu finden, der Brot und Schinken trägt, oder Pflanzen zu sehen, die wie Unkraut überall hervorsprossen und deren Früchte aus Braten, Ravioli oder Dolcetto bestehen.

Auf diese Weise ist fast das Modell des Lebens, in dem ein Teil der Festtage darin bestand, sich dem Vergnügen zu widmen, mit den eigenen Händen (für uns selbst und für unsere Lieben) *Tajarin*, *Gnocchi* oder *Zuppa inglese* zuzubereiten, verloren gegangen und damit eine weitere Gelegenheit, sich gegenseitig Freude zu bereiten. Damit wird aber nicht bestritten, dass auch die Pasta aus dem Paket, die mit einer Fertigsauce aus dem Glas serviert wird, libidinöse Übertragungen in sich bergen kann, aber der Unterschied hinsichtlich Beschaffenheit und Menge ist eindeutig groß.

Gott sei Dank haben aber einige kluge Hausfrauen und intelligente Restaurantköche etwas von der alten, von emotionalen Komponenten beladenen Küche gerettet, aber für die meisten Leute konnten nur noch die weniger schwierigen Rezepte überleben, während die anderen gänzlich mit ihrem ganzen Reichtum an Erinnerungen und Zeugnissen verschwunden sind, so als ob sich eine von uns geliebte Person im Nichts aufgelöst hätte, ohne dass wir es hier mit einem plötzlichen Tod zu tun gehabt hätten, sondern sie ist einfach verschwunden und mit ihr auch ihre trostspendenden Gesten, ihre Liebenswürdigkeit und die Kraft, uns mit ihrer Gesellschaft Freude zu bereiten.

## Das Stillen und die Entstehung der Kochkunst

Wir haben vorhin auf die somatopsychische und psychosomatische Entwicklung hingewiesen: Die Evolution findet immer noch statt, wenn auch weniger auffällig, als es bisher der Fall war. Das Problem von heute besteht also nicht darin, eine weitere somatische Evolution auszulösen, sondern eher darin, den Körper der psychischen Evolution anzupassen, deren stetiger Wachstum gefördert wird von der Wissenschaft und den Entdeckungen, die uns zu einem immer stärkeren Bewusstsein über uns selbst führen, und von jenen Gesetzen, die die Umwelt, in der wir leben, regeln.

Der Mensch als Psyche regt seine eigene Entwicklung an, und die Kochkunst, jüngstes Produkt der Menschheit, ist in der Tat ein Erzeugnis, das aus der Entwicklung der Psyche hervorgegangen ist.

Die Entwicklung des Menschen war vorwiegend psychischer Natur. Mit anderen Worten ist es die Psyche, die sich innerhalb der Einheit Körper-Seele am meisten entwickelt hat. Der Körper ist für den eigenen Geist unzureichend geworden: Wir möchten einige Dinge tun, die wir aber nicht tun können, weil unser Körper es nicht ermöglicht.

In dieser psychischen Entwicklung liegt mit Sicherheit auch der Ursprung der Kochkunst.

Eine Mutter bemerkte eines Tages, dass zu der Geste des Stillens auch eine nicht materielle, sondern psychische Komponente hinzukam. Die Vormacht des Geistes unterschied diesen mechanischen, biologisch einfachen Vorgang von anderen ausschließlich mechanischen Vorgängen, wie es z.B. das Wachsen der Haare ist.

Während die weiblichen Säugetiere keine psychische Entwicklung wie die der Menschen verzeichnen konnten,

bemerkten die Frauen, dass sie ihren Kindern nicht nur ihre Milch, sondern Etwas von sich selbst gaben. In der Tat ist die Milchdrüse nicht nur eine exokrine Drüse (die ihr Sekret nach außen abscheidet), sondern auch eine apokrine Drüse: Die Zellen, die diese Drüse bilden, sondern ihr Sekret nicht nach außen ab, sondern verengen sich und teilen sich in zwei Teile. Eines dieser beiden Teile wird nach außen befördert, und das ist die Milch. Die Zelle, die ein lebendes Element ist, gibt einen Teil von sich selbst ab und nicht das Sekret, das von ihr selbst als Nahrung zusammengefasst wird: Der Säugling "isst" nicht die Milch, sondern "die Mutter". Und dieser Umstand erfüllte die Mutter mit Freude: Der Mutterinstinkt offenbarte Kennzeichen einer sinnlichen Wahrnehmung. Nach Ende der Stillzeit, wurde dieses "etwas von sich selbst geben" durch die "von eigenen Händen zubereitete" Nahrung ersetzt.

Kurzum, die Säugetiere beenden ihr Verhältnis zu ihren Jungen am Ende der Stillzeit, während die Menschen lediglich den Träger wechseln (nicht mehr die Milch, sondern selbst zubereitete Nahrung) wobei dieses "Geben von sich selbst" beibehalten wird. Es handelt sich immer um das gleiche Gefühl, das auf das Wesen, dem man seine Liebe schenkt, übertragen wird.

Die weibliche Brust wird demnach zu einem Kennzeichen der Liebe (die gegeben und empfangen wird), unabhängig von ihrer wesenseigenen Tätigkeit als Nahrungsspender. Die Brust ist nicht nur ein Attribut der Schönheit, sondern auch das elementärste (feminine) Symbol der Liebe: Die Freude, die Brust zum Küssen darzubieten, erneuert die Erinnerung an eine tausendjährige Geschichte der Liebe.

Das Vorzeigen der Brust ist eine Geste, die auf mehr oder weniger bewusste Weise sagt: "Ich kann dir meine Liebe geben, damit du leben kannst". In dem Augenblick jener Gabe ist die gesamte sinnliche, für die Frau des

Mannes charakteristische Wahrnehmung der Psyche an diesem Vorgang beteiligt.

Und jene, die empfangen? Sie suchen die Vorstellung der Homöostase, als die Ichbezogenheit noch ein natürlicher Zustand des Individuums war. In dieser wieder gefundenen kindlichen Egozentrik liegt die Illusion der Macht - der "Mittelpunkt des Universums" - von damals und das Verblässen der anderen: das vollkommene Gleichgewicht des primären Narzissmus.

Das Saugen des Kindes, mit der "polymorph perversen Veranlagung" nach Freud, wiederholt sich also im Leben des Erwachsenen. Die Brust, es muss nicht unbedingt die weibliche sein, und die Brustwarze, sind nicht unbedingt die Objekte für das Saugen, so dass auch die Frau ihre Schatten der Vergangenheit, als sie selbst gestillt wurde, ins Gedächtnis zurückruft. Das Objekt, Symbol der "gegebenen und empfangenen" Liebe ist von Fall zu Fall männlich oder weiblich: Erhalten bleiben die Vorstellungen und die psychophysischen Folgen, die sich aus dem "Spiel" mit jenen Objekten ergeben.

Die Kunst des Kochens ist gerade deshalb typisch für das Menschengeschlecht, weil das Bedürfnis entstand, die mütterliche Liebe auch nach der Stillzeit zu übertragen. Die Mutter, oder ihre Vertreterin, wählte einst die reifste Frucht und das beste Stück Fleisch, später dann die appetitlichsten Leckerbissen, die am besten zu verdauende Nahrung und die nahrhaftesten Speisen, die im schönsten Rahmen angeboten wurden: Teller, Gläser, Besteck, Tischtücher als Ergänzung dieses Werkes der Liebe. Genauso wie ein schönes Gewand aufwertet, verheißungsvoll sein kann und anregt.

Die Zubereitung der Speisen erfordert Zeit, ebenso wie auch das Stillen Zeit erfordert. Also kann man sagen: "Wer mir seine Zeit schenkt, tut das, weil er mich liebt". Eine Vorstellung, die sowohl männlicher als auch weiblicher Gestalt sein kann, denn in diesem Fall zählt nur

die Vorstellung und nicht das Geschlecht. Die gewidmete Zeit bezieht sich nicht mehr unbedingt nur auf das Ernähren, es ist ganz einfach die Zeit der Liebe. Der gleiche Mechanismus funktioniert auch bei der Ernährung mit künstlicher Milch: "Ich gebe dir nicht meine Milch, aber meine Zeit". Das Fläschchen ist der Überträger der Gefühle, die später dann auch in der Geste des Zubereitens von Frühstück, Mittag- und Abendessen übermittelt werden.

Daraus kann man folgern, dass sich die psychische Beteiligung des Stillvorgangs (dieser Art der Zuneigung, die in dem elementaren Mechanismus Mutter-Kind aufkommt) auf die Beziehung Ehefrau-Ehemann verlagert: Die Frau ersetzt die Mutter und der Mann tritt an die Stelle des Kindes. Dies ist eine weitere Entwicklung: Die Verlagerung der Gefühle des Mutter-Kind-Verhältnisses auf das Verhältnis zwischen Mann und Frau. "Ich bereite dir das Essen, weil ich dich liebe" und "Du liebst mich, weil du mir das Essen bereitest".

Wir können sagen, dass sich die Suche nach dem Gleichgewicht (d.h. dem Zustand ohne Spannungen), wie zum Beispiel die Suche nach Nahrung, bei dem Menschen zusammen mit der Suche nach dem Vergnügen entwickelt hat und aus dem Vergnügen ist die Liebe entstanden. Aus der elementarsten Gefühlsäußerung der Zuneigung (dem Stillen) entstanden Gefühlsäußerungen, die die Bedingungen des Aufeinandertreffens von Samen- und Eizellen geschaffen haben. Sehr viel später in der Entwicklung wurde dieser Vorgang mit dem Begriff "Liebe machen" bezeichnet, auch wenn diese Beziehung nicht unbedingt darauf abzielte, die beiden Protagonisten des Vorgangs der Befruchtung zusammenzuführen.

Diese Komplikation, die daraus entstanden ist, dass zunächst dem Stillen und dann der Nahrung im Allgemeinen nicht nur materielle Werte zugeschrieben wurden, ist wahrscheinlich der Ursprung des sogenannten Ödipus-

komplexes: Der Sohn (noch bevor er sich der gefühlsmäßigen und sexuellen Beziehung der Eltern bewusst ist) stellt fest, dass die Mutter nicht nur ihre Gefühle auf sein Essen überträgt, sondern auch auf die Speisen, die für seinen Vater bestimmt sind: "Das mag er" sagt sie, während sie das Mittagessen für den Vater zubereitet. Daraufhin wird der Sohn aufgrund des Postulats "Ich bereite dir dein Essen, weil ich dich mag" und des damit verbundenen "Ich mag dich, weil ich dir meine Zeit opfere" den Vater als Rivalen betrachten: Die Mutter entzieht ihm Zeit und Zuneigung, um sie dem Vater zu schenken. Und wenn das Kind dann sieht, wie der Vater sich über das Essen freut, wird es sich ausgeschlossen fühlen aus der Beziehung, die zwischen seinen Eltern besteht, und der Konflikt zeichnet sich ab.

Die Vorstellung von der ihm geraubten Zeit bleibt bestehen, und als Erwachsener wird ihm die Zeit, die die Mutter seinen Kindern widmet, ebenfalls als ihm gestohlene Momente erscheinen. Jene Zeit, die er wiederum mit Dingen verbringt, die nicht eng in Zusammenhang mit der Familie stehen, wird von seiner Frau gleichfalls als Zeit, die ihr geraubt wurde, betrachtet werden. Auf diese Weise geht der Konflikt weiter.

Der Konflikt besteht auch, auf etwas andere Art, in der Beziehung zur Tochter. In der Tat können wir anhand der Rezeptesammlung feststellen, dass hier vorwiegend die Großmutter und die Enkelin die Hauptrollen spielen. Die Mutter steht auf einer Stufe, die in der kulinarischen Geschichtsschreibung übersprungen wird, wenigstens was einen bestimmten Zeitabschnitt betrifft. Es ist die Großmutter, die weiß, "wie man gutes Essen kocht" und Letztere, obwohl sie natürlich auch die Tochter in der Küche unterrichtet, wendet ihre Aufmerksamkeit der Enkelin zu, die sie mit Ratschlägen und kleinen Tricks versorgt, die ein Gericht perfekt machen. Die Großmutter ist sich damit sicher, auch in der Zukunft weiterzuleben. Im Moment ist sie jedoch, auch durch die Vernachlässigung

der Tochter, die "Frau" des Hauses und ihre Tochter darf nicht ihre "Konkurrentin" sein, eben weil die gesamte Nahrung mit psychischen Komponenten verknüpft ist, die versteckte geschlechtsbezogene Merkmale in sich bergen. In der Langa sagt man "mare granda" (große Mutter) und die Tochter wird bis zum Tod der Mutter warten müssen, bevor sie selbst "groß" wird.

In der Zeit der Fertig- und Dosengerichte, der Tiefkühlkost und der energiespendenden Pillen wird es schwierig sein, dass die Nahrung eine erinnernde Kraft beibehält, die jener Kraft von früher in Menge und Beschaffenheit gleichkommt. Das Ende der Kochkunst könnte das Ende der Familie mit ihren gespeicherten Gefühlen sein, und beinahe sogar das Ende der humanistischen Gesellschaft bedeuten. Die fehlende Zeit, sich der Küche zu widmen, beraubt die Familienmitglieder einer einfachen Liebesäußerung und der Mangel an Gesten, die diese Gefühle festigen, löst das Bündnis auf.

Es ist also notwendig, dass die kulinarische Kultur, die ebenso eine Kultur wie Künste und Wissenschaften ist, überlebt, damit auch die Liebe überleben kann: Jesus Christus übertrug seine Liebe in Form der Kommunion, weil er bereits zweitausend Jahre vor Freud ahnte (Gottessohn ahnt nicht, sondern weiß!), genau wie andere vorchristliche Kulturen, welche Bedeutung der Inkorporation zukam, d.h. die Aufnahme eines Objektes in den eigenen Körper (in mehr oder weniger phantastischer Weise), wobei dieses Objekt zunächst zerstört wird und dessen Merkmale anschließend assimiliert werden. Hier liegt der Übergangspunkt zwischen den Inbegriffen des Somatischen (die Nahrung) und dem Psychischen (die Introjektion). Der Übergang zur Identifikation ist kurz: Aus der Assimilation jener (nicht unbedingt somatischen) Eigenschaften übernimmt man dessen Formen. Das Einverleiben der Hostie ist der somatische Aspekt der Identifikation mit Gott.

## Der Mensch ist das, was er isst

Die beste Nahrung ist die, die mit größter Liebe dargeboten wird, und die beste Nahrung ist wiederum die, die mit Liebe zubereitet wurde und mit größter Liebe verzehrt wird. Man könnte sagen, dass der Mensch das ist, was ihm zum Essen gegeben wird: Wenn dieses Argument aus kultureller Sicht auch offensichtlich ist, so erweist sich die Betrachtung vom kulinarischen Gesichtspunkt aus gesehen etwas verschlungener.

Die Einzelwesen beginnen sich zu ernähren, ohne dass sie dabei wählen können: die Muttermilch (oder deren Ersatz) ist die einzige Nahrung, die auf keinerlei Auswahl zurückgeht. Man muss sie zu sich nehmen, wenn man leben möchte. Normalerweise ist es auch später die Frau, die das Essen, das der Mann verzehrt, zubereitet, wobei auch hier (paradoxerweise) der Mann keine Wahl hat. Er ist "gezwungen", das zu essen, was die Frau "will". Es ist die Geschichte, die hier ihren Lauf nimmt: Zuerst bleibt ihm nichts anderes übrig als jene Milch zu trinken und später muss er dann jene von der Frau zubereiteten Speisen essen. Im Allgemeinen erweist sich ein Eingriff des Mannes im Hinblick auf die Zubereitung des Essens als recht schwierig, denn es ist so, als ob die Frau sagen würde "Ich kümmere mich um das Essen und du kümmerst dich um die Arbeit". Der Mann wird daraufhin, nach einigen weiteren Versuchen, seinen Einfluss geltend zu machen, feststellen, dass diese Einmischung seinerseits von der Frau als eine Herabsetzung ihrerseits, wie es eine Kastration wäre, betrachtet wird: Unbewusst wird sie diesen Eingriff auf dieselbe Weise erleben, als wenn andere in jene Beziehung, die sie während der Stillzeit zu ihrem Kind hat, eingreifen würden.

Man kann daraus ableiten, dass die Frauen bei der Auswahl der Speisen ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen folgen und dabei entscheiden (was vielleicht dann von der Ernährungslehre bestätigt wird), was gut und was schlecht ist: Deshalb ist der Mann das, "was seine Frau ihm zu Essen gibt". Könnte es sein, dass dies der Grund ist, warum es mehr Witwen als Witwer gibt?

## Die Theorie der Essays und der Pheromone (anhand “Fonduta” und Trüffeln)

Legende oder Wirklichkeit? Es sieht so aus, als ob die Entstehung der “Fonduta” (Käsecreme), genau wie bei vielen anderen “armen”, aber ausgesprochen schmackhaften und heute sogar erlesenen Speisen, auf einen reinen Zufall zurückzuführen wäre, und zwar auf die wiederholten Versuche der Frau eines Fuhrmanns, der in Ligurien gekauftes Öl ins Aostatal transportierte und mit Fontina-Käse in die Langa zurückkehrte. Wer weiß, vielleicht war ein Stück von diesem Käse durch plötzliche Wärme zu weich geworden und inspirierte die Hausfrau zu verschiedenen Versuchen, um daraus etwas Appetitlicheres zuzubereiten: Etwas Käse, ein wenig Milch, Butter, Eier und eines Tages entstand diese köstliche Creme, die später von irgendeinem Feinschmecker noch mit Trüffelscheibchen veredelt wurde.

Diese kleine Geschichte über die Entstehung der “Fonduta” ist unter anderen verschiedenen Rezepten das deutlichste Beispiel eines besonderen Aspektes aus der Theorie von Fanti in Bezug auf die Essays bzw. die Versuche. Fanti behauptet, dass der Mensch (“sein Körper und sein Geist”) ein Versuch ist, der sich wiederum aus Versuchen zusammensetzt und fügt noch hinzu: “Der Versuch ist der Zwillings des Zufalls.” Darin stimmen wir überein: “Der Mensch ist wie jeder andere ein Versuch der Materie” (oder ist er ein gut gelungener Versuch des großen Architekten des Universums?) und Bezug nehmend auf das, was wir bereits vorher gesagt haben, ist die Psyche die Darstellung der somatischen Vorgänge dieses Ergebnisses der Naturversuche.

Deshalb eignet sich die “Fonduta” auch so gut als

Beispiel. Im Grunde sind alle Rezepte die positiven Resultate von aufeinanderfolgenden Versuchen, und zwar ausgeführt von Generationen von Hausfrauen, Köchen oder Personen, die instinktiv versuchten, eine Harmonie zu schaffen zwischen dem “was gesund ist” und den Elementen der organoleptischen Merkmale.

Auch heute noch, und fast immer ohne Unterstützung der physiologischen Kultur, ist die Welt voll von Müttern, Ehefrauen, Ehemännern, Vätern, Freunden und Verwandten, die sagen: “Ich habe es dir doch gesagt, dass dir das nicht bekommt” oder auffordern: “Iss dies, das ist gesund!” Es ist die Geschichte des Probierens und Wiederprobierens, d.h. jener Versuche, auf die das Leben des Menschen gründet. Seien es zufällige Versuche oder programmierte Versuche wie z.B. die wissenschaftlichen Forschungen: “Der Instinkt der Versuche” liegt in der Natur und davor noch in der Materie.

Nehmen wir einmal an, die vorab erwähnte Hausfrau wäre ein wenig unzufrieden im Hinblick auf die Liebesbezeugungen ihres Mannes. Dazu entschlossen, Letzteren etwas anzuregen, wäre sie vielleicht nach wiederholten Versuchen, etwas Passendes zu finden, auf den Trüffel als Stimulans ihres *vis coeundi* getroffen. Vor hundert Jahren wusste man noch nichts über Pheromone, jene Substanzen, die die Kraft haben, auf andere Individuen einzuwirken, bzw. sie anzulocken. Pheromone werden nur von tierischen Organismen abgegeben. Aber der Vergleich mit dem Trüffel ist nicht völlig verkehrt: Letzten Endes haben die Düfte, die die Frauen seit jeher, auf mehr oder weniger ausgeprägte Weise benutzen, die Bedeutung einer chemischen Botschaft, die sich an die Männer richtet, und verkörpern Vermittler, die in ihrer Art sehr viel eleganter als der natürliche Körperduft sind (von dem Geschmack von Napoleon und Vittorio Emanuele einmal abgesehen). Unsere gute Bauersfrau wusste von all diesen Dingen nichts und verstand auch nichts von Pheromonen, aber sie



hatte bemerkt, dass der Duft des Trüffels eine Wirkung auf die Beziehung zweier Menschen zueinander ausübte. Vielleicht war die Wirkung dieses aphrodisischen Duftes für sie und ihr "Opfer" ausgesprochen zufriedenstellend, so dass daraufhin in Zusammenhang mit "Fonduta" mit Trüffeln stets angenehme Vorstellungen verknüpft waren. Auch die Kinder haben gespürt, dass mit dieser Speise eine gewisse glückliche Atmosphäre verbunden war, die betäubende Auswirkungen auf die Spannungen des Alltags hatte. Auch sie verbanden nun dieses Gericht mit den Gefühlen von Ruhe und Liebe. Die Geschichte des Trüffels nahm so ihren Anfang und geht auch heute noch weiter, wenn auch etwas weniger ausgeprägt in Anbetracht der erhöhten erotischen Reizschwellen. Im letzten Jahrhundert verkündete Brillat-Savarin bereits: "In bestimmten Situationen vermag es der Trüffel, die Frauen zärtlicher und die Männer liebenswerter zu machen".

Gelegenheit (d.h. der Trüffel) macht Diebe. Das könnte man aus der Theorie von Brillat-Savarin schließen, wenn dieser behauptet, dass der Trüffel kein Aphrodisiakum sei, sondern lediglich die Frauen zärtlicher mache. Verdient diese Frucht des Bodens nun wirklich all jenen Ruhm, der ihr zugeschrieben wird? Wir wissen nicht, ob sie es verdient, aber, abgesehen von Geschmack und Duft, sind es zwei Elemente, die den Trüffel so berühmt machten: seine angebliche Wirkung als Aphrodisiakum, die Savarin abstreitet, und seine Seltenheit (was sich natürlich im Preis bemerkbar macht).

Was das erste Element betrifft, so wissen wir, dass bei sämtlichen Tafelrunden der vornehmen Herrschaften zwielichtige Andeutungen wie Schwalben im Frühling durch den Raum fliegen, die so manches Mal in deftige Bemerkungen ausarten. Etwas eleganter äußerte sich Pellegrino Artusi zu diesem Punkt: "Allen ist die heissblütige Natur dieser Speise bekannt, also werde ich es unterlassen, darüber zu sprechen, auch wenn ich einiges davon berichten könnte".

Was den zweiten Punkt anbelangt: Trüffel sind nicht leicht zu finden; was man reichlich findet, das sind die Nullen am Preis dieser Knolle und es liegt in der Natur der Menschen, alles hervorzuheben und zu verherrlichen, was etwas Besonderes darstellt und nur auf wenigen Tafeln anzufinden ist.

Nun wollen wir aber mit diesen Behauptungen nicht übertreiben: Der hohe Preis des Trüffels ist vor allem darauf zurückzuführen, dass es keine Möglichkeit gibt, diesen Erdpilz zu züchten. Von allen Pilzen, ist es den Menschen nur gelungen, den "weißen Champignon von Paris" zu züchten. Was den Trüffel betrifft, so muss man sich einem guten Stern und einem fähigen Hund, der auch Appetit haben muss, anvertrauen (in Norcia setzt man auch Schweine für die Trüffelsuche ein). Die *Trifolao*, die Trüffelsucher, kennen die richtigen Plätze, stehen im Morgenrauen bzw. noch in der Nacht auf, um sicher zu gehen, dass sie die Ersten sind, aber auch, weil in diesen Stunden die Hunde den Geruch besser wahrnehmen können. Der Hund ortet also den "Schatz", der Trüffelsucher tritt daraufhin in Aktion und gräbt die Knolle vorsichtig mit einer kleinen Hacke aus.

Diese ausgesprochen geschickten Vierbeiner sind keine Rassehunde, sie haben kein blaues Blut und auch keinen Stammbaum. Es sind Hofhunde, die ein besonderes Gespür haben, etwas Essbares aufzufinden. Sie sind es, die die Trüffel finden. Trüffelhunde werden zwar als solche geboren, aber es gibt auch eine Schule (in Roddi), wo diese Hunde abgerichtet werden. Ende des Winters beginnen die Lektionen, die sehr streng sind und einige Monate dauern. Danach weiß der Hund, dass die Trüffel nicht für ihn sind, dass er sie nur finden soll und dass sie dann in die Tasche des Herrchens wandern. Als Belohnung bekommt er bei jedem Fund ein Stückchen Brot. Dadurch bleibt sein Geruchssinn scharf und er kann noch andere Exemplare für sein Herchen finden.

## Die orale Libido: nochmals der Hunger

Ein Stückchen schmackhaftes Brot, das zuvor in der Suppe eingetunkt wurde, zum Mund zu führen ist ein Vergnügen und birgt eine lange Geschichte in sich. Der Körper besteht aus Milliarden Zellen, und jede davon kann einen Reiz in sich tragen. Jede Zelle (die allein leben könnte) "kennt" die Rolle, die ihr als Erbgut zukommt und "weiß", was in der gesamten Einheit geschieht: sie ist gleichzeitig Zuschauer und Regisseur. Und zwar deshalb, weil jede Zelle auch das Erbgut der anderen besitzt: sie hat eine Art Gehirn, das DNA, das in gewisser Weise dem Wiederholungszwang gehorcht, indem sie nichts anderes tut, als einen Konstruktionsprozess zu aktualisieren, der sich in 4 Milliarden Jahren gebildet hat (seit jener Zeit, der man die Entstehung des Lebens auf der Erde zuschreibt).

Wenn nun jede Zelle oder, da wir diesen Prozess auf diese Weise nicht verstehen können, jeder somatische Dynamismus den Organismus zu einem bestimmten Ziel hinführt, haben wir Triebe, die nur aus Partialtrieben bestehen. Der partielle Trieb ist also ein triebhafter Vorgang, der mit einer bestimmten Quelle verknüpft ist. Es gibt demnach Triebe, die mit dem Nähr- und Verdauungssystem, mit dem Nähr-, Verdauungs- und Ausscheidungssystem oder mit dem Sexual- und Fortpflanzungssystem verbunden sind: kurz gesagt, Triebe, die mit jedem Teil des Körpers in Verbindung stehen, der eine eigene spezifische Organisation hat.

Nach Freud entsteht der Trieb aufgrund eines Reizzustands und zielt darauf, diesen Zustand zu beseitigen. Der Trieb kann sein Ziel an einem Objekt oder durch ein Objekt erreichen (Objekt = Person oder Sache). Wenn wir diesen partiellen Trieb im Rahmen der phylogene-

tischen Entwicklung betrachten, so erscheint es offensichtlich, dass dieser Trieb eine eigene Entwicklung aufweist, die in der Phylogenese der Entwicklung des Lebewesens und in der Ontogenese der Entwicklung der Systeme und der entsprechenden Funktionen folgt, die allmählich zur Formung des Menschen beitragen.

Nach der grundlegenden Evolutionstheorie ist in der Ontogenese die Phylogenese zusammengefasst: Daraus folgt, dass sowohl in dem Leben vor der Geburt als auch in dem Leben danach eine Evolution im Hinblick auf die Triebquellen besteht, die die Evolution der Arten zusammenfasst. Ein Beispiel: Es gibt Tiere, die fressen, verdauen und die nutzlosen Substanzen ausscheiden, und die ihre Fortpflanzung stets über dieselbe Körperöffnung tätigen, die eine Art Mund darstellt (es handelt sich hierbei um eine besondere Quallenart). Bei solchen Tieren kann man kaum von einem partiellen Trieb sprechen: Sämtliche vitalen Funktionen laufen über dasselbe System ab. Wenn jedoch ein Organismus, wie z.B. das menschliche Wesen, an einer Stelle die Nahrung zu sich nimmt, an einer anderen Stelle ausscheidet und sich mittels wiederum anderer Organe fortpflanzt, vervielfachen sich die Triebquellen, wobei sie sich mit den verschiedenen Körperstellen identifizieren.

Bei den Menschen haben also alle Funktionen, die mit dem Essen in Verbindung stehen, Triebquellen im Mund, im Verdauungs- und im Ausscheidungsapparat. Die oralen, analen und phallischen Zonen sind auch die wichtigsten erogenen Zonen, die die geschlechtliche Entwicklung charakterisieren und die sich nach einer komplexen und vom Zufall abhängigen Evolution in der Organisation des Sexuallebens vereinen. Die orale Zone verkörpert die erste Phase in dieser Entwicklung, die sich auf das Saugen, d.h. auf die Ernährung bezieht. Durch die Anregung der Mundschleimhaut, unabhängig von dem Bedürfnis, empfindet das Kind ein Vergnügen, das einen sexuellen Charakter annimmt (im Sinne der sinnlichen Wahrneh-

mung): Für den Säugling ist das Saugen also eine erste Form eines sinnlichen Vergnügens (wobei dieser Vorgang normalerweise auch von streichelnden Gesten begleitet wird). Für das Kind sind die anderen "jene, die ihm zu essen geben", und deshalb bleibt in der Sexualität des Erwachsenen die orale Ausdrucksform ausgesprochen wichtig. Wenn der Mund, ohne dass eine Verbindung mit der Nahrungsaufnahme besteht, zu einer Quelle der Lust wird, so ist er bereits eine erogene Zone und dementsprechend wird der Vorgang des Essens gleichbedeutend mit einer sexuellen, oralen Aktivität.

Ein romantisches Abendessen wird zu einem partiellen (oralen) Reiz des Sexualtriebs: Eine orale Tätigkeit, die sich zunächst auf das Essen bezieht und auf eine orale Aktivität mit dem Partner hindeutet (das Küssen), um später in eine komplette geschlechtliche Phase überzugehen. Bei einem romantischen Abendessen "essen" die beiden Tischgäste nicht, sondern sie denken daran, was sie später tun werden.

Freud legte drei Entwicklungsstufen der Libido fest: die orale, anale und phallische Phase. Wenn auch das Konzept des auf unterschiedliche Ziele gerichteten Sexualtriebs, insbesondere in Zusammenhang mit den erogenen Zonen, beibehalten wird, so ist heute das Konzept der Libido allgemeiner und wird mit der Energie der Materie bezeichnet. In anderen Worten handelt es sich um die Menge des Lebenstriebs, die wir in uns haben und uns zur Selbst- und Arterhaltung (abhängig vom Zeldynamismus) drängt. Es ist also ein Aspekt der psychischen Energie, der Tatkraft im Allgemeinen.

Alle Energieformen offenbaren sich auf bestimmte Weise: Deshalb kann man von elektrischer, chemischer und physischer Energie sprechen. Wenn aber die Libido Energie ist, so können wir auf gleiche Weise unterscheiden zwischen oraler, analer und phallischer Libido, wobei jede ihre erogene Hauptzone aufweisen kann. Die wichtigste

Ausdrucksform der oralen Libido ist der Hunger. Die Hauptfunktion des Ernährungssystems ist die Aufnahme von Elementen und deren Umwandlung in Energie. Die Assimilation eines Teils der Nahrung und die Ausscheidung des anderen Teils deuten darauf hin, dass es notwendig ist, um leben zu können, Elemente zu verarbeiten, wobei wir zunächst die Nahrung, die wir zu uns nehmen, zerstören, um das, was wir zum Leben brauchen zu verarbeiten und um auszuschcheiden, was nicht von Nutzen ist. Für einige bedeutet Essen eine besonders angenehme Beschäftigung, und wer besonders viel Freude bei der Nahrungsaufnahme empfindet, wird höchstwahrscheinlich auch ein Mensch sein, der ausgesprochen gern orale Ausdrucksformen manifestiert, d.h. sich durch Küsse und Zärtlichkeiten äußert. Man kann also ganz synthetisch sagen, dass die orale Aktivität ihre Befriedigung durch die Einverleibung erlebt, was aber auch eine destruktive Tätigkeit, was die Nahrungsaufnahme betrifft, mit sich bringt. Das angenehme Gefühl der Sättigkeit birgt also auch aggressive Merkmale in sich. Um ein Gefühl des Unbehagens zu vermeiden, bleibt einem demnach nichts anderes übrig als einerseits die nützlichen Substanzen der Nahrung zu verarbeiten und andererseits jene nutzlosen auszustoßen. Diese somatische Unterstützung fördert auf psychischer Ebene einen allgemeinen Zustand der Befriedigung durch das Zerstören des "Objektes".

Neben den sexuellen Trieben im engsten Sinne existieren also auch andere Triebe von aggressiver Beschaffenheit, die mit der Ernährung verknüpft sind. Diese aggressiven Instinkte sind kaum zu beseitigen und all dies lässt eine mehr oder weniger unbewusste Aggressivität in dem Stereotyp des gutmütigen und friedlichen Dicken erahnen, wobei diese Aggressivität aber nicht in die Tat umzusetzen ist oder umgesetzt wird. Vielleicht ist er genau das Gegenteil von dem, was man von ihm denkt. Handelt es sich bei ihm vielleicht um einen großen Esser, der

enorme Mengen von Nahrung zerstört, weil dies der Unterdrückung anderer Dinge oder anderer Menschen entspricht? Welche Vorstellungen von unbewussten -oder bewussten?-, aggressiven Befriedigungen verstecken sich dann hinter den riesigen Wildschweinen, die von Obelix stets verschlungen wurden?

## **Die Aggressivität: Der Mensch verspeist die Sterne**

Das Rezept des Hähnchens nach Jägerart, dessen Name jenen Männern mit der Flinte gewidmet ist, wirft ein Thema auf, das stets eine Menge Polemiken auslöst: die Jagd. Dafür oder dagegen? Ich persönlich bin mit einer reglementierten Jagd einverstanden. Aber vor allem finde ich es interessant, dieses Thema in Zusammenhang mit der Aggressivität des Jägers und in erweitertem Sinn mit der des Menschen im Allgemeinen, die wir bereits angesprochen haben, anzugehen. Eine derartige Betrachtung wird uns unsere Nahrung unter neuen Aspekten zeigen. Die gesamte Ernährung ist von Aggressivität durchdrungen, denn um sich zu ernähren, ist es erforderlich, zu zerstören, was man dafür benötigt: von den Hühnern zu den Kälbern, von den Kaninchen zum Salat, Tiere und Pflanzen, Lebewesen, deren Existenz und deren Ende unentbehrlich sind für den Fortbestand des Lebens, das mit der Sonne beginnt und über diese Elemente den Menschen erreicht. Die Energie, der wir uns bedienen, kommt von der Sonne. In der Sonne finden großartige chemische Reaktionen statt; aus der Reaktion eines Wasserstoffatoms mit einem anderen entstehen ein Helium- und Energieatom. Diese Energie "fällt" auf die Erde in Form von Photonen. Durch Chlorophyll-Photosynthese reagieren in den Grünpflanzen Wasser und Kohlendioxid, indem sie Zucker (Zellulose, Stärke) und Sauerstoff produzieren, während die Sonnenenergie aufgefangen und eben von diesem Zucker erhalten wird. Diese Substanzen werden von pflanzenfressenden Tieren assimiliert und umgewandelt und wenn der Mensch diese Tiere isst, bemächtigt er sich der Sonnenenergie. Jedes Mal, wenn wir uns über unsere Speisen Energie aneignen, koppeln wir uns an die lange Kette,

die ihren Anfang in der Sonne hat und unsere physischen und geistigen Bewegungen erreicht (wobei diese Energie aufgrund der Thermodynamik niemals versiegt). Ohne Sonne wäre es für den Menschen also unmöglich zu leben und zu denken.

Um sich der Energie zu bemächtigen, ist der Mensch dazu gezwungen, zu zerstören. Wenn man von der menschlichen Aggressivität spricht, entflammen kulturelle Diskussionen, aber in Wirklichkeit ist alles sehr einfach: Um zu überleben und der Energie habhaft zu werden, zerstört man. Die moderne und synthetische Gleichung, um die Energie zu beschreiben, ist jene, die wir bereits erwähnt haben, d.h. die Energie entspricht der Masse des Quadrats der Lichtgeschwindigkeit. Denken wir kurz über die Masse nach: Die zur Verfügung stehende Masse entspricht in ihrer Menge der zerstörten Materie, d.h. um Energie zu erhalten, muss es eine zersetzte Masse geben, deren Komponenten sich im Verlauf dieses Prozesses mit höchster Geschwindigkeit bewegen.

Die Menge der Energie ist deshalb abhängig von einer sich spaltenden Materie. Die für die Lebewesen nötige Energie stammt also von der Sonne, wo, wie gesagt, außergewöhnliche chemische Reaktionen stattfinden, wobei sich enorme Massen von Materien in Energie umwandeln und von denen ein Teil, nämlich 0,02%, auf die Erde gelangt: Die Energie, die in der Ökosphäre nutzbar ist, ist ein unendlich kleiner Teil der Energie, die von der Sonne kommt und die nicht direkt von uns genutzt werden kann.

Was verwandelt nun diese (elektromagnetische) Energie, die wir in Form von Licht und Wärme spüren, d.h. welche Organismen verwandeln sie in chemische, von den Menschen verwertbare Energie? Es sind die Pflanzen, die deshalb auch nicht aus den Studien zu den bestehenden Beziehungen zwischen den Lebewesen ausgeschlossen werden dürfen: Wenn es keine Pflanzen geben würde, gebe es auch keine menschliche Gesellschaft. Indem wir Tiere

verspeisen, die sich wiederum von Pflanzen ernährt haben oder indem wir uns direkt mit diesen Pflanzen ernähren, bemächtigen wir uns der Energie, die von der Sonne und von anderen Sternen kommt: Wir sind "Sonnen- und Sternenesser". Auf diese Weise nehmen wir an der kosmischen Energie teil.

All dies dient dazu, uns daran zu erinnern, dass jedes Mal, wenn uns Energie zur Verfügung steht, eine entsprechende Masse von Materie mit hoher Geschwindigkeit umgewandelt wurde. Und da wir nicht direkt auf die ursprüngliche Energie zurückgreifen können, schöpfen wir sie aus jener chemischen Energie, die uns die Pflanzen oder auch die Tiere, die auf diese Weise zu Vermittlern werden, liefern.

Der Mensch muss also eine gewaltsame und aggressive Handlung begehen, um überleben zu können. Er muss töten, weil am Anfang eben jener Zwang steht, Lebewesen, sowohl Pflanzen als auch Tiere, zu vernichten oder zu töten, um seine eigene Existenz zu garantieren.

Diese aus dem Konzept der Grausamkeit hervorgegangene Betrachtung verwandelt sich in Poesie: Der Mensch verspeist die Sterne und auch die darin eingebundenen Vorstellungen.

## Der Drang zur Nahrung

“Mir läuft das Wasser im Mund zusammen”: Eine Redensart, die präzise ist und zutrifft. Auf einmal manifestiert der Organismus, Soma und Psyche, ein unbändiges Verlangen nach Nahrung. Was ist geschehen? Wir haben gesagt, dass der Körper zum Leben Sonnenenergie in Form von chemischer Energie aufnimmt und umwandelt: Aus einem energetischen Ungleichgewicht entsteht in der somatopsychischen Einheit ein triebhafter Drang. Der Drang entsteht also nur in einer Situation von energetischer Unausgeglichenheit, die einen Zustand der Spannung, d.h. des Unbehagens hervorruft. Ein Zustand absoluter Homöostase würde es nicht gestatten, die eigene Existenz wahrzunehmen. Das Gefühl des Unbehagens bringt uns in eine Situation, in der wir ein Bedürfnis oder einen Wunsch spüren.

Freud führt in diesem Zusammenhang das Beispiel des Hungers an. Wenn sich in unserem somatopsychischen System ein Mangel an Zucker etc. bemerkbar macht, dann spüren wir einen triebhaften Drang zur Nahrungsaufnahme, der uns wiederum zu der Notwendigkeit bringt, das Problem hinsichtlich der Beschaffung der Nahrung auf angemessene Weise zu lösen. Während die Tiere in so einem Fall so lange umherlaufen, bis sie etwas Essbares finden, “denkt” der Mensch, dass in seinem Kühlschrank Schinken liegt. Mit anderen Worten richtet sich die Triebenergie, in jener Form, die Freud mit Libido bezeichnet, nicht nur auf das Objekt, das diesen Zustand der Spannung befriedigt, sondern auch auf die Vorstellungen bzw. die Gedanken und Ideen, die das Essen betreffen.

Und wenn man aus Langeweile isst? Dieser Spannungszustand wird als undifferenziertes Unbehagen empfunden,

und in dem Versuch, dies zu beseitigen, wird die Libido auf eine Reihe von Darstellungen, die mit vorangehenden Erfahrungen im Hinblick auf orale Befriedigung bzw. auf Nahrungsaufnahme verknüpft sind, gerichtet. Der Körper besteht aus Zellen und Zellsystemen und die triebhaften Drangmomente sind hier undifferenziert. Wenn es uns also gelingt, diese Triebe auf Darstellungen zu richten, so bilden wir damit Formen, von denen wir wissen, dass sie den triebhaften Drang befriedigen können. Wenn wir aber aus Langeweile oder Gewohnheit essen, so wird diese Befriedigung nur einen Moment dauern: Gleich darauf werden wir das Bedürfnis nach einer Tasse Kaffee, etwas zum Trinken, einer Zigarette, einem Bonbon usw. verspüren. Das ist praktisch der Weg zur Sucht. Die Sucht ist das letzte Stadium, da es hier Sorten gibt, die in der Lage sind, sämtliche triebhaften Bedürfnisse zu löschen.

Nehmen wir als Beispiel den Schlaf: Wenn jemand schläft oder sich in bewusstlosem Zustand befindet, wird der eben erwähnte Vorgang nicht blockiert, denn die Situation des Unbehagens bzw. die Unzufriedenheit bleiben bestehen. Der Schlaf ist jedoch ein Versuch, diese Spannung abzuschwächen. In der Tat ist der Traum eines der Hauptmittel zur Ersatzbefriedigung. Wenn es Medikamente geben würde, die in der Lage wären, die Tätigkeit des Träumens zu unterdrücken, so würde eine regelmäßige Einnahme dieser Mittel zum Wahnsinn oder zu schweren organischen Krankheiten führen, weil es dann unmöglich wäre, die aus mangelnder Befriedigung entstandenen Spannungen auf die inneren Vorstellungen, bzw. Darstellungen zu richten.

In der gleichen Weise verkörpert die Nahrung oftmals auch einen sexuellen Ersatz: Man isst vielleicht, weil man ein Sexualleben bestimmter Art wünscht und dies nicht zu erreichen vermag. Die Spannung findet also einen Ersatz, an dem sie sich entladen kann und es helfen dann weder Gymnastik, Diäten noch Massagen, um die Folgen der übermäßigen Nahrungsaufnahme zu reduzieren. Die Ursa-

che müsste beseitigt werden, aber die von der Umwelt abhängigen, ebenso wie die moralischen und wirtschaftlichen Bedingungen verhindern es, einen passenden Partner zu finden. Also isst man, und dann trinkt man, um die Spannung zu lockern, und der Teufelskreis beginnt immer wieder von vorn, das Unbehagen kommt erneut zum Vorschein und man beginnt wieder zu essen.

Alkohol ist das größte Beruhigungsmittel der westlichen Welt: Die technologische Kultur sucht den Alkohol. Man isst, und dann trinkt man; dann isst man wieder usw. Man kann nichts dagegen tun, die Ursache liegt woanders: nicht im oralen, sondern im genitalen (oder im analen oder phallischen?) Bereich. Manchmal verkörpert die Nahrung aber auch einen Ersatz, um die Aggressivität zu entladen: Man isst, um diese zu beruhigen. Nicht umsonst haben wir bereits erwähnt, dass die aggressiven Triebe mit den sexuellen Trieben vermengt sind.

Wenn wir nun sagen, dass wir uns auch von Vorstellungen ernähren, so sind wir von diesen Konzepten nicht allzu weit entfernt: Wir brauchen Energie, wir assimilieren sie mit unserer Nahrung, wir wandeln sie um und richten sie dann auf Darstellungen bzw. Repräsentationen, die mit der Nahrung verbunden sind, und verbrauchen diese Energie, indem wir diese Repräsentationen dann erleben. Es handelt sich hier um die Anwendung in klein des Prinzips der Erhaltung der Energie, deren verschiedene Formen von der einen in die andere übergeführt werden können. Man kann sogar das zweite Prinzip der Thermodynamik anwenden, das besagt, dass in einem isolierten System die gesamte Energie bewahrt wird, sich dabei aber zersetzt: Die in Vorstellungen verbrauchte Energie erhöht die Entropie.

## **Die positive Funktion des Dickseins und die Neurosen der Dünnen**

Wenn auch die Bauern damals keine Zeit hatten, sich über Pölsterchen und Polster Sorgen zu machen, so sind es heute umso mehr, die von diesem Problem erfüllt sind. Aber was bedeutet es eigentlich, dick zu sein und was ist damit verbunden?

Es ist zu bedauern, dass der Wahnsinn, um jeden Preis dünn sein zu wollen (in Wirklichkeit gilt der Spruch “dick ist schön” und “fett ist ungesund”), uns dazu zwingt, Sklaven der Waagen zu werden. In Wirklichkeit gibt es nichts Wissenschaftliches in jenen Tabellen, die das Gewicht nach der Größe berechnen.

Die Wahrheit lautet nämlich anders: “Dünn ist ungesund”, auch wenn es als modern gilt. Tatsächlich liegt die Normalität in der Mitte und die Mitte zwischen Fettsein und Dünnsein ist das Dicksein. Die Verzerrung der vergleichenden Maßstäbe hat dazu geführt, dass Fettleibigkeit mit Dicksein gleichgesetzt wird, wobei in Wirklichkeit, dick zu sein eigentlich nur bedeutet, etwas beliebter zu sein. Die Werteskala, die einst bei dünn begann und bei fettleibig endete, beginnt heute weiterhin bei dünn, endet aber bei dick. Fettleibigkeit an sich existiert nicht mehr, es wurde in die Kategorie der Dicken mit einverleibt, die sich als solche mit den “Kranken” identifizieren, sich unbehaglich fühlen und sich deshalb den Zwang aufliegen abzunehmen, um die angebliche Normalität, die Magerkeit vorschreibt, zu erreichen, ohne sich darüber klar zu sein, dass sie bereits der Normalität angehören. Dabei kommt es dann bei diesen Menschen zu einem Mangel an nährenden Elementen und “sie äußern Anzeichen einer Neurose, die ihren Ursprung in der Kindheitsphase hat” (Fanti). All diejenigen, die schon

einmal versucht haben "sich auf Diät zu setzen", wissen sehr gut, dass die vielen Kilo, die man abgenommen hat, eigentlich gar nicht verloren gegangen sind. Man verliert zwar ziemlich schnell durch Verzicht und Entbehrungen etwas Gewicht, aber dann genügt nur eine Kleinigkeit und schon ist man wieder genau so wie vor der Diät.

Auf und ab: es ist eine Sisyphusarbeit, es sei denn, man muss es machen, um eine Krankheit zu heilen. Es scheint so, und das ist eine aktuelle Theorie, dass in jedem von uns eine Art Thermostat oder ein Uhrwerk vorhanden ist.

Ein nachhaltiges Abnehmen oder Zunehmen betrifft nur wenig Gewicht: Der Rest der abgenommenen Kilo ist nur vorübergehend und lediglich Ursache von (mehr oder weniger offensichtlichen) Störungen physischer und psychischer Art.

Es scheint sogar manchmal, dass die dicken Menschen ganz normal essen, wenn nicht sogar wenig.

Die Ursache liegt in ihrer inneren Regulierung, wobei es nutzlos ist, mit irgendeiner Hoffnung auf einen Sieg dagegen zu kämpfen. Man kann sich nicht selbst besiegen, denn eine Selbstzerstörung ist kein Sieg.

Dieser "Regulierapparat" ist bei jedem Individuum anders geeicht, und jeder von uns ist so, wie er ist. Da ist nichts zu machen, man muss sich einfach akzeptieren.

Wenn wir mehr essen, so erhöht jene innere Uhr unseren Metabolismus, d.h. wir nutzen mehr Energie und sind aktiver und munterer. Wenn wir dagegen Diät leben, so werden die wenigen abgenommenen Kilo den Mechanismus auf einen reduzierten Metabolismus einstellen, d.h. wir verbrauchen weniger Energie und sind demnach weniger aktiv und ruhen uns mehr aus, wir befinden uns also in einer Diät, die unser Leben einschränkt.

Bereits Freud stellte fest, wie die organische Funktion der Ernährung sich manchmal im Dienst der Konflikte auf abnorme Weise entwickelt. Mit anderen Worten: Wer zu viel oder ungesund isst, sucht eine somatische Lösung für

die Konflikte, die er in sich trägt. Auf diese Weise gelingt es dem Ich, wenigstens für kurze Zeit, das Unbehagen zu überwinden, die Angst zu verdrängen und gefährliche Triebe zu bremsen.

Wir haben bereits angedeutet, wie die Nahrung, zusammen mit emotionalen Erfahrungen, schon von den ersten Lebensmonaten an, ohne hier zwischen den physiologischen Aspekten des Hungers und jenen psychologischen zu unterscheiden, symbolische Bedeutungen annehmen kann, die in die Gefühle eingreifen. Man braucht nur daran zu denken, dass in der Vergangenheit Hunger und Unterernährung in großen Teilen der Welt vorherrschte und auch heute noch vorherrscht. Das erklärt, warum die älteste Skulptur, die eine menschliche Gestalt darstellt, nämlich die "Venus von Willendorf" (aus dem Paläolithikum), eine Frau zeigt, die ausgesprochen dick ist, und warum auch heute noch für viele Menschen üppige Formen ein fundamentales Kriterium im Hinblick auf die Beurteilung der weiblichen Schönheit sind. Im Mittelalter war Fettleibigkeit nicht nur eine Hauptsünde ebenso wie Naschhaftigkeit, sondern galt auch als Darbietung von etwas Schönerem.

Etwas verworrener zeigt sich das Problem des Dickseins im Zusammenhang mit den verschiedenen Gesellschaftsklassen. Man kann Magersucht bei den Reichen und Fettleibigkeit bei den Armen feststellen. Aber hier spielen mehr Faktoren eine Rolle: Psychologische Verhaltensweisen ändern sich langsamer als sozialwirtschaftliche Verhältnisse und außerdem erinnern sich die weniger gut gestellten Familien an ihre entbehrungsreiche Vergangenheit. Deshalb denken manche Mütter, je größer und dicker ihre Kinder sind, desto mehr würden sie ein Symbol des Erfolgs verkörpern.

Die fehlerhaften Er widerungen auf die Bedürfnisse eines Säuglings (wenn diesem auf andere Bedürfnisse hin Nahrung geboten wird), die wir bereits erörtert haben, Anpassungsschwierigkeiten, Frustrationen, schlimme Erleb-



nisse, Angszustände, Wut oder Langeweile können in Form von unkontrollierbarer Gier nach Nahrung explodieren.

Die positive Funktion der Fettleibigkeit wird bestätigt: Sie kompensiert Frustrationen und Schwierigkeiten, die andernfalls in der Gestalt von weitaus schlimmeren Krankheiten durchbrechen könnten. Das Endbild bleibt jedoch das einer Menschheit, die damit beschäftigt ist, sich vor Ängsten und Unsicherheiten durch ein Verhalten zu schützen, von dem die Betroffenen glauben, es sei primärer Art, während es sich in Wirklichkeit um Reaktionen handelt. Deshalb erleben die Fettleibigen Erfahrungen, die von Anpassungsunfähigkeiten gezeichnet sind.

Aber auch die Dünnen haben keinen Grund, allzu fröhlich zu sein. Dazu eine Erörterung von Fantini:

“Vom physiologischen Gesichtspunkt aus gesehen erfolgt der Stoffwechsel über unseren Dünndarm auf einer Fläche von 400 Quadratmetern. Wir können eine fast vollständige Resektion des Magens und des Dickdarms überstehen; man kann uns ferner ein Teil des Gehirns, die Augen, eine Lunge, eine Niere (oder sogar beide), beide Arme, ebenso wie auch beide Beine entfernen und wir leben trotzdem weiter. Aber wenn unser Dünndarm allzu stark angegriffen wird, sterben wir. Durch die Mikro-psychoanalyse kann man feststellen, dass sich nämlich die vitale Bedeutung unseres Dünndarms nicht nur in seiner spezifischen metabolischen Funktion erschöpft (aktive und passive Überführung und Speicherung von Kohlenhydraten, Fett- und Eiweißmolekülen, von Vitaminen und Spurenelementen), sondern auch den größten Kreuzungspunkt unserer Psychosomatik bildet, so dass ich dazu neigen würde, den Spruch “Der Mensch denkt, Gott lenkt” durch die Behauptung “Der Mensch denkt, der Darm lenkt” ersetzen würde (...).”

Wenn also das Verdauungssystem in großem Ausmaß dazu beiträgt, uns psychobiologisch auszugleichen, so muss

man das Problem des Körpergewichts in einem neuen Zusammenhang betrachten. Außerdem kann ich aus der Erfahrung langer Sitzungen Folgendes ableiten:

- a) neun von zehn Neurotikern sind dünn;
- b) sie nehmen allmählich einige Kilo an Gewicht zu, je näher sie sich dem Kern ihrer Neurose nähern;
- c) im Verlauf ihrer Mikro-psychoanalyse dauert die Gewichtszunahme an;
- d) sie erreichen ihr Idealgewicht, sobald ihr psychosomatisches Gleichgewicht wieder hergestellt ist.

Man sagt, dass das Dicksein aus einem Kompensationsmechanismus hervorgeht, d.h. der Mangel an Liebe wird mit Essen kompensiert. So einfach ist das nicht. Je mehr Mikro-psychoanalysen ich mit dünnen Patienten vornehme, desto mehr bin ich von dem Gegenteil überzeugt: Der Mangel an Liebe führt diese Leute dazu, auch auf deren Ersatzmittel zu verzichten. Hier kommt es zu einer Auflehnung, die bis zur Magersucht führen kann. Auf jeden Fall, Kompensation oder nicht, gilt in jeder Hinsicht:

*Es sind die Fettleibigen,  
die weniger an Krebs erkranken  
und weniger Selbstmord begehen.*

Schließlich kommt es vor, dass ich aus Spaß sage: “Wenn Sie neurotisch sind, machen Sie eine Psychoanalyse oder essen Sie, so viel Sie wollen”.

In diesem Zusammenhang möchte ich halb im Spaß halb im Ernst hervorheben, dass viele junge Leute zu mir kommen, dabei ihre Magerkeit und ihre Gitarre (die sie “ein wenig” spielen) hinter sich her schleppen, leer und halb verdummt sind, die nicht wissen, wohin sie gehen sollen, von den Eltern abgeworfen, die es eilig haben, sie loszuwerden, sie irgendwo abzusetzen, so wie man eine Last absetzt und gleichgültig jede Bedingung akzeptieren, wobei es ihnen nur darauf ankommt, dass sich andere um ihre Kinder kümmern. Eltern, die höchstens noch sagen:

“... das spielt keine Rolle, das macht nichts, ja ja, sicher, alles was Sie wollen, entscheiden Sie, gewiss, wir sind einverstanden...”, ein Vater und eine Mutter, die genug davon haben, die es nicht mehr aushalten: “...wir haben alles versucht, behalten Sie ihn hier, geben Sie ihm eine Matratze in der Garage oder im Keller; es reicht, wenn wir ihn nicht mehr um uns haben! ...”

Der Magerkeitwahn hat in den Vereinigten Staaten begonnen und sich dort um 1945 fest verwurzelt. Von dort aus ist das Phänomen nach Europa gekommen. Genau wie eine Epidemie. Nach einem harten Kampf hat auch Frankreich kapituliert. Was für eine erbärmliche Niederlage für einen Franzosen, der nicht mehr das essen kann, was er mag...! Nachdem dieser Wahn nach Australien und Südamerika übergreifen hatte, richtete er sich schließlich auch auf Japan und die wunderbaren Japaner fanden sich hungrig wieder und griffen auf Amphetamine zurück. Wie alle anderen. Das Phänomen der heute verbreiteten Magerkeit entspricht nicht nur einer jener Geissel, die manchmal über die Menschheit herfallen (ich meine, man kann etwas, das Hunderte von Millionen Menschen leiden lässt, indem ihnen verweigert wird, sich selbst und ihre Existenz zu akzeptieren, durchaus als Geissel bezeichnen), sondern bedeutet auch

a) eine von den Menschen gewollte, psychobiologische Krankheit, die die ganze Welt verseucht, und

b) eine obsessive Massenpsychose.

Ich meine mit dem Begriff “obsessiv” jene Zwangsvorstellung in ihrem psychiatrischen Sinn. Halten Sie das für eine Übertreibung? Dann lesen Sie die folgenden Aussagen, die ständig wiederkehren: “... ich esse nichts anderes als nur ein oder zwei Eier am Tag ...ich fühle mich immer so, als ob ich gleich in Ohnmacht fallen würde, aber ich halte durch...”, “...hin und wieder einen Joghurt, aber immer ein Diätprodukt...”, “...nach meiner Mahlzeit, die auf Milchprodukten basiert, entfette ich mich mit einer Scheibe

Ananas...”, “...ich verbringe mein Leben damit, meinen Bauch einzuziehen...”, “...meine Abmagerungskuren sind ein voller Erfolg...in 30 Jahren habe ich 100 Kilo abgenommen!...”, “... seit zwanzig Jahren ist mein Gewicht mein Martyrium...”, “...wir leben auf der Waage...”, “...wenn einer unserer Freunde einen Bauch ansetzt, laden wir ihn nicht mehr ein...”, “...wir verbieten uns zu essen...wir sind reizbar, unzufrieden, lästerlich...”, “...ich möchte lieber krank als dick sein...”.

Und so weiter. Die Leute reden nur noch über Diäten, Abmagerungskuren und andere Systeme zum Abnehmen. Tausende von “Fach”-zeitschriften, -büchern und Veröffentlichungen halten diese Gemütsverfassungen aufrecht, indem sie mit besorgniserregender Leichtigkeit von Fettgeweben sprechen. Diese Fettgewebe sind nämlich weder jenes schicksalhafte Mehrgewicht, noch jene Vorratskammer, die man ungestraft entleeren kann und ebenso wenig eine mechanische oder thermische Schutzschicht, wie es gern dargestellt wird.

Das Fettgewebe, das nur 2% des Gewichts eines 28 Wochen alten Fötus ausmacht, entwickelt sich vor allem in den letzten beiden Monaten der Schwangerschaft. Bei den Neugeborenen besteht das Gewicht zu 10 bis 16% aus diesem Fettgewebe und weist einen sehr intensiven Zellstoffwechsel auf. Im Gleichschritt mit dem Wachstum verfeinert sich die biochemische Vollständigkeit dieses Wechsels und so findet der Wechsel des Fettgewebes auf selektive Weise und mit beeindruckender Geschwindigkeit statt: a) das Speicherfett (in den subkutanen Bereichen und im Bauchbereich) variiert von einem Tag zum anderen im Gegensatz zum Baufett (Hals, Gesicht, Damm, Genitalien...), das relativ stabil ist; b) an einem Tag findet ein Fettwechsel statt, der etwa 5% des Körpergewichts entspricht, so dass die Erneuerung einer dem Körpergewicht entsprechenden Fettmasse in 20 Tagen erfolgt (S.Robbins).

Eine überstürzte und unnatürliche Abmagerung würde nun bedeuten, in diese vitalen Wechseltvorgänge einzugreifen. (Mein alter "Domarus", eine deutsche Abhandlung über Medizin, bestätigt, dass ein Gewichtsverlust von mehr als zwei Kilo pro Monat "ausgesprochen gefährlich" wäre). Folglich kommt dies einer Störung der metabolischen Dynamik der Fettproteine, die folgende Funktionen darstellen, gleich: a) regelrechte "Container" der Stoffwechselenergie; b) wesentliche Bestandteile der Zellmembrane; c) Sitz des Gedächtnisses; d) biochemische Stützen des emotionalen Gleichgewichts. All diese Elemente scheinen bei einigen untersuchten Patienten gegenwärtig zu sein, die sich dazu folgendermaßen äußern: "...Es ist so, als ob die Dicken ein Gefühl für das Leben und für den Tod haben... ist ihr Leben kürzer?...wenn das wahr ist, dann haben sie aber wenigsten gelebt...", "...meine Professoren der Medizin, der Gynäkologie und der Neurochirurgie wogen jeder allein 150 Kilo....sie sind über 80 Jahre alt geworden...", "Churchill gab uns den Ratschlag, "viel zu trinken, viel zu essen, viel zu schlafen und sich nicht um medizinische Untersuchungen zu kümmern" ...".

Erst kürzlich von R. Fisch in Minnesota durchgeführte Forschungsarbeiten anhand von über dreitausend Fällen zeigen, dass dicke Kinder im Durchschnitt aufgeweckter sind als gleichaltrige dünne Kinder. Mit seiner Veröffentlichung hofft Fisch einen Einfluss auf die Umgebung auszuüben, die auf traumatische Weise die dicken Kinder umgibt. Denn der Magerkeitswahn wirkt sich nicht nur auf die Gesellschaft allgemein aus, sondern erschüttert auch die Familien: "aufgrund seines Gewichtes wird unser Sohn von seinen Kameraden verspottet... Ein Endokrinologe hat ihm eine Diät verschrieben... heute stottert er...", "... unsere Tochter hat sämtliche Opfer gebracht um abzunehmen und ist sogar so weit gegangen, sich an der Brust operieren zu lassen...nun hat sie bereits zum zweiten Mal versucht, Selbstmord zu begehen...",

"...mein Mann hat 20 Kilo abgenommen...er hat seine Haare verloren und ist impotent geworden...", "mit 15 Jahren musste ich 15 Kilo abnehmen, mit 17 musste ich auch 15 Kilo abnehmen und mit 18 haben sie mich zum Psychiater geschickt...", "...meine Schwester war ein Mädchen mit Quecksilber im Leib...sie hat abgenommen und heute verbringt sie ihre Zeit mit Stickerarbeiten...", "...meine Eltern überwachen unsere Ernährung...ich habe Asthma und mein Bruder ist Bettnässer..", "...meine Mutter plagte sich beim Treppen putzen...man hat ihr eine Abmagerungskur verordnet und heute trägt man sie auf den Armen..."

## Wie schön ist es, ein Genießer zu sein

Die vorangehenden Betrachtungen wurden als "Exkurs" bezeichnet und nun am Ende dieses Kapitels befürchten wir ein wenig, zu sehr vom Thema abgekommen zu sein: die Landschaft der Langhe und die Düfte von Speisen, der Hunger und die Tiefenpsychologie, Erinnerungen an Kindheitserfahrungen, die Ernährung durch die Mutter und das "Verspeisen" der Sonne, Dicke und Dünne in einer psychobiologischen Gegenüberstellung, die Ritter des Trüffels und der Weine von Alba und ihre Ordensversammlungen....Abschweifungen, von denen wir hoffen, dass sie nicht gänzlich nutzlos waren, sondern in der Lage sein werden, sich frei wie Efeuranken um den Stamm bzw. die Küche von Nonna Genia mit ihren weitaus schmackhafteren hundert Rezepten zu winden.

In Anbetracht der vielen Rezepte haben wir nicht die spezifischen Vorstellungen der einzelnen Gerichte hervorgehoben: Es gibt Speisen, die im Verlauf der Zeit erhalten bleiben, weil sie keine kulturellen und hygienischen Umwälzungen erleiden und besonders weil sie phylogenetische und ontogenetische Gefühle in sich bergen und einfach Meisterwerke der bäuerlichen Schlichtheit verkörpern. Wir haben hier also nicht die Gründe erforscht, warum uns, aus psychologischer Sicht gesehen, bestimmte Gerichte überliefert wurden und andere nicht.

Bis heute wurde die Geschichte der Gastronomie lediglich anhand von materiellen Aspekten aufgebaut. Was den psychologischen Aspekt betrifft, so ist diese Geschichte noch gänzlich zu schreiben. Psychologie und Soziologie werden sicherlich unser Verhältnis zur Ernährung noch sehr verändern.

Vielleicht konnten nicht immer bestimmte Bündnisse zwischen Nahrung und Psyche aufgezeigt werden, und wahrscheinlich beruht dies darauf, dass diese tiefliegenden und weit zurückgehenden Verknüpfungen ihre Wurzeln nicht nur in der Geschichte, in den Traditionen und in der Umwelt haben, sondern sehr viel öfter in der Individualität des Einzelnen, in den Erinnerungen, Vorstellungen, Phantasien und Eindrücken.

Damit bei den Lesern kein bitterer Nachgeschmack zurückbleibt, berufen wir uns noch einmal auf Brillat-Savarin und Roland Barthes, die mit der folgenden Poesie unseren Exkurs abschließen:

Wir suchen keinen Ruhm mehr:  
seine Gunst kommt einem teuer zu stehen;  
versuchen wir, die Geschichte zu vergessen:  
sie ist ein Gefüge voller Schmerzen.  
Denken wir lieber ans Trinken,  
an den Wein, den unsere Väter liebten.  
Wenn er alt ist, ...welch ein Genuss!

Ich habe die Astronomie aufgegeben,  
im Himmel habe ich den Weg verloren,  
auf die Chemie habe ich verzichtet,  
diese Beschäftigung ist zu teuer.  
Aber die Gastronomie  
möchte ich weiter pflegen.  
Wie schön es doch ist, ein Genießer zu sein!

Als ich jung war, las ich ohne Rast und Ruh:  
meine Haare sind ganz grau geworden.  
Aber von den sieben Weisen aus Griechenland,  
habe ich nichts gelernt.  
Heute pflege ich die Müßigkeit:  
Sie ist eine liebenswerte Sünde.  
Ach, wie schön es ist, sich auszustrecken!

Ich war ein As in der Medizin,  
auf diesem Gebiet konnte ich erfolgreich sein:  
aber all ihre Erfindungen  
helfen nur zu sterben.  
Ich bevorzuge die Küche:  
das ist eine tröstende Kunst.  
Was für ein großer Mann ist doch ein Wirt!  
Es ist eine mühsame Arbeit,  
aber bei Sonnenuntergang  
lasse ich die Liebe kommen,  
um mich vom Studium auszuruhen.  
Was auch immer die Scheinheiligen sagen mögen,  
die Liebe ist wirklich ein schönes Spiel.  
Spielen wir also ruhig noch ein wenig!



Luciano De Giacomi (1921-1995), Apotheker in Alba, Önolog, Pionier der Aufwertungsarbeit der Gerichte und Weine der Langhe, sowie selbst leidenschaftlicher Winzer, gehörte zu den Gründern der "Famija Albeisa" und war Großmeister des "Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba".

Er veröffentlichte das Buch *Confidenze di un Gran Maestro* (1972) und den *Almanacco Enogastronomico Albese* (1983), war ein engagierter Förderer zahlreicher Initiativen (*Selezione dei Grandi Vini dell'Albese*, *Le Strade dei Vini*) und der Herausgabe bedeutender Werke wie beispielsweise das *De naturali vinorum historia* von Andrea Bacci.

Nachfolgend bringen wir Auszüge aus seinen beiden Werken: Der erste Text stammt aus *Confidenze di un Gran Maestro* (übertragen von Armando Monte) und der zweite aus dem *Almanacco Enogastronomico Albese* ("Erinnerungen, Phantasien und ein wenig Geschichte", übertragen in Zusammenarbeit mit Mariano Corino).

Zuweilen habe ich den Eindruck, ein Teil dieses Landes zu sein, in dem ich geboren wurde. Ich fühle es im Frühjahr, wenn auf jedem Hügel die Bäume, Wiesen und Weinreben zu neuem Leben erwachen, und im Sommer, wenn der Boden den Schweiß derer, die in den sonnigen Weinbergen ihre Arbeit verrichten, aufnimmt. Dann in der unvergleichlichen Poesie des Herbstes, der die Hügelkämme mit unnachahmlichen Farben überzieht, während der Duft des Mostes bereits die Luft erfüllt. Ebenso wie ich es im Winter spüre, unter dem Schnee, der alles bedeckt, im schützenden Nebel und im prasselnden Regen, der jeden Hügel in unendliche Pfützen verwandelt.

Wenn es nach mir ginge, würde ich immer in der Langa leben, wobei ich natürlich nichts gegen Alba oder andere Städte habe.

Ich habe von Leuten gelesen, die ihr ganzes Leben lang eine Leidenschaft mit sich tragen, dafür leben und gleichzeitig darin vergehen. Für mich müssen das die Langhe sein, da ich deren tägliches Leben durch einen sich immer mehr entwickelnden und verschärfenden sechsten Sinn ständig wahrnehme.

Auf diese Weise habe ich die verschiedensten Aspekte dieses Landstrichs kennen gelernt, der einmal als Spender guter Früchte betrachtet werden kann und andererseits aber auch eine Trostlosigkeit offenbart, aus der Sicht derjenigen gesehen, die nur im Schweiß ihres Angesichts ihr Leben hier verbringen.

Ich möchte damit sagen, dass meine Liebe für die Langhe, die einerseits in meinen Augen die positiven Aspekte dieses Gebietes riesengroß erscheinen lassen, mich nicht

daran hindert, die Schwierigkeiten aufzuzeigen, die sich all jenen präsentieren, die dort leben und arbeiten.

So habe ich niemals mein Gefühl der Verbitterung verborgen, wenn ich sehe, wie viele Mühen die Bauern bei der Bewirtschaftung ihrer Höfe, die in steilen Hanglagen oder unmöglichen terrassenartigen Positionen liegen, aufwenden müssen.

Aber gleichzeitig habe ich stets an die Ressourcen und Möglichkeiten geglaubt, die die Langhe jedem anbieten. [...]

Man denke nur an die Panoramen, die sich den Besuchern öffnen, an die Burgen und Schlösser, die auf den Hügeln empor ragen, an die Weine aus der Albese Umgebung und an die charakteristische Gastronomie. Man brauchte nur diese Elemente miteinander zu vermengen, d.h. die nötigen Initiativen zu ergreifen, um eben all dies aufzuwerten.

Ich würde gern die Einfachheit und die märchenhafte Art wiederfinden, mit denen unsere Alten, fast immer unsere Großväter, vor vielen vielen Jahren in der winterlichen Wärme der Ställe den Enkelkindern von früher erzählten und dabei einfache, aber bedeutsame Geschichten in die größeren, oftmals dramatischen Ereignisse des täglichen Lebens und der Geschichte einfügten. So möchte ich erzählen können, ohne Nachdruck, aber mit einer starken Beteiligung der Seele, damit im Laufe der Zeit nichts verloren geht von der wahren Geschichte jener Gruppe von Männern guten Willens, die sich aus Liebe zu ihrem eigenen Land eines Tages dazu entschlossen, sich mit dessen Gastronomie und dessen Weinen ernsthaft zu befassen, um diese bekannt zu machen und vor ungeschickten und eigennützigen Manipulationen, sowie vor allzu kühnen Innovationen zu schützen und sie unversehrt

und unverfälscht zu erhalten. Diese Männer gehörten einer Albese Vereinigung<sup>1</sup> an, die umfassendere Programme verfolgte und auch heute noch verfolgt, wobei sich jedoch bald erwies, wie bedeutend diese Tätigkeit auf jenem speziellen Gebiet, das ihnen besonders am Herzen lag, war - wie zum Beispiel der Wettbewerb des "Goldenen Tellers", der 1962 von Ercole Olivieri der *Trattoria* "Corona Grossa" in Cortemilia gewonnen wurde, bewies -, so dass um diese Gruppe von Männern dank ihrer Verdienste schon bald eine heftige Betriebsamkeit aufblühte, die lange Zeit vor sich hin schlummerte und die Bedeutung ihres Wiedererwachens in der Veröffentlichung eines Büchleins mit dem Titel "Langhe d'Alba" zum Ausdruck brachte. Dieses kleine Buch<sup>2</sup>, das die Charakteristiken unserer Region und deren Önologastronomie aufzeigt, wurde am 21. September 1963 in Mailand in dem vornehmen Palazzo Serbelloni der Presse vorgestellt, wobei dieser theoretischen Präsentation eine praktische Darbietung folgte, die von sechs Gastronomen ausgeführt wurde, die mit Sack und Pack nach Mailand zogen, um dort, wie Missionare, die dazu auserwählt wurden, Licht in ungläubige Länder zu bringen, ein großartiges Abendessen vorbereiteten, das zu einem denkwürdigen Ereignis wurde und die Albese Küche kürte und diese in die Reihe der besten regionalen Küchen Italiens aufnahm.

Nach diesem begeisternden Triumph waren jene Männer bei ihrer Rückkehr nun dazu bereit, ein Werk zu verbreiten und zu veröffentlichen, das sich mit der Wahrung der Albese Küche befasste (*Una cucina da salvare*),

<sup>1</sup> Die Famija Albeisa (eine gemeinnützige Vereinigung, die sich mit kulturellen und gesellschaftlichen Initiativen im Zeichen der Albese Traditionen befasst).

<sup>2</sup> Die Texte wurden von Vittorio Riolfo verfasst.

wobei man dieses Buch als eine erste Kodifizierung der Albaser Küche betrachten kann<sup>3</sup>.

Der Umfang der Tätigkeiten, die Bedeutung der durchgeführten Initiativen und die Fülle des Programms für die nächste Zukunft waren so groß, dass sich aus der großen Vereinigung eine eigene Organisation herausentfaltete. So entstand am 20.2.1967 der *Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba*<sup>4</sup> (Orden der Ritter des Trüffels und der Weine von Alba), der bald darauf die Önothek der Burg von Grinzane Cavour einrichtete, sowie eine Küche, die hinsichtlich der Zubereitung und der Auswahl traditioneller Zutaten unserer Gastronomie absolut treu blieb, dort hinzugesellte, ebenso wie Ausstellungen, Museen und Degustationen. All diese Organismen fanden einen würdigen Platz in jener herrlichen Burg, die einst Wohnsitz der adligen Albaser Familie Belli war und später an Camillo Benso von Cavour überging, der nicht nur ein großer Staatsmann war, sondern auch intelligente Innovationen auf dem Gebiet des Weinbaus hervorbrachte.

Die Einrichtung der Önothek brachte als logische Folge die Gründung und Ausarbeitung der "Strade dei Vini" (Weinstraßen) mit sich, denen eine Reihe von sorgfältig und nach strengen Kriterien ausgewählten Kellereien und Trattorien angegliedert wurde. Auch dies kann zweifellos als eine weitere bedeutungsvolle Tätigkeit betrachtet werden. Schon bald darauf überschritt die Organisation unsere

<sup>3</sup> Von Armando Monte geschrieben, und zwar "nach angenehm verbrachten Stunden in Gesellschaft von Luciano De Giacomi, Giuseppe Colla, Arturo Bersano, Renato Ratti und Vittorio Riolfo".

<sup>4</sup> Am Abend der offiziellen Gründung des Ordens waren folgende Herren anwesend: Vincenzo Agnelli, Giovanni Bressano, Battista Casavecchia, Felice Cavallotto, Giuseppe Colla, Carlo Comino, Luciano De Giacomi, Carlo Filiberti, Pasquale Giacosa, Gianni Graziano, Bartolo Mascarello, Francesco Oddero, Luigi Oddero, Giacomo Oddero, Carlo Passone, Franco Piumatti, Renato Ratti Vittorio Riolfo, Luigi Severino.

Grenzen und begab sich nach Mailand, Genua, Bologna, Turin, London und Nizza, um jene prestigevolle Veröffentlichung *Selezione annuale dei grandi vini dell'Albese* (Jahresauslese der großen Albaser Weine) dort zu präsentieren, die unter Beachtung der Vorschriften der Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft erstellt wurde.

Im Laufe der Jahre fehlte es natürlich auch nicht, neben der ordnungsgemäßen Durchführung von gut 95 Versammlungen, an regelrechten feierlichen Zusammenkünften, an denen die Mitglieder des Ordens und deren Freunde teilnahmen und die stets im Zeichen der traditionellen Albaser Speisen und Weine standen. Ferner wurden zahlreiche, charakteristische, sorgfältig ausgewählte Werke veröffentlicht, wie z.B. die im Nachdruckverfahren erstellte *Monografia sulla viticoltura ed enologia nella provincia di Cuneo* von L.Fantini, die *Lettres sur les truffes du Piemont* von De Borch, *I vegetali alimentari spontanei del Piemonte* von O.Mattiolo, die Broschüre *Opuscolo sui Tartufi* von A. Ciccarello, die *Ampelografia Albese* (12 Drucke und Rebsorten) und (in Originalfassung) die Abhandlung *Della vigna e del vino nell'Albese* von R.Ratti, *Le Confidenze di un Gran Maestro* von Luciano De Giacomi<sup>5</sup>, *I Quaderni del Castello di Grinzane*, *I Grandi vini dell'Albese* und *Le pitture del castello di Grinzane Cavour* von G.B. Sannazzaro, sowie *Le lettere del fattore di Cavour* von G.Silengo.

Diese kleine Zusammenfassung zeigt meiner Ansicht nach zur Genüge, wie der Orden bisher jedes Jahr mit wahrer Hingabe und oftmals unter Aufopferung von Zeit und Energien etwas Neues hervorbrachte, bis 1982 schließ-

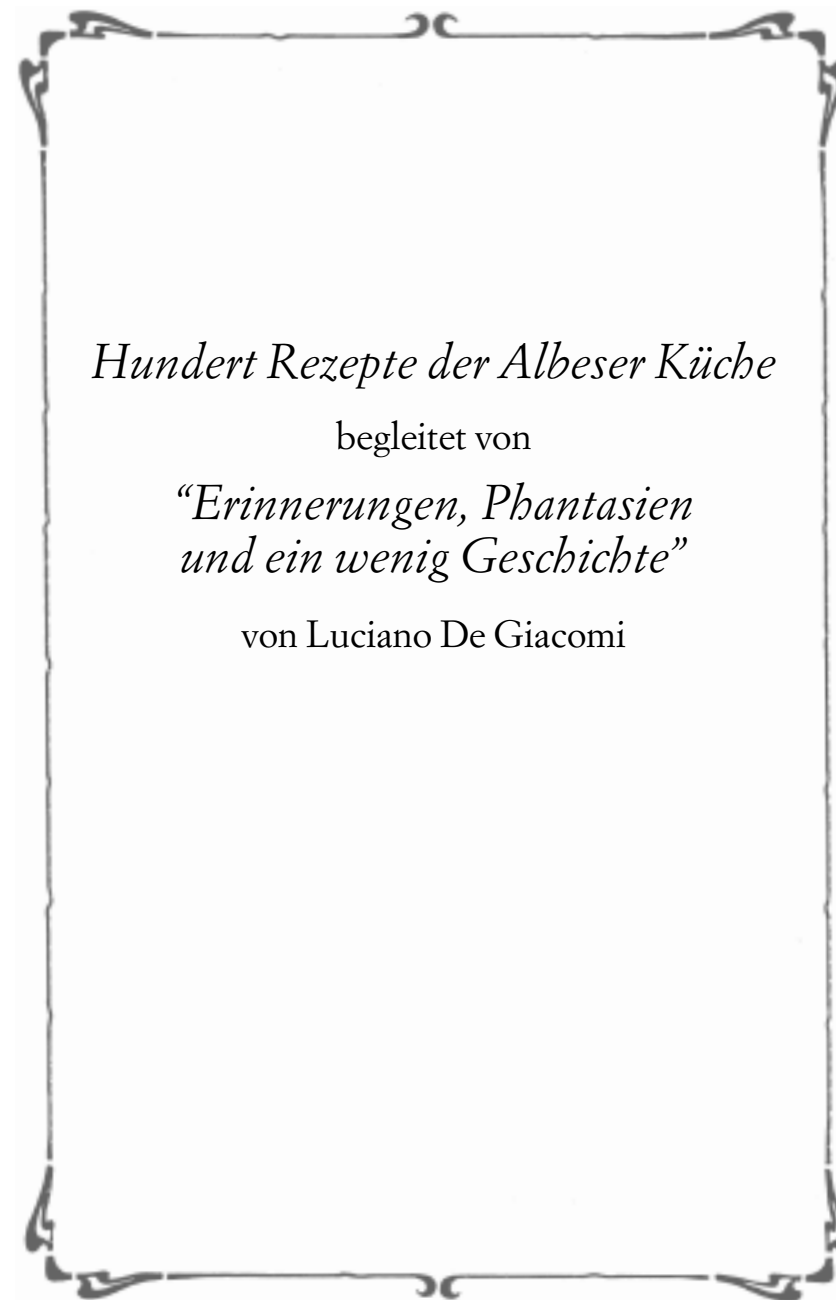
<sup>5</sup> Viele der in diesem Buch enthaltenen Rezepte wurden in der Küche von Clotilde Viglino De Giacomi in Alba oder auf dem Landgut "Drago" während unzähliger Tafelrunden und oftmals unter Mitarbeit von Enzo Agnelli zubereitet und dann der strengen Kritik des *Gran Maestro* unterbreitet.



lich mit *Nonna Genia* ein Werk veröffentlicht wurde, das als Meilenstein im Hinblick auf die Geschichte des Ordens angesehen werden kann. Dieses Buch, das überall großen Anklang fand und eine krönende Zusammenfassung jener unermüdlichen und uneigennütigen Arbeit verkörpert, die in den letzten zwanzig Jahren von dieser Gruppe erfahrener Männer getan wurde, zeichnet einen wesentlichen und unersetzbaren Zeitabschnitt in der Geschichte der Albese Önogastronomie.

Mit der Absicht, unsere Traditionen zu verbreiten und gleichzeitig zu schützen, wurde 1983 dieser Almanach herausgegeben, in dem der übliche Monatskalender mit seinen Wochen, Tagen, Heiligen und Festen mit voller Absicht fehlt, weil dieses Buch mit seinen Abbildungen und den Speisezetteln eben ausschließlich ein önologischer Almanach ohne zeitliche Begrenzung sein sollte - also in gewisser Weise ein immerwährender Kalender -, der uns dabei hilft, dem Verlauf der Jahreszeiten und der damit verknüpften Gastronomie mühelos zu folgen<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Es folgten 1984 die Veröffentlichung von *Polizia e cucina. Istruzioni ad una cuoca piemontese del primo Ottocento* eines unbekanntenen Verfassers, nachgedruckt und übertragen von Maria und Piero Camilla; 1987 *Sulle strade dei vini d'Alba* mit Texten von Giancarlo Montaldo; sowie das Werk in sieben Bänden von Andrea Bacci *De Naturali Vinorum Historia*, nachgedruckt und übersetzt von Mariano Corino, das den Orden von 1985 bis 1994 beschäftigte.





## Bagnè 'nt l'òli

### Ölsauce für rohes Gemüse

Frühlingszwiebeln - Knoblauch - Tomaten - Sellerie - kleine Fenchel - Radieschen - verschiedenes Gemüse - Öl und Salz nach Belieben

*Eine Schüssel, Gabeln, Messer*

Ein frischer "Dip" für den Sommer. Aus den Gemüsegärten der Umgebung oder aus denen des Hauses kommen Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Sellerie, Fenchel, Radieschen und alle anderen schmackhaften Gemüse. Dazu nimmt man ein kräftiges Öl, wie beispielsweise jenes, das einst auf den Rücken der Esel über die Salzstraße in diese Gegend gebracht wurde. Jeder bekommt sein eigenes Schälchen und schon kann das Mahl beginnen (man stippt nur in Öl und Salz ein, also ohne Essig, Zitrone und Pfeffer).

Früher wurde diese Ölsauce für alle zusammen in nur einer Schüssel angerichtet, ebenso wie bei der *Bagna caoda* (Sauce aus Knoblauch, Öl und Sardellen), wobei hin und wieder etwas Öl aus der großen Flasche hinzugefügt wurde.

Natürlich hätte man aus all diesen Zutaten einen leckeren Salat machen können, aber es wäre nicht dasselbe gewesen. Die Atmosphäre wäre kühler und nicht so herzlich und die Zubereitung wäre auch weniger sparsam gewesen. Beim gemeinsamen Einstippen hingegen (im Winter im Weinkeller oder in der Küche am Kamin mit der *Bagna caoda* und im Sommer im Garten mit dem Schälchen Öl) triumphierten

das Zusammengehörigkeitsgefühl der Familie und das Bewusstsein, eine Gemeinschaft zu bilden, aus der Fremde ausgeschlossen waren. Und all dies im Zeichen der natürlichen Reinheit des Lebens auf dem Lande.



**Langhe Freisa**



Die empfohlenen Weine zu den jeweiligen Speisen sind traditionelle Kombinationen oder einfach solche, die als am geeignetsten gehalten werden. Dabei sind natürlich persönliche Vorlieben, was die Zusammenstellung von Geschmack, Farben und Düften betrifft, keineswegs ausgeschlossen.

Die Rezepte sind in der gleichen Reihenfolge, wie sie während einer piemontesischen Mahlzeit serviert werden, aufgeführt: Vorspeisen, erste Gänge, zweite Gänge, Beilagen, Käse, Süßspeisen, Obst. Ein alphabetisches Verzeichnis der Rezepte finden Sie in der Inhaltsangabe am Ende des Buches.



## Acciughe al verde

### Sardellen in grüner Sauce

Vorbereitung: 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen:

20 Sardellen - 3 Knoblauchzehen - 2 Handvoll glatte Petersilie - 1 Handvoll Basilikum - 1 Chilischote - 2 hart gekochte Eigelbe - Olivenöl - 2 EL Essig

*Ein Küchenbrett, ein Wiegemesser, eine große Schüssel, einen kleinen Servierteller*

Große, in Salz eingelegte Sardellen in zwei Hälften zerteilen, säubern und entgräten.

Petersilie, Knoblauch, Basilikum, Chilischote und Eigelbe fein hacken und mit Öl und Essig vermengen. Auf einem kleinen Servierteller die gesäuberten Sardellen anrichten und mit Sauce bedecken, schichtweise fortfahren und dabei mit der Sauce abschließen.

Eine ausgesprochen einfache, ich würde sagen, fast schon bescheidene Vorspeise, ohne Möglichkeiten für Verfälschungen, aber appetitlich und sehr wohlschmeckend. Wie auch andere, die wir noch sehen werden, erinnert uns dieses Gericht an die antiken Verbindungen zwischen Langhe und Ligurien über die sogenannte Salzstraße, die auf den Hügelkuppen entlangführte und auch heute noch eine faszinierende Strecke darstellt aufgrund der vielfältigen Landschaft, die auf den beiden Seiten der Hänge, besonders während der verschiedenen Jahreszeiten so unterschiedlich ist, wenn die ligurische Seite im Frühjahr bereits voll in Blüte steht und einen heftigen Kontrast zu den schneebedeckten Hügeln der Langhe bildet, und wenn im Herbst auf dieser Seite das leuchtende Rot der Weinblätter die Landschaft prägt. Nach Ligurien wurde vor allem Wein transportiert und aus Ligurien kamen Öl, Salz und Sardellen, die dann am Samstag auf dem Markt in Alba am Fuße des Kirchturms der Kathedrale angeboten wurden. Die Sardellen wurden dann zu Hause in eine Schüssel gelegt, mit dem (kostbaren) Öl bedeckt und im Vorratskeller aufbewahrt. Hin und wieder wurde eine von diesen Sardellen gegessen, und zwar so wie sie war, ganz mit Gräten, in kleinen Bissen und mit Brot, um länger etwas davon zu haben. Manchmal reichte man die Sardellen auch zur *Polenta* (Maisbrei) und das war dann stets ein wahres Fest der Genüsse! Weit zurückliegende und vergangene Zeiten, in Nebel gehüllte Erinnerungen! Heute leben wir in der Zeit der "nouvelle cuisine", aber dennoch möchten wir, ohne uns deshalb "alt" zu fühlen, der gesunden Einfachheit unserer Traditionen treu bleiben.



Langhe Chardonnay





## “Soma d’aj”

### Knoblauchbrot

*Vorbereitung: 10 Minuten*

Zutaten für 1 Portion:

2 Scheiben knuspriges Brot - 2 Knoblauchzehen - Öl - Salz

*Ein Messer, einen Teller*

Brot, Öl, Knoblauch, Salz. Frisches Brot (möglichst im mit Holz befeuerten Ofen gebacken) mit in Öl eingestippter Knoblauchzehe einreiben. Mit Salz bestreuen und verzehren. Zu gegebener Jahreszeit isst man Moscato- oder Dolcettotrauben dazu.



**Langhe Dolcetto**



## “Cocone” in insalata

### Pilzsalat

*Vorbereitung: 30 Minuten*

Zutaten für 6 Personen:

800 g Kaiserlinge (*cocone*) - 1 Handvoll glatte Petersilie - 3 Sardellen - 1 Glas Olivenöl - 2 Zitronen - 2 hart gekochte Eigelbe - 1 Knoblauchzehe

*Ein scharfes Messer, ein Schälchen, eine Gabel, eine Salatschüssel*

Die Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Petersilie und Sardellen klein hacken. Öl und Zitronensaft in einem Schälchen miteinander vermengen und die zerdrückten Eigelbe, die Petersilie und die Sardellen hinzufügen. Knoblauchzehe leicht andrücken, auf eine Gabel spießen und damit die Sauce verschlagen, bis eine dickflüssige Creme entsteht. Diese über die klein geschnittenen Pilze geben, vorsichtig umrühren und sofort servieren.



**Langhe Arneis**





## Carne cruda in insalata

### Kalbstatar

Vorbereitung: 20 Minuten

Zutaten für 5 Personen:

500 g Kalbfleisch aus der Keule - Öl, Salz, Pfeffer - 2 Zitronen - 1 Knoblauchzehe - zu gegebener Jahreszeit  
eventuell: 200 g Kaiserlinge oder 100 g Trüffel

*Ein großes Messer, ein Küchenbrett, einen Esslöffel, eine Gabel*

Sehr mageres Kalbfleisch nehmen und mit einem großen Messer ganz fein hacken. Öl, Pfeffer, Saft von 2 Zitronen, Salz und zerdrückte Knoblauchzehe unterrühren und alles gut vermengen. Das Fleisch auf einem Teller ausbreiten und eventuell mit dünnen Scheibchen von Kaiserlingen oder Trüffeln anrichten. Sofort servieren, solange das Fleisch noch seine frische und appetitliche hellrosa Farbe hat.

Ich möchte sofort etwas klarstellen: Wenn wir von diesem *“insalata di carne cruda all'albese”* (wörtlich: Salat aus rohem Fleisch nach Albese Art) sprechen, so meinen wir damit auf keinen Fall jene abweichende, schnelle Version, die von einigen Restaurants fälschlicherweise unter dieser Bezeichnung angeboten wird, und bei der es sich um in dünne Scheiben geschnittenes, mit Öl angemachtes Kalbfleisch handelt, das heute von den meisten als *“carne cruda all'Albese”* ausgegeben wird. Einige unter den ehrlichsten bezeichnen dieses Gericht als *“carne alla zingara”*, wohlwissend, dass aber auch mit diesem Namen keine Verwechslung möglich ist.

Das *“Rohe Fleisch nach Albese Art”* ist ein originales traditionelles Rezept, das nur mit der einzigen und unvergleichbaren Grundzutat, die aus der Keule der Albese Rinder stammt, zubereitet werden kann. Das Fleisch, ohne Knochen, Fett oder Nervenstränge, muss mit dem Messer auf einem Brett ganz fein gehackt werden, darf also nicht vom Metzger durch den Fleischwolf gedreht werden, eben auch, weil - und das ist sehr wichtig - dieses Gericht sofort nach der Zubereitung serviert werden muss, solange das Fleisch noch seine schöne hellrosa Farbe hat. Das klein gehackte Fleisch wird dann in eine Salatschüssel gefüllt und mit ganz wenig Knoblauch, mit Öl, Zitronensaft und etwas Salz vermischt, und zwar ausschließlich mit den Händen, denn nur auf diese Weise erfolgt eine komplette Verschmelzung der einzelnen Komponenten. Wenn es die Jahreszeit zulässt, ergänzt man das Ganze mit einigen Trüffelscheibchen, die wunderbar dazu passen. Es handelt sich um ein Gericht mit delikatem Geschmack, der von einem winzigen Hauch kräftiger Nuancen vervollständigt wird, wobei im Gegensatz zu den bequemen und künstlichen Imitationen das Originalgericht keinerlei Fettspuren auf dem Teller hinterlässt.



Piemonte Grignolino





## “Sarsèt” con uova, tonno e cipolline

Feldsalat mit Ei,  
Thunfisch und kleinen Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

400 g Feldsalat - 50 g Thunfisch in Öl - 3 Frühlingszwiebeln  
- 2 hart gekochte Eier - Öl, Essig und Salz nach Belieben

### *Eine Tonschüssel*

Der Winter hatte die Bauern zu einer Ruhezeit gezwungen, aber wenn das schlechte Wetter vorbei war, bedeutete der Gang nach draußen auf die sonnige Seite der Hügel (so wie es auch heute noch für uns ist) eine erste und direkte Begegnung mit der erwachenden Natur. Die sonnigen Tage halfen dabei, den Kontakt zu den Besitztümern wieder herzustellen, sich zwischen den Rebreihen nach eventuellen Schäden der vergangenen drei Monate umzusehen, die Arbeiten, die sofort ausgeführt werden mussten, zu programmieren und dabei die Körbe mit frischen, grünen Salatblättern reichlich zu füllen.

Wieder zu Hause angelangt, wurde der Salat dann in der großen Küche geputzt, gewaschen und in der Schüssel angemacht. Frische Eier, die gekocht wurden, eine Dose Thunfisch, Salz, Öl und Zwiebeln waren stets vorrätig und wurden dem Salat zugefügt. Unsere Vorfahren zeigten damit auch beim Essen, dass sie halbe Ligurer waren: Feldsalat, Zwiebeln und Eier verbanden sich mit ligurischem Salz, Öl und Thunfisch.

Ein Gericht mit einfachen Zutaten, die aber so rein und natürlich sind, dass uns jede Begegnung mit diesem, von Veilchenduft umgebenen Salat mit Freude erfüllt.



Langhe Bianco



Ein frischer, duftender Frühlingssalat, der die Verbindung und die Freundschaft zwischen Mensch und Natur erneuert.

Wenn der Winter voller Kälte und Schnee zu Ende war, war es wie ein erleichtertes Aufatmen, fast so, als ob das Leben neu beginnen würde, wenn die Leute die Häuser verließen und in die Hügel gingen, und zwar auf jene Seiten, die von der Sonne besonders verwöhnt wurden, um die Rebreihen zu begutachten, um so manche wackeligen Stützen zu richten und mit dem Rebschnitt und den anderen anfälligen Arbeiten zu beginnen.

In diesen Augenblicken war es besonders schön, sich von Zeit zu Zeit umzusehen und das Erwachen der neuen Jahreszeit mit ihren deutlichen und zahlreichen Merkmalen wie Knospen, Blättern und Gräsern, die überall hervorsprossen, zu genießen. Während der kleinen Ruhepausen zwischendurch, entdeckte man dann inmitten der Rebreihen jene kleinen, zarten Salatblätter. Mühelos konnte man die Körbe damit füllen und nach Hause mitnehmen, wo die Blätter dann in reichlich Wasser in den großen Küchen gewaschen wurden. Wer von uns nicht mehr ganz Jungen erinnert sich nicht an diese geräumigen Küchen auf den Bauernhöfen? Die ganze Familie fand sich dort ein, an dem großen schweren Tisch, der so manches Mal aufgrund seines Alters schon Holzwurmlöcher aufzeigte, in der Nähe des Ofens, auf dem stets etwas für die Familienmitglieder oder für die Tiere in den Töpfen brodelte, am Kamin, in dem das Feuer in diesen ersten Frühlingstagen noch brannte und wo besonders gern die Großeltern und die alten Leute, ebenfalls mit irgendwelchen Arbeiten in den Händen, verweilten. In diesen großen Küchen - wie bemitleidenswert sind doch die winzigen, modernen Küchen, die ein gewisses Desinteresse an sorgfältig zubereiteten Speisen bezeugen - wie gesagt, in diesen großen Küchen trafen sich die Familien, um zusammen zu essen und natürlich auch diesen einzigartigen Salat mit Eiern, Thunfisch und Zwiebeln, alles frische und einfache Zutaten, mit vielleicht besonderer Freude zu genießen.

Manchmal fügte man dem Salat etwas Thunfisch hinzu, aber nicht immer und nicht in reichlichen Mengen, sondern sparsam dosiert, denn Thunfisch war teuer und man musste am Samstag extra zum Markt nach Alba fahren, wo man dann auf der Piazza Rossetti diese Zutat kaufen konnte, wobei später die jungen Spitzbuben nur zu gern die Thunfischstückchen aus dem Salat fischten, bevor diese sich mit dem Rest vermengten.



## Vitello “Tonnè” Marinierter Kalbsbraten

*Vorbereitung: 20 Minuten*

*Marinierzeit: 24 Stunden*

*Zubereitung: 2 Stunden*

Zutaten für 8 Personen:

Kalbfleisch aus der Rolle - Weißweinessig - Wasser - Salz - 1

Zwiebel - 2 Gewürznelken - 2 Pfefferkörner - 1 Stückchen

Zimt - 2 Lorbeerblätter - Butter - 10 gepökelte Sardellen - 1

EL Weizenmehl - 1 hart gekochtes Eigelb - 10 Kapern

*Einen Tontopf, einen Holzlöffel, eine Kasserolle aus Kupfer, ein Sieb, ein großes Messer*

Das Fleisch in einen Tontopf legen und mit Wasser und Essig zu gleichen Teilen bedecken. Salz Zwiebel, Nelken, Pfefferkörner, Zimt und Lorbeerblätter zufügen. Am nächsten Tag Butter in einem Kupfertopf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die gesäuberten Sardellen, Mehl und das zerdrückte hart gekochte Eigelb im Fleischsud auflösen. Die Marinade zugießen und alles köcheln lassen. Wenn die Sauce eingekocht ist, die in warmem Wasser abgespülten Kapern hinzufügen. Das Fleisch herausnehmen und den Sud durch ein Sieb streichen. Den Braten in Scheiben schneiden, mit der Sauce übergießen und kalt servieren.

Dies ist nicht das “*Vitello tonnato*”; es handelt sich um etwas ganz anderes und Thunfisch hat hiermit nichts zu tun. Wir befinden uns in der Nähe von Frankreich und einige Zeit lang stand unser Gebiet unter französischer Herrschaft, so dass unser Dialekt zahlreiche französische Ausdrücke, die manchmal auf seltsamste Weise entstellt wurden, annahm. Soweit ich weiß, bedeutet dieses “*vitello tonnè*” einfach nur “mariniertes Kalbfleisch” und nichts anderes (von dem französischen “tanner”= beizen).

Es handelt sich um ein Rezept, das etwa 200 Jahre alt ist und ich habe es dem Rezeptheft meines Großvaters, geschrieben von Großmutter Genia, entnommen. Es ist ein besonderes Rezept und für die Zubereitung bedarf es einer gewissen Geschicklichkeit in der Küche. Es handelt sich nicht um die übliche Sauce, die über das gekochte Kalbfleisch gegeben wird, um das sogenannte “*Vitello tonnato*” zuzubereiten, wobei allerdings auch dieses Gericht ausgezeichnet ist, aber einen völlig anderen Geschmack hat und außerdem erst hundert Jahre später als Rezept in der hiesigen Küche erschien. Das originale “*Vitello Tonnè*” ist durch einen angenehm pikanten, frischen und appetitlichen Geschmack geprägt, der durch das Ineinanderschmelzen der Geschmacksnoten des marinierten Fleisches, der Sardellen, dem bisschen Essig, Pfeffer und Zimt, sowie der Zwiebel zustande kommt.



Roero Arneis





## Patè di tonno

### Thunfischpastete

*Vorbereitung: 45 Minuten*

*Kühlzeit: 7 - 8 Stunden*

Zutaten für 4 Personen:

200g Thunfisch - 2 Sardellen - 50g Butter - glatte Petersilie  
- Mayonnaise

*Eine Schüssel, einen Holzlöffel, ein Sieb, eine rechteckige Blechform*

Thunfisch, Sardellen und Butter durch ein Sieb streichen und gut durchrühren, bis eine geschmeidige Creme entstanden ist. Die Masse in eine Form füllen und in den Kühlschrank stellen. Anschließend auf einen Teller stürzen, mit Mayonnaise und Petersilie garnieren und servieren.



## Patè di fegato

### Leberpastete

*Vorbereitung: 20 Minuten*

*Zubereitung: 20 Minuten*

*Kühlzeit: 10 Stunden*

Zutaten für 6 Personen:

250 g Kalbsleber - 250 g Hühnerleber - 400 g Butter -  
Rosmarin - Salbei - 1/2 Glas Marsala - 1/2 Glas Kognac -  
Trüffel

*Eine Kasserolle, ein Sieb, eine Schüssel, eine rechteckige Blechform*

Leber unter fließendem Wasser abspülen und in feine Streifen schneiden. In etwas Butter mit je einem Zweiglein Rosmarin und Salbei anbraten. Mit Marsala ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Gewürzkräuter herausnehmen und das Ganze durch ein Sieb streichen. Die Masse in eine Schüssel füllen, die Butter einarbeiten (der Butteranteil soll dem Gewicht der Fleischmasse entsprechen) und alles lange und gut durchrühren. Ein halbes Glas guten Kognac hinzufügen und kleine Trüffelwürfelchen unterrühren.

In eine Form füllen, einige Stunden abkühlen lassen und dann servieren.



Langhe Favorita



Nebbiolo d'Alba







## Risotto con le “grive”

Risotto mit Drosseln

*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Zubereitung: 2 1/2 Stunden*

*Kochzeit für den Reis: 1/2 Stunde*

Zutaten für 5 Personen:

10 Drosseln - 100 g Butter - 1 Gläschen Marsala - 40 Wacholderbeeren - 400 g Reis - 2 Zwiebeln - 50 g Knochenmark - Salz, Pfeffer, Brühe

*Einen großen Kupfertopf mit Deckel, einen kleinen Kupfertopf, eine hohe Kasserolle aus Kupfer, eine große Gabel, einen Holzlöffel, ein Sieb, einen runden Servierteller*

Die Drosseln rupfen, ausnehmen und über der Flamme absengen. In einem Topf in etwas Butter anbraten, mit Brühe bedecken und zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen. Wenn die Vögel gar sind, diese mit dem Marsala in die Sauce geben, die inzwischen wie weiter unten beschrieben zubereitet wurde. Alles zusammen kurz aufkochen lassen und auf den unterdessen zubereiteten Risotto geben, der auf einem runden Servierteller zu kleinen nestförmigen Mulden angerichtet wurde.

Zubereitung der Sauce: Köpfe, Leber, Herzen und Mägen der Drosseln zusammen mit Wacholderbeeren (4 Stück pro Vogel) in Butter anbraten und gar schmoren. Durch ein Sieb streichen und wie oben beschrieben zu den Vögeln geben.

Zubereitung des Risotto: Knochenmark in der Kasserolle zum Schmelzen bringen und die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln darin andünsten. Den Reis einstreuen und kurz darin anschmoren. Mit 1 1/2 Gläsern trockenen Weißwein ablöschen, gut umrühren und unter Zugabe von guter Fleischbrühe fertig garen.



Dolcetto di Diano d'Alba



## Risotto alla piemontese

Risotto auf piemontesische Art

*Vorbereitung: 10 Minuten*

*Garzeit: 1/2 Stunde*

Zutaten für 4 Personen:

400 g Reis - 1 Zweig Rosmarin - 2 Zwiebeln - 50 g Knochenmark vom Kalb - 2 frische Tomaten - 1 EL passierte Tomaten - 1 Glas Dolcetto-Wein - Salz, Pfeffer, Brühe

*Einen Kupfertopf, einen großen Holzlöffel*

Zwiebeln und Rosmarin fein hacken und in einem Topf, in dem vorher das Knochenmark zerlassen wurde, andünsten. Gewürfelte Tomaten und Tomatenpüree hinzufügen. Dann den Reis einstreuen. Wenn dieser die Sauce gut aufgenommen hat, den Wein angießen. Brühe hinzufügen und unter ständigem Umrühren fertig garen.



Piemonte Pinot Noir





## “Tajarin” al sugo di fevatini

### Tagliatelle mit Lebersauce

Vorbereitung: 1 1/2 Stunden

Zubereitung der Sauce: 1 Stunde

Garzeit der “Tajarin”: 2 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Weizenmehl - 4 Eier - Salz - Öl - Maismehl - Brühe - 1/2 Zwiebel - Rosmarin - 3 Hühnerleber - Butter - 100 g Kalbfleisch aus der Keule - Tomatenpüree oder frische Tomaten

*Einen Holztisch, ein Nudelholz, einen Topf, eine Kasserolle, ein großes Messer, eine Gabel, ein Küchentuch, einen Schaumlöffel*

Mehl auf den Tisch geben und in die Mitte eine Vertiefung machen und die Eier, eine Prise Salz und einen Esslöffel Öl hineingeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit Öl befeuchten und 2 Stunden ruhen lassen. Nach Ablauf dieser Zeit noch einmal durchkneten und den Teig auswellen. Nach einigen Minuten mit Maismehl bestäuben, aufrollen und in sehr schmale Streifen schneiden.

Diese Streifen zum Trocknen auf ein Küchentuch geben. Anschließend wenige Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und mit der Lebersauce servieren.

Zubereitung der Lebersauce: Zwiebel und Rosmarin fein hacken und langsam in Butter und Öl goldgelb andünsten. Hühnerleber und Kalbfleisch ebenfalls fein hacken und hinzufügen.

Gut anbraten und hin und wieder mit Brühe ablöschen. Tomatenpüree oder frische, geschälte, klein geschnittene Tomaten hinzufügen. So lange köcheln lassen, bis die Sauce gut eingekocht ist.



Dolcetto d'Alba



Bis vor kurzem, bevor die Industriegesellschaft mit der darauf folgenden Landflucht triumphieren konnte, gab es auf unseren Bauernhöfen einen allgemein gültigen, piemontesischen Spruch: “*Na fia l'e nen da mariè sa l'è nen buna a fè i tajarin cun la pressia*”, d.h. “ein Mädchen, das nicht in der Lage ist, handgemachte Tagliatelle herzustellen, ist noch nicht für die Heirat bereit”. In der Tat lernten die jungen Mädchen auf dem Lande diese Sachen recht früh und hatten auch eine gewisse Freude daran. Lehrmeisterinnen waren die Großmütter, die als Herrscherinnen der Küche bezeichnet wurden und die diesen Titel so spät wie möglich und auch nur ungern abtraten. Sie neigten sogar dazu, ihre zu Hause verbliebenen Töchter, verheiratet oder nicht, aus der Küche fern zu halten, um sich lieber den Enkeltöchtern zu widmen, die noch jünger waren und demnach ihre Nachfolge noch nicht so bald antreten würden.

Wichtig für diese hausgemachten Nudeln waren besonders zwei Faktoren: einmal die mit der richtigen Dosierung der Zutaten hergestellten Teigplatten, die mit dem Nudelholz ausgerollt wurden und dann in schneller Folge mit geschickten Händen mit einem Messer, das mit einem Stück von der Sichel, die zum Grasmähen benutzt wurde, versehen war, zu dünnen Bandnudeln geschnitten wurden, und zum anderen das Kochwasser, das nicht hart und kalkhaltig war, sondern aus dem Brunnen des Hauses kam.

Beinahe obligatorisch zum Anrichten dieser Tagliatelle war jene Sauce aus Geflügel- oder Kaninchenleber, wobei diese Leber extra für diese Zubereitung beiseite gelegt wurde, wenn Huhn oder Kaninchen auf den Tisch kamen. Eine köstliche, schmackhafte, aber nicht allzu kräftige Sauce, die den Geschmack der Nudeln hervorhebt und nicht unterdrückt, mit jener leicht bitteren Note, die so wunderbar zu den Albeser Weinen passt.



## Agnolotti al sugo di arrosto

### Ravioli mit Bratensauce

Vorbereitung: 2 Stunden

Garzeit des Fleisches für die Füllung: 1 \_ Stunden

Garzeit der Ravioli: wenige Minuten

Zutaten für 8 Personen:

500 g Schweine- und Kalbfleisch - 1 Rosmarinweig - 2 Knoblauchzehen - 1 kleiner Kohlkopf oder eine Handvoll Lattich - Butter - Parmesankäse - 4 Eier, Salz, Pfeffer - Muskatnuss - 400 g Weizenmehl

*Eine Kasserolle aus Kupfer, eine Schüssel, einen kleinen Topf, einen Holzlöffel, Küchentücher, ein Teigrädchen, einen Holztisch, ein Nudelholz, einen Schaumlöffel*

Die Ravioli bestehen aus einer Füllung aus gehacktem Fleisch mit Gemüse und einer Hülle aus Eierteig, die das Ganze umgibt.

Kalb- und Schweinefleisch mit Knoblauch und Rosmarin braten. Anschließend fein hacken und in eine Schüssel füllen. Den Kohl oder Lattich garen, in Butter schwenken, fein hacken und mit einer Handvoll Parmesankäse, den 4 Eiweiß, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Fleisch geben. Alles gut mit einem Holzlöffel verrühren und beiseite stellen.

Den Nudelteig aus 400 g Mehl und den 4 Eigelben herstellen und in dünne Bahnen ausrollen. Nun die Füllung häufchenweise im Abstand von 3 cm daraufsetzen und zum Rand hin so viel Platz lassen, dass der Teig über die Füllung geklappt werden kann.

Mit den Fingern rund um die Füllung den Teig gut andrücken und mit dem Teigrädchen kleine viereckige Quadrate ausradeln.

Diese Teigtäschchen auf mit Mehl bestäubten Küchentüchern zum Trocknen auslegen. Einige Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen, abgießen und mit Bratensauce anrichten.



Dolcetto d'Alba



Man sagt, die *agnolotti* seien von einem französischen Koch in Turin während einer Belagerung erfunden worden, zu einer Zeit, als es an den üblichen Zutaten in der Küche fast gänzlich mangelte und nur verschiedenartigste Reste und Mehl für die Teigzubereitung zur Verfügung standen. Also wurden diese Reste klein gehackt, miteinander vermengt und in Ermangelung von Eiern, die diese Mischung zusammengehalten hätten, in winzig kleine Teigtäschchen eingeschlossen.

Auch bei der Entstehung der *agnolotti* finden wir einige Zutaten, die gewöhnlich bei der Zubereitung vieler unserer "armen" Gerichte (wobei die *agnolotti* alles andere als "arm" sind!) verwendet wurden, wobei Faktoren wie dringende Notwendigkeit, Mangel an zur Verfügung stehenden Rohstoffen, sowie die Gewohnheit, das Wenige, was man zur Hand hatte, nicht zu verschwenden, der elementare Charakter der Grundzutaten und die Eingebungen der Phantasie eine bedeutende Rolle spielten. Nicht allein aus diesem Grund bin ich nicht dazu geneigt, dem französischen Koch aus Turin die Erfindung der *agnolotti* zuzuschreiben, sondern vielmehr deshalb, weil diese Teigtäschchen seit unzähligen Generationen und in zu vielen Varianten als lokale Gerichte in allen Dörfern und Weilern der Langhe zubereitet werden. Hier, wo sie wahrscheinlich lange Zeit einziger Bestandteil sonntäglicher Mahlzeiten waren, hat man in der einfachen Variante ein außerordentliches Gleichgewicht an Geschmacksnoten erzielt durch die Verwendung von Kalb- und Schweinefleisch in der Füllung und des Bratens aus den gleichen Fleischarten, der extra zubereitet wurde, um die Sauce für die *agnolotti* herzustellen.

In einigen Gebieten der Langa, besonders in den oberen, ärmeren Lagen, ersetzte man das Kalb- und Schweinefleisch, das vom Preis her nicht immer erschwinglich war, durch das Fleisch von Kaninchen, die auf dem Hof gezüchtet wurden. Gebraten und ohne Knochen, wurde dieses Fleisch sowohl für die Füllung als auch für die Zubereitung der Sauce verwendet. Es handelt sich dabei um eine köstliche Variante mit einem zarten, aber auf keinen Fall kraftlosen Geschmack, der von den Frauen der Langa mit beachtlicher Geschicklichkeit im Laufe der Zeit ausgearbeitet wurde.

Andere Versionen bei der Zubereitung der *agnolotti* erkennt man an der Art des Teiges, der recht dick, dünn oder hauchdünn sein kann, oder an der Form, die quadratisch, besonders in Alba, oder ein wenig rechteckig oder mit dem "plin" (dem sogenannten "Kniff"), wie man sie gern in den Hügeln in Richtung Alta Langa zubereitet, sein kann. Stets perfekt, köstlich, mit einer harmonischen Füllung, deren Zubereitung größte Sorgfalt erfordert.

Von meinem Vater habe ich damals gelernt, die *agnolotti* mit Wein zu kosten: In eine Schüssel füllt man etwa ein Dutzend noch dampfende *agnolotti* direkt aus dem Kochwasser und bedeckt diese sofort mit Dolcetto-Wein. Dann fischt man mit der Gabel ein Teigtäschchen nach dem anderen heraus und läßt es auf der Zunge zergehen. Jede Geschmacksnote kommt auf diese Art kräftig zum Ausdruck und wehe, wenn der Wein oder etwas im Teig nicht vollkommen war!



## Gnocchi al pomodoro

Kartoffelklößchen mit Tomatensauce

*Vorbereitung: 1 1/2 Stunden*

*Kochzeit: 10 Minuten*

Zutaten für 6 Personen:

1 kg Kartoffeln - Weizenmehl - 1 Ei - Toamatensauce aus frischen Tomaten - Parmesankäse

*Ein Sieb, ein Messer, eine Gabel, einen Topf, einen Schaumlöffel*

Kartoffeln kochen, abpellen und durch ein Sieb streichen. Mit Mehl und Ei mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Kleine Stücke von dem Teig nehmen, zu fingerdicken Stangen rollen und diese in 2 cm lange Stücke schneiden. Die so erhaltenen Teigstückchen mit Mehl bestäuben und mit dem Daumen über einen Gabelrücken abrollen, so dass auf einer Seite die charakteristischen Rillen entstehen.

Die fertigen Klößchen in kochendem Salzwasser garen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und mit einer Sauce aus frischen Tomaten und mit Parmesankäse bestreut servieren.



## Gnocchi al tonno (salsa per)

Thunfischsauce für *Gnocchi*

*Vorbereitung: 20 Minuten*

*Zubereitung: 1/2 Stunde*

Zutaten für 6 Personen:

100 g Thunfisch - 2 Zwiebeln - 50 g Butter - 1 Handvoll glatte Petersilie - 5 EL passierte Tomaten

*Eine Kasserolle, einen Teller, ein Messer, eine Gabel, einen Schaumlöffel*

Die klein geschnittenen Zwiebeln in einer Kasserolle in der Butter glasig dünsten. Die gehackte Petersilie hinzugeben und verrühren. Auf einem Teller den Thunfisch zerpfücken und mit dem Tomatenpüree ebenfalls in den Topf geben. Alles zusammen einige Minuten köcheln lassen und dann zu den *Gnocchi* servieren.



**Piemonte Pinot nero**



**Langhe Chardonnay**





## “Macaron del frèt”

### Hausgemachte Makkaroni

*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Garzeit: 15 Minuten*

Zutaten für 6 Personen:

400 g Mehl - 2 ganze Eier - Wasser – Salz - Fleisch- oder Tomatensauce - geriebener Parmesankäse

*Einen hohen Topf, eine gelöcherte Schöpfkelle, eine Schüssel, eine 15 cm lange Stricknadel von 3 mm Durchmesser*

Mehl und Eier mit 2 Prisen Salz und etwas Wasser zu einem festen Teig verkneten. In kleine Stückchen von etwa 2 x 5 cm teilen und auf diesen Stückchen mit der Stricknadel hin und her rollen. Dabei wickelt sich der Teig um die Nadel und es entsteht die typische hohle Form der Makkaroni, die dann sehr behutsam von der Nadel abgezogen werden. Die Makkaroni nun langsam in kochendes Salzwasser gleiten lassen, vorsichtig umrühren und etwa 15 Minuten kochen lassen. Mit der gelöcherten Schöpfkelle die Nudeln herausnehmen, abtropfen lassen und mit Fleisch- oder Tomatensauce und Parmesankäse in einer Schüssel anrichten.

Alles gut umrühren und heiß servieren.



**Piemonte Barbera**



## Brodo

### Fleischbrühe

Kochzeit: 5 Stunden

Zutaten für 6 Personen:

2 kg mageres Rindfleisch (Schwanzstücke) - 6 Liter Wasser - 1 Zwiebel - 3 Selleriestangen - 1 Rosmarinzwig - 3 Basilikumblätter - Salz

*Einen großen Topf, einen Schöpflöffel, ein Sieb, eine Suppenschüssel*

Die ausgewählten Fleischstücke in einen großen Topf geben, der bis zu zwei Drittel mit kaltem Wasser gefüllt ist. Salzen und nach Zugabe der Gewürze (Zwiebel, Sellerie, Rosmarin, Basilikum) zum Kochen bringen. 5 Stunden kochen lassen und dabei hin und wieder abschäumen. Durch ein Sieb geben und heiß servieren.



**Dolcetto d'Alba**





## Minestra del “Bate ’l gran” “Dreschtag”-Suppe

Vorbereitung und Garzeit der Einlagen: 40 Minuten  
Kochzeit der Suppe: 20 Minuten

Zutaten für 5 Personen:  
1 Liter kräftige Brühe - 1 Zwiebel - 200 g Hühnerleber - 1  
EL passierte Tomaten - 200 g kleine Suppennudeln - Salz

*Eine Kasserolle, einen Topf, einen Löffel*

Diese Suppe besteht aus einer kräftigen Brühe, die nach einer langen Kochzeit aus Rindfleisch gewonnen und mit einer extra zubereiteten Einlage angereichert wird. Dafür die klein geschnittene Zwiebel in einem Topf andünsten und die ebenfalls klein geschnittene Hühnerleber hinzufügen. Rundherum anbraten und mit einem Esslöffel Tomatenpüree ablöschen. Diese Einlage anschließend in die Brühe hineigeben. Kleine Suppennudeln einstreuen, gar kochen und servieren. Die Dreschmaschine auf der Tenne, überall Staub und schwer arbeitende Männer. Im Haus wurde inzwischen die Suppe aus der kräftigen Rindfleischbrühe zubereitet. Die müden Männer, deren Kehlen von Getreidestaub ausgetrocknet waren, brauchten etwas zum Herunterspülen und zur Kräftigung und dazu eignete sich diese Suppe sehr gut, die gleichzeitig die Mägen auf das “richtige” Mittagessen vorbereitete. Dieser Brühe brauchte man nur die kleinen Nudeln hinzuzufügen (früher nahm man dazu die hausgemachten Tjarin, die man zu diesem Zweck zerkleinerte) und schon hatte man eine gute Suppe.



**Dolcetto d’Alba**



Beppe Lodi hat zweifellos Recht, wenn er sagt, die Speisen haben und fördern eine unleugbare Kraft, die bestimmte Augenblicke in unser Gedächtnis zurückruft. Wenn ich diese Suppe esse oder auch nur einfach daran denke, werden tatsächlich in meiner Phantasie auf unvermeidbare Weise Erlebnisse von früher lebendig, aus der Zeit meiner Kindheit und Jugend, als das Korndreschen auf den Tennen der Bauernhöfe eine anstrengende Arbeit, aber gleichzeitig auch ein Fest war.

Es waren Momente des bäuerlichen Lebens, die heute, wo es moderne Maschinen gibt und die Tendenz allgemein dahin geht, alles schnell und “ohne große Geschichten” zu erledigen, nicht mehr mit jener Begeisterung, die ich fast als einstimmig bezeichnen würde, erlebt werden. Damals begann das “Schauspiel” bereits - ich fand das sehr faszinierend - in dem Augenblick, als die Maschine die enge Straße, die dann auf die Tenne führte, heraufgezogen wurde: Die Ochsen stemmten ihre Hufen tief in den weißen Sand und ihre Körper krümmten sich vor Anstrengung; die Männer trieben mit rauhen Stimmen die Tiere an oder schoben, in der glühenden Sonne schwitzend, an besonders schwierigen Stellen mit. Wenn die Dreschmaschine dann endlich auf dem Hof stand - ich saß auf den Stufen vor dem großen Haus und schaute halb gebannt halb ängstlich dem Treiben zu -, begann für die Männer der anstrengende Tag. Die Luft war erfüllt von immer dichter werdendem Staub, dem dumpfen, regelmäßigen Klopfen der Maschine, den Stimmen der Männer, die sich gegenseitig ansportelten, dem Durcheinander all derjenigen, die an diesem Unterfangen teilnahmen: die Familie des Hofbesitzers, Helfer und Nachbarn. In der großen Küche hingegen ging, etwas ruhiger, die Arbeit weiter, mit der man bereits am Vortag begonnen hatte, d.h. die Frauen waren damit beschäftigt, das Mittagessen, Vesper oder Abendessen, je nachdem, zu welcher Tageszeit die Maschine auf den einzelnen Höfen zugeteilt war, vorzubereiten: Auf jeden Fall war es immer ein kräftiges Mahl, das die harte Arbeit unterstützte und auch ein wenig einen kleinen Wettbewerb unter den verschiedenen Hofbesitzern darstellte, wobei die Erinnerungen an diese Essen von Jahr zu Jahr wieder lebendig wurden (...dieses Rinfleisch! ..... dieses Kaninchen! ..... dieser Wein! ....). Doch wie sollte man mit jenen trockenen Kehlen, mitgenommen von stundenlang eingeatmetem Staub und nur dürftig durch vorgebundene Taschentücher geschützt, das Essen genießen?

Gerade deshalb war diese Suppe so angebracht und wirkungsvoll, diese Brühe mit Hühnerleber und Nudeln, die leicht hinunterglitt und den Weg für die nachfolgenden Gänge bahnte, während nach und nach, auch mit Hilfe der Weine, die Männer wieder zu Kräften kamen. Die Stimmen wurden wieder munter und es wurde sogar gesungen, und dies alles in einer brüderlichen, von gemeinsamer Betriebsamkeit geprägten Atmosphäre.

Zum Schluß, wenn die Maschine bereits auf dem Weg zu einem anderen Hof war, wurden noch die letzten Flaschen geleert, der Besitzer zählte noch einmal seine Kornsäcke und ich selbst lag längst in meinem Bett und träumte von heldenhaften Abenteuern.



## Minestrone di ceci e di costine di maiale

### Kichererbsensuppe mit Schweinerippen

*Vorbereitung: 12 Stunden*

*Zubereitung: 2 Stunden*

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kichererbsen - Natron - Quellwasser - 1 Zwiebel -  
1 Handvoll glatte Petersilie - 1 Handvoll getrocknete  
Pilze - passierte Tomaten - 800 g Schweinerippen - 4  
Kartoffeln - geröstete Broteisbeiben - Parmesankäse

*Zwei Töpfe, einen Schöpflöffel, ein Wiegemesser, ein Küchenbrett, ein Sieb*

Am Vorabend die Kichererbsen mit 2 EL Natron zum Einweichen in lauwarmes Wasser geben. Am nächsten Morgen in demselben Wasser so lange kochen, bis die Erbsen fast gar sind. Durch ein Sieb gießen und in einen anderen Topf mit frischem, kochendem Salzwasser umfüllen. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und goldgelb andünsten. Gehackte Petersilie, die abgspülten und klein geschnittenen Pilze sowie etwas Tomatenpüree hinzufügen. Alles in den Topf zu den Kichererbsen geben, ebenso wie auch die Schweinerippen und die Kartoffeln. Letztere später zerstampfen, um die Suppe zu binden. Die Suppe 2 Stunden kochen lassen. Broteisbeiben im Backofen rösten, auf die Teller legen und die Suppe darauffüllen. Mit Parmesankäse bestreut servieren.



**Barbera d'Alba**



Früher - besonders um die Jahrhundertwende - war es in der Zeit des Karnevals auf den Bauernhöfen traditionell üblich, die Schweine zu schlachten.

Der ziemlich eintönige und gewohnheitsmäßige, wenn nicht sogar ärmliche Rhythmus des gastronomischen Lebens, das sich Tag für Tag durch das ganze Jahr schlängelte, erfuhr so etwas wie einen Aufschwung in dem Augenblick des Schlachtens und der Vorbereitung des Fleisches, wobei dann in den darauffolgenden Tagen die weniger wertvollen Teile, die aber, bei richtiger Zubereitung, stets schmackhaft waren und gern gegessen wurden, in der Küche sofort Verwendung fanden, so wie eben das Rippenfleisch. Dazu gesellten sich die Kichererbsen, die nach ihrer Ernte in kleinen Bündeln zum Trocknen an den höchsten Stangen des Weinbergs aufgehängt und dort den Herbst über aufbewahrt wurden. Eine glückliche Verbindung, bei der die Kichererbsen durch das wenige Fett der Rippen zart und geschmeidig werden, wobei es zu einer Verschmelzung der verschiedenen Geschmacksnoten kommt, die keineswegs gegensätzlich sind und nur gerade eben durch die anderen Zutaten belebt werden.



## Minestrone di fave

### Bohnensuppe

*Kochzeit: 3 Stunden*

Zutaten für 6 Personen:

1 kg dicke Bohnen - 200 g fetter Speck - 1 Zwiebel - 3 Selleriestangen - 1 Möhre - 2 Zucchini - 3 Kartoffeln - Öl, Salz - 200 g feine Bandnudeln - 200 g geriebener Parmesankäse

*Einen Topf, eine Schöpfkelle*

Die frischen Bohnen aus der Schote schälen und in kochendes Wasser geben. Zwiebel, Sellerie, Möhre, Zucchini und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zu den Bohnen geben, ebenso wie die fingerdick geschnittene Speckscheibe. Salzen und so lange kochen, bis die Bohnen gar sind. Hausgemachte Bandnudeln hinzugeben und wenn diese gar sind, die Suppe mit Parmesankäse bestreuen und servieren.



## Polenta

### Maisbrei

*Kochzeit: 30-40 Minuten*

Zutaten für 6 Personen:

1 kg Maismehl - 2 Liter Brunnenwasser - Salz

*Einen kupfernen Kochtopf, einen Holzlöffel, ein rundes Holzbrett, einen Faden*

Man nimmt hierzu das Maismehl "otto file" aus dem Raum Alba, d.h. aus Maiskolben, an denen 8 Reihen Körner sitzen.

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und das Maismehl unter ständigem Rühren langsam einstreuen. Zu einem festen Brei einkochen (das dauert etwa 30-40 Minuten). Anschließend die Masse auf ein Holzbrett stürzen. Mit einem Faden in Scheiben schneiden und servieren.



**Barbera d'Alba**



**Barbera d'Alba (2-3 Jahre alt)**







## Polenta al cavolo

### Polenta mit Kohl

*Vorbereitung: 30 Minuten*

*Kochzeit: 90 Minuten*

Zutaten für 6 Personen:

1 kleiner Wirsingkohl - 4 Kartoffeln - 2 Möhren - 300 g Bohnen - 1 Zwiebel - 1 Selleriestange - Öl - Salz - ca. 200 g Maismehl

*Einen hohen Topf, eine Schöpfkelle, sechs tiefe Teller*

Wasser, Salz und 2 Esslöffel Öl in einen großen Topf geben. Den gründlich gewaschenen und zerkleinerten Kohl hinzufügen. Kartoffeln, Möhren, Zwiebel und Sellerie in Würfel schneiden und mit den Bohnen ebenfalls in den Topf geben. Aufsetzen und zum Kochen bringen. Nach einer 1/2 Stunde (die Suppe darf nicht zu sehr einkochen) das Maismehl einstreuen und alles zusammen noch etwa 45 Minuten weiterkochen. Auf tiefe Suppenteller füllen und heiß servieren.



## “Puccia”

### Polenta mit Schweinefleisch und Kohl

Zubereitung: 1 1/2 Stunden

Zutaten für 4 Personen:

2 Liter Quellwasser - 500 g fettes Schweinefleisch - 1 Kohlkopf - 500 g Maismehl

*Einen Topf, einen flachen Holzlöffel*

Das Schweinefleisch und den Kohl in Würfel schneiden und in einen Topf mit Salzwasser geben. Zum Kochen bringen und nach halber Garzeit das Maismehl langsam einstreuen und fertig garen. Vom Feuer nehmen. Die “Puccia” kann auf zwei Arten serviert werden: Entweder direkt aus dem Topf auf die Teller geben oder abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und diese in der Pfanne braten.



**Barbera d'Alba** (2-3 Jahre alt)



**Dolcetto d'Alba**





## Polenta con “bagna d’infern”

### Polenta mit Teufelssauce

*Zubereitung: 1 1/2 Stunden für die Sauce  
1 Stunde für die Polenta  
1/2 Stunde zum Überbacken*

Zutaten für 4-6 Personen:

11-13 Knoblauchzehen - 12 gepökelte Sardellen - Öl - 4-5 frische Tomaten oder aus der Dose - glatte Petersilie - 1 Chilischote - 2 hart gekochte Eier - Polenta

*Einen kleinen Tontopf, ein Wiegemesser, ein Küchenbrett, ein Sieb, einen Kupfertopf, ein Holzbrett, einen Faden, eine Tonform*

4-5 Knoblauchzehen zerdrücken, die anderen 7-8 in dünne Scheibchen schneiden und in einen Tontopf geben. Die gut gesäuberten und entgräteten Sardellen und reichlich Öl hinzufügen. Auf kleiner Flamme alles etwa 1 Stunde leise köcheln lassen. Frische Tomaten häuten (oder Dosentomaten nehmen), in kleine Stückchen schneiden und mit einer Handvoll Petersilie und der Chilischote zur Sauce geben. Eine weitere 1/2 Stunde köcheln lassen und 2 hart gekochte, zerdrückte Eier hinzufügen. Die Sauce ist damit fertig.

Die Polenta, die einige Stunden vorher zubereitet und zum Abkühlen auf ein Holzbrett gestürzt wurde, quer mit Hilfe eines Fadens in mindestens drei Scheiben schneiden. Etwas von der Sauce in eine Auflaufform geben und eine Scheibe Polenta darauflegen. Wieder eine Schicht Sauce darübergeben und abwechselnd so fortfahren (mit der Sauce abschließen). Eine halbe Stunde in den Backofen geben und heiß servieren.



**Barbera d’Alba** (3 Jahre alt)



## Polenta con merluzzo al verde

### Polenta mit Kabeljau in grüner Sauce

*Einweichzeit: 12 Stunden  
Vorbereitung: 20 Minuten  
Zubereitung: 1/2 Stunde für den Fisch  
3/4 Stunde für die Sauce  
1 Stunde für die Polenta*

Zutaten für 5 Personen:

1 kg Kabeljau - 200 g Weizenmehl - Öl - 1 Zwiebel - glatte Petersilie - Tomaten - Knoblauch - 500 g Maismehl

*Eine Schale - eine eiserne Bratpfanne - einen Tontopf - eine große Gabel - einen Löffel*

Den Fisch einweichen, häuten und in Stücke zerlegen. Abtrocknen, in Mehl wenden und in der Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit Zwiebel, Petersilie, Tomaten, Knoblauch fein hacken und in Öl andünsten. Etwas einkochen lassen und dann den Fisch zugeben. Alles gut miteinander vermengen und heiß mit der Polenta servieren.

Kabeljau kostete nicht viel und man konnte ihn gut, im Keller aufgehängt, aufbewahren: eine nahrhafte und leicht zu beschaffende Zutat für die Polenta. Der Topf stand auf dem Feuer und die Hausfrau verrührte mit dem Holzlöffel das Maismehl, das prisenweise aus einer kleinen Holzschaufel, die über dem Topf hing, ins Kochwasser rieselte und zwar immer dann, wenn der Holzlöffel bei jeder einzelnen Runde beim Umrühren leicht an diese Vorrichtung anstieß. Die Dosierung war exakt und bedurfte keiner großen Erfindungen der Technik.



**Barbera d’Alba** (2-3 Jahre alt)





## Polenta con merluzzo e cipolle

Polenta mit Kabeljau und Zwiebeln

*Einweichzeit: 12 Stunden*

*Vorbereitung: 20 Minuten*

*Zubereitung: 1/2 Stunde für den Fisch*

*40 Minuten für die Zwiebeln*

*1 Stunde für die Polenta*

Zutaten für 5 Personen:

1 kg Kabeljau - Weizenmehl - Öl - 500 g Zwiebeln - 500 g  
Maismehl

*Eine eiserne Bratpfanne, eine große Gabel, einen Löffel*

Den Kabeljau wie im vorhergehenden Rezept beschrieben, vorbereiten und braten. Zwiebeln in Scheiben schneiden und in einer anderen Pfanne goldgelb anbraten. Nun die Kabeljaustückchen hinzufügen und sehr heiß mit Polentascheiben servieren.



**Barbera** (2-3 Jahre alt)



## Polenta con tartara salata

Polenta mit eingedickter Milch

*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Zubereitung: 1 Stunde*

Zutaten für 6 Personen:

1 mittelgroße Zwiebel - 4 Eier - 7 dl Schafsmilch - 2 EL  
Weizenmehl - 50 g Butter - Salz - Pfeffer - 500 g Maismehl

*Eine Kasserolle, einen Wasserbadtopf, einen Schneebesen, einen kleinen Tontopf, ein Holzbrett, einen Kupfertopf für die Polenta*

Fein gehackte Zwiebel in der Butter andünsten, salzen und abkühlen lassen. In einer Schüssel Eigelb und Eiweiß getrennt verschlagen. Zwiebel und verschlagene Eier, Milch, Pfeffer nach Geschmack und 2 EL Mehl unter ständigem Rühren zu einer festen Creme verarbeiten. Heiß mit Polenta servieren.



**Barbera d'Alba** (2-3 Jahre alt)





## Polenta saracena

### Buchweizen-Polenta

*Vorbereitung: 1/2 Stunde*

*Zubereitung: 1 Stunde für die Polenta*

*1/2 Stunde für die Sauce*

Zutaten für 8 Personen:

1,5 kg Kartoffeln - 1 kg Maismehl - 300 g Weizenmehl - 3 Handvoll Buchweizenmehl - 50 g Öl - 50 g Butter - 500 g Porree - 1 Liter Milch - Salz - Pfeffer

*Einen Kupfertopf, einen Holzlöffel zum Umrühren, eine Kasserolle, ein Holzbrett für die Polenta*

Die geschälten Kartoffeln in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, das Weizen- und Buchweizenmehl einstreuen. Auf kleiner Flamme etwa 1 Stunde kochen lassen. Dabei alles gut verrühren und die Kartoffeln zerdrücken, so dass eine breiige Masse entsteht. Salzen.

Separat Butter und Öl in einer Kasserolle erhitzen und den fein geschnittenen Porree hinzufügen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und einen Esslöffel Mehl zufügen. Das Gemüse weiter garen und dabei in jeweils kleinen Mengen die warme Milch zugießen. So entsteht eine sämige Sauce, die heiß mit der in der Zwischenzeit zubereiteten und in Scheiben geschnittenen Polenta serviert wird.



Langhe Freisa



## “Ris e còi”

### Kohlreis

*Vorbereitung: 2 Stunden*

*Kochzeit: 2 1/2 Stunden*

Zutaten für 6 Personen:

1 großer Kohlkopf - 1/2 Zwiebel - 2 EL kaltgepresstes Olivenöl - 1 Scheibe fetter Speck - 6 Handvoll Reis - 200 g Parmesan- oder Toma-Käse (jeweils in kleinen Stückchen) - 2 Teelöffel Salz - 1/2 Teelöffel Pfeffer - 20 g glatte Petersilie

*Eine große Schüssel, einen Kochtopf mit Deckel, ein Messer, einen Holzlöffel, eine Schöpfkelle*

Einen großen Kohlkopf klein schneiden und in eine große, mit Wasser gefüllte Schüssel geben. Zwiebel und Speck würfeln und beides in Öl anbraten. Wenn die Zwiebelwürfel goldgelb sind, den tropfnassen Kohl hinzufügen. Mit einem Holzlöffel umrühren und wenn das Zischen nachlässt, den Deckel auflegen. Auf kleiner Flamme 1/2 Stunde schmoren lassen. Anschließend 12 Schöpflöffel Wasser zugeben und alles zum Kochen bringen. Nun den Reis einstreuen, die Käsestückchen und etwas gehackte Petersilie hinzugeben. Weiter kochen, bis der Reis gar ist und servieren.



Dolcetto d'Alba





## Lasagne al sangue

### Blut-Lasagne

Zubereitung: 1 ½ Stunden

Vorbereitung und Garzeit der Lasagne: 30 Minuten

Zutaten für 6 Personen:

1 Zwiebel - Rosmarin - glatte Petersilie - 250 g Rückenmark - 250 g Bries - 250 g Bratwurstfüllung - 50 g Schweinedrüse - 600 g hausgemachte Lasagne - ¾ Liter Schweineblut - 1 Glas Milch - geriebener Parmesankäse

*Eine große Kasserolle, einen Topf, eine große und hohe Kasserolle, einen großen Löffel*

Zwiebel, Rosmarin und einige Blätter Petersilie fein hacken und in einem großen Topf andünsten. Rückenmark und Bries (vorher gar gekocht), ebenso wie die Bratwurstfüllung und Schweinedrüse hinzufügen und alles goldgelb anbraten.

In einem anderen Topf die hausgemachten Lasagne (große, rechteckige flache Teigplatten) in Salzwasser gar kochen.

Abgießen und sofort in einen Topf füllen, der das Schweineblut und die Milch enthält. Bei schwacher Hitzeiterrühren, die oben genannten und vorbereiteten Zutaten hinzugeben und zu einer cremigen Masse einkochen lassen (diese Masse färbt sich dabei dunkelbraun). Reichlich geriebenen Parmesankäse zufügen und sehr heiß servieren.



Nebbiolo d'Alba



Zahlreiche Gerichte der "ärmlichen" Küche aus Alba und Umgebung gehen auf das 17. Jahrhundert zurück, ein Jahrhundert der triumphierenden Künste und Bräuche, aber auch gezeichnet von großer Armut, die oftmals noch erschwert wurde durch verbreitete Epidemien, die das Dasein der armen Leute noch trostloser gestalteten und die Arbeit auf den Feldern oder in den Gemüsegärten unterbrachen und die Leute dazu zwangen, auf andere Mittel als Ersatz zurückzugreifen, um nahrhafte Gerichte zuzubereiten, die auf Zutaten basierten, die entweder unbekannt oder zu anderen, "besseren" Zeiten nicht verwendet wurden. Daraus ist im Laufe der Zeit eine Küche entstanden, die zum Teil die schwierigen Zeiten überlebte, und auch heute noch, wenn auch in oftmals abgeänderten Varianten oder mit anderen Zutaten angereichert, in ganz bestimmten und begrenzten Gebieten weiterlebt. Aus dem 17. Jahrhundert stammen mit Sicherheit die beiden Gerichte "Lasagne al sangue" und "Orion", die wir zusammen in der Menüaufstellung des Monats Januar aufführen, wobei sich der Monat Januar besonders anbot, weil in dieser Zeit auf den hiesigen Höfen normalerweise die Schweine geschlachtet wurden. Die Blutlasagne ist ein typisches Gericht aus Alba, denn nur dort trifft man auf diese Tradition, während in den Hügeln der Langa die Zubereitung der "Torta di sangue" (Blutkuchen) noch recht verbreitet ist. Es handelt sich um ein Gericht, dessen Hauptbestandteil ebenfalls Schweineblut ist, aber sich dennoch recht deutlich in der Form und im Geschmack von dem Albese Rezept unterscheidet, wobei Letzteres im Laufe der Zeit durch die Zugabe von Rückenmark, Bries, Würstchenfüllung und Schweinedrüse angereichert wurde. Es fällt einem nicht schwer, sich vorzustellen, wie in jenen Zeiten, wo der Adel eindeutig vorherrschte, in den vornehmen Häusern beim Schlachten der Schweine, den Untergebenen gewährt wurde, die anfallenden Abfälle, einen kleinen Teil der Innereien, sowie das Blut für ihre eigenen Bedürfnisse zu verwenden. Die Notwendigkeit, aus diesen einfachen Elementen etwas Nahrhaftes mit einem annehmbaren Geschmack herzustellen, führte zu den oben genannten Ausarbeitungen. In ihrer heutigen Form bilden die "Lasagne al sangue" ein harmonisches, reichhaltiges, schmackhaftes und, durch die Zugabe der handgemachten Lasagne, zartes Gericht. Aus der gleichen Zeit, wie bereits erwähnt, entstammt das Rezept des sogenannten "Orion", eine Zubereitung, die sich ebenfalls im Verlauf der Jahre weiter entwickelt hat, aus Schweinebacke und Ohren in einer appetitanregenden Verschmelzung mit einfachen Zutaten (Knoblauch, Sardellen, Petersilie, Rosmarin, Zwiebeln, Essig und Paprika), woraus ein unverwechselbares, pikantes, schmackhaftes und gehaltvolles Gericht entsteht, das allerdings einen starken Magen erfordert. Heute servieren wir dieses Gericht als warme Speise, und nur auf diese Weise kommt der kräftige Geschmack richtig zum Ausdruck, aber früher, in jener Zeit, in der man etwas bedachter wirtschaften musste, konnte man dieses Rezept nur zubereiten, wenn man einen Schweinekopf zur Verfügung hatte und man war natürlich darauf bedacht, dieses Essen so lange wie möglich vorrätig zu halten. Deshalb wurden die Reste des ersten Tages abwechselnd mit Paprika in eine Schüssel gefüllt. Das Ganze wurde dann nach dem Abkühlen zu einer mehr oder weniger festen Masse, die man in den nächsten Tagen kalt und in Scheiben geschnitten auf den Tisch bringen konnte. Ich selbst kann mich noch gut an ähnliche Bräuche in alten Bauernfamilien unserer Hügel erinnern.



## “Supa mitonà”

### Brotsuppe

*Zubereitung: 1/2 Stunde*

Zutaten für 4 Personen:

400 g Brotscheiben - 1 Zwiebel - 1 Rosmarinzweig - 1 EL  
passierte Tomaten - 1 Liter Brühe - Parmesankäse

*Einen Topf, einen Löffel, eine Gabel*

Die fingerdick geschnittenen Brotscheiben in Butter rösten. Herausnehmen und in demselben Topf die fein gehackte Zwiebel und ein Rosmarinzweiglein goldgelb andünsten. Tomatenpüree hinzufügen. Anschließend auch die gerösteten Brotscheiben hineingeben. Mit Brühe bedecken und eine halbe Stunde leise bei kleinster Flamme köcheln lassen. Mit reichlich Parmesankäse bestreuen und servieren.



Dolcetto d'Alba



## Frittata con l'erba di San Pietro

### Omelett mit Balsamkraut

*Vorbereitung: 20 Minuten*

*Garzeit: 25 Minuten*

Zutaten für 4 Personen:

1 kleines Bund Balsamkraut - 4 Eier - 1 Bund verschiedene  
Küchenkräuter - Salz - Butter - Öl - 1 Handvoll Parmesankäse

*Eine eiserne Pfanne, eine Gabel, einen großen, flachen Teller*

Balsamkraut und Frühlingskräuter fein hacken. Die Eier mit einer Gabel verschlagen, salzen und den geriebenen Parmesankäse, sowie die gehackten Kräuter hinzufügen. Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingießen. Die Pfanne hin und her schwenken und die Ränder des Omeletts vom Pfannenrand lösen. Wenn die Oberseite gar ist, das Omelett mit Hilfe eines flachen Tellers wenden, noch etwas Butter oder Öl in die Pfanne geben und von der anderen Seite garen. Das fertige Omelett wieder umdrehen und heiß servieren.



Dolcetto di Diano d'Alba





## Frittata “Rognosa” “Krätziges” Omelett

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

150 g gekochte Salami - 150 g Bratenfleisch - 4 Eier - Salz,  
Butter, Öl - 1 Handvoll Parmesankäse

*Eine eiserne Pfanne, eine Gabel, einen Löffel*

Dieses Omelett wird genauso zubereitet wie das Omelett mit Balsamkraut. Dabei werden lediglich die Kräuter durch die gekochte Salami und das Bratenfleisch ersetzt (beides gehackt). Ebenfalls sehr heiß servieren.



Dolcetto d’Alba



Mit diesem wohlschmeckenden Omelett ist eine Legende verknüpft, die mir ein Pächter einer unserer Höfe erzählte, als ich noch ein Kind war. Dieser Vigiu war ein kluger, scharfsinniger Mann und hatte viel Geduld mit uns Kindern. Am Abend, wenn wir mit ihm und anderen auf der kleinen Mauer hinten im Hof saßen, hörten wir ihm aufmerksam und schweigend zu, während er langsam und bedächtig alte Geschichten erzählte, mit Pausen in den dramatischsten Augenblicken und mit einer Stimme, die er jeweils den verschiedenen Gestalten seiner Erzählungen anpasste. Oft waren dies Hexen, Zauberer, hungrige Wölfe, Piraten und Räuber. Manchmal zeichnete der Mond auf dem Boden der Tenne phantasievolle und seltsame Schatten, die seine Worte begleiteten und mich erschauern ließen. Und ohne dass ich es anmerken ließ, rückte ich ihm etwas näher, ohne dabei aber den Faden der Geschichte zu verlieren.

Eines dieser Märchen ist heute noch vielen Albesern bekannt, die diese Geschichte mit einem großen Steilhang in der Nähe von Treiso verknüpfen, der angeblich mit sieben Einschnitten versehen ist, die sich nach unten hin verlieren. Dieser Hang wird der “Felsen der sieben Geschwister” genannt und die Legende, die mich damals so faszinierte, ist folgende: Vor langen Jahren lebten in diesem Gebiet sieben Geschwister, sechs Brüder und eine Schwester, die unermüdlich das Land bearbeiteten, mit dem sie fest verbunden waren. Sie arbeiteten an jenem Tag auf einer großen, herrlichen Wiese, auf die sie sehr stolz waren, und die Brüder baten ihre Schwester, zum Mittagessen ein Omelett mit Fleisch zuzubereiten (und zwar das sogenannte “krätzige Omelett”). Es war ein Freitag, also Fasttag, an dem die guten Christen kein Fleisch essen durften (auch wenn ich noch ein Kind war, wusste ich das sehr gut, denn die Nonnen im Kindergarten hatten mir das immer gesagt und oftmals versuchte ich sogar, den Kabeljau, den ich überhaupt nicht mochte und den es an diesen Tagen als Fleischersatz gab, zurückzuweisen) und die Schwester erinnerte ihre Brüder an dieses Gebot und versuchte, sie von ihrem Vorhaben abzubringen, das damals sogar als Gotteslästerung angesehen wurde, aber ihre Worte nutzten nichts.

Also wurde die *Frittata* vorbereitet und serviert, aber noch bevor diese unter den hungrigen Geschwistern aufgeteilt werden konnte, brach die Wiese unter ihnen zusammen und zog die jungen Leute in den Abgrund. Von den Brüdern hörte man nichts mehr und die Schwester rettete sich angeblich auf einem steilen Felsvorsprung, den man heute noch erkennen kann. Der Abhang dieser Legende ist immer noch dort: weiß, abschüssig, hoch, als Mahnung für die Sünder, die heute allerdings dem Gebot des Fastens, wie auch anderen Dingen nicht religiöser Art, weniger Bedeutung beimessen.



## Frittata di cipolle

Omelett mit Zwiebeln

*Vorbereitung: 30 Minuten*

*Garzeit: 25 Minuten*

Zutaten für 6 Personen:

4 mittelgroße Zwiebeln - Öl - Salz - 1 Handvoll geriebener  
Parmesankäse - 6 Eier

*Eine eiserne Bratpfanne, einen Teller, eine Gabel*

Zwiebeln in Scheiben schneiden und in der Pfanne in Öl goldgelb anbraten. Die Eier verschlagen und Zwiebeln und Parmesankäse hinzufügen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingießen. Das Omelett auf kleiner Flamme garen und hin und wieder mit Hilfe eines Tellers wenden. Heiß servieren.



Dolcetto d'Alba



## Lumache “Bagnà ’nt l’òli”

Schnecken mit Öltunke

*Vorbereitung: 3 Tage zum Purgieren der Schnecken*

*Garzeit: 3 Stunden*

Zutaten für 4 Personen:

48 Schnecken (Helix pomatia) - Öl - Zitrone - Pfeffer - Salz

*Eine Kasserolle, 4 Schälchen, einen Schaumlöffel*

Die Schnecken 3 Tage in einem geschlossenen Korb purgieren lassen und anschließend gründlich unter kaltem Wasser abspülen. In kochendes, mit Gemüse und Gewürzen (Rosmarin, Sellerie, Lorbeer, Knoblauch, Möhre, Zwiebel und Pfeffer) angereichertes Salzwasser geben und 3 Stunden kochen lassen.

Die Schnecken aus den Gehäusen herausschälen. Das geht heute leicht mit dafür vorgesehenen speziellen Scheren. Früher nahm man für diese Arbeit einen Nagel.

In den Schälchen Öl, Zitrone, Pfeffer und Salz vermengen und die Schnecken vor dem Verzehren in diese Sauce eintunken.



Verduno Pelaverga







## Frittata di lumache

### Omelett mit Schnecken

*Vorbereitung: 3 Tage zum Purgieren der Schnecken*

*Erste Zubereitung: 3 Stunden*

*Zweite Zubereitung: 1/2 Stunde*

Zutaten für 4 Personen:

24 Schnecken - 4 Eier - 1 Bund glatte Petersilie - 1 Zwiebel  
- 1 Knoblauchzehe - Salz

*Eine Kasserolle, einen eisernen Topf, eine Gabel, ein Wiegemesser, ein Küchenmesser*

Die Schnecken 3 Tage in einem geschlossenen Korb purgieren lassen, dann waschen, 3 Stunden kochen lassen und die Schale entfernen. Klein hacken und zusammen mit Petersilie, Zwiebel und Knoblauch (ebenfalls klein gehackt) mit den Eiern vermengen. Salzen und wie ein normales Omelett zubereiten.



Langhe Nebbiolo



## Lumache fritte

### Frittierte Schnecken

*Vorbereitung: 3 Tage zum Purgieren der Schnecken*

*Erste Zubereitung: 3 Stunden*

*Zweite Zubereitung: 1/2 Stunde*

Zutaten für 4 Personen:

48 Schnecken - 2 Eier - Semmelbrösel - Pfeffer - Salz - 1 Liter Öl

*Einen großen Topf, eine eiserne Bratpfanne, einen Schaumlöffel, Küchenkrepp*

Nach der Purgierzeit die Schnecken waschen, 3 Stunden kochen und aus dem Gehäuse herausziehen. Gut abtrocknen und in Ei und Semmelbrösel mit etwas Pfeffer panieren. Öl in der Pfanne erhitzen und die Schnecken goldgelb darin fritieren. Heiß servieren.



Dolcetto di Dogliani





## “Caponèt”

### Gefüllte Zucchini Blüten

Vorbereitung: 30 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

16 Zucchini Blüten - 300 g gekochtes Fleisch - 100 g gekochte Salami - 1 Handvoll glatte Petersilie - 1 Knoblauchzehe - 2 Eier - 2 Handvoll geriebener Parmesankäse - Öl

*Eine Salatschüssel, eine eiserne Bratpfanne, einen Löffel, ein Wiegemesser, ein Küchenbrett*

Für die Füllung Fleisch, Salami, Petersilie, Knoblauch sehr fein hacken und mit den Eiern und dem geriebenen Käse vermengen. Schöne Zucchini Blüten damit füllen und diese dann in heißem Öl fritieren und sofort servieren.

Eine kleine Erläuterung zur Entstehung des Namens “caponèt”, der eine von vielen Erfindungen unseres gastronomischen Dialektes darstellt: Diesmal gibt es einen logischen Zusammenhang, der in dem Begriff “cappone” (Kapaun) zu suchen ist, wobei diese Kapaune für das weihnachtliche Festmahl vorbereitet wurden. Genau wie diese Kapaune, die in der Tat nicht mehr als Hähne ..... krähen, so wird die Füllung der “caponèt” von den unbefruchteten Zucchini Blüten eingeschlossen; daher der Name. Dies ist ein weiteres Beispiel, wie ein anscheinend nebensächliches Produkt zubereitet werden kann, das sonst keinerlei Verwertung findet, aber auf diese Weise ein herrliches Ergebnis hervorbringt.



Dolcetto d'Alba



## Cipolle ripiene

### Gefüllte Zwiebeln

Vorbereitung: 45 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

5 mittelgroße Zwiebeln - 300 g Bratenfleisch - 100 g gekochte Salami - 2 Knoblauchzehen - 2 Eier - 1 Handvoll glatte Petersilie - Semmelbrösel - Öl

*Eine Kasserolle, eine Tonform, eine Gabel, ein Messer*

Die Zwiebeln in Wasser halbweich kochen. Herausnehmen, in der Mitte quer durchschneiden und aushöhlen. Die herausgenommene Zwiebelmasse, Bratenfleisch und Salami, Knoblauch und Petersilie fein hacken und mit den Eiern vermengen. Die Zwiebelhälften mit dieser Masse füllen und mit Semmelbröseln bestreuen. In eine gut geölte Auflaufform setzen und in den Backofen schieben. Lauwarm servieren.



Dolcetto d'Alba





## “Grive” della Langa “Drosseln” der Langa

*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Zubereitung: 1 Stunde*

Zutaten für 4 Personen:

200 g Schweineleber - 200 g Schweinefleisch aus der Keule  
- 2 Eier - Salz - Pfeffer - 2EL Semmelbrösel - 1 Handvoll  
geriebener Parmesankäse - 1/2 Muskatnuss - 20 Wacholder-  
beeren - Schweinenetz - Butter - Öl

*Einen Kochtopf mit Deckel, eine Gabel, ein Messer*

Die Schweineleber und das magere Schweinefleisch hacken. Eier, Salz nach Geschmack, eine Prise Pfeffer, Semmelbrösel, Parmesankäse und geriebene Muskatnuss, sowie die zerstoßenen Wacholderbeeren hinzufügen. Alles gut vermengen und kleine Bällchen formen, die einzeln mit Schweinenetz umhüllt werden. Mit reichlich Butter und Öl in einen Topf füllen und mit geschlossenem Deckel etwa eine Stunde bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Es sind keine Vögel, wie der Name glauben lässt. Es handelt sich um kleine Bündelchen, die in Schweinenetz eingehüllt werden und aus einer Masse aus Schweineleber und -fleisch, sowie anderen Zutaten bestehen, besonders Wacholderbeeren, die dazu beitragen, den typischen Geschmack der *grive* (Drosseln), die sich von diesen Beeren ernähren und deren Fleisch danach schmeckt, wiederzugeben.

Auch dieses Rezept ist ein typisches Produkt aus der Küche der Langa des 17. Jahrhunderts, einer Zeit, in der in den ländlichen Gebieten große Armut herrschte. Es handelt sich wieder um ein Gericht aus einfachen Zutaten, die die echten Drosseln ersetzen sollten, die den Herrschaften vorbehalten waren. Es war wie ein Spiel der “künstlichen” Drossel gegen die “echte” Drossel, das mehr aus Ironie als aus Eifersucht entstand. Natürlich sind diese sehr würzigen “Bündelchen” im Laufe der Zeit noch gehaltvoller und schmackhafter geworden und Ercole Olivieri von Cortemilia gewann mit dieser Zubereitung im Jahre 1962 sogar den Preis des “goldenen Tellers”.



Roero





## “Frisse”

### Fleischbällchen

*Vorbereitung: 40 Minuten*

*Zubereitung: 25 Minuten*

Zutaten für 6 Personen:

300 g Schweinefleisch aus der Keule - 150 g Schweinelunge  
- 150 g Schweineleber - 100 g Schweineherz - 200 g  
Bratwurstfüllung - Pfeffer - Salz - Muskatnuss - 1 Ei -  
geriebener Parmesankäse - Schweinenetz - flüssiges  
Schweinefett

*Eine eiserne Bratpfanne, eine große Gabel*

Die Innereien grob hacken. Bratwurstfüllung und eine Prise Muskatnuss hinzufügen. Salzen, pfeffern und mit dem Ei und dem geriebenen Parmesankäse vermengen.

Kleine, walnussgroße Bällchen formen und mit Schweinenetz umhüllen. Diese Bällchen in der Pfanne in Schweinefett bei schwacher Hitze garen und sofort servieren.



Nebbiolo d'Alba



## Frittura dolce

### Grießschnittchen

*Vorbereitung: 5 Minuten*

*Zubereitung des Grießes: ¾ Stunde*

*Kühlzeit: 5 Stunden*

*Zubereitung: 20 Minuten*

Zutaten für 8 Personen:

1 Liter Milch - 4 EL Grieß - 4 Eigelb - 4 EL Zucker - Salz -  
1 Stückchen Zitronenschale - 2 Eiweiß - Semmelbrösel - Öl

*Eine Kasserolle, einen nicht zu großen Servierteller, einen Holzlöffel, ein  
Messer, eine eiserne Bratpfanne, Küchentrepp*

Milch aufs Feuer setzen und nach und nach Grieß und Zucker langsam einrieseln. Unter ständigem Rühren etwa 45 Minuten lang kochen lassen. Vom Feuer nehmen und die Eigelbe und die Zitronenschale unterrühren. Einen Teller mit Öl bestreichen und die fertige Masse darauffüllen. Abkühlen lassen und anschließend in rautenförmige Stücke schneiden. Diese nacheinander zuerst in Eiweiß und dann in Semmelbrösel wenden und in heißem Öl ausbacken.



Nebbiolo d'Alba





## “Batsoà”

### Schweinsfüßchen

*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Zubereitung der Schweinsfüßchen: 3 Stunden*

*Zubereitung des Rezeptes: 1/2 Stunde*

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinsfüßchen - Wasser - Salz - Essig - 1 Zwiebel -  
Gewürznelken - Zimt - Eier - Semmelbrösel - Öl

*Eine Kasserolle, eine eiserne Pfanne mit Deckel, eine große Gabel, ein Messer*

Die Schweinsfüßchen mit einem scharfen Messer glatt scheren und unter fließendem Wasser gründlich waschen.

In einen Topf geben und mit Salzwasser und Essig zu gleichen Teilen bedecken. Zwiebel, Nelken und Zimt hinzugeben und etwa 3 Stunden kochen lassen. Wenn das Fleisch gar ist, abgießen und abkühlen lassen. Anschließend erst in Ei wenden und dann in Semmelbrösel wälzen und in heißem Öl goldgelb backen. Sofort servieren.



## Funghi fritti

### Frittierte Pilze

*Vorbereitung: 35 Minuten*

*Zubereitung: 12 Minuten*

Zutaten für 4 Personen:

500 g mittelgroße Steinpilze - Weizenmehl - 1 Ei - Semmelbrösel - Öl

*Ein Küchentuch, ein kleines und ein großes Messer, eine eiserne Bratpfanne, Küchenkrepp*

Mittelgroße Steinpilze nehmen und die Stiele mit einem Messer von der Erde befreien und mit einem Tuch säubern. Stiele von den Hüten trennen. Erstere später für die Sauce der *Tajarin* verwerten. Die Köpfe hingegen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Semmelbrösel wenden. Anschließend in heißem Öl schwimmend goldgelb ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salzen und heiß servieren.



Nebbiolo d'Alba



Piemonte Grignolino





## Fritto misto

### Gemischtes Ausgebackenes

Vorbereitung: 1 1/2 Stunden

Zubereitung: 1/2 Stunde

Zutaten für 5 Personen:

250 g Lammkotelett - 250 g Kalbsschnitzel - 150 g Hirn -  
150 g Kalbsbries - 150 g Rückenmark - 150 g Leber - 300 g  
*Batsoà* - 150 g Steinpilze - 150 g Blumenkohl - 200 g  
Bratwürstchen - 5 *Frisse* - 2 Äpfel - 3 Möhren - 1  
Fenchelknolle - 2 Zucchini - 5 *Caponèt* - 2 Artischocken - 1  
Aubergine - 5 *Croquettes* - 10 Grießschnittchen -  
Weizenmehl - Eier - Semmelbrösel - Öl

*Eine eiserne Pfanne, eine große Gabel, Küchenkrepp*

Jede Zutat zum *Fritto misto* wird entsprechend vorbereitet (gegart, geputzt oder abgeschält) und anschließend zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Semmelbrösel gewendet. Daraufhin in heißem Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtrocknen lassen und sofort servieren.

*Frisse*, Grießschnittchen, *Batsoa* und die Steinpilze nach den entsprechenden Rezepten zubereiten.

Dies ist das barockste Gericht der Albaser Küche; barock, was den Reichtum und die Vielfalt der Zutaten betrifft und barock wegen der im Überfluss zusammentreffenden Geschmacksnoten, die zuweilen recht gegensätzlich, d.h. säuerlich, süß und bitterlich sind. Vielleicht ist dies ein Urteil, das sich in meiner Kindheit gebildet hat, als viele Dinge mein Erstaunen hervorriefen und großartiger erschienen, als sie es wirklich waren.

Damals nahm mein Vater mich oft mit, wenn er aus dem Haus ging und manchmal begleitete ich ihn zu endlosen Hochzeitsmählern auf dem Lande: Dort gab es gigantische Mahlzeiten, die seit Monaten unter Mitwirkung von lokalen Kochkünstlern vorbereitet wurden und wobei jedesmal der unausgesprochene Vorsatz herrschte, bessere und mehr Speisen aufzutischen, als je zuvor geschehen war. So setzte man sich mittags an den Tisch und stand, oftmals mit wackeligen Beinen, erst am Abend wieder auf. Für mich vergingen diese Stunden unter Langeweile und Verwunderung, unter Staunen und so manch kleinem Nickerchen, aber ich ließ mir nie den Augenblick entgehen, wenn das *Fritto misto*, unter heftigen Applausen, aufgetischt wurde. Herrlich dampfend in den helldunklen Farben des Frittierten, eine wahrhafte Zurschaustellung des Reichtums des Hofes, mit all seinen Erzeugnissen: Kalb-, Lamm- und Schweinefleisch, Würstchen, Gemüse, Äpfel, Süßigkeiten...

In unserem Rezept hier haben wir uns auf 20 Zutaten beschränkt, aber es bleibt stets die Möglichkeit für neue Erfindungen offen. Sagte nicht einst ein barocker Dichter, dass "es die Absicht des Poeten sei, Verwunderung zu erregen"? Poesie ist also Kunst und Kunst ist auch die Gastronomie.



Nebbiolo d'Alba





## Carpione di zucchini e uova

### Marinierte Zucchini mit Ei

*Vorbereitung: 20 Minuten*

*Zubereitung: 40 Minuten*

Zutaten für 4 Personen:

600 g Zucchini - Öl - 4 Eier - 3 Knoblauchzehen - 2 Salbeizweiglein - 1 Glas Essig - Salz

*Eine Pfanne, einen großen und tiefen Servierteller*

Kleine, ganz frische Zucchini längs in 4 Teile schneiden. Nach und nach in Öl ausbraten und anschließend auf dem Teller anrichten. Die Eier ebenfalls braten und auf die Zucchini geben. Für die Marinade Knoblauch und Salbei in Öl andünsten. Wenn der Knoblauch goldgelb gebraten ist, vom Feuer nehmen. Essig und Salz hinzufügen und alles noch einmal aufkochen lassen.

Heiß über die Zucchini und die Eier gießen und mit einem zweiten Teller abdecken. Dieses Gericht hält sich einige Tage und braucht dabei nicht im Kühlschrank aufbewahrt zu werden.



## Uova in camicia

### Eier im Hemd

*Zubereitung: 50 Minuten*

Zutaten für 4 Personen:

Quellwasser - Salz - 2 EL Essig - 4 Eier - 1 Schälchen passierte Tomaten - 1 kleines Bund Basilikum - 2 Knoblauchzehen - 1 Handvoll glatte Petersilie - 1/2 Zwiebel

*Einen hohen Topf, einen kleinen Topf, einen Schaumlöffel, einen Servierteller*

In einem hohen Topf Salzwasser mit etwas Essig zum Kochen bringen. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, die Eier nach und nach aufschlagen und hineingeben. Sobald das Eiweiß fest geworden ist, die Eier mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Separat in einem kleinen Topf eine Tomatensauce mit Basilikum, Knoblauch, Petersilie und Zwiebel zubereiten. Die Sauce auf einen vorgewärmten Servierteller geben und die Eier daraufsetzen. Heiß servieren.



Roero Arneis



Langhe Nebbiolo





## “Bagna caoda”

### Knoblauch-Sardellen-Sauce

Vorbereitung: 1/2 Stunde

Zubereitung: 2 Stunden

Zutaten für 4 Personen:

3 ganze Knoblauchknollen - Öl - 12 Sardellen - Butter - 2

Karden (ein mit der Artischocke verwandtes

Distelgewächs) - 4 Paprika

*Einen Tontopf, einen Topfwärmer, einen Holzlöffel*

Vier oder fünf Knoblauchzehen zerdrücken und die restlichen sieben oder acht Zehen in feine Scheibchen schneiden. In den Topf geben und reichlich Öl, die gepökelten und gut gesäuberten Sardellen hinzufügen. Alles auf kleiner Flamme erhitzen und darauf achten, dass der Knoblauch nicht anbrennt.

Nach etwa zwei Stunden ein großes Stück Butter in der Sauce zerlassen und anschließend den ganzen Topf auf ein Rechaud auf den Tisch stellen. Die Sauce wird gegessen, indem man lediglich rohe Karden und rohe Paprika darin eintunkt.

Vielleicht ist dies das Gericht, das diejenigen, die es zum ersten Mal probieren, am meisten verblüffen aber gleichzeitig auch für immer begeistern wird. Charakteristisch ist die Art und Weise, wie diese *Bagna caoda* gegessen wird: die Tonschale (*dianèt*) steht mitten auf dem Tisch auf einem mit Holzglut angeheizten Rechaud, um die Sauce heiß zu halten, und alle Tischgäste tunken in völliger Eintracht das ein, was ringsherum für alle gut zugänglich auf dem Tisch verteilt wurde, nämlich Brot, Karden und klein geschnittene Paprika. Ein Triumph an festlichen Farben: das zarte Weiß der Karden, das leuchtende Rot und Gelb der Paprika, hier und da Flaschen mit gutem, leicht prickelndem, frisch abgezapftem Wein, der spritzig und einladend das Mahl begleitet.

Dieses Zusammensitzen um das einfache Tonschälchen herum, dieses gemeinsame Eintunken sind ein Loblied auf die Herzlichkeit, eine Einladung zur Freundschaft. Wie Zeichen antiker, von der Natur eingeebener Verbindungen verschmelzen sich die einzelnen Bestandteile dieses Gerichtes: das Öl und die Sardellen aus Ligurien, der Knoblauch, die Karden und Paprika aus der Langa. Karden und Paprika, sonst nichts, die *Bagna caoda*, einfach und duftend, akzeptiert keine anderen Bündnisse, Phantasien, absurden Mischungen, die einen regelrechten Verrat an einem antiken Brauch, einer jahrhundertealten bäuerlichen, etwas rustikalen, aber wunderbaren Gepflogenheit darstellen. Das ist auch der Grund, weshalb die *Bagna caoda* in ihrer gänzlichen Fülle nur im November zubereitet werden kann, wenn einige ihrer typischen Komponenten (Karden, Paprika, neuer Wein) den Höhepunkt ihres lebendigen und kräftigen Geschmacks erreicht haben.



Langhe Freisa







## Asparagi al burro

### Spargel in Butter

*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Zubereitung: 25-30 Minuten*

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Spargel - 100 g Butter - Salz - Pfeffer - 100 g geriebener Parmesankäse

*Ein Küchensieb, einen kleinen Topf, ein Messer, eine hohe Kasserolle mit Deckel, eine Auflaufform, Bindfaden*

Die unteren, harten Spargelenden abschneiden und den Rest, bis auf die Köpfe, schälen.

Mehrere Spargelstangen zusammenbinden und in einen hohen Topf in kochendes Salzwasser stellen, so dass etwa ein Drittel der Stangen bedeckt ist.

Mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten kochen lassen. Durch den Wasserdampf wird der ganze Spargel gar. Anschließend die Stangen herausnehmen, zum Abtropfen in ein Sieb geben und dies in kaltes Wasser tauchen. Nochmals gut abtropfen lassen und den Spargel dann in eine Auflaufform legen. Die ausgelassene Butter darübergießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort einige Minuten lang im heißen Ofen backen. Mit reichlich Parmesankäse bestreuen und servieren.



Roero Arneis



Wenn ihre Jahreszeit gekommen ist, überschwemmen die Spargel je nach Sorte in grünweißen oder andersfarbigen Bündeln den Gemüsemarkt. Gigantische, oftmals fingerdicke Stangen, stets einladend, erwecken die Freude auf den unverwechselbaren Geschmack, der zusammen mit zerlassener Butter oder *Fonduta* (Käsecrème), oder aber in der etwas einfacheren Version mit Öl und Zitrone, ein wahrer Genuss ist. Häufig wird man aber enttäuscht: Größe und Zartheit stimmen nicht überein, der Geschmack kommt nicht richtig zum Ausdruck und ist sogar manchmal überhaupt nicht vorhanden. Dergleichen kommt aber bei dem Spargel aus dem Gebiet des Roero nicht vor. Dieser Spargel gibt niemals Anlass zu Unzufriedenheiten und hat noch nie enttäuscht. Der Roero ist wie die angrenzende Langa ein gesegnetes Land, in dem ebenfalls eine Tradition, so antik wie die Menschheit, andauert und dessen Bewohner erfahren, großzügig und von unermüdlicher Betriebsamkeit sind. Aus diesem Gebiet kommt auch der Wein, der den Spargel am besten begleitet: Der gleiche Boden, dieselbe Sonne und der gleiche Schweiß für Augenblicke des Glückes, die langsam auszukosten sind.

Für zahlreiche Freunde der guten Küche bedeutet das Garen von Spargel ein kleines Problem. Ich empfehle, ihn aufrecht, eine Stange neben der anderen, wie stramm stehende Soldaten, in einen großen Topf zu stellen, in dem das Wasser die Stangen zur Hälfte bedeckt. Der beim Kochen entstehende Dampf wird die Spitzen garen, die auf diese Weise fest bleiben und ihren vollen Geschmack und die Farbe bewahren.



## Gelatina

### Gelatine

*Vorbereitung: 30 Minuten*

*Zubereitung: 4 Stunden*

*Filtrieren: 2 Stunden*

Zutaten für 8 Personen:

5 Liter Brunnenwasser - 4 Kalbsfüßchen - 1 kg Muskelfleisch vom Rind - 1 Geflügelkarkasse - 1 große Zwiebel - 20 Gewürznelken - 5 Stückchen Zimt - 3 Selleriestangen - 4 Eiweiß - 1 Glas Essig - 1/2 Glas Marsala

*Einen großen Topf, einen Schaumlöffel, ein Sieb, zwei Schüsseln, ein Küchentuch, eine Holzgabel.*

In einen großen, mit Wasser gefüllten Topf die gut geschorenen und der Länge nach gespalteten Kalbsfüßchen, das Muskelfleisch und die Hühnerknochen geben. Die mit Gewürznelken und Zimt gespickte Zwiebel, sowie die Selleriestangen hinzufügen und alles zum Kochen bringen.

Unter häufigem Umrühren 4 Stunden langsam sieden lassen, bis das Wasser auf die Hälfte verkocht ist. Die Brühe durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Anschließend entfetten und nochmal aufs Feuer setzen. Separat die Eiweiß schlagen und in die Brühe geben. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und Essig und Marsala hinzugießen. Ein nasses, ausgewrongenes Küchentuch an den 4 Zipfeln aufhängen und die Brühe durchgießen. In einer Schüssel auffangen und zum Erkalten an einen kühlen Ort stellen.



Langhe Favorita



## Huhn in Gelatine

Dieses Gericht kann das ganze Jahr über serviert werden, wird aber auf Grund seiner Frische besonders gern im Sommer gegessen. Es kann auch einige Tage aufbewahrt werden, ohne dass diese Speise Schaden nimmt, und als Vorrat für unerwartete Gelegenheiten dienen. Leicht und gehaltvoll ist diese Gelatine appetitanregend und verursacht keine Verdauungsprobleme. In früheren Zeiten, als es noch kein Telefon gab, um Besuche rechtzeitig anzukündigen, war dies eine Speise, die man oft als Vorrat zubereitete, wobei allerdings die Konservierung manchmal große Probleme bereitet, denn jene Bauernhöfe, die ältesten jedenfalls, die über einen "crutin" oder einen kühlen Keller verfügten, waren rar. Etwas einfacher wurde es durch die kleinen "Eisschränke", in die man für wenig Geld erworbene Eisstücke hineinlegte und damit alle möglichen Lebensmittel etwa einen Tag frisch halten konnte, wobei man allerdings nicht vergessen durfte, das Eis rechtzeitig zu erneuern.

Zur Zeit von Nonna Genia war auch die Zubereitung der Gelatine eine feierliche Angelegenheit und ich erinnere mich noch sehr gut daran. Natürlich wurde alles in der großen Küche gemacht, und zwar ohne Hilfe von Brühwürfeln oder Pulvern. Zuerst wurde die Brühe aus Kalbsfüßchen, Muskelfleisch und Hühnerknochen unter Zugabe von Lorbeer, Zimt, Zwiebeln, Nelken, Möhren und Sellerie hergestellt und zum Schluss mit etwas Essig aromatisiert. Die ganze Küche war von einem kräftigen Duft nach schmackhaftem Kochfleisch erfüllt, und dieser Duft regte damals stets meinen Appetit an. Wenn ich heute daran denke, träume ich mit offenen Augen von dieser unbeschwerten Zeit in der Verbundenheit des einträchtigen und betriebsamen Zusammenlebens der Familie. Das Filtern war der wesentliche Moment bei der Zubereitung der Brühe. Dazu stellte man einen Stuhl mit den Beinen nach oben auf den Tisch, nahm den Sitz aus Strohgeflecht heraus und band an den vier Beinen ein strahlend sauberes Küchentuch fest, das als Filter diente. Eine daruntergestellte Salatschüssel fing die filtrierte, klare, leicht hellgelbe und duftende Flüssigkeit auf, die dann zum Erkalten an einen kühlen Ort gebracht wurde.



## Finanziera

### Ragout aus Innereien

Vorbereitung: 30 Minuten

Zubereitung: 1 1/2 Stunden

Zutaten für 8 Personen:

200 g Hackfleisch - 200 g Rückenmark - 200 g Hirn - 200 g Kalbsbries - 100 g Hühnerleber - 100 g Hahnenkämme - 100 g Nieren - 100 g Schweineleber - 100 g Kalbsfilet - 50 g Erbsen - 100 g in Öl eingelegte Steinpilze - Butter - Brühe - Weizenmehl - 1 Glas Barbaresco oder Barolo - 1 EL Essig - 2 EL Marsala

*Einen großen Topf, eine Ofenform, einen großen Löffel*

In einem großen Topf die Nieren und das Kalbsfilet anbraten. Dabei Letzteres in kleine Streifen schneiden und jeden Streifen in der Mitte mit einem Knoten versehen. Wenn das Fleisch und die Nieren goldbraun gebraten sind, mit Brühe ablöschen. Separat das zu kleinen Bällchen geformte Hackfleisch, das Rückenmark, Hirn, Bries, die Hahnenkämme, sowie die Geflügel- und Schweineleber in Mehl wälzen und einzeln anbraten. Ebenfalls die Erbsen und die eingelegten Pilze. Nach und nach die einzelnen fertigen Zutaten in eine große Ofenform geben, wo bereits das Filet und die Nieren warm gehalten werden. Hin und wieder etwas Barolo oder Barbaresco hinzufügen. Die Sauce soll dabei gut gebunden bleiben. Vor dem Servieren einen Esslöffel Essig und zwei Esslöffel Marsala hinzugeben. Einige beiseite gelegte Stückchen Hirn und Rückenmark zum "Garnieren" verwenden.



Nebbiolo d'Alba



## Finanziera nach Art von Cavour

Der Name dieses Gerichtes bringt uns etwas aus unserer Umgebung hinaus, aber etwas näher zu unserer Zeit hin. In der Tat hat dieses Gericht seinen Namen erhalten, weil es einst in dem berühmten, ein wenig exklusiven Restaurant "Cambio" in Turin vor allem den Persönlichkeiten der Turiner Hochfinanz serviert wurde, die diese Speise besonders schätzten. Daher nannte man dieses Gericht "*Pietanza dei grossi finanzieri*" (die Speise der großen Finanziers) und man fügte noch "*alla Cavour*" hinzu, denn dieser gleichnamige Staatsmann gehörte ebenfalls dazu und wurde bald der Wichtigste von allen, wobei er ebenfalls oft dieses Gericht verzehrte.

Wir nennen diese Spezialität auch heute noch so, obwohl die Albesser *Finanziera* sich etwas von dem, gewöhnlich in den großen Restaurants servierten Gericht unterscheidet. Das liegt an den Zutaten, die aus ausgesuchten, einheimischen Produkten bestehen, wie beispielsweise das Fleisch und der Barolo für die Sauce. Daraus ergibt sich ein Zusammenspiel von zarten und unverwechselbaren Duft- und Geschmacksnoten, die einmalig sind und es verdienen, ohne Hast und Eile genossen zu werden.



## Fonduta con tartufi

### Käsecreme mit Trüffel

Vorbereitung: 5 Stunden

Zubereitung: 1/2 Stunde

Zutaten für 10 Personen:

1 kg Fontina-Käse - Milch - 10 Eigelbe - 100 g Butter - weiße Alba-Trüffel nach Belieben (am besten 20-30 g pro Person)

*Eine schmale, hohe Kasserolle, einen Wasserbadtopf, einen Holzlöffel*

Käse würfeln und in einen hohen und schmalen Topf geben und mit Milch bedecken. Einige Stunden stehen lassen. In einen anderen Topf mit abgerundetem Boden die Butter und für je 100 g Käse ein Eigelb geben. Den Fontinakäse zusammen mit der Milch hinzufügen. Diesen Topf in eine Kasserolle mit kochendem Wasser stellen und die Masse kräftig mit einem Holzlöffel rührend zum Schmelzen bringen. Der Käse wird zuerst Fäden ziehen, sich dann immer weiter auflösen und schließlich wieder etwas fester werden. Wenn er zu einer dickflüssigen Creme geworden ist, aus dem Wasserbad herausnehmen und sehr heiß mit gehobelten Trüffelscheibchen servieren.



Nebbiolo d'Alba



Seit jeher, früher wie heute, versuchen diejenigen, die geschäftlich unterwegs sind und stets die gleiche Strecke zurücklegen, sei es per Schiff, Flugzeug, Lastwagen oder Kraftfahrzeug - früher per Pferdewagen -, und dabei mit den verschiedensten Händlern oder Erzeugern Verbindungen knüpfen, ihre Einnahmen mit kleinen persönlichen Geschäften aufzubessern. Als vor einem Jahrhundert -oder liegt es noch länger zurück? - ein regelrechter Handel mit dem Verkauf unserer Weine ins Aostatal zustande kam, begannen die *cartunè*, die Fuhrmänner, die für den langen und knapp bezahlten Transport zuständig waren, einen kleinen, eigenen Handel zu treiben, indem sie auf der Rückreise nach Alba auf ihre großen, inzwischen leichter gewordenen Karren jene schönen, runden Formen des Fontina-Käse aus dem Aostatal luden und hierher brachten, wo sie die üblichen, ein wenig hochmütigen Bürger fanden, die bereit waren, ganze Formen dieses köstlichen Käses abzukaufen, die allerdings dann einige Schwierigkeiten hatten, diesen Käse zu konservieren, sei es aus Mangel an geeigneten Räumlichkeiten oder auf Grund der sommerlichen Hitze und natürlich auch auf Grund des langsamen häuslichen Verbrauches. Diese Leute waren zwar reich, aber trotzdem darauf bedacht, nichts zu verschwenden und darum bemüht, diesen Käse nicht schlecht werden zu lassen. So kam es, dass jemand, der genialer als die anderen war, vielleicht eine der älteren Hausangestellten aus der Langa, die eine gewisse Erfahrung in der Verwertung von Resten hatten, eines Tages einen Rest Käse vor dem gänzlichen Verfall rettete und zum Schmelzen brachte, dabei etwas Milch hinzufügte und vielleicht auch ein Eigelb, um die Farbe aufzufrischen und auf diese Weise besagte Käsecreme ins Leben rief. Wie viele Gerichte sind doch auf diese Art entstanden: durch Zufall, durch Probieren und Fehler, die sofort korrigiert wurden, um ja nichts zu verschwenden oder um der dringenden Notwendigkeit willen! Heute finden wir diese Gerichte vollendet und mit Namen versehen vor und wir genießen sie aus purer Freude oder aus Neugier, aber viele von ihnen, besonders die einfachsten, entstanden mehr als per Zufall aus Notwendigkeit, um in Ermangelung anderer Lebensmittel den Hunger zu bekämpfen. Bei dieser Käsecreme ist dies natürlich nicht der Fall gewesen, die einigen Feinschmeckern ein wenig geschmacksneutral erschien, und die daraufhin diese Creme mit Trüffel vermahlten, mit jenen echten Trüffeln, die zur rechten Zeit, nämlich im Oktober/November, wenn der richtige Reifegrad erreicht ist, gesucht wurden und nicht jene Knollen, die in gewissen Regionen gesammelt werden und gutgläubigen Käufern, die nichts von Trüffeln verstehen, aufgeschwatzt werden.

Die Fonduta mit Trüffeln ist ein vollständig aus Alba stammendes Gericht, wenigstens was seine Herkunft betrifft, und bei gänzlich exakter Zubereitung eine wahrhaft königliche Speise.



## I Gamberi

### Garnelen

Man findet sie in den Bächen der Langa und besonders im Belbo.

Das folgende Rezept wird als Kuriosität wiedergegeben und stammt aus einem Manuskript, das auf die Anfänge des Jahrhunderts zurückgeht und sich auf die Provinz Cuneo bezieht (1822).

In der Tat ist heute das Fangen von Garnelen verboten, da diese unter Naturschutz stehen.

“Wenn sie klein sind, werden die Schwänze von den noch lebendigen Tieren abgetrennt und dann in wenig Wasser gekocht.

Dann werden sie geschält und mit den Eiern in etwas Öl, in dem bereits Knoblauch und Petersilie angedünstet wurden, unter Zugabe von etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Gewürzen zubereitet.

Wenn die Garnelen groß sind, werden sie ganz gekocht und die Schwänze werden anschließend abgezogen. Sie werden nicht ganz gebrochen, sondern nur leicht angebrochen und auf einer Serviette serviert. Vor dem Verzehr werden sie in eine kalte Sauce aus zerstoßenen Fenchelsamen, gehacktem Knoblauch und Petersilie, Salz, Essig, Öl und Gewürzen eingetunkt.”



## Cavedani “Barb” fritti ed in carpione

### Frittierte und marinierte Döbel

*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Zubereitung: 1/2 Stunde*

*Zweite Version: 1/2 Stunde*

Zutaten für 4 Personen:

18 Döbel - 300 g Weizenmehl - 1 Liter kaltgepresstes Olivenöl - 1 Zitrone - 1 Knoblauchknolle - 2 Zweiglein Salbei - 1/2 Glas Essig - Salz

*Ein Messer, eine Bratpfanne, Küchenkrepp, einen tiefen Servierteller, einen Teller zum Abdecken, eine kleine Pfanne*

Ganz frischen Fisch nehmen, ausnehmen, waschen, in Mehl wenden und in heißem Öl goldgelb fritieren. Heiß und mit Zitrone beträufelt servieren. Übrig gebliebenen Fisch kann man in eine Marinade einlegen und so einige Tage an einem kühlen Ort konservieren.

Marinade: Knoblauch und Salbei in Öl andünsten. Wenn der Knoblauch goldbraun ist, ein halbes Glas Essig hinzufügen und salzen. Aufwallen lassen und über den auf einem Servierteller angerichteten Fisch gießen. Mit einem zweiten Teller abdecken und kühl stellen.



Langhe Chardonnay





## Cappone in galantina

### Kapaun auf Gelatine

*Vorbereitung: 3 Stunden*

*Zubereitung: 2 Stunden*

Zutaten für 10 Personen:

1 Kapaun von etwa 4 kg - 800 g mageres Kalbfleisch aus der Keule - 200 g gepökelte Zunge - 200 g Schweinebauch - 1/2 Muskatnuss - 20 Pistazien - 30 g Trüffel - 1 Glas Marsala - 1 Teelöffel Salz - 1/2 Teelöffel Pfeffer

*Eine große und hohe Kasserolle, ein kleines Messer, ein Wiegemesser, ein Küchbrett, Nadel, Nähgarn, Küchentuch, Bindfaden*

Den Kapaun ausbeinen. Die Hälfte des mageren Kalbfleischs fein hacken und die andere Hälfte, ebenso wie die restlichen Zutaten (Zunge, Schweinebauch und Trüffel) in Würfel schneiden. Muskatnuss, Pistazien, Marsala, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles zu einer Masse verarbeiten. Den Kapaun damit füllen und anschließend zunähen. Mit einem Küchentuch umwickeln, zubinden und 2 Stunden garen lassen. Kalt und in Scheiben geschnitten, mit Gelatinestückchen garniert, servieren.

Vorbereitung des Kapauns: Rupfen, ausnehmen und sofort entbeinen, indem man beginnt, an der Halsöffnung durch kleine Einschnitte das Fleisch vom Knochen zu lösen. Das losgetrennte Fleisch wird nun nach und nach langsam wie ein Handschuh nach außen gestülpt, bis man das ganze Knochengerüst entfernt hat. Anschließend muss das Fleisch natürlich wieder umgedreht werden, damit man die Füllung hineingeben kann.



Roero Arneis



## Agnello al forno

### Im Ofen gebackenes Lamm

*Backzeit: 3 Stunden*

Zutaten für 10 Personen:

1 in vier Viertel zerlegtes Lamm - 4 Rosmarinzwige - 6 Knoblauchzehen - 100 g Öl - 50 g Butter - Salz - Pfeffer - 1 Glas trockener Weißwein

*Einen mit Holz befeuerten Ofen, eine große ovale Ofenform mit Deckel, eine große Gabel*

Die 4 Viertel eines erst einige Wochen jungen Lammes nehmen und diese einige Tage im Kühlschrank in der Haut aufbewahren.

Mit Rosmarin und Knoblauch spicken, mit Öl und Butter bestreichen, salzen und pfeffern und in die Ofenform legen. Diese mit geschlossenem Deckel in den Backofen schieben, in dem möglichst gerade Brot gebacken wurde.

Nach einer halben Stunde die Form herausnehmen und das Fleisch mit Weißwein übergießen. Weiter backen und jede halbe Stunde das Fleisch wenden und mit dem eigenen Sud begießen. Wenn das Lamm gar ist, den Deckel abnehmen und noch so lange im Ofen backen, bis das Fleisch eine goldbraune Farbe angenommen hat.



Barbaresco





## Anitra di Palmina

### Palmina-Ente

*Zubereitung: 2 Stunden*

Zutaten für 4 Personen:

1 Tauchente - 2 EL Salz - 1 TL feiner Pfeffer - 1/2 Liter Arneis-Wein - 1 Zwiebel - 1 Möhre - 2 Selleriestangen - 500 g neue, kleine Kartoffeln - Salat der Jahreszeit - 1 Glas Kognac - 1 Schälchen kräftige Fleischbrühe

*Eine große, ovale Kasserolle mit Deckel, eine große Gabel, ein Küchenmesser*

Die frisch erlegte Ente rupfen, ausnehmen, gut säubern und absengen. Kopf und Hals, ebenso wie die Flügelspitzen, die Füße, die hinteren Drüsen und den Bürzel entfernen und wegwerfen.

Die Ente in den Topf geben, salzen und pfeffern und den Arneis (oder anderen Weißwein) hinzugießen. Mit geschlossenem Deckel aufs Feuer setzen und schmoren lassen, bis der Wein verkocht ist und nur noch das Fett der Ente auf dem Topfboden verblieben ist. Die Ente herausnehmen und das Fett abgießen. Zwiebel, Möhre und Sellerie kleinschneiden und im Topf der Ente goldgelb andünsten. Anschließend die Ente wieder hinzugeben und zu Ende schmoren. Dabei hin und wieder mit Fleischbrühe und Kognac übergießen.

Das Fleisch in Stücke zerteilen, auf einem Teller anrichten, mit der Bratensauce übergießen und mit in Butter geschwenkten, kleinen Kartoffeln oder mit Feld- oder Zichoriensalat servieren.



**Barolo**



Dieses Gericht habe ich zum ersten Mal gegessen, als ich etwa 15 Jahre alt war. Es wurde von einer Frau zubereitet, die dann später auf meine eindringlichen Bitten hin noch unzählige Male diese Ente für mich zubereitete, die dabei immer besser wurde. Als Dank dafür habe ich der Ente den Namen der Frau gegeben.

Nach diesem Rezept zubereitet, präsentiert sich das Fleisch sehr schmackhaft und ohne Fett, äußerst angenehm für den Gaumen und sehr harmonisch in dem Zusammenspiel der einfachen Zutaten, wie es bei fast allen Gerichten der Langa der Fall ist. Unmöglich ist ein Vergleich mit den verschiedenen Enten in Orangensauce oder den anderen Kreationen der neuen "Kultur", wo man mit starken, manchmal sehr heftigen Geschmacksnoten den unangenehmen Geschmack einer Ente, die man nicht kunstgerecht zuzubereiten vermochte, zu überdecken versucht.



## Coniglio con peperoni

### Kaninchen mit Paprika

Vorbereitung: 1/2 Stunde

Zubereitung: 1 1/2 Stunden

Zutaten für 6 Personen:

1 etwa 1,5 kg schweres Kaninchen - 50 g Rinderfett - 1 Lorbeerblatt - 1 Rosmarinzweig - Salz - Brühe - 5 Paprika - 3 Sardellen - 3 Knoblauchzehen - Butter - Öl - Essig

*Ein großes Messer, einen Kupfertopf, eine große Gabel, einen Tontopf*

Das Kaninchen häuten, ausnehmen und in große Stücke zerlegen. Diese in Rinderfett und Butter mit Lorbeer und Rosmarin ausbraten. Salzen und wenn das Fleisch goldbraun ist, entfetten und hin und wieder heiße Brühe angießen.

Separat die Paprikaschoten in Scheiben schneiden und mit den Sardellen und dem in feine Scheibchen geschnittenen Knoblauch mit Butter und etwas Öl in einen Tontopf geben. Unter häufigem Rühren das Gemüse schmoren lassen. Eine halbe Tasse Essig hinzufügen und fertig garen. Das Paprikagemüse zu dem Fleisch geben und alles noch etwa 20 Minuten zusammen schmoren lassen.



Barbera d'Alba



Dies ist eines der typischsten und verbreitetsten Gerichte unserer Küche und gehört gleichsam auch zu denen, die am liebsten gegessen werden, ebenso wie das Rezept "Pollo alla cacciatora" (Hühnchen nach Jägerart), das wir später noch aufführen werden. Das Kaninchen mit Paprikagemüse ist einfach und zu jeder Jahreszeit zuzubereiten: Kaninchen gibt es auf den Bauernhöfen immer und ausgereifte und herrliche Paprika findet man ebenfalls während einer ziemlich langen Periode des Jahres.

Frische Paprika kann man gegebenenfalls auch durch die in Trester und Essig konservierten Paprika, die sogenannten *pouvron smojà* ersetzen. Der Gesamtgeschmack ändert sich nicht sehr und die frische Note dieses Gerichtes bleibt erhalten.





## Arrosto di maiale al latte

### Schweinebraten in Milch

*Zubereitung: 2 Stunden*

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinekarree - Salz und Pfeffer - 250 g Milch - 500 g kleine, neue Kartoffeln - Rosmarin - 2 Knoblauchzehen

*Eine kupferne Kasserolle mit Deckel*

Das Fleisch salzen und mit Milch, Rosmarin und Knoblauch in die Kasserolle geben.

Deckel auflegen und bei schwacher Hitze langsam garen lassen, bis die Milch eingekocht ist. Anschließend bei starkem Feuer das Fleisch ringsum gut anbraten. Fett abgießen und das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Noch etwas frische Milch in den Topf geben und mit der eingekochten Milch gut verrühren. Alles noch einmal aufwallen lassen und über den in Scheiben geschnittenen Braten gießen und servieren.

Dieses Rezept entstand im 19. Jahrhundert und es handelte sich wahrscheinlich um einen fetten, saftigen Braten. Später fügte man die Milch hinzu und schaffte so die raffiniertere heutige Version. Als Beilage zu diesem grundsätzlich fetten Fleisch eignen sich bestens neue, kleine Kartoffeln, die in Butter geschwenkt werden und wunderbar das austretende Fett aufnehmen.



Barbaresco



## Brasato al Barolo

### Schmorbraten in Barolo

*Vorbereitung: 10 Minuten*

*Zubereitung: 3 Stunden*

Zutaten für 8 Personen:

1 kg Rinderbraten (aus der Schulter) - 25 g Butter - 25 g fetter Speck - 1 große Zwiebel - 1 Knoblauchzehe - 1 Möhre - 1 Selleriestange - 1 Rosmarinzwig - 1 Lorbeerblatt - 10 Gewürznelken - 1 Stückchen Zimt - Salz, Pfeffer - 3/4 Liter Barolowein - Brühe - Rum

*Eine ovale, kupferne Kasserolle mit Deckel, eine große Gabel, ein Sieb*

Fleisch mit der Butter, dem Speck, dem gewürfelten Gemüse und den Gewürzen in den Topf legen. Alles bei starker Hitze rundum kräftig anbraten. Mit dem Barolowein ablöschen und schmoren lassen. Wenn der Wein fast verkocht ist, einen Schöpflöffel kaltes Wasser zugießen und sobald das Wasser verkocht ist, diesen Vorgang dreimal wiederholen. Anschließend den Braten mit heißer Brühe bedecken und alles mindestens eine Stunde lang bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Nach Ablauf dieser Zeit das Fleisch aus dem Topf nehmen und den Sud mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen. Das Fleisch mit der so gewonnenen Sauce wieder aufs Feuer setzen und so lange schmoren lassen, bis die Sauce schön sämig eingekocht ist. Eine Viertelstunde vor dem Servieren ein Gläschen Rum in die Sauce gießen.

Den Braten in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce bedeckt servieren.



Barolo





## Beccaccia su crostone di polenta

Schnepfe auf Polenta

*Zubereitung: 1 1/2 Stunden*

Zutaten für 1 Person:

1 Schnepfe - 1 Scheibe magerer Bauchspeck - 50 g fetter Speck - 25 g Schinken - 50 g Butter - 1/2 Möhre - 1 Selleriestange - 1/2 Handvoll glatte Petersilie - 1 Lorbeerblatt - 10 Wacholderbeeren - 1 Glas Marsala - 1 im Ofen geröstete Polentaschnitte

*Einen Bindfaden, einen kleinen Kupfertopf mit Deckel, eine Gabel, ein Sieb*

Die Schnepfe rupfen und ausnehmen. Mit Bauchspeck umwickeln und festbinden. Speck, Schinken, Möhre, Sellerie und Petersilie fein hacken und mit der Butter und dem Lorbeerblatt in einen kleinen Topf geben und andünsten. Die Schnepfe hinzufügen und von allen Seiten goldbraun braten. Wacholderbeeren und Marsala zufügen. Wenn das Fleisch gar ist, die Sauce durch ein Sieb streichen und über die auf einer Polentascheibe angerichtete Schnepfe gießen.



Barbaresco



## Fagiano in salmì

Fasanenbraten

*Zubereitung: 2 Stunden*

Zutaten für 4 Personen:

1 frisch erlegter Fasan, der 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt wurde - 1 Salbeizweig - 2 Lorbeerblätter - 1 Rosmarinzwig - 5 Gewürznelken - 1 Stückchen Zimt - 5 Wacholderbeeren - 50 g Butter - 25 g fetter Speck - Salz - Pfeffer - 1 Knoblauchzehe - 1/2 Handvoll glatte Petersilie - 1 Sardelle - 2 EL Weizenmehl - 2 EL Marsala - 4 in Butter geröstete Brotscheiben

*Ein Sieb, eine Kasserolle aus Kupfer, eine große Gabel*

Den Fasan mit Salbei, Lorbeer, Rosmarin, Gewürznelken, Zimt, Wacholderbeeren, Butter, Speck, Salz und Pfeffer in den Topf geben und anbraten. Wenn das Fleisch schön braun ist, die gehackte Leber, Knoblauch und Petersilie (ebenfalls fein gehackt), sowie die Sardelle hinzugeben. Alles noch einige Minuten schmoren lassen und dann die Sauce durch ein Sieb streichen, mit etwas Mehl und Butter binden und wieder über den Fasan gießen. Anschließend alles mit etwas Marsala bespritzen und auf vier großen, in Butter gerösteten Brotscheiben anrichten und servieren.



Barbaresco





## Pernici in salmì

### Rebhühner in Marsala

*Vorbereitung: 1 Stunde*  
*Zubereitung: 1 1/2 Stunden*

Zutaten für 4 Personen:  
4 Rebhühner aus der Langa - Öl - Butter - Salz - Pfeffer - 1  
Scheibe fetter Schinken - 8 in Butter geröstete Brotscheiben  
- 100 g Marsala

*Eine kupferne Kasserolle mit Deckel, ein Sieb, einen Holzlöffel*

Rebhühner mit Öl, Butter, Salz und Pfeffer anbraten. Herzen und Leber der Rebhühner, sowie eine Sardelle, ein Kräutersträußlein (Petersilie, Salbei, Lorbeer), etwas Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Alles gut anschmoren und hin und wieder abwechselnd Marsala und Fleischbrühe zugießen. Wenn das Fleisch schön braun ist, den Deckel auflegen und fertig garen.

Den Sud mit allen Zutaten durch ein Sieb streichen. Auf diese Weise erhält man eine sämige Sauce. Die Rebhühner halbieren und auf den in Butter gerösteten Brotscheiben anrichten und mit der Sauce übergießen.

Da ich als junger Mann auf Jagd nach Federwild ging, bedaure ich es, dass die Herbstküche keine Rebhühner mehr bietet. Aber das ist nicht der einzige Grund, ebenso wenig wie die Freude an der Jagd, auch wenn ich gestehen muss, dass es bei meinen Jagdzügen keine schöneren Augenblicke gab, als jene, in denen ich auf besagte Rebhühner traf. Der Grund meines Bedauerns ist, dass heute in unserer Gegend kaum noch Rebhühner anzufinden sind, wo sie doch einen eindrucksvollen Bestandteil unserer Natur bilden könnten, schon allein vom Anblick her, wenn sie sich im raschen Flug über die Stoppelfelder bewegten, vor dem farbigen Hintergrund unseres Herbstes mit seinen unterschiedlichen Rot- und Gelbtönen der inzwischen abgeernteten Dolcetto-, Barbera-Moscato- und Nebbiolo-Weinberge und vor der Vielfalt der braunen und grünen Farben der Blätter, die nur noch kurze Zeit an den Pflanzen verweilen würden.

In diese faszinierende Natur fügten sich die Rebhühner ein und verschmolzen mit ihrer anmutigen Leichtigkeit mit der Umgebung. Heute findet man in den Geschäften, die Wild verkaufen, noch einige Exemplare, die wer weiß wo herkommen. Man sagt, am Aussterben der Rebhühner seien die Fasane Schuld, die gierig wie sie sind, während der Nistzeit deren Eier verschlangen, oder aber irgendeine unbestimmte Krankheit oder die üblichen Pflanzenschutzmittel. Werden die Umweltschützer, die sich so sehr für die Wildschonung, d.h. für die Wölfe, Bären, Wildscheine etc. einsetzen, sich irgendwann auch einmal Gedanken um diesen kleinen, friedlichen Vogel machen? In der Zwischenzeit verlassen wir uns weiterhin auf die Ratschläge von Nonna Genia, die das Glück hatte, zu Zeiten zu leben, in denen die Rebhühner manchmal sogar unverhofft bis nah an den Hof herankamen.



Barbaresco





## Lepre al civet

### Hasenragout

*Vorbereitung: 48 Stunden*

*Zubereitung: 3 Stunden*

Zutaten für 8 Personen:

1 frisch erlegter Hase (8 Tage im Kühlschrank aufbewahrt) - Blut des Hasen - 1,5 Liter junger Dolcetto-Wein - 1 Möhre - 1/2 Zwiebel - 1 Lorbeerblatt - 10 zerstoßene Pfefferkörner - 5 Gewürnelken - 1 Stückchen Zimt - 1 Selleriestange - 1 Knoblauchzehe - 50 g fetter Speck - 50 g Butter - Salz - 1/2 Liter Brühe - 1/2 Glas Marsala

*Ein großes Messer, ein Sieb, eine große Gabel, eine Salatschüssel, eine kupferne Kasserolle*

Den Hasen in Stücke zerteilen und ein oder zwei Tage vor der Zubereitung in Dolcetto-Wein und in dem beim Abhäuten aufgefangenen Hasenblut einlegen. Die Gemüse und Gewürze ebenfalls zur Marinade hinzufügen. Nach Ablauf dieser Zeit das Fleisch aus der Marinade nehmen und mit den Aromen in der Kasserolle unter Zugabe von Butter und dem klein geschnittenen Speck anbraten. Salzen und bei starker Hitze rundherum bräunen. Anschließend entfetten und etwas Brühe angießen.

Nach der halben Garzeit den Wein der Marinade hinzugießen und alles langsam fertig garen. Zehn Minuten vor dem Servieren die Sauce mit dem

Gemüse und der Hasenleber durch ein Sieb streichen. Wieder zum Fleisch geben und ein halbes Glas Marsala zugießen.

Es wird empfohlen, den Hasen vor dem Marinieren mit Wein und auf keinen Fall mit Wasser zu waschen.



Barolo



## Capretto arrosto

### Ziegenlammbraten

*Aufbewahrung im Kühlschrank: 4-5 Tage*

*Vorbereitung: 40 Minuten*

*Zubereitung: 2 1/2 Stunden*

Zutaten für 10 Personen:

1 etwa 7-8 kg schweres Ziegenlamm aus der Langa - 2 Rosmarinzwige - 3 Knoblauchzehen - Öl - Butter - Pfeffer - 1 Glas trockener Weißwein - 1/4 Liter Brühe

*Einen ovalen Bräter, eine große Gabel, ein großes Küchenmesser*

Ein einige Wochen junges und 7-8 kg schweres, ausgenommenes Milchlamm nehmen und für 4-5 Tage in den Kühlschrank legen. Anschließend die Haut abziehen und das Lamm in 4 Viertel zerlegen.

Mit Rosmarin und Knoblauch spicken und in einem Bräter mit Öl, Butter und Pfeffer anbraten. Wenn das Fleisch schön braun ist, mit Weißwein ablöschen und fertig schmoren. Dabei hin und wieder etwas kräftige Brühe zugeben.



Barolo (12-15 Jahre alt)





## Pollo alla cacciatora

### Huhn auf Jägerart

Garzeit: 1 1/2 Stunden

Zutaten für 4 Personen:

1 junges Huhn von etwa 1,3 kg - Öl - Butter - 1 Rosmarinzweig - 1 Lorbeerblatt - Pfeffer - 1 große Zwiebel  
- 3 gut ausgereifte Tomaten - 0,5 Liter Brühe

*Einen flachen Topf, einen Holzlöffel, eine Geflügelschere*

Das Huhn in Stücke zerlegen und in Öl und Butter mit Rosmarin, Lorbeer und etwas Pfeffer anbraten. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel hinzugeben und alles goldbraun schmoren.

Nun 2-3 fein gewürfelte, reife Tomaten hinzufügen und alles fertig garen. Hin und wieder etwas heiße Brühe zugießen, damit die Sauce nicht zu sehr einkocht.

Besonders gut schmeckt dieses Gericht im Herbst mit Polenta als Beilage.

Wir haben dieses Gericht bereits erwähnt, als wir über das Kaninchen mit Paprika gesprochen haben, und in der Tat handelt es sich auch hier um ein äußerst einfaches Rezept, das mühelos zubereitet werden kann und ebenfalls in der Langa weit verbreitet ist, aber gleichzeitig ein ausgesprochen köstliches, ländliches Gericht darstellt. Als es noch kein Telefon gab und Besucher wie Verwandte, und Freunde, ebenso wie die in der Stadt lebenden Herrschaften und Landbesitzer, die im Herbst hier auf die Jagd gingen (wie viele Hasen, Rebhühner und Fasane es damals noch gab!) unangemeldet zu Besuch kamen, war dies ein Gericht, das wie kein anderes in kurzer Zeit zubereitet werden konnte und mit Sicherheit stets großen Anklang fand.

Ein typisches Herbstgericht mit den letzten reifen Tomaten aus dem Gemüsegarten und den Hühnern, die aus der ersten Brut im Frühjahr herangewachsen und noch zart und ohne Fett waren. Aus dem Haufen der flatternden Hühner wurde dann eins ausgewählt, geschlachtet und ausgenommen, in Stücke zerlegt und mit Gewürzen und Aromen gebraten, mit Tomaten angereichert und fertig geschmort. Während man sich bei einem Glas Wein über den Verlauf der diesjährigen Weinernte unterhielt, war die Köchin emsig damit beschäftigt, noch ein paar Tagliatelle, die zu jedem Anlass willkommen waren, zuzubereiten, die dann vor dem Hauptgang des inzwischen fertigen, duftenden und köstlichen Huhns serviert wurden.

Wenn der Herbst dann so weit fortgeschritten war, dass bereits das Maismehl, das aus den Maiskolben mit den 8 Reihen Körnern gewonnen wurde, zur Verfügung stand, verzichtete man gern einmal auf die Tagliatelle zu Gunsten der Polenta, die wunderbar als Beilage zu der schmackhaften Sauce passte.



Dolcetto di Diano d'Alba





## Pollo alla Marengo

### Huhn "Marengo"

*Vorbereitung: 1/2 Stunde*

*Zubereitung: 1 Stunde*

Zutaten für 4 Personen:

1 junges Huhn - Mehl - Öl - Butter - Muskatnuss - Salz - Pfeffer - 1 Knoblauchzehe - 1/2 Flasche Madeirawein - 1 Schälchen Brühe - 1/4 Zitrone - 10 g gehackte Petersilie - 4 in Butter geröstete Brote

*Eine eiserne Bratpfanne, einen Servierteller, eine große Gabel, eine Geflügelschere*

Das Huhn in 4 Teile zerlegen und in Mehl wenden. Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und das Geflügel darin mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und der Knoblauchzehe anbraten. Mit etwas Madeirawein ablöschen und alles so lange braten, bis das Fleisch goldbraun ist. Dann bei schwacher Hitze fertig garen und nach und nach die heiße Brühe und den restlichen Wein zugießen. Die Fleischstücke auf einem Teller auf den gerösteten Brote anrichten, mit Zitrone beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Das Huhn "Marengo" ist in Anbetracht der Umstände, unter denen es entstanden ist, ein sehr einfaches Rezept, dessen Name sich auf die Ortschaft Marengo in der Nähe von Alessandria bezieht: Die österreichischen Meldereiter waren bereits auf dem Weg nach Wien, um die Nachricht der beiden Siege über die Franzosen zu überbringen, die man sogar um ihre Trosse mit den Vorräten erleichtert hatte. Die Überreste der französischen Schwadronen und Truppen mussten sich erst noch fassen, bevor sie unter Anführung von Desaix später Napoleon Bonaparte zum endgültigen Sieg verhalfen. An jenem Abend nun wusste der Koch des Kaisers nicht, was er diesem anbieten sollte und behalf sich mit einem in der Nähe aufgegebellen Huhn, das er nach dem besagten Rezept zubereitete. Es handelt sich also um ein Gericht aus einfachen Zutaten, die man in Bauernhäusern stets vorfindet, mit Ausnahme des Madeira vielleicht (aber es scheint, dass in den Trossen des Oberkommandos des Kaisers Napoleon damals noch eine Flasche Madeira gefunden wurde, die dann dazu beitrug, dem gesamten Gericht den richtigen Schliff zu geben).



Nebbiolo d'Alba





## Trippa Kutteln

*Vorbereitung: 30 Minuten*

*Zubereitung: 2 1/2 Stunden*

Zutaten für 5 Personen:

50 g Butter - 4 EL Öl - 1 Selleriestange - 1 Rosmarinzweig  
- 3 große Zwiebeln - 500-600 g Kutteln - 4 Liter Brunnenwasser - Salz - Pfeffer - 3 Kartoffeln - 1 EL passierte Tomaten - geriebener Parmesankäse

*Einen Tontopf, ein Wiegemesser, ein Küchenbrett, ein Messer, einen Schöpflöffel, einen großen Topf*

In einem Tontopf 50 g Butter und 4 EL Öl erhitzen. Sellerie und Rosmarin fein hacken und darin andünsten. Nach 3-4 Minuten die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln hinzugeben und alles bei schwacher Hitze schmoren lassen, bis die Zwiebeln eine goldgelbe Färbung angenommen haben. Kutteln in feine Streifen schneiden und diese mit lauwarmem Wasser waschen. Trockentupfen und zu den Zwiebeln geben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem großen Topf 4 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Inhalt des kleinen Topfes in das Wasser geben, 2 oder 3 Kartoffeln und die Tomatensauce hinzugeben. Anschließend alles etwa 2 1/2 Stunden kochen lassen. Zum Schluss die Kartoffeln mit einer Gabel im Topf zerdrücken, nochmals umrühren und mit geriebenem Parmesankäse bestreut servieren.



Piemonte Bonarda



In Alba fand am Samstag der Markt statt, der sich über die Straßen und Plätze erstreckte und auf faszinierende Weise die Produkte unserer Hügel, aus den Obst- und Gemüsegärten, den Ställen und den Höfen zur Schau stellte: Rinder und Geflügel, Eier und Käse, sowie frisches Obst und Gemüse, jeweils und rigoros aus der entsprechenden Jahreszeit und aus natürlichem Anbau.

Während der Weinerntezeit belegten die Traubenkarren einige Tage lang während der Woche die Piazza Savona, später dann auch die Piazza San Paolo, und vor allem den gesamten Straßenring, der die Stadt umgab, einer dicht neben dem anderen, und warteten stundenlang auf Käufer, manchmal bis in die Nacht hinein, in der Septembersonne oder im Regen, der auf die Abdeckplanen der Wagen schlug und nach und nach die kurzen, so manches Mal noch aus dem ersten Weltkrieg stammenden Umhänge der Weinbauern durchnässte. An sonnigen Tagen erschien der Wagenkranz wie eine feierliche Bekundung der Vornehmheit der "Hauptstadt der Langhe" und an grauen und nebligen Tagen wie ein Spiegel des anstrengenden, dürftigen und oftmals trostlosen Lebens auf dem Lande. Diese Markttag waren, so kann man sagen, auch die Tage der Kutteln: Die Herbergen und Gasthöfe, die damals recht zahlreich in allen Winkeln vertreten waren, servierten ihren Gästen, sowohl am Tisch als auch an den Verkaufsständen, dieses Gericht - vom frühen Morgen bis mittags - in großen, dampfenden Schüsseln. Heiß und schmackhaft genoss man diese Kost, sitzend oder hockend, wobei man die große weiße Schüssel mit blauem Blümchenmuster auf den Knien hielt. Eine Schüssel mit Kutteln kostete wenig und war eine nahrhafte Suppe, in die man oftmals große Brotstücke - und was für ein Brot! - eintunkte und die bis zum Abend vorhielt, bis jeder wieder nach Hause, zur abendlichen Polenta oder zum Eintopf, zurückfuhr. Eines schönen Tages wurden die Kutteln sogar in den Wahlkampf miteinbezogen. Man erzählt (Wahrheit oder Legende?) von halben 5 Lire-Scheinen, die man den Wählern aushändigte und die dann bei erlangtem Sieg des jeweiligen Kandidaten mit der anderen Hälfte zusammengesetzt wurden. Man versuchte halt Stimmen zu gewinnen, wobei den Wählern oftmals eine Schüssel Kutteln angeboten wurde, eben um dessen Gunst zu erhalten oder zu belohnen. Um die Leute zu überzeugen oder um die Großzügigkeit des Spenders hervorzuheben, wurde zuweilen auch ein schönes Glas Wein in die Suppe gegossen. Es handelt sich also bei den Kutteln um ein ausgesprochen volkstümliches Gericht, das sich fest in unsere Bräuche eingefügt hat und es zweifellos verdient, auf Grund seines Geschmacks und seiner gesunden Zusammensetzung, hin und wieder einen Platz an unserer Tafel einzunehmen.



## Bolliti

### Siedfleisch

*Kochzeit: 4 Stunden*

Zutaten für 6 Personen:

500 g Hohe Rippe - 500 g Ochsenchwanz - 500 g Kalbskopf - 500 g Hüftfleisch - 500 g Muskelfleisch - Salz - Wasser - <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Handvoll glatte Petersilie - 2 Selleriestangen - 1 Zwiebel - 1 Rosmarinzwieg

*Einen großen Topf, eine große Gabel*

Die Fleischstücke mit Petersilie, Sellerie, Zwiebel und Rosmarin in heißes Salzwasser geben und einige Stunden kochen lassen.

Sehr heiß und mit den traditionellen und leckeren *Bagnèt (Saucen)*, in die man das Fleisch tunkt, servieren.

Jana, unsere Stute, zog samstags den Rollwagen schleppend die Straße, die zum Hof führte, hinauf. Das Paket mit dem Kochfleisch war seit der Abfahrt aus Alba bereits seit einigen Stunden der Hitze und der Sonne unserer Hügel ausgesetzt. Kaum auf der Tenne angekommen und vom Wagen heruntergestiegen, kümmerte sich Vigiu sofort darum, das Fleischpaket in die Küche zu bringen. Da es noch keinen Kühlschrank gab, setzte Madlena das Fleisch sofort aufs Feuer (um die Folgeerscheinungen der Hitze einzuschränken) und ließ es halb gar kochen. Auf diese Weise konnte das Fleisch bis zum nächsten Tag, d.h. bis zum sonntäglichen Mahl, aufbewahrt werden. Als Kind wohnte ich stets dieser Szene bei, die, entgegen dem Anschein, ein Zeichen von Klugheit war: In der Tat haben wir stets die besten Bolliti in jenen Gasthäusern gegessen, wo das Fleisch auf dem Ofen "vergessen" wird und stundenlang, manchmal auch tagelang, wenn das Feuer reichte, leise vor sich hin kochte.



Dolcetto d'Alba







## “Bagnèt ross”

### Rote Sauce

Als Beigabe zu Kochfleisch

*Zubereitung: 2 Stunden*

1 kg gut ausgereifte Tomaten - 1 Zwiebel - 1 Handvoll Basilikum - 1 Handvoll glatte Petersilie - 1 Rosmarinweig - 2 Knoblauchzehen - 1 Chilischote (*spagnolín*) - 1 Möhre - 1 Paprikaschote - 1 Selleriestange - Salz - Öl - Pfeffer

*Eine Kasserolle, ein Küchensieb, einen Holzlöffel, eine große Schale*

Tomaten häuten und ohne Kerne mit den Aromen (Zwiebel, Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Knoblauch, Chili und Paprika) kochen.

Wenn alle Zutaten gut eingekocht sind, die Sauce durch ein Sieb streichen, wieder in den Topf füllen und unter Zugabe von Öl, Salz und etwas Pfeffer nochmals aufkochen lassen. In eine Schüssel füllen und heiß zum Fleisch servieren.



## “Bagnèt verd”

### Grüne Sauce

Als Beigabe zu Kochfleisch

*Zubereitung: 1 Stunde*

1 große Handvoll Petersilie - 1 Knoblauchzehe - 2 hart gekochte Eigelbe - 2 Sardellenfilets - 10 Kapern - 1 Stück entrindetes Weißbrot - Essig - Öl - Salz

*Ein Wiegemesser, ein Küchenbrett, eine Schale, einen Esslöffel*

Petersilie, Knoblauch, hart gekochte Eigelbe, Sardellen, Kapern und das in gutem Essig eingeweichte Weißbrot fein hacken. Öl und Salz hinzugeben und alles gut vermengen, bis eine ziemlich feste Masse entsteht.

Es empfiehlt sich, diese Sauce einige Stunden vor dem Verzehr zuzubereiten.





## “Sausa d’aviè”

### Honigsauce

Als Beigabe zu Kochfleisch

*Zubereitung: 1 ¼ Stunde*

1 kg Bienenhonig - 200 g Walnusskerne - 50 g Brühe - 25 g Senfpulver

*Einen Marmormörser mit Holzstößel, eine große Schale*

Die Nüsse im Mörser fein zerstoßen und mit der heißen Brühe vermengen. Senfpulver ebenfalls in den Mörser geben. August-Honig (d.h. Honig mit einer gewissen Konsistenz) nehmen und im Wasserbad auf 40°C erhitzen und anschließend zu der Nuss- und Senfmasse in den Mörser geben und mit dem Stößel so lange bearbeiten, bis die Sauce abgekühlt ist.



## “Cognà”

### Traubenmus

Als Beigabe zu Kochfleisch

*Kochzeit: 3 ½ Stunden*

2 kg Dolcettotrauben - 500 g Äpfel der Sorte “Renette” - 500 g Feigen - 500 g Birnen der Sorte “Martine” (kleine, sehr süße und duftende Birnen) - 10 g Zimt - 15 Gewürznelken - 300 g Walnusskerne und geröstete Haselnüsse

*Ein Sieb, einen Topf, einen Tontopf*

Trauben pressen und durch ein Küchensieb passieren, um den Saft von den Kernen, Stengeln und Hülsen zu trennen. Den so gewonnenen Traubensaft aufs Feuer setzen, zum Kochen bringen und zu einer dicken Flüssigkeit einkochen. Die geschälten und in Stücke geschnittenen Äpfel und die Feigen, die nicht allzu reif sein sollten, ebenso wie die geschälten, aber unzerkleinerten Birnen, den Zimt und die Nelken hinzutun.

So lange kochen lassen, bis das Obst gar ist und sirupartig eingekocht ist. Bevor die Masse vom Feuer genommen wird, die Walnusskerne und die gerösteten Haselnüsse unterrühren. Dieses Mus kann in Tontöpfen (*topine*) einige Jahre lang aufbewahrt werden.

Früher, zu Zeiten besonders großer Not, strich man dieses Mus auf Brotscheiben und gab es den Kindern zur Nachmittagsmahlzeit und den Erwachsenen zum Abendessen.





## Lingua al giardino

### Zunge in Gemüse

*Vorbereitung: 20 Minuten*

*Zubereitung: 2 Stunden*

Zutaten für 2 Personen:

1 Schweinezunge - 1 Zwiebel - 2 Möhren - 1 Selleriestange  
- Öl - glatte Petersilie - 5 Kapern - Tomatensauce - 1  
Chilischote - Mehl - Essig

*Einen Topf, ein großes Messer, eine große Gabel, eine Kasserolle, einen  
Servierteller, eine Schüssel, einen Löffel*

Die Schweinezunge in kochendes Salzwasser geben und so lange garen, bis man mit der Gabel leicht in das Fleisch stechen kann. Aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Haut abziehen und die Zunge in dünne Scheiben schneiden. Diese einige Minuten in den heißen Sud, in dem die Zunge gekocht wurde, hineinlegen. Anschließend gut abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten. Mit der folgenden pikanten und wirklich sehr schmackhaften Sauce servieren: Zwiebel, Möhre und Sellerie würfeln und in heißem Öl andünsten. Gehackte Petersilie, Kapern und kurz darauf auch das Tomatenpüree und ein Stückchen Chili hinzufügen. Separat in einer kleinen Schüssel Mehl mit etwas Brühe anrühren und in die Sauce geben. Dabei gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Wenn die Sauce zu dickflüssig wird, noch etwas Brühe angießen. Zum Schluss noch einige Löffel Essig zugeben und heiß über die Zungenscheiben gießen.



**Barbera d'Alba**



## “Oriòn”

### Schweineohren

*Vorbereitung und Kochzeit: 3 Stunden*

Zutaten für 5 Personen:

4 Liter Brunnenwasser - 1 kg Schweinekopf (mit Ohr) -  
Salz - 1 Zwiebel - 4 Knoblauchzehen - 100 g Sardellen - 1  
Handvoll Petersilie - 1 Rosmarinzwig - Öl - 1 Lorbeerblatt  
- 2 Gläser Essig - 5 Paprikaschoten

*Einen Topf, ein Schneidebrett, ein Wiegemesser, eine Schüssel, ein großes  
Messer, eine große Gabel*

Ein Kilo Schweinekopf mit Ohr in Salzwasser garen. Währenddessen die Sauce bereiten und dafür Zwiebel, Knoblauchzehen, Sardellen, Petersilie und Rosmarin fein hacken und mit einem Lorbeerblatt in heißem Öl andünsten. Anschließend 2 Gläser Essig hinzugießen, aufwallen lassen und die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten ebenfalls dazugeben. Wenn das Gemüse die Sauce gut aufgenommen hat, den Topf vom Feuer nehmen. In einer Schüssel das in Streifen geschnittene Fleisch abwechselnd mit den Paprikastreifen schichtweise anordnen und zum Schluß mit der restlichen Sauce übergießen. Sehr heiß servieren.



**Barbera d'Alba** (3 Jahre alt)





## “Rolade”

### Rouladen

*Vorbereitung: 50 Minuten*

*Zubereitung: 1 Stunde*

Zutaten für 5 Personen:

500 g Kalbfleisch (Bugstück) - 2 Handvoll glatte Petersilie  
- 2 Knoblauchzehen - Butter - 2 hart gekochte Eier - 5  
Scheiben gekochte Salami - 1 Zwiebel - 1 Möhre - 3  
Selleriestangen - 1 Glas trockener Weißwein - 1/4 Liter  
Brühe

*Bindfaden, einen Topf, ein großes Messer, eine große Gabel*

Das Fleisch klopfen und in dicke Scheiben schneiden. Petersilie und Knoblauch fein hacken, mit der Butter vermengen und die Fleischscheiben damit bestreichen. Die in Scheiben geschnittenen Eier und die Salami ebenfalls darauf verteilen. Das Fleisch zu Rouladen aufrollen und mit Bindfaden zusammenhalten.

Zwiebel, Möhre und Sellerie würfeln und mit dem Fleisch in einen Topf geben und anbraten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und fertig schmoren.



Barbera d'Alba



## Torta di riso

### Reistorte

*Vorbereitung: 1 1/2 Stunde*

*Backzeit: 30 Minuten*

Zutaten für 6 Personen:

300 g Mehl - 2 EL Öl - Wasser - 300 g Reis - 1 Liter Milch -  
2 Eier - 50 g Butter - 30 g geriebener Parmesankäse - Salz

*Eine Kasserolle, eine Auflaufform, ein Nudelholz, einen Esslöffel*

Mehl mit Öl, Wasser und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten und zu einer dünnen Platte ausrollen.

Eine Backform in der Größe von etwa 30 x 35 cm buttern und mit dem Teig auslegen.

Dabei etwas Teig zurückbehalten, um diesen später zu 1 cm breiten Streifen zu verarbeiten.

In der Zwischenzeit den Reis in der gesalzenen Milch “al dente” (mit Biss) kochen.

Die Eier, zwei Drittel der Butter und den geriebenen Parmesankäse hinzufügen und alles kräftig miteinander vermengen. Diese Masse etwa 2,5 - 3 cm dick auf die Teigplatte verteilen. Die Ränder des Teiges über die Reismasse schlagen und die Oberfläche netzförmig mit den inzwischen vorbereiteten Teigstreifen belegen. Mit Butterflöckchen versehen und in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Nach etwa einer halben Stunde, wenn die Oberfläche eine goldbraune Kruste aufweist, den Kuchen aus dem Ofen nehmen, 15-20 Minuten stehen lassen und dann servieren. Diese Reistorte wird warm gegessen, schmeckt aber auch kalt sehr gut.



Verduno Pelaverga





## Torta di riso e spinaci

### Reis-Spinat-Auflauf

*Vorbereitung: 1 Stunde*

*Backzeit: 20 Minuten*

Zutaten für 4 Personen:

200 g Reis - 50 g Butter - 500 g Spinat -  $\frac{1}{2}$  Zwiebel - Öl -  
Butter - 3 Eier - 1 Handvoll geriebener Parmesankäse

*Eine Kasserolle, eine eiserne Bratpfanne, eine Auflaufform, eine Gabel, ein Küchensieb*

Reis in Salzwasser kochen. Abgießen und die Butter unterrühren. Spinat ebenfalls kochen, gut abtropfen lassen und hacken.

In einer Pfanne die in Scheiben geschnittene Zwiebel in Öl und Butter andünsten. Reis und Spinat hinzufügen und anschmoren. Alles vom Feuer nehmen und die Eier, den Parmesankäse und ein Stück Butter unterrühren. Alles gut vermengen und die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen und in den Ofen schieben. Wenn die Oberfläche eine goldbraune Kruste aufweist, herausnehmen und servieren. Dieser Auflauf schmeckt auch kalt sehr gut.



Dolcetto d'Alba



## Torta di ceci

### Kichererbsen-Torte

*Vorbereitung: 3 Stunden*

*Garzeit:  $\frac{3}{4}$  Stunde*

Zutaten für 6 Personen:

1 kleine Schüssel Kichererbsen - 2 EL Natron - 3 Zwiebeln  
- 1 Salbeizweig - 1 Rosmarinzweig - 2 Prisen Salz - 2 Prisen  
Pfeffer -  $\frac{1}{2}$  Glas kaltgepresstes Olivenöl - 3 Eier - 50 g  
geriebener Parmesankäse - 50 g Butter

*Einen Topf, ein Sieb, eine große Gabel, einen Esslöffel, einen kleinen Topf, eine Auflaufform*

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser unter Zugabe von Natron einweichen. Am nächsten Tag abspülen und in frischem Wasser mit etwas Zwiebel, Salbei und Rosmarin (alles fein gehackt) und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Wenn die Erbsen gar sind, abgießen und zerdrücken. Die restlichen Zwiebeln würfeln und gut anbraten. Die pürierten Kichererbsen zugeben und alles kurz schmoren lassen. Die Masse in eine Schüssel füllen und mit den Eiern, dem geriebenen Käse und dem Pfeffer gut vermengen. Alles in eine ausgebutterte Auflaufform geben und im Ofen backen.



Dolcetto d'Alba





## Torta di sangue

### Blutpudding

Vorbereitung: 1/2 Stunde

Zubereitung: 1/2 Stunde

Zutaten für 6 Personen:

1 Zwiebel - 1 Rosmarinzweig - 100 g Flomen - 1/2 Liter  
frisches Schweineblut - 1 Glas Milch - 1 EL Fenchelsamen  
- 2 Prisen Salz - 1 Prise Pfeffer

*Ein Wiegemesser, ein Küchenbrett, einen flachen Topf, eine Gabel, ein Messer*

Flomen fein schneiden und mit der gewürfelten Zwiebel und dem fein gehackten Rosmarin in einen flachen Topf geben. Salz, Pfeffer und gemahlene Fenchelsamen hinzufügen.

Aufs Feuer setzen und kochen, bis die Zwiebel gar ist. Vom Herd nehmen, erkalten lassen und das mit der Milch vermenigte Schweineblut langsam unterrühren, bis alle Zutaten gut miteinander vermenigt sind. Zugedeckt im Wasserbad gar kochen (bei Zubereitung im Holzofen etwas von der Glut auf dem Deckel verteilen). Dieses Gericht ist gar, wenn die Oberfläche leichte Risse aufzeigt.



Nebbiolo d'Alba



## “Giuncà”

### Frischkäse auf Polenta

Vorbereitung: 24 Stunden (im Frühjahr)

Zutaten für 10 Portionen:

5 kg Molke - 1 kg Maismehl für die Polenta - Salz - Pfeffer

Einen Tontopf, eine *fassella* (Form für die Käsebereitung), einen Schaumlöffel, einen tiefen Teller

In einem Tontopf die Molke auffangen, die aus den gelöcherten Formen abfließt, in denen die Schafsmilch zur Käsebereitung gefüllt ist.

Diese Molke erhitzen, aber nicht kochen lassen. Nach und nach die sich an der Oberfläche bildenden Flocken mit einem Schaumlöffel abnehmen und auf einen Teller füllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Polenta servieren.



Langhe Dolcetto





## “Toma” Schafskäse

Reifezeit: 4-6 Tage

Zutaten für 8 Personen:

2 Liter Schafsmilch - 1/2 Liter Ziegenmilch - 1 TL Lab- Salz

*Eine Kasserolle, ein Sieb, eine gelöcherte Käseform, einen Teelöffel, einen  
Esslöffel*

Im voraus sei erwähnt, dass man *Tome* aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch herstellen kann. Wir beschreiben hier den traditionellen Toma-Käse aus dem Albeser Raum, der aus Schafsmilch mit einem kleinen Anteil Ziegenmilch erzeugt wird.

Milch am Abend melken, gut umrühren und durch ein Sieb gießen, damit eventuelle Fremdkörper (Stroh, Haare, etc.) beseitigt werden. Einen Teelöffel Lab und Salz hinzufügen, verrühren und bis zum nächsten Tag stehen lassen. Die geronnene Milch dann in eine eigens dafür vorgesehene Toma-Form (gelöcherte, runde Form mit drei kleinen eingearbeiteten Füßchen) füllen.

Abtropfen lassen (im Frühjahr macht man aus dieser Molke die *Giuncà*) und nach 12 Stunden die Käsemasse herausnehmen, wenden und mit der oberen Seite nach unten wieder in die Form geben.

Nach weiteren 5 - 6 Stunden den Käse gänzlich aus der Form nehmen und auf einer Unterlage aus Stroh oder Schilfrohr 5 - 6 Tage lang unter häufigem Wenden reifen lassen.



Dolcetto d'Alba



Es handelt sich um eine der typischsten Käsesorten des Piemonts, die zu Recht geschätzt und von Feinschmeckern sehr begehrt wird, wobei allerdings auch dieser Käse, wie viele andere, der Gefahr zahlreicher Fälschungen auf Grund der industriellen Produktionen, die sich den Namen und die Form zu eigen machen, die aber niemals den unverwechselbaren Geschmack hervorbringen können, ausgesetzt ist. Bis vor wenigen Jahren wurde dieser Käse ausschließlich auf den Höfen erzeugt und wies im Wesentlichen überall ähnliche Eigenschaften auf mit nur leichten geschmacklichen und farblichen Unterschieden, die auf die Jahreszeit der Erzeugung, auf die Gegend und die Beschaffenheit der Weiden zurückzuführen waren. Ich erinnere mich noch an jene *Tome*, die im Frühjahr frisch und buttrig und im Sommer trocken und reif waren, und dann im Herbst, die *Tome* des “Bockes”, wenn sich die Herden bildeten und die Schafe sich in der Brunstzeit mit den Böcken paarten. Auch die Geschmacksnoten sind unterschiedlich: delikater nach frischer Milch im Frühjahr, ausgeprägt und reifer im Sommer und noch etwas kräftiger im Herbst.



## “Brussina”

### Fermentierte Milch

*Zubereitung (im Oktober): 7 - 15 Tage*

Zutaten für 20 Portionen:  
4 Liter Schafsmilch - 20 g Salz

*Einen Tontopf, einen geschälten Feigenzweig, ein Küchentuch, einen trockenen Aufbewahrungsort*

Dieses Rezept kann ab Oktober zubereitet werden. Milch und Salz in einen Tontopf geben und eine Woche lang oder länger jeden Tag mit einem geschälten Feigenbaumzweig, an dessen Spitze noch eine unreife Feige sitzt, umrühren, bis die Milch zu gerinnen beginnt und zu einer säuerlichen Masse wird. Der Topf muss an einem kühlen Ort aufbewahrt und mit einem Küchentuch abgedeckt werden. Diese Creme auf Brotscheiben oder zu Polenta servieren.



Langhe Dolcetto



## “Bruss”

### Fermentierter Käse

*Zubereitungszeit: 3 Monate*

Zutaten für viele Portionen:  
4 Toma-Käse - 3 Gläser Wasser

*Eine Reibe, einen Tontopf, einen Holzlöffel, ein Leinentuch*

4 schöne Toma-Käse (aus Schafs- und Ziegenmilch gewonnen) reiben und alles in einem Tontopf auffangen. Wasser hinzugeben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Anschließend den Topf mit einem Tuch abdecken und dieses mit einem Band befestigen. Auf den Balkon in die Sonne, aber vor Feuchtigkeit geschützt, aufhängen.

Tag für Tag die Käsemasse kontrollieren und abends den Topf ins Haus nehmen (die nächtlichen Temperaturen beeinträchtigen die Fermentation). Wenn die Masse zu fest werden sollte, etwas Wasser hinzugeben. Jeden Tag alles einmal mit einem Holzlöffel umrühren. Nach drei Monaten bekommt der Käse schließlich seinen typischen, pikanten Geschmack.

Im Juli beginnt man mit der Zubereitung und im September ist der *Bruss* fertig. Aufbewahrt wird das Ganze in demselben Tontopf (stets abgedeckt, aber an einem Ort im Haus). Im Winter isst man dann diesen Käse als Brotaufstrich (besonders lecker ist er auf gerösteten, warmen Brotscheiben).



Barbera d'Alba







## Zuppa inglese

### Biskuit mit Creme

Zubereitung: 1 ½ Stunden

Kühlzeit: 6 - 12 Stunden (im Keller oder Kühlschrank)

Zutaten für 6 Personen:

150 g Löffelbiskuit - 1 Glas Jamaika-Rum - 250 g  
Aprikosenmarmelade - 500 g Vanillecreme - 1 Glas  
Alkermes (würziger, roter Likör aus Färberbeeren) - 150 g  
Schokoladencreme

*Einen tiefen, ovalen Servierteller, einen Esslöffel*

Löffelbiskuit mit Rum tränken und eine Schicht auf einem tiefen Teller anrichten. Mit Marmelade bestreichen und eine Schicht Vanillecreme (aus Eiern, Zucker, Milch, Mehl und Vanille) darüber verteilen. Wieder eine Schicht Kekse, diesmal mit Likör getränkt, Marmelade und Creme darauf verteilen. Die nächsten Kekse wieder mit Rum tränken und in der gleichen Reihenfolge fortfahren. Die letzte Keksschicht mit Schokoladencreme (aus Eiern, Zucker, Milch, Mehl und Kakao) bedecken. Das Dessert vor dem Servieren einige Stunden kühl stellen.



Asti Spumante



Man sagt: Diese *Langhetti* (oder *Langaroli*, oder *Langhesi*, oder *Langhigiani*, wer weiß!), also diese *Langhetti*, die wortkarg sind und wenig miteinander sprechen, konkret sind und sich auf das Wesentliche beschränken, wenn es um ihre Arbeit, um die Jahreszeiten, die Weinberge und die Keller geht, gestatten sich die sonderbarsten Phantasien, wenn es sich um einfache, aber originale Produkte aus ihrer Küche handelt.

Dabei ist dies ihr gutes Recht und jene gastronomischen Namensgebungen sind natürlich das Werk der Hausfrauen, die als noch schweigsamer als ihre Männer gelten. Heute sind diese Begriffe allgemein bekannt und werden überall gebraucht, wobei man oft nicht weiß, wann und wie sie entstanden sind, und es ist ein recht schwieriges Unterfangen, allzu genaue Nachforschungen anzustellen. So haben wir beispielsweise Pasteten, die keine Pasteten sind, oder *Vitello tonnè*, das keinen Thunfisch (*tonno*) enthält, oder die sogenannten *Batsoà* (aus dem franz. "bas de soie"), die mit Seidenstrümpfen nichts zu tun haben, oder *Grive* (Drosseln), die kein Nest haben und eben diese *Zuppa inglese* (englische Suppe), deren Herkunft und Name ebenso geheimnisvoll sind, die jedoch in der ganzen Langa zubereitet wird, meistens zu irgendwelchen besonderen Anlässen, da man sicher sein kann, dass diese Süßspeise von allen Gästen gern gegessen wird. Es ist wirklich ein sehr geschätztes Dessert, das in seiner Ländlichkeit eine Harmonie an lebendigen Geschmacksnoten aufweist und auf herrliche Weise von einem guten, frischen und duftenden Moscato begleitet wird, der das Ganze noch ein wenig veredelt.

Einige Nachforschungen über den Ursprung dieser Speise wurden zwar angestellt, aber wir befinden uns immer noch von dichtem Nebel umgeben. Bis jetzt gibt es dazu zwei Thesen: Eine davon besagt, dieser Kuchen stamme aus der Küche der Savoyer, da die Grundlage seit jeher aus den sogenannten *Savoardi* (Löffelbiskuit), auch englische Kekse genannt, bestand und besteht.

Andere wiederum halten eine weitläufigere Erklärung bereit: Ein piemontesischer Kaufmann und Handwerker (man sagt, es handelte sich um einen Soldaten von Garibaldi, aber dies passt auf Grund der Daten nicht ganz mit der Geschichte zusammen) hielt sich einige Zeit in Neapel auf, wo er einige kräftige alkoholische Getränke entdeckte, die mit englischen Schiffen dort ankamen (hier wieder der Zusammenhang mit dem Begriff *inglese*). Nun hatte dieser Mann damals jene geliebten Kekse bei sich, die er mit dem Rum zu jenem Rezept verarbeitete, das er *Zuppa inglese* nannte und das, zu Hause angekommen, ausgearbeitet, verbessert und ergänzt wurde, wobei dies natürlich die Frauen in der Küche übernahmen. Auf jeden Fall ist die Bezeichnung dieser Süßspeise eine Tradition geworden, deren Namen sich mit allen Zweifeln hinsichtlich seiner Herkunft behaupten konnte und stets derselbe geblieben ist.



## Torta di pasta frolla

### Mürbeteigkuchen

*Vorbereitung: 40 Minuten*

*Zubereitung: 30 Minuten*

Zutaten für 4 Personen:

300 g Weizenmehl - 200 g Butter - 200 g Zucker - 1 ganzes

Ei - Butter - 100 g Kirschen- oder Aprikosenmarmelade -

1 Eiweiß - 100 g süße Mandeln - Zucker zum Bestreuen

*Eine runde Tortenform, einen Holzlöffel*

Mehl, Butter, Zucker und Ei zu einem Teig verkneten. Daraus zwei gleichgroße Platten ausrollen. Eine Tortenform ausbuttern und mit der einen Teigplatte auslegen. Die Marmelade darauf verteilen und die zweite Teigplatte darüberlegen. Diese mit dem verschlagenen Eiweiß bestreichen.

Die inzwischen fein zerstoßenen Mandeln zusammen mit etwas Zucker über den Kuchen streuen.

Anschließend alles in den Ofen schieben und backen.

Auch dies ist ein Rezept, das einige Jahrhunderte alt ist. Wenn ich als Kind am Sonntag bei meiner Nonna Genia zum Mittagessen eingeladen war, gab es immer diesen Kuchen, den meine Großmutter selbst so gern mochte, weil sie ihn bereits als kleines Mädchen aus der Küche ihrer Mutter kannte. Und diese? Von wem hatte sie das Rezept übernommen? Und wann?

Es handelt sich um einen ganz einfachen Kuchen, der wegen seiner leicht zu beschaffenden Zutaten (Mehl, hausgemachte Marmelade, Butter und Zucker) zu jeder Jahreszeit gebacken werden kann. Früher, als es noch wirklich gutes Brot gab, das in jenem Ofen zubereitet wurde, in dem alle Bewohner des Weilers ihr Brot buken, schob man zwischen einer Portion Brotlaiben und der anderen diesen Kuchen in den Ofen, wenn die Hitze nicht mehr so stark war. Und so manches Mal buken die Großmütter gleichzeitig dort für ihre Enkelkinder leckere Süßigkeiten wie Äpfel in kleinen Teigkörbchen oder andere bei Kindern beliebte Schleckereien.



**Barbaresco** (8 Jahre alt)





## Zabajone

### Zabaione

*Zubereitung: 30 Minuten*

Zutaten für 10 Portionen:

10 Eigelbe - 10 EL Zucker - 10 EL Moscato-Wein

*Einen Wasserbadtopf (mit abgerundetem Boden), einen Quirl*

Die Eigelbe in einen Kupfertopf mit rundem Boden geben. Für jedes Eigelb einen Esslöffel Zucker und einen Esslöffel Moscato hinzufügen. Diesen Behälter in einen größeren Topf, der mit heißem Wasser gefüllt ist, setzen. Aufs Feuer stellen und die Masse mit einem Quirl verschlagen. Durch die Hitze und durch das Quirlen wird die Masse zunächst schaumig, dann fest und schließlich zu einer luftigen und leichten Creme. Diese Süßspeise wird in Schälchen auf einigen Amaretto-Makronen oder aber als Beigabe zu Haselnusskuchen serviert.



Moscato naturale



## Torta di nocciole

### Haselnusskuchen

*Vorbereitung: 40 Minuten*

*Zubereitung: 35 Minuten*

Zutaten für 5 Portionen:

1 EL Backpulver - 3 Eier - 100 g Butter - 200 g Weizenmehl  
- 150 g Haselnüsse aus der Langa - 200 g Zucker - 1 EL Öl -  
1 kleine Tasse Milch

*Eine Schüssel, eine runde Tortenform, einen Esslöffel*

Backpulver, Eier, Butter, Mehl, geröstete und fein gemahlene Haselnüsse (der Sorte "Gentile delle Langhe") Zucker, Öl und Milch zu einem Teig verrühren.

Wenn alle Zutaten gut miteinander vermengt sind, die Teigmasse in eine Form geben und wie einen normalen Kuchen backen.



Moscato naturale





## Timballo di pere Martine

### Birnenkuchen

*Vorbereitung: 2 Stunden*

*Kochzeit der Birnen: 1 Stunde*

*Backzeit des Kuchens: 1 Stunde*

Zutaten für 6 Portionen:

150 g Maismehl - 75 g Weizenmehl - 3 Eigelbe - 100 g

Zucker - 100 g Butter - 500 g Birnen der Sorte "Martine" -

1/2 Flasche Dolcetto - 300 g Zucker - 1 Stückchen Zimt - 10

Gewürznelken

*Ein Sieb, ein Nudelholz, eine Schüssel, eine rechteckige Auflaufform*

Maismehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Weizenmehl, Eigelbe, gut 100 g Zucker und 100 g Butter hinzufügen.

Zu einem Teig verkneten und diesen fingerdick ausrollen. Dabei Teig für eine zweite Platte zurückbehalten. Eine rechteckige Auflaufform ausbuttern und mit der ersten Teigplatte auslegen. Die in der Zwischenzeit geschälten und in kleine Stückchen geschnittenen, mit viel Zucker, Wein, Zimt und Nelken gekochten Birnen darauf verteilen und mit der zweiten Teigplatte bedecken.

In den nicht sehr heißen Ofen schieben und erst nach und nach die Hitze erhöhen und so lange backen, bis der Kuchen gar ist.



**Barbaresco** (mindestens 8 Jahre alt)



Dies ist ein köstlicher Kuchen, der im 19. Jahrhundert in der bürgerlichen Küche von Alba entstanden ist und sich weit verbreitet hat. Die Grundlage dazu bilden die kleinen Birnen mit der charakteristischen roten, fast surrealen Farbe, die im Herbst an armseligen krummen und steifen Ästen, die fast keine Blätter mehr haben, hervorstechen. Es handelt sich um sehr schmackhafte Früchte, die besonders lecker und zart werden, wenn man sie in gutem Wein kocht, da sie wenig Wasser, aber viel Zucker enthalten.



## Tartara dolce

### Mandelcreme

Vorbereitung: 1/2 Stunde

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 6 Personen:

4 Eigelbe - 6 EL Zucker - 1/2 Liter Milch - 1 Stückchen

Zitronenschale - 6 bittere Mandeln - 50 g süße Mandeln

*Eine Kasserolle mit abgerundetem Boden, einen Schneebesen, einen Mörser, einen tiefen runden Teller*

In einer kupfernen Kasserolle mit abgerundetem Boden die Eigelbe mit dem Zucker verrühren, so dass eine helle, schaumige Creme entsteht. Die heiße, mit Zitronenschale aromatisierte Milch hinzugeben und umrühren. Anschließend im Wasserbad unter ständigem Rühren kochen lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Die fein zerstoßenen Mandeln unterrühren und die Creme kalt mit Mürbeteigkeksen servieren.



## Pesche ripiene

### Gefüllte Pfirsiche

Vorbereitung: 1 Stunde

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 5 Personen:

10 Pfirsiche - 3 EL Zucker - 5 Amaretti-Makronen - 2

Eigelbe - 2 EL Kakao - 4 Pfirsichkerne - Butter

*Ein Küchenbrett, ein Messer, einen flachen Tontopf*

Pfirsiche abspülen, trockentupfen und ungeschält halbieren. Mit einem Löffel den Kern und etwas vom Fruchtfleisch herausnehmen. Auf einem Küchenbrett das Fruchtfleisch fein hacken. Mit dem Zucker, den zerbröckelten Amaretti, den Eigelben, dem Kakao und den ganz fein zerstoßenen Pfirsichkernen gut vermengen. Die Pfirsichhälften mit dieser Masse füllen und mit einem Messer glattstreichen. Mit fein zerstoßenen Amarettikrümeln bestreuen, ein Tüpfelchen Butter daraufsetzen und die Pfirsichhälften dann in eine mit reichlich Butter eingefettete Tonform setzen. Eine Stunde lang im Ofen backen und heiß oder lauwarm, auf keinen Fall kalt, servieren.



**Barolo** (10 Jahre alt)



**Moscato naturale**





## Pere cotte al forno

Im Ofen gebackene Birnen

*Garzeit: 40 Minuten*

Zutaten für 7 Personen:

21 Birnen der Sorte "Madernassa" - 200 g Zucker

*Eine Auflaufform*

Die Birnen mit dem Stängel nach oben in eine Tonform setzen und in einen mit Holz befeuerten Ofen schieben.

Wenn die Birnen gar sind, mit Zucker bestreuen und lauwarm servieren.



## Paste di meliga

Maisgebäck

*Vorbereitung: 40 Minuten*

*Backzeit: 25 Minuten*

Zutaten:

300 g Weizenmehl - 100 g Maismehl - 300 g Butter - 200 g

Zucker - 2 Eigelbe - 1 TL geriebene Zitronenschale

*Eine runde Ausstechform, ein Backblech*

Mehl, Butter, Zucker, Eigelbe und Zitronenschale zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ausrollen und kleine Plättchen ausstechen. Diese auf ein mit Butter gefettetes Backblech anordnen und im Ofen backen.



**Piemonte Brachetto**



**Barbaresco** (8 Jahre alt)





## Panna cotta

### Sahnepudding

*Vorbereitung: 15 Minuten*

*Zubereitung: 15 Minuten*

*Abkühlzeit: 12 Stunden*

Zutaten für 6 Personen:

500 g flüssige Sahne - 200 g mit Vanille aromatisierter  
Zucker - 2 1/2 Gelatineblätter - 50 g Milch - 1 Gläschen  
Rum - 6 Scheiben Ananas

*Eine große und eine kleine Kasserolle, sechs glasförmige Puddingförmchen*

Sahne und Zucker unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Kurz vor dem Aufkochen vom Feuer nehmen. In einem kleinen Topf die Milch erwärmen und die Gelatineblätter darin auflösen. Zur Sahnemasse geben und zum Aromatisieren auch ein Gläschen Rum hinzufügen. Alles gut verrühren und dann in Portionsförmchen füllen (diese vorher mit Karamell ausgießen). Zum Festwerden in den Kühlschrank stellen und später mit Ananasscheiben oder, je nach Jahreszeit, mit Himbeeren oder Erdbeeren garniert servieren.



Asti Spumante



## Marrons glacés

### Glasierte Maronen

*Zubereitung: 125 Stunden*

Zutaten:

1 kg Kastanien - 1 kg Zucker - Wasser - 1 kg mit Vanille  
aromatisierter Zucker

*Zwei Kasserollen, einen Servierteller*

Die Kastanien aus der äußeren Schale schälen und 10-15 Minuten in Wasser kochen lassen. Die inneren Schalen abziehen und die Kastanien wiegen.

Einen Sirup aus Zucker und Wasser herstellen, wobei die Zucker- und Wassermenge dem Gewicht der Kastanien entsprechen muss. Die Kastanien in eine Kasserolle geben und den Zuckersirup darübergießen. Anschließend alles 20 Minuten kochen lassen. Vom Feuer nehmen und 24 Stunden ruhen lassen. Diesen Vorgang noch viermal im Abstand von jeweils 24 Stunden wiederholen, ohne dabei weiteren Sirup hinzuzufügen. Nach dem letzten Kochen die fertigen Kastanien erkalten und abtropfen lassen und mit dem Vanillezucker bestreuen.



Barolo (10 Jahre alt)





## Bugie

### Fritiertes Karnevalsgebäck

*Zubereitung: 1 1/2 Stunden*

Zutaten für 5 Personen:

500 g Weizenmehl - 1 Tüte Backpulver mit Vanillearoma -  
50 g zerlassene Butter - 2 Eigelbe - 2 EL Zucker - 1 Prise  
Salz - 1 Glas Milch - 1 Liter Olivenöl - Vanillezucker

*Ein Nudelholz, eine eiserne Pfanne, einen Schaumlöffel, Küchenkrepp,  
einen Zerstäuber*

Mehl und Backpulver auf eine Arbeitsplatte sieben. Butter, Eigelbe, 2 EL  
Zucker, eine Prise Salz und etwas Milch hinzufügen und alles zu einem  
festen, glatten Teig verarbeiten.

Anschließend nicht zu dünn ausrollen und mit einem Teigrädchen  
rautenförmige Streifen ausschneiden.

Eine große Fritierpfanne aufs Feuer setzen und reichlich Öl darin  
erhitzen. Die Rauten von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit einem  
Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit  
Vanillezucker bestreut servieren.



## “Fricciu” con mele

### Apfelbeignets

*Zubereitung: 2 1/2 Stunden*

Zutaten für 10 Personen:

2 kg Weizenmehl - 10 Eier - trockener Weißwein - 2  
Zitronen - 2 Prisen Salz - 3 Äpfel der Sorte “Renette” - 1  
TL Backpulver - 1 Liter kaltgepresstes Olivenöl

*Eine Pfanne, eine Schüssel, einen Schneebesen, einen Esslöffel,  
Küchenkrepp*

Mehl mit den Eigelben und 10 Esslöffel Olivenöl, sowie mit etwas  
trockenem Weißwein zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.  
Backpulver, geriebene Schale von 2 Zitronen, 2 Prisen Salz und 3 Esslöffel  
Zucker hinzufügen. Den Teig etwa 10 Minuten mit dem Schneebesen  
verrühren und dann mindestens zwei Stunden ruhen lassen. Anschlie-  
ßend das steif geschlagene Eiweiß der 10 Eier und die in Scheiben  
geschnittenen Äpfel hinzugeben.

Alles gut miteinander vermengen und löffelweise in heißem Öl schwim-  
mend goldgelb ausbacken. Auf einen mit Küchenkrepp ausgelegten  
Teller anrichten, mit Zucker bestreuen und heiß servieren.



**Barolo** (10 Jahre alt)



**Asti Spumante**







## “Bonèt”

### Schokoladenpudding

*Vorbereitung: 45 Minuten*

*Zubereitung: 1 Stunde*

*Abkühlzeit: 3 Stunden*

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier - 8 EL Puderzucker - 1 Glas Milch - 1 Handvoll zerriebene Amaretti-Kekse - 1 EL ungesüßtes Kakaopulver - 1/2 Gläschen Rum - 5 EL Zucker

*Eine Schüssel, einen Schneebesen, einen Holzlöffel, einen kleinen Topf, eine rechteckige Puddingform, einen großen Topf, einen Servierteller.*

3 oder 4 Eier in eine Schüssel geben und mit dem Puderzucker cremig schlagen. Lauwarme Milch, zerriebene Kekse, Kakaopulver und den Rum hinzugeben. Alles mit einem Holzlöffel oder Schneebesen gut verrühren. Separat in einem kleinen Topf 3 oder 4 Esslöffel Zucker unter Zugabe von etwas Wasser erhitzen. Sobald der Zucker karamellisiert und eine goldgelbe Farbe angenommen hat, vom Feuer nehmen und eine vorgewärmte Form mit hohen Rändern damit ausgießen. Die Form dabei hin und her drehen, damit auch die Seiten bedeckt werden. Abkühlen lassen und dann die Puddingcreme einfüllen. Im Wasserbad (der Topf sollte bis einige Zentimeter zum Rand hin mit Wasser gefüllt werden) 1 Stunde lang entweder auf dem Herd oder besser noch im Backofen garen lassen. Wenn die Creme schön fest geworden ist, aus dem Wasserbad herausnehmen und einige Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Auf einen Servierteller stürzen und in Scheiben geschnitten servieren.



Moscato naturale d’Asti



Im Laufe der Jahre schaffte Großmutter es nicht mehr, die Tajarin zuzubereiten. Es war einfach zu anstrengend, nach dem langen Kneten des Teiges das Nudelholz mit schnellen Bewegungen hin und her zu rollen und außerdem waren die Enkelin und die junge Frau ihres Sohnes in der Lage, diese Arbeit allein zu verrichten. Die Küchenchefin füllte sich in den Ruhestand versetzt, war aber stets anwesend, und wachte aufmerksam über alles, was hier in der Küche, die viele Jahre lang ihr Reich war, geschah und sie liebte es, hin und wieder einzugreifen und etwas zuzubereiten, was nicht allzu viel Mühe bereitete. Wie zum Beispiel der *Bonèt*, dem sie sich nun oft widmete, weil sie in den letzten Jahren eine Vorliebe für süße Speisen entwickelt hatte, wobei dieser Pudding ihrer Naschhaftigkeit sehr gut nachkam. Außerdem war dieses Dessert bei allen sehr beliebt und unter dem Vorwand, ihn für die Enkelkinder zuzubereiten, genoss sie diese Arbeit von Anfang an und freute sich schon, noch während der Pudding in einer Ecke des Ofens im Wasserbad vor sich hin köchelte, auf den Moment, wenn er auf den Tisch gebracht wurde. Das leise, gleichmäßige und traute Geräusch des Brodelns leistete ihr Gesellschaft, und ließ sie so manches Mal einschlummern und von vergangenen Zeiten träumen, während sie dort in der Küche saß und darauf wartete, dass ihre Familie von der Arbeit auf den Feldern oder in den Weinbergen oder von ihrer sonstigen täglichen Beschäftigung zurückkam.

Auch dies sind Erinnerungen längst vergangener Zeiten, Nostalgien und Träume: Heute, und das ist natürlich auch gut so, führen die Großmütter lange Telefongespräche mit ihren Freundinnen oder sitzen stundenlang beim Friseur, um sich schön zu machen, diskutieren über Politik und Wirtschaft und nicken höchstens vor dem Fernsehapparat ein (aber wer tut das nicht?), um dann aber sofort wieder aufzuspringen, um mit dem Auto irgendwohin zu fahren. Neue Zeiten! Neues Leben! Aber wieviel ruhiger und heiterer war es doch früher!



## Torrone d'Alba

### Haselnussnugat

*Vorbereitung: 4 Stunden*

*Zubereitung: 9 Stunden*

Zutaten:

2,5 kg Honig - 1 kg Zucker - 300 g Glukose - 300 g Eiweiß  
- 2,5 g Vanille - 2,5 kg geröstete Haselnüsse der Langa -  
Oblaten

*Ein Wasserbad, einen Holzspachtel, ein großes rechteckiges Metallblech*

Honig, Zucker und Glukose in einem Topf im Wasserbad 2 Stunden lang bei schwacher Hitze "bearbeiten". Dann das Eiweiß hinzufügen und sieben Stunden auf leiser Flamme "weiter bearbeiten".

Die erwärmten, gerösteten Haselnüsse und die Vanille hinzugeben. Die gesamte Masse auf ein mit Oblaten ausgelegtes Blech gießen. Gleichmäßig verstreichen und mit einer weiteren Schicht Oblaten bedecken. Abkühlen lassen und noch lauwarm aus der Form nehmen, in Streifen schneiden und servieren.

Dieser Torrone bringt uns in eine andere Zeit zurück. Die Rezepte, bei der Honig, Zucker und Haselnüsse miteinander vermengt werden, stammen aus dem 19. Jahrhundert, jene Zeit, in der die Küche der Langa reichhaltiger und vornehmer wurde.



**Asti Spumante**



## Albesi al Barolo

### Baroloprälinen

*Vorbereitung: 1 1/2 Stunden*

*Backzeit: 20 Minuten*

*Zubereitung: 25 Minuten*

Zutaten:

550 g Zucker - 250 g Haselnüsse aus der Langa - 60 g  
Kakao - 5 Eiweiß - 2 Gläser Barolo - 6 g Hirschhornsalz -  
100 g Zartbitterschokolade - Butter

*Einen Mörser, eine Schüssel, eine Gabel, Backpapier*

Haselnüsse und Zucker im Mörser zu feinem Pulver zerstoßen. Mit dem steif geschlagenen Eiweiß vermengen und Kakao, Barolo und Hirschhornsalz hinzufügen. Alles gut verrühren und mit einem Esslöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Einige Stunden ruhen lassen und dann in den Backofen schieben. Anschließend abkühlen lassen und immer zwei Pralinen an ihrer flachen Seite mit Hilfe der aufgelösten Schokolade zusammenfügen. Einige Stunden vor dem Servieren ruhen lassen.



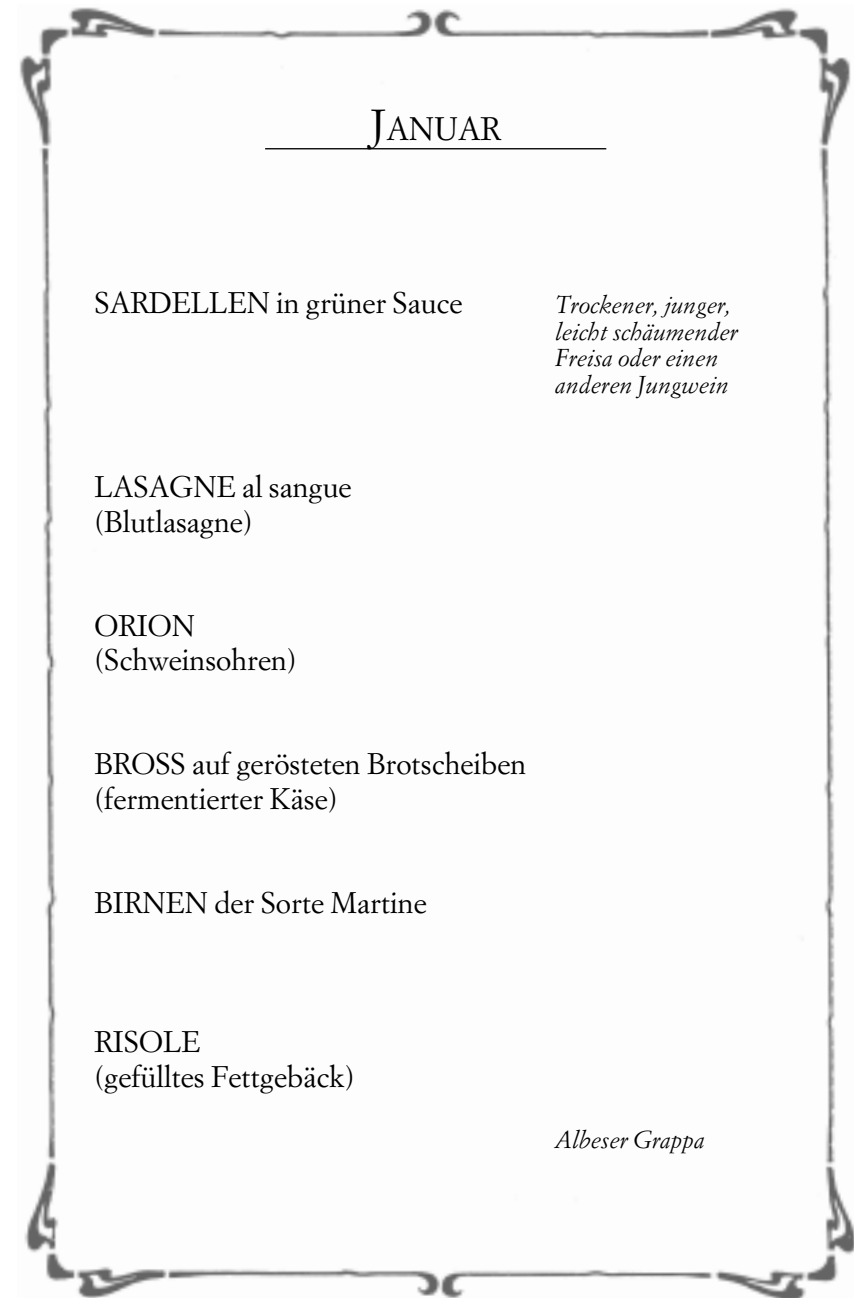
**Barolo (10 Jahre alt)**



A decorative rectangular border with ornate, symmetrical flourishes at each corner and midpoints of the top and bottom edges, enclosing the page content.

*Die Speisezetteln der Monate*

Bei den Speisezetteln, bzw. Menüs handelt es sich um Gerichte aus der Tradition der Langa, die von dem *Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini d'Alba* empfohlen werden. Die Menüs entsprechen den jeweiligen Jahreszeiten und sind eng mit dem Boden und seinen Produkten verknüpft.



## FEBRUAR

MARINIRTER Kalbsbraten

*Dolcetto d'Alba*  
(2-3 Jahre alt)

KALBSTATAR

RISOTTO mit Drosseln

*Nebbiolo d'Alba*  
(3-4 Jahre alt)

FINANZIERA nach Art von Cavour  
(Ragout aus Innereien)

TOME-Käse in Milch

MOSCATO- UND DOLCETTOTRAUBEN  
aus der letzten Weinernte

MÜRBETEIGKUCHEN

*Barolo (10 Jahre alt)*  
*Albeser Grappa*

## MÄRZ

GRIVE di LANGA  
(Leberbällchen)

*Barbera d'Alba*  
(2-3 Jahre alt)

OMELETTTS mit Balsamkraut  
und mit Zwiebeln

KUTTELN auf piemontesische Art

SCHMORBRATEN in Barolo

*Barolo*  
(4-5 Jahre alt)

TOME-Käse in Öl

eingemachte PFIRSICHE

*Nebbiolo d'Alba*  
*als lieblicher*  
*Schaumwein*

APFELBEIGNETS

*Albeser Grappa*

## APRIL

FELDSALAT  
mit GEKOCHTEN EIERN,  
THUNFISCH UND  
FRÜHLINGSZWIEBELN

*junger Dolcetto  
di Diano d'Alba*

“KRÄTZIGES” OMELETT

GNOCCHI mit Thunfischsauce

ZIEGENLAMMBRATEN  
mit kleinen,  
neuen Kartoffeln und  
Bocksbart

*Barbaresco  
(3-4 Jahre alt)*

kleine TOME-KÄSE aus Melle

HASELNUSSKUCHEN  
mit ZABAIONE

*Moscato  
aus unseren Hügeln*

*Albeser Grappa*

## MAI

SPARGEL aus dem ROERO  
mit ausgelassener Butter

*junger Albeser  
Weißwein*

THUNFISCHPASTETE

eine Tasse FLEISCHBRÜHE

FRITTO MISTO  
(gemischtes Ausgebackenes)

*Nebbiolo d'Alba  
(2-3 Jahre alt)*

frische TOME aus der Langa

ERDBEEREN in Wein

SAHNEPUDDING

*Asti Spumante*

*Albeser Grappa*

## JUNI

marinierte SCHLEIEN

*junger Albese  
Weißwein*

VITELLO TONNATO  
(Kalbfleisch mit Thunfischmayonnaise)

SUPPE AUS DICKEN BOHNEN

PALMINA-ENTE

*Barbera d'Alba  
(2-3 Jahre alt)*

CASTELMAGNO-Käse

ZUPPA INGLESE  
(Biskuit mit Creme)

*Moscato  
aus unseren Hügeln*

KIRSCHEN

*Albese Grappa*

## JULI

HUHN in Gelatine

*Dolcetto d'Alba  
(2-3 Jahre alt)*

gefüllte ZUCCHINIBLÜTEN,  
ZUCCHINI  
und ZWIEBELN

RISOTTO nach piemontesischer Art

KANINCHEN mit Paprikagemüse

*Barbera d'Alba  
(2-3 Jahre alt)*

KÄSE aus Bra

Großmutter's KUCHEN

*Barbaresco (8 Jahre alt)*

HIMBEEREN

*Albese Grappa*

## AUGUST

ROHES GEMÜSE mit Öltunke

*trockener, leicht  
schäumender  
junger Freisa*

“DRESCHTAGSUPPE”

HUHN auf Jägerart

*Dolcetto d'Alba  
(2-3 Jahre alt)*

reife TOME-Käse aus der Langa

KEKSE von Nonna Genia  
mit MANDELCREME

*lieblicher Nebbiolo  
Schaumwein*

APRIKOSEN UND PFLAUMEN

*Albeser Grappa*

## SEPTEMBER

TRUN'ns la bresa  
(geröstete Pilze)

*Barbera d'Alba  
(2-3 Jahre alt)*

KICHERERBSENSUPPE mit  
SCHWEINERIPPCHEN

REBHUHN auf gerösteten  
Brotstücken

*Barbaresco  
(4-5 Jahre alt)*

kleine TOME-Käse aus Melle

GEFÜLLTE PFIRSICHE

*Moscato  
aus unseren Hügeln*

*Albeser Grappa*



## OKTOBER

PILZSALAT aus Kaiserlingen

*Nebbiolo d'Alba  
(2-3 Jahre alt)*

TAJARIN mit Geflügellebersauce

FONDUTA mit Trüffeln

HASENRAGOUT  
mit POLENTA

*Barolo  
(4-5 Jahre alt)*

RASCHERA-Käse

BIRNENKUCHEN

*Barolo  
(8-10 Jahre alt)*

*Albeser Grappa*

## NOVEMBER

kleine SALAMI

*trockener, leicht  
schäumender  
junger Freisa*

BAGNA CAUDA mit  
Karden und Paprika

eine Tasse FLEISCHBRÜHE

SIEDFLEISCH vom KALB,  
SCHWEIN und HUHN  
mit roter und grüner Sauce,  
mit Traubenmus und Honigsauce

fermentierte MILCH

BONET  
(Schokoladenpudding)

ÄPFEL UND BIRNEN

*Albeser Grappa*

## DEZEMBER

KAPAUN auf Gelatine

*Nebbiolo d'Alba*  
(2-3 Jahre alt)

LEBERPASTETE

AGNOLOTTI mit Bratensauce  
(gefüllte Teigtäschchen)

gebratener PUTER mit  
Kartoffeln und Salat

*Barolo*  
(4-5 Jahre alt)

KÄSESOUFFLE'

glasierte KASTANIEN  
mit Sahne

*Asti Spumante*

*Albeser Grappa*

## Kleines piemontesisches Glossar

*Aiet*: Frühlingsknoblauch

*Avìe*: Bienen

*Bagna caoda*: wörtlich: heiße Tunke

*Bagnè 'nt l'òli*: eine Art Dip (wörtlich: in Öl tunken)

*Bagnet ross*: Tomatensauce

*Bagnet verd*: grüne Sauce

*Bate 'l gran*: Korn dreschen

*Batsoà*: aus dem französischen "bas de soie"  
(Seidenstrumpf), Schweinefüßchen

*Barculè*: in Schweinedarm gefüllte Salami

*Basila*: tiefer Servierteller

*Bech*: Ziegenbock

*Bibinera*: großer, ovaler, gut schließender Behälter aus  
Kupfer, mit kupfernem Deckel (Vorläufer des  
modernen Dampfkochtopfes)

*Bonèt*: Pudding

*Bota*: Flasche

*Branda*: Grappa

*Bronsìn*: kleine Kasserolle aus Gusseisen

*Bruss*: sehr pikante und herrlich "duftende" Zubereitung  
aus Käse

*Burnia*: Glas mit mattiertem Deckel

*Buji*: Siedfleisch

*Canè*: Röhrlicht

*Caponèt*: gefüllte Zucchini Blüten

*Carei*: Steinpilze

*Carpion*: Marinade

*Cartonè*: Fuhrmann  
*Casadorin*: kleine Jäger-Salami  
*Cavagnin*: Körbe  
*Cocone*: Kaiserlinge  
*Cognà*: Traubenmus  
*Còi*: Kohl  
*Costette*: Schweinerippchen  
*Cousot*: Zucchini  
*Cròta*: Keller  
*Dianet*: kleiner Tontopf  
*Dobion*: Sieb  
*Fnuin*: kleine Fenchel  
*Fricceu*: frittierte Küchlein  
*Frisse*: kleine mit Schweinenetz umhüllte Bällchen aus Bratwurfsfüllung und gehackten Innereien vom Schwein (Leber, Herz, etc.)  
*Galèt*: junger Hahn  
*Grafiun*: dicke, rote Kirschenart mit festem Fruchtfleisch  
*Grass e magher*: „fettes und mageres“ Kochfleisch  
*Grilèt*: Salatschüssel  
*Griòte*: Weichsel- oder Sauerkirschen (aus dem französischen „griotte“)  
*Grive*: Drosseln  
*Lasagnòt*: kleine Lasagne  
*Mare*: Mutter  
*Mitonà*: aus dem französischen „mitonner“ (Brot für lange Zeit in Brühe kochen)  
*Merenda sinòira*: eine Nachmittagsmahlzeit, die sich aus mehreren, gehaltvollen Speisen zusammensetzt, sich bis zum frühen Abend hinzieht und demnach das Abendessen ersetzt

*Orion*: Schweineohr  
*Palòt*: kleine Holzschaufel mit hohem Rand  
*Peila*: Kupferpfanne mit gebogenem Stiel  
*Persi 'd la vigna*: Pfirsiche aus dem Weinberg  
*Posà*: auf Rohrmatten konservierte Trauben  
*Povron 'd 'la stubia*: nach der Kornernte gepflanzte Paprika  
*Pressia*: Nudelholz  
*Puccia*: Polenta mit Kohl und Schweinefleischstückchen  
*Ramassin*: wilde Pflaumen  
*Ravanin*: Radieschen  
*Rolade*: Rouladen  
*Rubatà*: handgemachte, auf dem Tisch gerollte Grissini  
*Sambajon*: Zabaione  
*Sarsèt*: Feldsalat  
*Sausa d'avie*: wörtlich: Bienensauce  
*S'ciaparine*: kleine Pfirsiche  
*S'cionfètta*: kleiner, mit Glut gefüllter Kocher, auf dem die Speisen auf dem Tisch warm gehalten werden  
*Scudlìn*: Schälchen  
*Seirass*: geronnenes Milchprodukt, das im Herbst erzeugt wird und in Stoffsäckchen aufbewahrt wird  
*Selerie*: Sellerie  
*Siulòt*: kleine Zwiebelchen  
*Soma d'aj*: wörtlich: „Knoblauchladung“: Brot mit Knoblauch, Öl und Salz  
*Supa mitonà*: auf kleiner Flamme, langsam gekochte Suppe  
*Surì*: sonnige Seite eines Hügels  
*Tajarin*: Tagliatelle (dünne Bandnudeln)  
*Tirolin*: langes schmales Brot mit grober, sehr rauher Oberfläche

*Tomatichè*: Tomaten  
*Topina*: Tontopf  
*Torcèt*: kringelförmiges Brötchen  
*Trifolau*: Trüffelsucher  
*Trun*: Pilzsorte (*Lactarius deliciosus*)

*Der Apotheker, der im Sterben von einem  
"Fritto Misto" träumte*  
von Felice Campanello

*Am Anfang ist der Wein ein Hügel*  
von Gigi Marsico

## Der Apotheker, der im Sterben von einem “Fritto Misto” träumte <sup>1</sup>

De Paoli war ein Apotheker in Alba, ein stattlicher und schwieriger Mann, der auf Grund seiner schroffen und unverschämten Art manchmal unausstehlich wurde; ein Mann, der sich nie der Zeit und den guten Manieren anpasste. Er war sehr konservativ, konnte keine Veränderungen ertragen und seine Kleidung war geschnitten wie die aus dem 19. Jahrhundert: doppelreihige, hochgeschlossene dunkle Anzüge mit vielen Knöpfen wie bei Uniformen, oder alte gefütterte Joppen im Jägerstil, steife Drillhosen, im Winter sehr lange und weite Umhänge statt Mäntel und als Kopfbedeckung seltsame, zugespitzte Filzhüte nach Räuberart.

In der Stadt aber war er vor allem bekannt wegen seiner anderen Vorliebe: Er liebte gutes Essen. Für Speisen und Weine hegte er die gleiche Leidenschaft wie Alpinisten für die Berge, und mit einem kleinen, engen Freundeskreis unternahm er ständig Ausflüge in die umliegenden Hügel der Langa auf der Suche nach fernen und unbekanntem Gasthäusern (*osterie*), wobei diese für ihn so etwas waren wie es die erklommenen Gipfel für die Bergsteiger sind. Er mied Wege und Straßen und kletterte die Hügel in bisher nie durchquerten Gebieten hinauf, um alte Wirtshäuser ausfindig zu machen, die oftmals recht heruntergekommen oder überhaupt nicht mehr in Betrieb waren, von Touristen und Ausflüglern ausgegrenzt, aber als letzte Bollwerke einer bäuerlichen, unverfälschten und herzhaften Küche verblieben waren.

De Paoli war auch ein reizbarer Mann, der stets kategorisch war und keine Widersprüche duldete. Wir, seine treuesten Freunde, ertrugen resignierend diese Diktatur, nur um an dem Vergnügen der Hügelspeditionen teilnehmen zu können, die stets denkwürdig waren.

<sup>1</sup> Die mit der freundlichen Genehmigung des Autors F. Campanello hier veröffentlichte Erzählung stammt aus dem Buch “*L'albero che diventò un'aquila*”, Guanda 1997. Luciano de Giacomi, der De Paoli in der Geschichte, starb in Wirklichkeit im Jahre 1995 in seiner eigenen Apotheke, während er einem Freund ein Glas Wein einschenkte.

Wie an jenem Abend, als wir nach Castino zu Ghita in die *Osteria della posta* kamen, um dort *Acciughe al verde* zu essen. Ghita war eine Köchin, die nach Meinung von De Paoli unübertrefflich in der Zubereitung dieser Sardellen mit grüner Sauce war. Inzwischen war sie aber sehr alt geworden und kurz davor, das Lokal für immer zu schließen. Ein wahres Unglück. Plötzlich fehlte eine Stütze, so als ob man von der Steilwand abstürzen und dann an dem Seil in der Luft baumeln würde.

Aber die Sardellen von Castino waren nur ein kleiner Stein in unserem Mosaik, das sich aus vielen lokalen Spezialitäten zusammensetzte: die *Lasagne al sangue* von Niella Belbo, die *Bagna caoda* von Murazzano, die *Tome* und andere cremige Schafskäse von Mombarcaro, die trockenen Ravioli ohne Sauce von Vesime, die noch dazu ohne Teller, einfach mit der Schöpfkelle direkt auf dem Tischtuch serviert wurden; die Steinpilze und die äußerst seltenen Kaiserlinge von Feisoglio, die kandierte Haselnüsse von Cortemilia, die kurze Salami von Corneliano, das gemischte Kochfleisch von Carrù, das "rohe Kalbfleisch" von La Morra, die marinierten Aale von Roccaverano, die Tagliatelle von Barbaresco, die so zart und leicht waren, dass man sie ohne Kauen hinunterschlucken konnte. An wie viele Orte hat uns De Paoli geführt: Osterien, die wir allein niemals gefunden hätten und die wir stets vergnügt und begeistert verließen, so als ob wir uns soeben auf einem unangetasteten Gipfel eines Gletschers befunden hätten.

Nach so vielen Schlemmereien jedoch, nach all den Jahren dieser Kreuzzüge in alle Richtungen und nach all dem unmäßig vielen Essen und Trinken, wurde für De Paoli die Arbeit des Verdauens immer anstrengender, so als ob man eine Steilwand mit dem Eispickel erklimmen würde. Eines Tages lockerte sich das Seil, das ihn hielt und das Leben begann, seinen Körper zu verlassen. Er legte sich völlig erschöpft zu Bett und schlief dann eine Woche darauf langsam und ohne Klagen ein. Wir besuchten ihn während dieser Woche, er lächelte uns an und gab uns einen Zettel, den er zusammengefaltet unter seinem Kopfkissen verborgen hielt. "Dies ist mein letzter Wille" sagte er. Es waren seine Abschiedsworte.

Auf dem Zettelchen fanden wir die ausführliche Beschreibung eines Gerichts, das wir nicht mehr zusammen genießen sollten: Das

*Fritto misto* von Benevagienna. Das berühmte, historische *Fritto misto* der Langhe war in drei Gänge unterteilt, die aus einer Folge von verblüffend vielen Zutaten bestanden, die nacheinander und mit angemessenen rituellen Pausen serviert wurden: Lammkoteletts, Kalbsschnitzel, Kalbshirn, Rückenmarkstückchen, Hodenscheibchen, Lungen- und Leberwürfelchen, panierte Schweinsfüßchen machten den Auftakt. Anschließend folgten in Ausbackteig fritierte Karotten, Artischockenquartel, Spargelspitzen, Zucchini Blüten, Salbeiblätter und Blumenkohlröschen. Den Abschluss bildeten dann Apfelscheiben, Amaretti-Makronen, Grießschnitzchen und Blätterteigküchlein mit Marmeladenfüllung. All dies in der Pfanne fritiert, ebenso wie auch alle anderen Zutaten dieser Spezialität.

Dieses lange Rezept war mit zittriger Handschrift, aber mit äußerster Präzision geschrieben. Wir lasen es und fühlten, trotz der traurigen Umstände, wie uns der Appetit in der Magengegend kitzelte. Da dies aber nicht der richtige Augenblick war, an einen weiteren Schlemmerausflug zu denken, versuchten wir, jenen Zettel zu vergessen. Es gelang uns allerdings nicht, diesen seltsamen Wunsch nach *Fritto misto* gänzlich aus unserem Gedächtnis zu streichen, so dass sich dieses Begehren in unserer Phantasie weiterhin seinen Weg bahnte.

Einige Tage später folgten wir bei dem Begräbnis von De Paoli zusammen mit vielen anderen, langsamen Schrittes unter Gesängen und Gebeten dem Trauerzug, aber kaum, dass wir den Friedhof verließen, während noch die vielen Kränze aus dem Lieferwagen des Bestattungsunternehmens abgeladen wurden, stiegen wir schnell in unser Auto und machten uns auf den Weg in Richtung Benevagienna. Um dorthin zu gelangen, brauchte man nur nach Monforte hinauf- und dann wieder in Richtung Monchiero hinunterzufahren, dort wo die Langhe wie ein Riff die Ebene von Cuneo abschließen. Wir kamen dort gerade richtig zur Mittagszeit an und suchten sofort die Osteria. Wir konnten sie nicht verfehlen, denn De Paoli hatte uns kurz vor seinem Tod erklärt, dass dieses Gasthaus genau gegenüber dem Waageamt liegt und ein auf die Mauer gemaltes Wirtshausschild hat.

Diese Osteria, von der unser De Paoli bereits bei anderen Gelegenheiten gesprochen hatte, wobei er uns aber stets den Namen

des Ortes verschwie, hatte eigentlich keinen richtigen Eingang. Man musste, so erklärte uns unser Freund, seitlich durch die Tür einer Drogerie gehen, den Laden mit seinem Tresen und den mit Gläsern gefüllten Regalen durchqueren und auf der Rückseite das Geschäft wieder verlassen. Nun war der unvermeidbare, verschlungene Weg, den die Eigentümer der Gaststätte, die gleichzeitig auch das Geschäft betrieben, ihren Gästen vorbehalten hatten, aber noch nicht zu Ende: In der Tat ging es von hier in die Küche, die man inmitten von dampfenden Töpfen und Pfannen und umgeben von der Hitze der glühenden Herdplatten ebenfalls durchqueren musste, bevor man schließlich in den Speisesaal mit seinen gedeckten Tischen gelangte. De Paoli erinnerte sich an einen großen und kühlen Raum, der in einen leichten Halbschatten eingetaucht war und einen Balkon mit blühenden Geranien hatte.

Unser Freund hatte uns damals ans Herz gelegt, diesem Ereignis gebührenden Respekt zu zeigen und beim Essen dort Stille zu bewahren, weil der Lärm der Stimmen und die übliche Erregung der Gäste die Feierlichkeit des *Fritto misto* stören würden.

Wir versprachen ihm, gesittet und ernst wie bei einer Zeremonie zu bleiben und freuten uns damals darauf, ihn endlich dorthin begleiten zu dürfen.

Aber De Paoli sollte uns nicht mehr nach Benevagienna bringen.

So kamen wir schließlich allein dort an. Wir waren kaum aus dem Auto ausgestiegen, da erwartete uns schon eine böse Überraschung. Die Osteria war nicht mehr da. Wir fanden weder das gemalte Schild noch die Drogerie mit dem Eingang, ebenso wenig wie den Balkon mit den blühenden Geranien. Es war alles verschwunden. Das Haus war neu gemacht, renoviert wie man heute sagt, und zeigte keinerlei Spuren mehr von einer alten Osteria. Die damaligen Wirte, ein Ehepaar, hatten ihr Geschäft aufgegeben und sind aus dem Dorf weggezogen. Und mit ihnen war die Geschichte des *Fritto misto*, deren letzte Hüter sie waren, für immer zu Ende. Wir kehrten nach Alba zurück und von jenem Tag an verzichteten wir auf unsere Expeditionen auf den beschwerlichen und kurvenreichen Wegen der Langhe.

*Felice Campanello*

## Am Anfang ist der Wein ein Hügel<sup>1</sup>

Am Anfang ist der Wein ein Hügel. Schirokko und Tramontana spielen mit den Blättern, die noch nicht von den Weinstöcken  
[sind.

Über Holunder und Löwenzahn ziehen Wolken und  
[Schönwetter.

Im Frühling schreckt das Geraschel der Steinmarder die zwischen Brennesseln und Gestrüpp brütenden  
[Fasane hoch.

Dort, wo eines Tages im Herbst, die Trauben wachsen, fallen die Eicheln herunter und öffnen sich die Hüllen  
[der Kastanien.

Am Anfang ist der Wein eine Hacke und ein Spaten, die noch vor Sonnenaufgang auf der Schulter hierher  
[gebracht werden

mit dem Keil aus Eisen für jenen Sand, der härter als Stein ist; es sind die Furchen, die den Hügel durchziehen, und  
[wie riesige Wiegen

in den Tuffsand gegraben wurden, um die jungen  
[Wurzeln der Reben aufzunehmen,

es ist die Axt, die mit der Sichel Stützpfähle aus dem  
[Holz der Kastanien

schneidet, die die erste Rebreihe ins Leben rufen.  
Am Anfang ist der Wein der Rebenschnitt, von einem  
[Tag zum anderen,

<sup>1</sup> Es handelt sich hier um einen Text, den Luciano De Giacomo sehr liebte und aus dem er seinen Tischgästen oftmals einige Stellen vortrug. Er erkannte darin die Natur, die Mühen, die Ängste und Hoffnungen, die in jedem Glas Wein verborgen sind. Die Worte von Gigi Marsico, die wir hier mit freundlicher Genehmigung veröffentlichen, stammen aus dem von der P.Ferrero AG herausgegebenen Buch "I Patriarchi del vino", wo sie von wunderschönen Fotografien begleitet werden.

mit von starkem Rauhreif rissig gewordenen Händen, während  
der Igel und der Maulwurf noch unter dem Weinberg schlafen;  
dann der Gang durch die Rebreihen mit den Bündeln

[der Weidenzweige,  
die man am Bachufer gesammelt, im Winter in den  
Ställen geputzt und dann in Bottiche  
eingeweicht hat, um sie geschmeidig zu machen, bevor  
man damit die Reblinge an Eisen oder

[Schilfrohrstützen festbindet.

Am Anfang ist der Wein das Aufstehen um vier Uhr morgens,  
um das Unkraut und die Sonnenblumen zu hacken;  
das Umgraben des Bodens zwischen den Rebreihen,  
das Entfernen der herangewachsenen Triebe auf dem alten

[Holz

und der überflüssigen Reblinge,  
und das Festbinden mit Ginsterzweigen jener Triebe, die später  
[Früchte tragen werden.

Einen einzigen Tag ist der Wein von einem süßen Duft  
[umgeben,  
der an Zitronen und Magnolien erinnert: wenn die Hügel  
von Bienenschwärmen heimgesucht werden,  
weil die Rebstöcke und die ersten Trauben in Blüte stehen.

.....  
In manchen Jahren gehen sie nicht einmal zum Fest nach Alba  
[hinunter,  
am ersten Samstag im Mai, weil die Reben schon mit

[Kupfersulfat  
bespritzt und gegen den "Seewind" geschwefelt werden  
[müssen. Die Raupen  
kriechen nachts an den Pflanzen hinauf, um Blätter und  
[Knospen abzufressen  
und auch die Traubenwickler sind wieder da. Die "rote Spinne"  
wurde unten am Weinberg  
auf den Barbera-Reben gesehen.

.....  
Wie Gespenster ziehen die Blaumänner durch den Weinberg....  
.....

Gegen Mitte August  
beginnt der Weinberg sich allmählich blau zu färben  
Und manchmal kommt es vor,  
dass man zum Fest der "Madonna della Neve"  
schon ganz reife Dolcettotrauben essen kann.

Am Sonntag wird die große Messe gehalten und auf dem Platz  
wird Faustball gespielt,  
aber die Kartoffeln müssen noch geerntet werden und die  
Fässer sind voller Weinstein ...  
Der Herbst ist im Anmarsch und die Trauben sind noch nicht  
in Sicherheit, im Fass, im Keller.

.....  
Die erste Traubenlese ist die des Igels,  
der stets die reifsten und untersten Dolcettotrauben wählt.  
Seit es die Weinlese gibt, sind die ersten beiden Reihen in der  
Nähe der Bäume  
für die Amseln und Fasane, aber auch die Hühner sind  
versessen auf Trauben,  
so wie die Füchse, die nachts vom Hügel San Pietro  
und aus den Wäldern über Somano herunterkommen.

Um zu wissen, wann geerntet werden soll, blicken die Männer  
zur Sonne hinauf.  
Sie ist diejenige, die entscheidet.  
Aber es kann sich nur noch um Tage handeln.

Eine riesige Flotte an Bottichen ist nunmehr bereit,  
in das Meer der Weinberge einzutauchen.  
Auf geht's, unter den weißen Septemberwolken, in die  
[Weinberge,  
die die Hügel mit den matten Farben des Herbstes überziehen.



Für den Moscato von Santo Stefano und den Dolcetto von  
[Diano,  
für den Barbera von Alba und den Arneis des Roero,  
für die letzten Reihen des Favorita und des Pelaverga hat die  
[Sonne bereits begonnen,  
die Stunde der Weinlese zu schlagen.

Später kommt dann die Reihe der Nebbiolotrauben aus den  
[Hügeln um Neive  
und jene, die auf den sonnigen Hängen der Cannubi  
[heranreiften,  
ebenso wie die in den antiken Bezirken zur Linken des Tanaro.  
Die Keller der schönsten Königreiche der Weine beginnen  
endlich wieder nach Most zu duften.

Auch die Dolcettotrauben sind bald reif,  
aber es gibt kein genaues Datum, man richtet sich höchstens  
nach dem Mond.

In den ersten Oktobertagen, wenn an den Wurzeln der Eichen  
[und Weiden  
die Trüffel zu reifen beginnen,  
sind es die Barberatrauben, die triumphierend die Straßen  
dieser riesigen Weinkellerei entlang fahren, die sich von  
Govone, an der Grenze zu den Weinbergen von Asti, bis hin  
nach Monforte und Novello erstreckt,  
zwischen Sandbänken und hellblauem Mergel.

.....  
Hinter jeder Tür liegt ein Keller mit einer Treppe,  
die aus dem Tuff herausgehauen zu sein scheint, und dies ist der  
Ort, wo jedes Jahr die Weinberge zu Wein werden.

Da ist er auch schon, klar und soeben aus dem Bottich  
[abgezogen,  
füllt er nun die Gläser der ganzen Langa.  
Vor einigen Tagen noch hingen die Trauben an den Rebstöcken,  
heute sind sie schon Wein.

.....  
Der neue Wein ist schon in dem sauberen Fass und hinter  
dem Keller verbreiten die Tresterhaufen  
eine Vorahnung vom Grappa.

.... während die Sonne, die bereits tief am Horizont steht, den  
verwelkten Blättern der Dolcetti und Barbere einen  
purpurroten Glanz, durchsichtig wie Kirchenfensterglas,  
[verleiht.

Die ersten Nebel ziehen vom Tanaro auf, und nachts blitzen wie  
Signale in den Hügeln  
die schwachen Lichter der Trüffelsucher.

Die großen Mühen des Weinbergs scheinen nun am Ende  
(angelangt zu sein.

Aber in der Heimat des Barolo und des Barbaresco, sowie in  
den alten Bezirken des Nebbiolo jenseits des Tanaro  
hängen die Trauben noch an den Rebstöcken herunter und  
bauen den letzten Zucker aus.

In den "premier crus" des Cannubi und des Cerequio,  
auf den Tuffhängen von Treiso und Barbaresco  
beobachten die Winzer die Sonne und ihre Nachbarn, die wie  
vor einem aufreibenden Wettrennen  
zum Start bereit sind: Wer zuerst beginnt, könnte zwar  
gewinnen, aber wenn die Sonne hält,  
werden die, die zuletzt abernten, den besseren Nebbiolo  
[keltern.

Da sind sie nun endlich,  
die abgeschnittenen Trauben,  
die so viel Mühe kosteten  
und dem Apralfrost und  
dem Herbstschimmel entkommen konnten,

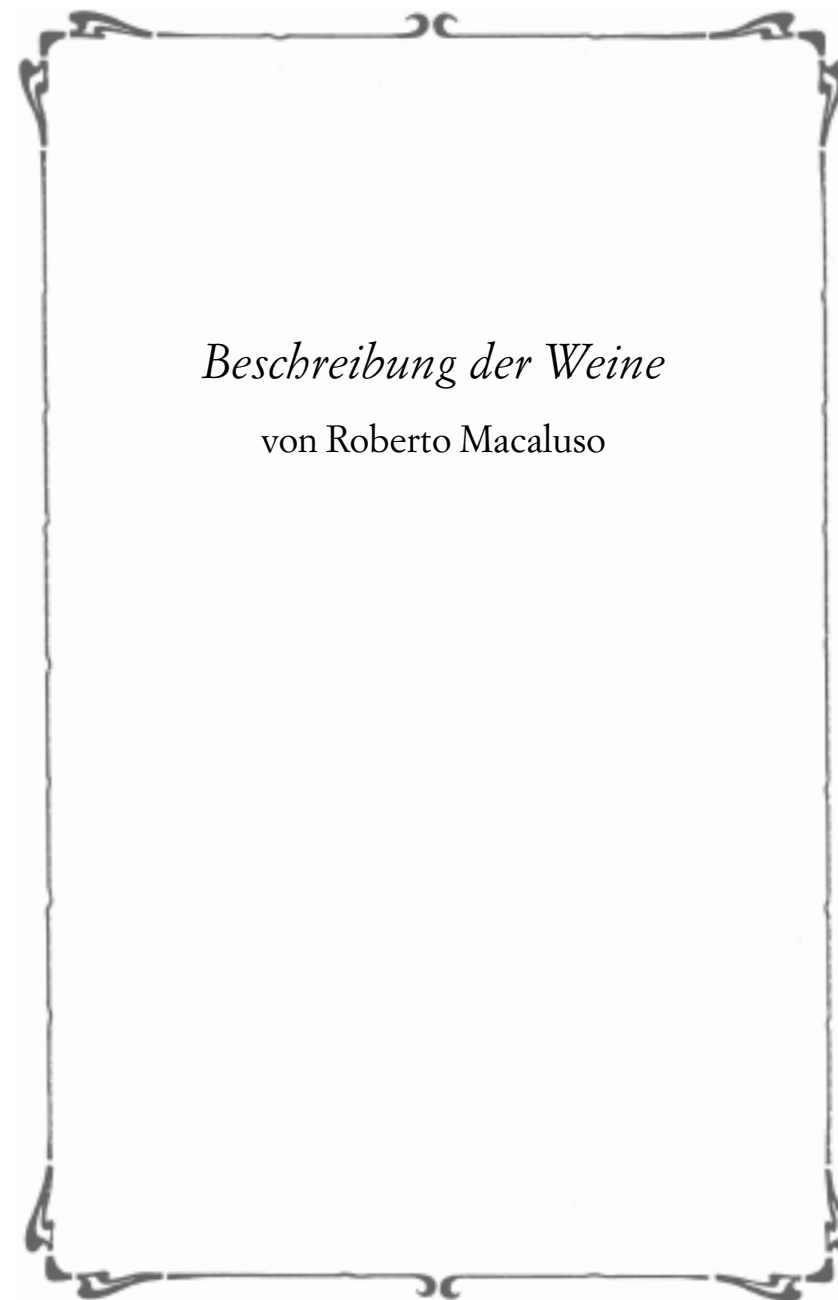
den Raupen streitig gemacht wurden, die nachts an ihnen  
fraßen, und den Gefahren der Spinnen und Traubenwickler  
[entkamen,

von Unkraut befreit,  
dem Mehltau und der Reblaus entrissen  
und von Unwettern erspart wurden.  
Jetzt füllen sie bis zum Rand die Bottiche,  
die zwischen Weinberg und Keller hin und her getragenn  
[werden,

gefolgt von Wespenschwärmen.  
Das starke Summen und Schwirren um die  
[zuckerreichen Trauben

ist ein Zeichen von triumphierenden Jahrgängen,  
wenn die Mostkleckse auf dem Platz,  
wo die Waagen stehen,  
auf dem Asphalt kleben bleiben,  
und wenn die Jäger in dem  
unten am Weinberg vergessenen  
Korb noch Trauben finden, die so aussehen,  
als ob sie gerade gepflückt worden sind.

*Gigi Marsico*



**Dolcetto d'Alba** DOC 6.7.1974

(Denominazione di origine controllata = kontrollierte Herkunftsbezeichnung)

**Dolcetto di Diano d'Alba** DOC 3.5.1974

**Langhe Dolcetto** DOC 22.11.1994

**Dolcetto di Dogliani** DOCG 1.7.1980

(DOC bereits seit dem 23.4.1966)

(DOCG = Denominazione di origine controllata e garantita = kontrollierte und garantierte Herkunftsbezeichnung)

Serviertemperatur: 14°-16°C

**Anmerkungen zum Weinstock**

In der Albaser Umgebung ist dies zweifellos die am weitesten verbreitete Rebsorte, die bereits in Dokumenten aus dem Jahre 1593 (Bestimmungen des Gemeinderats von Dogliani) erstmals erwähnt wurde und auch als Tafeltraube auf Grund des großen Zuckergehalts in den Beeren (berühmt waren einst die Traubenkuren) geschätzt wird. Dieser Rebstock reift in der zweiten Septemberhälfte und hat mittelgroße bis große, längliche und spärlich bewachsene Trauben. Die Beeren sind mittelgroß oder klein, wobei deren Größe auch an den einzelnen Trauben unterschiedlich ist. Die Form ist oval und die festen Hülsen haben eine blau-violette Farbe.

Das Anbauggebiet ist umfassend und unterschiedlich, so dass es für diesen Weinstock mehrere kontrollierte Ursprungsbezeichnungen gibt. Einige davon sind der Dolcetto d'Alba, der Dolcetto di Diano d'Alba und der Langhe Dolcetto.

Die Anbaufläche, die sich auf diese Ursprungsbezeichnungen bezieht, beläuft sich auf etwa 2.500 Hektar mit einer Traubenproduktion von mehr als 220.000 Doppelzentnern.

Das Produktionsgebiet der Trauben des "Dolcetto d'Alba" umfasst das gesamte Territorium der Gemeinden Alba, Albaretto della Torre, Arguello, Barolo, Benevello, Borgomale, Bosia, Camo, Castiglione Falletto, Castiglione Tinella, Castino, Cossano Belbo, Grinzane Cavour, Lequio Berria, Mango, Monforte d'Alba, Montelupo Albese, Neviglie, Rocchetta Belbo, Rodello, S.Stefano Belbo, Serralunga d'Alba, Sinio, Treiso, Trezzo Tinella, sowie die am rechten Ufer des Tanaro liegenden Gebiete der Gemeinden Barbaresco und Neive, Novello, Narzole, Cherasco, La Morra und Verduno, wie auch das Gebiet der Gemeinde Roddino rechts des

Baches Riavolo und ein Teil des Territoriums der Gemeinden Torre Bormida und Cortemilia.

Das Anbaugebiet der Trauben des "Dolcetto di Diano d'Alba" erstreckt sich über das gesamte Territorium der Gemeinde Diano d'Alba.

Was das Produktionsgebiet der Trauben des "Langhe Dolcetto" betrifft, so wird dies in der Beschreibung Nr.8, das der Ursprungsbezeichnung "Langhe" gewidmet ist, aufgeführt.

Das Gebiet des "Dolcetto di Dogliani" umfasst die Gemeinden Clavesana, Dogliani, Farigliano, ebenso wie, ganz oder teilweise, die Territorien der Gemeinden Bastia Mondovì, Belvedere Langhe, Ciglié, Monchiero, Roccaciglié, Roddino, Somano mit einer Anbaufläche von 970 Hektar und mit einer Produktion von über 55.000 Doppelzentnern Trauben.

### Technische Anmerkungen

Der Dolcetto (um es kurz zu machen, werden die Vorzüge und Eigenschaften der genannten Bezeichnungen zusammengefasst) hat einen besonders weinigen und fruchtigen Duft, so dass dieser Wein von einer großen Gruppe von Liebhabern als ausgesprochen angenehm beurteilt wird.

Normalerweise eignet er sich wenig für eine lange Lagerung und kann bereits ab dem auf das Jahr der Weinlese folgenden Frühjahr getrunken werden. Dennoch gibt es einige ausgesuchte Traubenpartien, die auf besonders geeigneten Böden gedeihen und Weine hervorbringen, die, besonders in Flaschen, länger gelagert werden können und dabei mit überraschend positiven Ergebnissen aufwarten.

Der Dolcetto unterscheidet sich beinahe von Hügel zu Hügel: Mehr oder weniger kräftig Rubinrot mit violetten Reflexen passt er zu allen Gerichten einer Mahlzeit und wegen seines niedrigen Säuregehalts eignet er sich für empfindliche Mägen. Es handelt sich um einen insgesamt angenehmen Wein auf Grund seines Duftes, der an die reifen Trauben erinnert, auf Grund seines Geschmacks, der stets trocken, frisch und angenehm bitterlich ist, sowie auf Grund seines nicht zu hohen Alkoholgehalts.

### Verwendung in der Gastronomie

Trocken, lebendig, heiter, von antiker Tradition: ein großer Landwein, gesellig und freundlich und ein guter Begleiter für Wurstwaren, Tagliatelle (Bandnudeln), Geflügel und Käse.

**Barbera d'Alba** DOC 21.5.1970

**Piemonte Barbera** DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: junger Wein: 14°-16°C  
ältere Jahrgänge: 18°C

### Anmerkungen zum Weinstock

Die Robustheit und Ergiebigkeit dieses Rebstocks begünstigte zum Nachteil anderer Rebsorten seine weite Verbreitung im Gebiet der Langhe.

Die mittelgroßen, ziemlich kompakten, pyramidenförmigen, oftmals geflügelten Trauben gelangen Anfang Oktober zur Reife. Die Beeren sind ziemlich groß, oval und von blau-schwarzer Farbe.

Das Anbaugebiet erstreckt sich über eine weite Fläche, sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite des Tanaro, und auf Grund der verschiedenartigen Bodenbeschaffenheit entstehen je nach Hügel Barbera-Weine, die entweder sofort trinkfertig sind oder aber ausgebaut werden können.

Die Anbaufläche ist etwa 2.300 Hektar groß mit einer Produktion von mehr als 200.000 Doppelzentnern Trauben.

Das Produktionsgebiet dieser Trauben umfasst die gesamten Territorien der Gemeinden Alba, Albaretto della Torre, Barbaresco, Barolo, Camo, Canale, Castagnito, Castellinaldo, Castiglione Falletto, Castiglione Tinella, Castino, Corneliano d'Alba, Cossano Belbo, Diano d'Alba, Govone, Grinzane Cavour, Guarene, Magliano Alfieri, Mango, Monforte d'Alba, Montelupo Albese, Monticello d'Alba, Neive, Neviglie, Novello, Perletto, Piobesi, Priocca, Rocchetta Belbo, Roddi, Roddino, Rodello, Santo Stefano Belbo, Santa Vittoria d'Alba, Serralunga d'Alba, Sinio, Treiso, Trezzo Tinella, Verduno, Vezza d'Alba und einen Teil der Gebiete in den Gemeinden Baldissero, Bra, Cortemilia, Cherasco, La Morra, Monchiero, Montà d'Alba, Montaldo Roero, Monteu Roero, Narzole, Pocalaglia, Santo Stefano Roero und Sommariva Perno.

Was das Produktionsgebiet der Trauben des "Barbera Piemonte" betrifft, so wird dies in der Beschreibung Nr.9, die der Bezeichnung "Piemonte" gewidmet ist, aufgeführt.

## Technische Anmerkungen

Ein robuster, trockener Wein, der zu den bekanntesten und verbreitetsten zählt. Je nach Anbaugebiet eignet er sich entweder für eine gute Lagerung (besonders in den Gebieten des Barolo, wo er aus dem Boden besondere Charakteristiken hinsichtlich des Duftes und des Geschmacks annimmt) oder für einen sofortigen Verbrauch (wie beispielsweise in den Gegenden von Guarene und Govone). Der Barbera manifestiert eine kräftig rubinrote Farbe, die im Verlauf der Alterung zu Granatrot neigt.

Ein in der Sonne der Langhe herangewachsener Wein, der zu allen Gerichten passt. Als junger Wein weist er einen besonders weinigen Duft auf, der an den brodelnden Most in den Gärbottichen während der Weinlesezeit erinnert.

Einige Partien mit besonders exzellenten Eigenschaften werden in Holz ausgebaut, und zwar sowohl auf traditionelle Weise in großen Fässern als auch in Barriques, wo er besondere Merkmale entfaltet, die ihn zu einem Tropfen machen, der überall sehr guten Anklang findet.

## Verwendung in der Gastronomie

Ein Wein, der eine ganzes Mahl unterstreichen kann!

Ein Chor von Weinbergen und schäumenden Bottichen vereint sich in diesem kräftigen, überwältigenden Rotwein, Quintessenz der Trauben und der familiären Traditionen. Ausgezeichneter Begleiter für Kaninchen, für gebratenes und gekochtes Fleisch, sowie für Schnittkäse.

**Nebbiolo d'Alba** DOC 28.5.1970

**Roero** DOC 18.3.85

**Langhe Nebbiolo** DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: 18°C

## Anmerkungen zum Weinstock

Der Nebbiolo ist einer der ältesten Weinstöcke des Piemonts und gehört zu den Reben, die am spätesten reifen. Die Trauben sind klein oder von mittlerer Größe, länglich und pyramidenförmig, nicht allzu kompakt. Die Beeren sind mittelgroß, kurz und oval und die Hülsen sind fest, bereift und von blau-schwarzer Färbung.

Unter den vielen Weinen, die aus der Nebbiolotraube entstehen, ist der Nebbiolo d'Alba der einzige, der den Namen des Weinstocks behält. Er wird in einem weiten Gebiet erzeugt, das sich teilweise auf der rechten Seite, aber vor allem auf der linken Seite des Tanaro erstreckt.

Dazu gehören die gesamten Gemeindegebiete von Canale, Castellinaldo, Corneliano d'Alba, Monticello d'Alba, Piobesi, Priocca, Sinio, Santa Vittoria d'Alba und Vezza d'Alba, sowie ein Teil der Territorien der Gemeinden Alba, Bra, Baldissero, Castagnito, Diano d'Alba, Guarene, Magliano Alfieri, Montà d'Alba, Montaldo Roero, Monteu Roero, Pocapaglia, Santo Stefano Roero, Sommariva Perno, Grinzane Cavour, La Morra, Roddi, Verduno, Novello, Monforte d'Alba, Roddino, Montelupo Albese und Monchiero. Die besondere Bodenbeschaffenheit (zum größten Teil gelber Sand) verleiht dem Wein seine besonderen und beliebten Charakteristiken.

In diesen gesamten Gebieten beläuft sich die mit Nebbiolo bebaute Fläche auf mehr als 700 Hektar, die eine Produktion von über 60.000 Doppelzentnern Trauben erbringen.

Der Wein "Roero" stammt aus einem begrenzteren Gebiet, das sich innerhalb des Nebbiolo-Territoriums auf der linken Uferseite des Tanaro erstreckt, nämlich in jenem gleichnamigen Gebiet, das seinen Namen einer bedeutenden Familie von lokalen Feudalherren von antiker Herkunft verdankt. Es umfasst, entweder ganz oder teilweise, die Gemeinden Baldissero, Canale, Castagnito, Castellinaldo, Corneliano d'Alba, Govone, Guarene, Montà d'Alba, Montaldo Roero, Monteu Roero, Monticello d'Alba, Piobesi, Pocapaglia, Priocca, Santa Vittoria

d'Alba, S. Stefano Roero, Sommariva Perno und Vezza d'Alba. Was das Produktionsgebiet der Trauben des "Langhe Nebbiolo" betrifft, so wird dies in der Beschreibung Nr.8, die der Bezeichnung "Langhe" gewidmet ist, aufgeführt.

### **Technische Anmerkungen**

Ein Wein von besonders großer Harmonie, mit einem angenehmen, blumigen, würzigen und fruchtigen Duft. Man kann ihn jung oder nach einer mäßig langen Ausbauzeit genießen. Die Farbe ist mehr oder weniger intensiv rubinrot. Aufzeichnungen aus dem 17. Jahrhundert besagen, dass dieser Wein als Vorrat in den Kellern des Hauses Savoyen gelagert wurde.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Das ausgesprochen zarte Bouquet und der feine Geschmack machen diesen Wein zu einem hervorragenden Begleiter für besondere Gerichte, wobei er ganz vorzüglich und auf optimale Weise zur Fonduta (Käsecreme) passt.

**Barbaresco** DOCG 1.7.1980 (DOC bereits seit dem 23.4.1966)

Serviertemperatur: 18°-20°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Aus dem Weinstock auf den Ausläufern, die den Fluss Tanaro dominieren, in dem gleichnamigen Gebiet, das sich um Barbaresco erstreckt und die Gemeinden Barbaresco, Neive, Treiso und einen kleinen Teil von Alba (San Rocco Seno d'Elvio) umfasst, wird der Barbaresco erzeugt, der um 1890 von dem Professor Domizio Cavazza, damals Direktor der Königlichen Weinbaufachschule von Alba, auf diesen Namen getauft wurde.

### **Technische Anmerkungen**

Der Ausbau dieses Weines ist obligatorisch und muss mindestens zwei Jahre dauern, davon ein Jahr im Eichenfass. Von granatroter Farbe mit orangefarbenen Reflexen präsentiert er einen zarten Duft, der stark an Märzveilchen erinnert. Der Geschmack ist streng, aber samtig und harmonisch.

### **Poetische Anmerkungen**

Der Turm von Barbaresco, Symbol des Ortes, erinnert an Geschichten von berberischen Einfällen, wobei man sich vorstellen kann, wie diese Jünger Mohammeds, trotz der Weisungen des Korans, diesen köstlichen Wein als Beute ihrer Errungenschaften genossen.... Es ist ein legendärer, fast mythischer Wein mit einer ausgeprägten Persönlichkeit, die ihn deutlich von allen anderen Weinen unterscheidet. Er verschmäht zwar keineswegs reichhaltig gedeckte Tafeln, aber bevorzugt dennoch die aufmerksame und ausschließliche Zuwendung seines Gegenübers, bzw. seines Verehrers. Im Glas ist er Überbringer von Freundschaft und Kultur, Geschichte und Erinnerungen. Man trinkt ihn in kleinen Schlucken, mit der Seele in den Augen, um noch die besten, von der Sonne vergessenen Strahlen erfassen zu können.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Eleganz und Diskretion, das sind die Tugenden des Barbaresco. Bei Tisch nimmt er einen ihm würdigen Platz ein, aber auch allein genossen, machen sich sein voller Charakter und seine schmeichelnden Elemente auf überzeugendste Weise bemerkbar. Ein guter Begleiter zu Federwild und feinem Braten.

## **Barolo DOCG** 1.7.1980 (Doc bereits seit dem 23.4.1966)

Serviertemperatur: 18°-20°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Der Barolo geht aus dem Weinstock Nebbiolo hervor, der zu den antiken des Gebietes zählt (in den Statuten der Gemeinde La Morra geht die erste Erwähnung des "Nebiolium" auf das Jahr 1512 zurück). Bekannt sind die Untersorten dieses Rebstocks: Lampia, Michet und Rosè, die in dem gesamten Territorium der Gemeinden Barolo, Castiglione Falletto, Serralunga d'Alba und in einem Teil der Gemeinden Monforte (mit Perno und Castelletto), Novello, La Morra, Verduno, Grinzane Cavour, Diano d'Alba Cherasco und Roddi auf einer Fläche von über 1250 Hektar für eine zugelassene Höchstproduktion von etwa 100.000 Doppelzentnern Trauben angebaut werden.

### **Technische Anmerkungen**

Der Ausbau dieses Weines ist gesetzlich vorgeschrieben und muss mindestens drei Jahre dauern, davon 2 Jahre im Eichenfass. Von granatroter Farbe mit orangefarbenen Reflexen manifestiert dieser Wein einen intensiven Duft und sein Geschmack ist robust und streng, aber samtig und harmonisch.

### **Poetische Anmerkungen**

Die Größe der Langa wird in den Eigenschaften des Barolo zusammengefasst.

Bereits in den feinen Empfindungen, die dieser Wein am Gaumen hervorruft, kann man den Geschmack dieses Gebietes spüren, seine Atmosphäre, dessen feine Luft zwischen den Reblingen schwirrt und auf der Harfe, die aus den die Weinstöcke stützenden Metalldrähten gespannt ist, eine einzigartige und unwiederholbare Harmonie erklingen lässt.

Harmonische, irrealer und erhabener Töne heben lobend seine Herrlichkeit hervor und die stillen, dunklen und kühlen Keller sind wahre Schatzkammern.

Aber der Barolo ist noch viel mehr als all dies: nämlich Reinheit, Erinnerung und Traum. Sein ausgewähltes Land ist reich an Burgen und

Schlössern, an Erinnerungen und Geschichte, die allesamt den Herstellungsprozess dieses Weines hervorheben, der aus einer Reihe an Vorgängen besteht, die so etwas Phantastisches an sich haben wie die Ätherbildung, die Veresterung, die Säurebildung, die Oxydation und die Verharzung: alles kurze Begriffe, die jedoch viele Jahre Zeit erfordern.

Nach mindestens drei Jahren Ausbauzeit erkennt man bereits etwas von der Reinheit des Diamanten und seines besonderen Glanzes.

Wenn man ihn aber etwas länger reifen lässt, wird dieser Wein noch edler und würdevoller und bringt einen königlichen Charakter zum Ausdruck.

Die außergewöhnliche Harmonie, der kräftige Duft nach verwelkten Rosen machen diesen Wein zu einem hinreißenden Begleiter für Augenblicke der Ruhe und Meditation.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Ein starker Wein für starke Menschen, vortrefflich zu Braten, Haarwild und kräftig schmeckenden Käsesorten.

Als unangefochtener Herrscher der raffinierten Tafel vermag er außerordentliche und einmalige Empfindungen zu bereiten.

## Moscato d'Asti

**Asti** DOCG 28.11.1993 (DOC bereits seit dem 9.7.1967)

Serviertemperatur: 5°-6°C

### Anmerkungen zum Weinstock

Es handelt sich um den bedeutendsten Rebstock mit hellen Früchten unseres Gebietes und der angrenzenden Provinzen Alessandria und Asti, wobei er von Letzterer auch seinen Namen hat. Die Reifezeit fällt auf die zweite Septemberhälfte und die Trauben sind von mittlerer Größe und nicht allzu kompakt. Die rundlichen, mittelgroßen Beeren sind von einer grünen Schale umgeben, die in der Sonne eine goldgelbe und manchmal auch bernsteinfarbene Tönung annehmen.

Diese typisch aromatischen und duftenden Trauben bringen den Asti Spumante und den Moscato d'Asti hervor.

Die Wiege dieses Rebstocks liegt in den Gebieten in Richtung Mango, Camo, Castiglione Tinella, und Santo Stefano Belbo.

Im Albeseer Raum beläuft sich die Anbaufläche auf über 4.000 Hektar und bringt etwa 400.000 Doppelzentner Trauben hervor.

In der Provinz Cuneo umfasst das Produktionsgebiet dieser Reben die gesamten Territorien der Gemeinden Camo, Castiglione Tinella, Cossano Belbo, Mango, Neive, Neviglie, Rocchetta Belbo, Serralunga d'Alba, Santo Stefano Belbo, Santa Vittoria d'Alba, Treiso, Trezzo Tinella, Borgomale, Castino, Perletto und die Vororte Como und San Rocco Seno d'Elvio der Gemeinde Alba.

### Technische Anmerkungen

Aus speziellen Trauben entstehen auch spezielle Weine, die mittels besonderer Kellertechniken erzeugt werden und einen mäßigen Alkoholgehalt aufweisen. Aus der überwachten zweiten Gärung entstehen der Asti Spumante und der noch süßere und leicht prickelnde Moscato d'Asti.

Der Asti Spumante ist von zarter, goldgelber Farbe und hat einen feinen und anhaltenden Schaum, einen intensiven Duft und einen aromatischen Geschmack.

Der Moscato d'Asti besticht durch seine intensive goldgelbe Farbe, sein duftendes Bouquet und durch seinen süßen und fruchtigen Geschmack.

Es sind Weine, die zum Dessert gereicht werden, sich aber auch, stets kühl serviert, als angenehme Durstlöcher eignen.

Erwähnenswert ist noch der "Piemonte Moscato Passito", der aus getrockneten Trauben hergestellt wird und von einigen Weinerzeugern in begrenzter Anzahl in den Territorien des Moscato d'Asti und in den Gemeindegebieten von Borgomale und Cortemilia angeboten wird.

### Verwendung in der Gastronomie

Unentbehrlich für fröhliche Ereignisse begleiten diese Weine bedeutende festliche Augenblicke und schenken Momente von unbeschwerter Freude.

Sie erinnern an vornehme Salons aus vergangenen Zeiten, in denen diese Weine in Begleitung von köstlichem Gebäck bedeutenden Besuchern oder zu besonderen Anlässen serviert wurden.



**Roero Arneis** DOC 31.1.1989

**Langhe Arneis** DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: 10°-11°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Ein bodenständiger Weinstock mit weißen Früchten aus dem Albeseer Raum, dessen Herkunft wahrscheinlich auf die linke Seite des Tanaro zurückzuführen ist. Diese Rebsorte bevorzugt hügelige Gebiete mit lockeren Böden und guter Sonnenlage, wo er gegen Ende September mittlere bis kleine, pyramidenförmige und kompakte Trauben mit kleinen ovalen, grüngelben oder goldgelben Beeren, je nach Sonnenbestrahlung, zur Reife bringt.

Das Anbaugebiet der Trauben für den Roero Arneis umfasst die Territorien der Gemeinden Baldissero d'Alba, Canale, Castagnito, Castellinaldo, Corneliano d'Alba, Govone, Guarene, Montà, Montaldo Roero, Monteu Roero, Monticello d'Alba, Piobesi d'Alba, Pocapaglia, Priocca, Santa Vittoria d'Alba, S.Stefano Roero, Sommariva Perno und Vezza d'Alba.

Das Produktionsgebiet des Langhe Arneis erstreckt sich neben den bereits genannten Territorien noch über die Gemeinden Alba, Barbaresco, Diano d'Alba, Grinzane Cavour, Mango, Neive, Neviglie, Rodello, Roddi, Trezzo Tinella, Treiso und Verduno.

Das gesamte mit Arneis bebaute Gebiet umfasst etwa 450 Hektar, die mehr als 30.000 Doppelzentner Trauben hervorbringen.

### **Technische Anmerkungen**

Der Ruhm des Arneis ist noch ziemlich jung, aber sein Erfolg ist überwältigend gewesen. Der Anbau von den einst wenigen, hier und dort verstreuten Rebstöcken hat sich auf Hunderte von Hektaren ausgebreitet, und dies in einem Gebiet, das seit jeher stets roten Weinen den Vorzug gab.

Ursprünglich wurde der Arneis mit anderen weißen Trauben vermengt, jedoch in den siebziger Jahren ging man dazu über, ihn unter Anwendung geeigneter Techniken reinsortig zu erzeugen, wodurch seine großartigen, typischen Eigenschaften voll zum Ausdruck gebracht wurden und eine große Schar von Verbrauchern in Italien und in der Welt eroberten.

Strohgelb in der Farbe mit grünlichen Reflexen ist dieser Wein reich an Aromen und umfassenden und anhaltenden blumigen und fruchtigen Duftnoten, die zum Teil an die Pfirsiche, Aprikosen und Melonen seines Anbaugebietes erinnern und seine intensiven und lang andauernden Geschmacksnoten prägen.

Der Arneis sollte jung getrunken werden, damit seine herrliche Jugend voll erfasst werden kann.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Ein Wein zum Aperitif, der besonders gut kalte Vorspeisen begleitet und wunderbar zu Spargel und Fisch passt. Er sollte nicht zu kalt getrunken werden.

## Weine mit der Bezeichnung “Langhe” DOC 22.11.1994

Diese Bezeichnung betrifft einige Weine, die auf ihrem Etikett die geografische Benennung “Langhe” gefolgt von dem Namen des Weinstocks aufweist, wie beispielsweise Langhe Nebbiolo, Langhe Dolcetto, Langhe Freisa, Langhe Favorita, Langhe Chardonnay, Langhe Arneis. Es handelt sich um Weine aus dem kontrollierten Anbaugebiet der Langhe, die zu mindestens 85% aus der in der Bezeichnung angegebenen Rebsorte bestehen müssen.

Jene Rot- oder Weißweine, die lediglich den Namen “Langhe” tragen, ohne Angabe des Rebstocks, können aus Trauben eines oder mehrerer Weinstöcke bestehen, deren Hülsen die gleiche Farbe haben und die Voraussetzung erfüllen, dass es sich nicht um aromatische Trauben handelt, deren Anbau aber für die Provinz Cuneo empfohlen oder zugelassen ist.

Das Produktionsgebiet der Trauben für den Langhe Arneis wird in der vorangehenden Beschreibung Nr. 7 aufgeführt und was die anderen oben genannten Weine betrifft, so umfasst deren Anbaugebiet die gesamten Territorien der folgenden Gemeinden: Alba, Albaretto Torre, Arguello, Baldissero d’Alba, Barbaresco, Barolo, Bastia Mondovì, Belvedere Langhe, Benevello, Bergolo, Bonvicino, Borgomale, Bosia, Bossolasco, Bra, Briaglia, Camo, Canale d’Alba, Carrù, Castagnito, Castellinaldo, Castellino Tanaro, Castiglione Falletto, Castiglione Tinella, Castino, Ceretto Langhe, Cherasco, Cigliè, Cissone, Clavesana, Corneliano d’Alba, Cortemilia, Cossano Belbo, Cravanzana, Diano d’Alba, Dogliani, Farigliano, Feisoglio, Gorzegno, Govone, Grinzane Cavour, Guarene, Igliano, La Morra, Lequio Berria, Levice, Magliano Alfieri, Mango, Marsaglia, Mombarcaro, Monchiero, Mondovì, Monforte d’Alba, Montà d’Alba, Montaldo Roero, Montelupo Albese, Monteu Roero, Monticello d’Alba, Murazzano, Narzole, Neive, Neviglie, Niella Belbo, Niella Tanaro, Novello, Perletto, Pezzolo Valle Uzzone, Piobesi d’Alba, Piozzo, Pocapaglia, Priocca, Prunetto, Roascio, Rocca Cigliè, Rocchetta Belbo, Roddi, Roddino, Rodello, San Benedetto Belbo, San Michele Mondovì, S. Vittoria d’Alba, S. Stefano Belbo, S. Stefano Roero, Serralunga d’Alba, Serravalle Langhe, Sinio, Somano, Sommariva Perno, Torre Bormida, Treiso, Trezzo Tinella, Verduno, Vezza d’Alba und Vicoforte.

## Anmerkungen zu den Weinstöcken

Wie bereits erwähnt, ist die Bezeichnung “Langhe” ohne Angabe der Rebsorte jenen Rot- und Weißweinen vorbehalten, die aus den Trauben verschiedener Weinstöcke erzeugt werden, deren Beeren die gleiche Farbe haben, die nicht aromatisch sind und die für die Provinz Cuneo empfohlen oder zugelassen sind.

Auf diese Weise wurden einer reichhaltigen und mannigfaltigen Reihe von Weinen, die aus verschiedenen Rebsorten bestehen und unterschiedliche Mengenverhältnissen untereinander aufweisen, je nach Geschmack und Laune der einzelnen Produzenten, das Gütezeichen DOC für Weine aus kontrolliertem Anbau zuerkannt. Somit sind hier zahlreiche Weine entstanden aus fremden Rebsorten wie Pinot Noir, Merlot, Cabernet Franc und Sauvignon, Chardonnay, weißer Sauvignon, roter Riesling und andere, entweder reinsortig gekeltert oder mit anderen vermählt, die sich zu unseren lokalen Sorten Barbera, Dolcetto und Nebbiolo gesellen.

## Technische Anmerkungen und Verwendung in der Gastronomie

Was jene Weine betrifft, die nach der Bezeichnung “Langhe” im Etikett den Weinstock angeben, so kann man die technischen Hinweise und die Verwendungsmöglichkeiten in der Gastronomie in den jeweiligen Beschreibungen der betreffenden Weine jener Weinstöcke nachlesen.

Bei den Weinen, die lediglich den Namen “Langhe” tragen, ist es unmöglich, Empfehlungen für deren Verwendung bei Tisch zu geben, da diese Weine zu zahlreich und zu unterschiedlich sind. Einige von ihnen sind kräftig und edel, andere wiederum frisch und fruchtig, so dass man von Mal zu Mal die richtigen Kombinationen zwischen Wein und Speisen und die angebrachten Serviertemperaturen erwägen sollte.

## Weine mit der Bezeichnung “Piemonte”

DOC 22.11.1994

Die zu dieser Kategorie gehörenden Weine tragen auf dem Etikett die Bezeichnung “Piemonte” gefolgt von dem Namen des jeweiligen Weinstocks.

Piemonte Barbera, Piemonte Bonarda und Piemonte Grignolino müssen mindestens 85% der auf dem Etikett angegebenen Rebsorte enthalten. Das Anbaugebiet dieser Trauben umfasst die gesamten Territorien der folgenden Gemeinden:

Alba, Albaretto Torre, Arguello, Baldissero d’Alba, Barbaresco, Barolo, Bastia Mondovì, Belvedere Langhe, Benevello, Bergolo, Bonvicino, Borgomale, Bosia, Bossolasco, Bra, Briaglia, Camo, Canale d’Alba, Carrù, Castagnito, Castellinaldo, Castellino Tanaro, Castiglione Falletto, Castiglione Tinella, Castino, Ceretto Langhe, Cherasco, Cigliè, Cissone, Clavesana, Corneliano d’Alba, Cortemilia, Cossano Belbo, Cravanzana, Diano d’Alba, Dogliani, Farigliano, Feisoglio, Gorzegno, Govone, Grinzane Cavour, Guarene, Igliano, La Morra, Lequio Berria, Levice, Magliano Alfieri, Mango, Marsaglia, Mombarcaro, Monchiero, Mondovì, Monforte d’Alba, Montà d’Alba, Montaldo Roero, Montelupo Albese, Monteu Roero, Monticello d’Alba, Murazzano, Narzole, Neive, Neviglie, Niella Belbo, Niella Tanaro, Novello, Perletto, Pezzolo Valle Uzzone, Piobesi d’Alba, Piozzo, Pocopaglia, Priocca, Prunetto, Roascio, Rocca Cigliè, Rocchetta Belbo, Roddi, Roddino, Rodello, San Benedetto Belbo, San Michele Mondovì, S. Vittoria d’Alba, S. Stefano Belbo, S. Stefano Roero, Serralunga d’Alba, Serravalle Langhe, Sinio, Somano, Sommariva Perno, Torre Bormida, Treiso, Trezzo Tinella, Verduno, Vezza d’Alba und Vicoforte.

Der Wein Piemonte Brachetto muss mindestens aus 85% jener Trauben, von denen er seinen Namen hat, erzeugt werden.

Die Weine Piemonte Moscato und Piemonte Passito müssen aus 100% weißen Moscatotrauben bestehen.

Die Produktionsgebiete umfassen die gesamten Territorien der Gemeinden Alba, Borgomale, Camo, Castiglione Tinella, Castino, Cortemilia, Cossano Belbo, Mango, Neive, Neviglie, Perletto, Rocchetta Belbo, Santa Vittoria d’Alba, Santo Stefano Belbo, Serralunga d’Alba, Treiso und Trezzo Tinella.

## Langhe Freisa DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: 15°-16°C

### Anmerkungen zum Weinstock

Es handelt sich um einen Rebstock, der sicher mit dem Nebbiolo verwandt ist, was besonders an der Traubenform zu erkennen ist. Dieser Weinstock kommt im Vergleich zum Nebbiolo allerdings eindeutig früher zur Reife.

Im gesamten Gebiet des südwestlichen Piemonts vorhanden, wird dieser Wein sowohl rechts als auch links vom Tanaro im Albeser Raum auf über 60 Hektar Weinland angebaut, ohne jedoch ein dominierender Weinstock zu sein. Was das Produktionsgebiet der Trauben für den Langhe Freisa betrifft, so befindet sich die betreffende Auflistung der Gemeinden in der Beschreibung Nr. 8, die sich mit der Bezeichnung “Langhe” befasst.

Die Traube hat eine schöne Form, aber der Geschmack ist eher säuerlich. Aus diesem Grund war es früher allgemein üblich, in den Gebieten des Moscato, dessen Trauben sehr viel angenehmer schmecken, einige Reihen Freisa in der Nähe der Straßen anzubauen, um zu verhindern, dass den vorbeikommenden Reisenden die Moscatotrauben allzu verlockend und griffbereit wurden.

### Technische Anmerkungen

Der Wein hat eine intensiv rubinrote Farbe und weist einen ausgeprägten Säuregehalt auf. Junge Weine haben einen charakteristischen Duft nach Himbeeren und einen vollen, lebendigen Geschmack.

Traditionell wurde dieser Wein früh abgefüllt, nämlich beim ersten Neumond im Frühjahr, weshalb er in der Flasche erneut fermentierte und dabei Ablagerungen auf dem Flaschenboden entwickelte, beim Verbrauch leicht schäumte und stark duftete.

Der Freisa wird nach einer kurzen Ausbauzeit zwar auch als trockener und stiller Wein angeboten, aber hauptsächlich wird jene Zubereitung bevorzugt, die diesen Wein jung und duftend mit einer leichten Schäumung präsentiert.

## Verwendung in der Gastronomie

Ein heiterer und lebendiger Wein, der sich ideal für sommerliche Picknicks unter Freunden eignet. Ein guter Begleiter für Wurstwaren, auch in warmen Zubereitungen, sowie für Suppen (Kutteln) oder *Bagna Caoda*.

## Langhe Favorita DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: 8°C

### Anmerkungen zum Weinstock

Dieser Weinstock, der seit jeher im gesamten Albeseer Raum angebaut wird, bevorzugt leichte, lockere Böden in sonnigen Hanglagen. In zwei Gebieten herrscht der Anbau dieser Rebsorte besonders vor, nämlich einmal im Roero in der Gegend von Corneliano, Vezza, Pocapaglia, und Monticello d'Alba und zum anderen im Gebiet des Belbotals auf den Ausläufern, die von dem Fluss Belbo in Richtung Mango ansteigen und die Gebiete der Gemeinden Cossano Belbo und Rocchetta Belbo, wo dieser Wein auch "Furmentin" oder "Fermentino" genannt wird, einbeziehen. Schließlich muss noch erwähnt werden, dass dieser Rebstock in kleinen Mengen überall in der Umgebung von Alba anzufinden ist, da die Weinbauern diese Sorte gern als Tafeltrauben anbauen. Es handelt sich um eine schöne Rebsorte mit ziemlich großen, pyramidenförmigen Trauben und goldgelb gefärbten, saftigen und schmackhaften Beeren. Die Anbaufläche erstreckt sich über etwa 110 Hektar Land und das Produktionsgebiet ist ausführlich in der Beschreibung Nr.8 der Weine mit der Bezeichnung "Langhe" aufgeführt.

### Technische Anmerkungen

In der Vergangenheit verwendete man diese Rebe für die Zubereitung von Weinen aus verschiedenen Sorten. Mitte der Siebziger Jahre begannen einige Winzer unter Anwendung moderner Technologien mit der reinsortigen Erzeugung dieses wunderbaren Weines, der bis heute überall einen wohlverdienten Erfolg verzeichnen konnte und von Verbrauchern im In- und Ausland sehr geschätzt wird. Der hieraus gewonnene Wein hat eine strohgelbe Farbe mit zitrusgrünen Reflexen, sowie einen delikaten, intensiven und charakteristischen Duft, der bei jungen Jahrgängen an exotische Früchte und bei reiferen Jahrgängen an Haselnüsse erinnert.

Der Geschmack ist elegant, typisch und angenehm säuerlich.

### Verwendung in der Gastronomie

Man empfiehlt diesen Wein als Aperitif und als Begleiter zu Vorspeisen, die auf Fisch oder Krustentieren basieren. Er eignet sich auch ausgezeichnet zu Käsegerichten.

**Langhe Chardonnay** DOC 22.11.1994

**Piemonte Chardonnay** DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: 8°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Der Name Chardonnay geht auf einen kleinen Ort im Burgund zurück und stammt von dem französischen Wort *chardon* (Karde).

Der Weinstock wurde früher häufig mit dem weißen Pinot verwechselt, aber heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass es sich um eine völlig andere Rebsorte mit gut erkennbaren Merkmalen, sowohl was den Wein als auch die Pflanze betrifft, handelt. Die Trauben sind klein und fast immer geflügelt, kompakt und mit Beeren, die auch ziemlich klein, rund oder leicht ellipsenförmig sind und die bei vollkommener Reife eine strohgelbe Farbe mit mehr oder weniger goldgelben Tönen mit kleinen dunklen Punkten aufweisen.

Die mit diesen Rebstöcken bebaute Fläche beläuft sich auf mehr als 250 Hektar mit einer Produktion von über 22.000 Doppelzentnern Trauben. Was die Anbauggebiete betrifft, so sind die Namen jener Gemeinden in den Beschreibungen Nr.8 und Nr.9, die sich auf die Bezeichnung Langhe bzw. Piemont beziehen, aufgeführt.

### **Technische Anmerkungen**

Der Weinstock konnte in den letzten Jahren eine gute Verbreitung verzeichnen, die auf die Qualität des Weines und auf die frühreifenden Eigenschaften der Trauben zurückzuführen ist.

Der Chardonnay wird zur Erzeugung von stillen Weißweinen, aber auch für die Produktion von Schaumweinen verwendet. Was die Weißweine betrifft, so wird er entweder reinsortig erzeugt (Langhe Chardonnay mit 85% der Rebsorte) oder als aufwertende Zugabe zusammen mit anderen Weißweinen verarbeitet.

Was die Schaumweine betrifft, so wird er zusammen mit rotem und weißem Pinot in unterschiedlichen Mengenverhältnissen eingesetzt.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Der stille, nicht schäumende Chardonnay eignet sich hervorragend

als Aperitif oder als Begleiter für einige Vorspeisen, aber besonders gut passt er zu Fisch, Krusten- und Weichtieren.

Als Schaumwein trinkt man ihn gern bei allen festlichen Anlässen. Er findet aber ebenso bei den bereits genannten Verwendungen, die sich auf den stillen Weißwein beziehen, Anwendung.

Der Chardonnay Schaumwein eignet sich nicht als Begleiter für Süßspeisen, es sei denn es handelt sich um besondere Anfertigungen wie die halbtrockene oder süße Variante. Stattdessen kann er wunderbar zu allen Gerichten einer Mahlzeit gereicht werden, und dies besonders, wenn er nach der klassischen Methode mit Flaschengärung hergestellt wurde.

## **Piemonte Brachetto** DOC 24.11.1994

Serviertemperatur: 6-8°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Es handelt sich um einen Weinstock mit roten Trauben, die ein ausgeprägtes Aroma von Muskateller und Rosen aufweisen. Diese Rebsorte ist im Albeseer Raum nur vereinzelt anzutreffen und wird oftmals mit anderen aromatischen Weinstöcken wie Malvasia und Moscato mit dunklen Beeren verwechselt. Die Trauben sind ziemlich klein und haben mittelgroße Beeren von schöner blauschwarzer, violetter Farbe.

Der Anbau beschränkt sich auf etwa 12 Hektar Land, die vor allem in der Anbaugegend des weißen Moscato liegen.

Die Produktionsgebiete dieser Trauben sind in der Beschreibung Nr.9 der Bezeichnung "Piemonte" ausführlich aufgelistet.

### **Technische Anmerkungen**

Diese Rebsorte wird zu natürlichem, süßem Schaumwein oder zu schäumendem aromatischem Wein verarbeitet. Er sollte jung getrunken werden, weil auf diese Weise die von den Trauben stammenden Aromen am besten hervorgehoben werden.

Bis vor einigen Jahren wurde im Gebiet links des Tanaro der trockene, heute unter seiner antiken lokalen Bezeichnung "Birbet" vertriebene Wein unter dem Namen Brachetto angeboten, wobei jener Birbet zwar auch aus roten aromatischen Trauben gewonnen wird, die sich aber von dem echten Brachetto unterscheiden.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Der Brachetto ist ein Dessertwein, während der Birbet, der mit einer Temperatur von 14-16°C serviert wird, besonders gut zu Wurstwaren passt.

## **Piemonte Grignolino** DOC 22.11.1994

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Dieser Weinstock stammt mit Sicherheit aus dem Gebiet um Asti, wo er auch am meisten verbreitet ist. Er wird auch im Albeseer Raum angebaut, wo er recht gute Resultate erzielt und Weine hervorbringt, die zwar anders als jene aus dem Ursprungsgebiet sind, aber im Großen und Ganzen doch recht ähnliche Merkmale aufweisen.

Der Grignolino benötigt lockere Böden und gute Sonnenlagen, andernfalls würde er nur mühsam zur Reife gelangen. Die Trauben haben eine charakteristische, kräftige lachsrote Farbe.

Die bebaute Fläche beläuft sich auf etwa 20 Hektar und die Produktionsgemeinden sind in der Beschreibung Nr.9 der Bezeichnung "Piemonte" aufgeführt.

### **Technische Anmerkungen**

Der Wein hat eine zart kirschrote Farbe, einen delikaten Duft, der an Wiesenblumen erinnert, und einen lebendigen Geschmack. Ein trinkfertiger Wein, der normalerweise durch einen Ausbau keinerlei Veränderungen offenbart.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Man reicht diesen Wein zu Vorspeisen und Suppen.

## **Piemonte Pinot Nero** DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: 15°-16°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Die Wissenschaftler der Rebsortenforschung sind fast übereinstimmend der Meinung, dass dieser Weinstock aus dem Burgund stammt, wo er seit sehr langer Zeit angebaut wird und recht verbreitet ist.

Es handelt sich um eine kräftige Pflanze mit regelmäßiger, aber eher spärlicher Produktion.

Die Blätter sind von mittlerer Größe, die Trauben sind klein, kurz, gedrunken und walzenförmig wie Zapfen. Die Beeren sind klein, ein wenig oval und haben eine feste Schale und eine kräftig violette Färbung. Der Anbau des roten Pinot im Albeseer Raum geht auf die erste Hälfte des letzten Jahrhunderts zurück, als Camillo Benso, Graf von Cavour, diese Rebsorte hier einführte.

Es handelt sich um einen edlen, aber anspruchsvollen und schwierigen Weinstock.

Etwas weniger verbreitet, findet man hier auch einige Rebstöcke des weißen Pinot.

Das Anbauggebiet der Trauben ist in der Beschreibung Nr.9 der Bezeichnung "Piemonte" ausführlich aufgeführt. Die gesamte bebaute Fläche ist etwa 8 Hektar groß, wobei auch noch einige im Register des Weines "Langhe Rosso" eingetragene Weinberge hinzukommen.

### **Technische Anmerkungen**

Diese Trauben wurden im Albeseer Raum fast immer zusammen mit dem Chardonnay und dem weißen Pinot für die Erzeugung von Schaumweinen verwendet. Erst seit einigen Jahren benutzen einige Winzer diesen Rebstock für eine reinsortige Produktion oder als Zugabe zu anderen Rebsorten für die Herstellung von Rotweinen, die bei angemessener Zubereitung und geeigneten Trauben auch recht bedeutend sein können.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Rotwein: zu allen Gerichten

Schaumwein: als Aperitif und für alle festlichen Anlässe, wobei die Serviertemperatur 5°-6°C betragen sollte.

## **Piemonte Bonarda** DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: 15°-16°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Es handelt sich hierbei um den piemontesischen Bonarda, der besonders auf den Hügeln am linken Ufer des Tanaro anzutreffen ist, wo er allerdings einst weit mehr verbreitet war als er es heute noch ist. Er wurde hauptsächlich für die Erzeugung von natürlich schäumenden Weinen verwendet.

Oft wird diese Sorte zusammen mit anderen angebaut oder separat auf kleinen Grundstücken.

Die im Weinregister eingetragenen Weinberge erstrecken sich über etwa 12 Hektar und das Produktionsgebiet der Trauben wird ausführlich in der Beschreibung Nr.9 der Weine mit der Bezeichnung "Piemonte" aufgeführt.

### **Technische Anmerkungen**

Reinsortig zubereitet erhält man einen trockenen, kräftig rubinroten Wein mit einem angenehmen und ausgeprägten Duft. Er sollte jung getrunken werden.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Zu Vorspeisen und ersten Gängen

## **Piemonte Cortese** DOC 22.11.1994

Serviertemperatur: 8°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

Ein weißer Weinstock, der mit größter Wahrscheinlichkeit aus der Gegend von Novara in der Provinz Alessandria stammt und seit langer Zeit im Piemont angebaut wird, was verschiedene Dokumente aus der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts bezeugen.

Es handelt sich um eine kräftige Pflanze, die sehr ergiebig ist, aber für eine erlesene Produktion Böden in sonnigen Hügellagen benötigt, wobei diese trocken, gut kalkhaltig und nicht allzu kompakt sein sollten.

Das geeignetste Gebiet ist die Umgebung von Gavi, aber auch im Raum von Asti und Tortona ist dieser Weinstock recht verbreitet. In der Gegend um Alba wird diese Rebsorte hingegen nur vereinzelt angebaut. Die mit Cortese bebaute Fläche beläuft sich auf etwa 16 Hektar mit einer Traubenproduktion von über 1.500 Doppelzentnern. Die Anbaugebiete sind in der Beschreibung Nr.9 der Weine mit der Bezeichnung "Piemonte" aufgezeigt.

### **Technische Anmerkungen**

Dies ist der traditionell bekannteste piemontesische Weißwein, wobei er allerdings außerhalb der Auslesegebiete nur selten einen hohen Qualitätsstandard erreicht.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Wie alle anderen Weißweine eignet sich auch der Cortese besonders als Aperitif und zu einigen Vorspeisen auf der Grundlage von Fisch, Krusten- und Weichtieren.

## **Verduno oder Verduno Pelaverga** DOC 20.10.1995

Serviertemperatur: 15°-16°C

### **Anmerkungen zum Weinstock**

In der Provinz Cuneo gibt es zwei Weinstöcke, die den Namen Pelaverga tragen: Einer wird auf den Hügeln um Saluzzo zusammen mit dem Quagliano und anderen lokalen Rebsorten angebaut, während der andere, der sogenannte Pelaverga Piccolo, aus dem der Verduno erzeugt wird, in einem begrenzten Gebiet im Albeseer Raum gedeiht. Sein Anbau ist recht antiken Ursprungs und es wird gesagt, er sei von dem Seligen Valfrè eingeführt worden.

Die Trauben sind groß und haben bei voller Reife rot-violette Beeren. Der Pelaverga bevorzugt gute und sonnige Hügellagen.

Das Produktionsgebiet beschränkt sich auf die gesamte Gemeinde Verduno und auf einen Teil der Gemeinden La Morra und Roddi.

Die eingetragenen Weinberge sind nicht größer als insgesamt 8 Hektar und bringen jährlich etwa 60.000 Flaschen dieses Weines hervor.

### **Technische Anmerkungen**

Dieser Wein muss aus mindestens 85% Pelaverga Piccolo-Trauben bestehen, während der Rest aus anderen Rebsorten mit dunklen Früchten bestehen kann, wobei diese allerdings in den entsprechenden Registern eingetragen sein müssen.

Der Wein offenbart eine nicht allzu kräftige rubinrote Farbe mit zarten violetten oder kirschroten Reflexen. Der Duft ist angenehm fruchtig mit gut ausgeprägten, würzigen und charakteristischen Noten.

Der Geschmack ist harmonisch, ausreichend samtig und und körpervoll, aber nicht zu kräftig oder zu anspruchsvoll. Man sollte lange Ausbauzeiten vermeiden und diesen Wein eher jung genießen.

### **Verwendung in der Gastronomie**

Ein Wein, der zu allen Gerichten einer Mahlzeit passt und einen ausgesprochen heiteren und angenehmen Charakter hat. Ein leicht zu verstehender Wein, der aber keineswegs und niemals banal ist.







- cento l'epoca dei grandi cuochi, in "Storia illustrata", n. 275, ottobre 1980, p. 80-95.
- Antolini P., *L'uomo a tavola attraverso i secoli: quinta puntata. Ottocento nasce la cucina borghese*, in "Storia illustrata", n. 277, dicembre 1980, p. 32-46.
- Apicio, *La cucina di Roma*, versione di Paolo Buzzi, Veronelli Editore, Milano, 1977.
- Arbellot Simon, *La gastronomia*, Machette, Paris, 1962.
- Arieti S., *Manuale di psichiatria*, vol. 2, Boringhieri, Torino, 1966.
- Aron J.P., *La Francia a tavola dall'Ottocento alla Belle Epoque*, a cura di Emilio Faccioli, Einaudi, Torino, 1978.
- Artusi Pellegrino, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, Edizione a cura dell'Accademia italiana della cucina, Bemporad Marzocco, Firenze, 1962.
- AA.VV., *L'arte della cucina*, a cura di Emilio Faccioli, Il Polifilo, Milano, 1966.
- Averani G., *Del vitto e delle cene degli antichi*, versione di Giuseppe Averani ora nuovamente stampate. Testo di lingua, G. Daelli e C., Milano, 1863.
- Balint M., *L'amore primario*, Guaraldi, Firenze, 1973.
- Bennet W.-Gurin J., *The Dieter's Dilemma*, Basic Books, maggio 1982.
- Bergler M., *Les reponses affectives de patients obeses*, in Rev. franc. de psychoanal., 3, 1974, 481.
- Blond Georges, *Histoire pittoresque de notre alimentation*, (di) Georges Blond e Germaine Blond., Librairie Arthé un fayond, Paris, 1960.
- Bonomo G., «*I folletti nel folclore italiano*», in "Studi demologici", Flaccovio, Palermo, 1970.
- Bourgeat J., *Les plaisirs de la table en France*, Hachette, Paris, 1963.
- Bravo G.L., *Donna e lavoro contadino nelle campagne astigiane*, a cura di Gian Luigi Bravo, L'Arciere, Cuneo, 1980.
- Bravo G.L., *Cultura popolare e beni culturali*, Tirrenia Stampatori, 1979.
- Brezzi Caponetti L., *Parlando mangiando*, Priuli e Verlucca, Ivrea, 1976.
- Brillat-Savarin Anthelme, *Physiologie du gout ou meditations de gastronomie transcendante...*, Passard, Paris, 1852.
- Brillat-Savarin letto da Roland Barthes*, Sellerio Editore, Palermo, 1978.
- Bruch H., *Eating disorders obesity, anorexia nervosa, and person Whitin*, Basic Books, Inc., New York U.S.A., 1973. Trad. Ital.: *Patologia del comportamento alimentare, obesità, anoressia mentale e personalità*, Feltrinelli, Milano, 1977.
- Bruch H., Touraine G., *Obesity in childhood. The family frame of obese children*, in *psychosom*, Med., 2 1940, 141-206.
- Brunetti G., *Cucina mantovana di principi e di popolo*, Istituto Carlo D'arco, Mantova, 1963.
- Buffa G., *L'università dell'arte vitrea*, Tipografia Taggiasca, Altare, 1897.
- Bychowsky G., *On neurotic obesity*, in *psychoanal*, Rew., 37 1950, 301.
- Cairella M., *L'obesità, fisiopatologia, clinica, terapia*, S.E.U., Roma, 1973.
- Cabanac M., Duclaux R., *Obesity. Absence of satiety aversion to sucrose*, in *Science* 168, 1970, 496-7.
- Camporesi P., *Il paese della Fame*, Il Mulino, Bologna, 1978.
- Camporesi P., *Il pane selvaggio*, Il Mulino, Bologna, 1980.
- Carnacina L. e Veronelli L., *Mangiare e bere all'italiana*, Garzanti, Milano, 1964.
- La buona vera cucina italiana*, Rizzoli, Milano, 1966.
- Chiesa P. - Tesi di laurea: *Studio sull'obesità, analisi degli aspetti psicodinamici e motivazionali*, Università di Torino, Magistero 1978-79.
- Conrad S. cit. da Gatti B., *Aspetti psichiatrici dell'obesità esogena*. Aggiornamenti clinico-terapeutici, Farmitalia, CV, aprile-maggio-giugno 1974.
- Cervellati A., *Bologna la grassa*, Aldini Valeriani, Bologna, 1960.
- Corino M. (a cura di) - *Chiacchierate - Quaderni dell'Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba*, Toso, Torino, 1975.
- Cougnat A., *I piaceri della tavola*. Contributo alle storie della cucina e della mensa a Torino, Fratelli Bocoia 1903.
- Banchetti C., da Messisbugo, *Composizione di vivande e apparecchio generale*, Neri Pozza, Venezia, 1960.
- Cunsolo F., *Dizionario del gourmet*, Novedit, Milano, 1961.
- Cunsolo F., *La cucina del Piemonte*, Novedit, Milano, 1969.
- Cunsolo F., *Introduzione alla cucina piemontese*, in "Le vie d'Italia", anno LXXI, n. 2, febbraio 1965, pp. 197-205.
- De Giacomi L. *Confidenze di un Gran Maestro*, a cura dell'Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba, Toso, Torino, 1972.
- Di Rienzo T. - Tesi di laurea: *Ricerca socio-psicologica sull'alimentazione*, Università di Torino, Magistero 1979-80.
- Dreyfus G., Held R., *A propos des obésités*, in Rev. Franc. Psychoanal., 1968, 22n I.
- Dumas A., *Le grand dictionnaire de cuisine*, Tchou, Paris, 1965.
- Ente Nazionale Risi, *Tutto riso*, City, Milano, 1964.
- Escoffier A., *Ma cuisine*, Flammarion, paris, 1934.
- Famija Albeisa, *Langhe d'Alba, Guida gastronomico-turistica*, La Commerciale, Alba, 1963.
- Fanti S., *L'homme en micropsychanalyse*, Denoel/Gonthier, Paris, 1981.
- Ferenczi S., Thalassa, *Psicoanalisi delle origini della vita sessuale*, seguita da *Maschio e Femmina*, Astrolabio, Roma, 1965.
- Ferenczi S., *Fondamenti di psicoanalisi*, col. 4, Guaraldi, Rimini, 1972.
- Firpo L., (a cura di) *Gastronomia del Rinascimento*, U.T.E.T., Torino, 1974.
- Folengo T., Baldus, in *Le Macchronee*, a cura di A. Lurio, Bari, 1927.
- Freud A., *L'Io e i meccanismi di difesa*, Martinelli, Firenze, 1967.
- Freud S., (1905), *Tre saggi sulla teoria sessuale*, Boringhieri, Torino, 1975.

- Freud S., (1915-17), *Pulsioni e loro destini*, in opere, vol. 8, Boringhieri, Torino, 1977.
- Freud S., *Métopsychoologie*, Gallimard (idées), Paris, 1974.
- Freud S., (1917), *Introduzione alla psicoanalisi*, Boringhieri, Torino, 1969.
- Frieden (von) Dr. Lucius, *I funghi di tutti i Paesi*, Rizzoli, Milano, 1964.
- Gandini L.A., *Tavola, cantina e cucina della Corte di Ferrara nel Quattrocento*. Saggio storico seconda edizione, Soc. Tip. Modenese, Modena, 1889.
- Gras Portinari L., *Cucina e vini del Piemonte e della Valle d'Aosta*, Mursia, Milano, 1971.
- Guy C., *La vie quotidienne de la société gourmande en France au XIX siècle*, Hachette, Paris, 1971.
- Guy C., *Une histoire de la cuisine française*, Le Productions de Paris, 1962.
- Hémardinger J.J., *Pour une histoire de l'alimentation. Recueil de travaux*, Paris, Librairie Armand Colin, 1970, cahiers des Annales, 28 (324. O. 71).
- Herring e Andreuzzi, *Lessico di cucina*, senza data né editore (ma Milano, 1960 circa).
- Cavalcanti I, duca di Buonvicino, *Cucina teorico pratica col corrispondente riposo ed apparecchio di pranzi e cene*, Tipografia G. Palma, Napoli, 1839.
- Klein M., Martinelli, Firenze, 1970.
- Kreister L., Fain M., Soulé M., *Il bambino e il suo corpo. Studio sulla clinica psicosomatica del bambino*, Astrolabio, Roma, 1976.
- Kutter P., Loch W., Koskamp H., Wesiack W., *Psicoanalisi medica. La teoria della malattia nella psicoanalisi*, Feltrinelli, Milano, 1975.
- Laplanche J., Pontalis J.B., *Enciclopedia della psicoanalisi*, Laterza, Bari, 1974.
- Lévi-Strauss C., *Il crudo e il cotto*, Il Saggiatore, Milano, 1966.
- Lévi-Strauss C., *Dal miele alle ceneri*, Il Saggiatore, Milano, 1970.
- Mancini E., *Evoluzione e parti dell'alimentazione. Dalla Nuova Antologia 1° Gennaio 1930*, Soc. Nuova Antologia, Roma, 1930.
- Marescalchi A., *Storia dell'alimentazione e dei piaceri della tavola*, Garzanti, Milano, 1942.
- Marsico G., *Signori della Langa*, Pubblicazione fuori commercio a cura dell'Ufficio Stampa della P. Ferrero e C. S.p.A., Tipolitografia Camedda, Torino, 1975.
- Marsico G., *I patriarchi del Vino*, Pubblicazione fuori commercio a cura dell'Ufficio Stampa della P. Ferrero e C. S.p.A., Tipolitografia Camedda, Torino, 1976.
- Marsico G., *Donne di Langa*, Pubblicazione fuori commercio a cura dell'Ufficio Stampa della P. Ferrero e C. S.p.A., Tipolitografia Camedda, Torino, 1977.
- Marsico G., *Sapori di Langa – Inverno-Primavera*, Pubblicazione fuori commercio a cura dell'Ufficio Stampa della P. Ferrero e C. S.p.A., Tipolitografia Camedda, Torino, 1978.
- Marsico G., *Sapori di Langa – Estate*, Pubblicazione fuori commercio, a cura dell'Ufficio Stampa della P. Ferrero e C. S.p.A., Tipolitografia Camedda, Torino (senza data, presumibile 1979).
- Marsico G., *Sapori di Langa – Autunno*, Pubblicazione fuori commercio, a cura dell'Ufficio Stampa della P. Ferrero e C. S.p.A., Tipolitografia Camedda, Torino (senza data, presumibile 1980).
- Mattirolo O., *I vegetali spontanei del Piemonte*. (Riproduzione in photogravure dell'edizione Lattes 1979), a cura dell'Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba, Toso, Torino, 1980.
- Migliari M.L., Azzola A., *Storia della Gastronomia*, Edipem, Novara, 1978.
- Monelli P., *O.P. ossia il vero bevitore*, Longanesi e C., Milano, 1963; *Il ghiottonone errante*, Garzanti, Milano, 1947.
- Monte A., *Una cucina da salvare*, a cura della "Famija Albeisa", Toso, Torino, 1968.
- Murray E.J., *Psicologia dinamica*, Martello, Milano, 1964.
- Musatti C.L., *Trattato di psicoanalisi*, Boringhieri, Torino, 1969.
- Nasi C., *Enchiridio del buongustato in Piemonte*, Tre edizioni, a cura dell'Autore (la terza del 1967).
- Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba, *Notiziario dal n. 1 (1967) al n. 15 (1982)*, La Tipografica, Alba.
- Ordine dei Cavalieri del Tartufo e dei Vini di Alba, *Quaderni del Castello di Grinzane Cavour, I Grandi Vini dell'Albese*, Toso, Torino, 1967.
- Peluffo N., *Micropsicoanalisi dei processi di trasformazione*, Books' Store, Torino, 1976.
- Peluffo N., *Aspetti psicomodinamici della ricerca didattica in psicologia sociale*, in Esperienze, 2 Books' Store, Torino, 1976.
- Piaget J., *La costruzione del reale nel bambino*, La Nuova Italia, Firenze, 1973.
- Pisanelli B., *Trattato dei cibi e del bere... Ridotto in assai bell'ordine... da... Franco Gallina di Carmagnola*, appr. Marc'Antonio Bellone, 1589.
- Praz M., *Antichi precetti di culinaria. L'arte della cucina* in "Le vie d'Italia", anno 3, n. 5, maggio 1969, n. 557-566.
- Prezzolini G., *Maccheroni e C.*, Longanesi e C., Milano, 1957.
- Pribram K.H., *I linguaggi del cervello. Introduzione alla neuropsicologia*, Franco Angeli, Milano, 1976.
- Rapaport D., *Struttura della teoria psicoanalitica*, Boringhieri, Torino, 1973.
- Raschowsky e v., *Basic psychie*, in Int. J. Psychoanal., 31, 1950, 144.
- Scappi B., *L'arte del cusinare* a cura di Ercole Vittorio Ferrario, Stedard, Milano, 1959.
- Schachter S., *Obesity ad eating*, in Science, 161, 1968, 751-6.
- Schilder P., (1935), *Immagine di sé e schema corporeo*, Franco Angeli, Milano, 1973.
- Segal H., *Introduzione all'opera di Melaine Klein*, Martinelli, Firenze, 1971.

Simon André L., *Bibliotheca gastronomica*, The Wine and Food Society, London, 1953.

Somogyi S., *L'alimentazione nell'Italia unita*, in "Storia d'Italia", vol. V/I, p. 839-888, Einaudi, Torino, 1973.

Sorzio A., *Cucina Folk*, F.lli Fabbri, Milano, 1976.

Stunkard A., e v., *The influence of social class on obesity and thimes children*, in *Jama*, 221, 1972, 579-84.

Teti V., *Il pane, la beffa e la festa. Cultura alimentare e ideologie dell'alimentazione nelle classi subalterne*, Guaraldi, Rimini-Firenze, 1976.

Touring Club Italiano, *Guida gastronomica d'Italia*, Milano, 1931.

Vanossi L., *Bibliografia gastronomica italiana fino al 1950*, Tecnica Molitoria, Pinerolo, 1964.

Vialardi G., *Trattato di cucina, pasticceria moderna, credenza e relativa confettureria*, L. Roux e C., Torino senza data (1860 ca.).

Valette C.F., *Les grandes heures de la cuisine française*, Club des Libraires de France, Paris, 1964.

Veronelli L., *I vini d'Italia*, Canesi, Roma, 1961.

Veronelli L., *I vini d'Italia*, Canesi, Roma, 1964.

Vicaire G., *Bibliographie gastronomique...*, Introduction by André L. Simon, B. Verschyle, London, 1954.

Vogliolo G., *Guida alle Langhe misteriose*, Sugar Milano, 1972.

Weiss E., English O.S., *Trattato di medicina psicosomatica*, Astrolabio, Roma, 1965.

Westbury R., Morland Tollemache B., *Handlist of Italian cookery books*, Olshki, Firenze, 1963.

## Alphabetisches Verzeichnis der Rezepte

Acciughe al verde ( <i>Sardellen in grüner Sauce</i> ) .....	Seite 132
Agnello al forno ( <i>Im Ofen gebackenes Lamm</i> ) .....	» 203
Agnolotti al sugo di arrosto ( <i>Ravioli mit Bratensauce</i> ) .....	» 148
Albesi al Barolo ( <i>Baroloprälinen</i> ) .....	» 259
Anitra di Palmina ( <i>Palmina-Ente</i> ) .....	» 204
Arrosto di maiale al latte ( <i>Schweinebraten in Milch</i> ) .....	» 208
Asparagi al burro ( <i>Spargel in Butter</i> ) .....	» 192
“Bagna caoda” ( <i>Knoblauch-Sardellen-Sauce</i> ) .....	» 190
Bagnè 'nt l'òli ( <i>Ölsauce für rohes Gemüse</i> ) .....	» 131
“Bagnèt ross” ( <i>Rote Sauce</i> ) .....	» 224
“Bagnèt verd” ( <i>Grüne Sauce</i> ) .....	» 225
“Batsoà” ( <i>Schweinsfüßchen</i> ) .....	» 184
Beccaccia su crostone di polenta ( <i>Schnepfe auf Polenta</i> ) .....	» 210
Bolliti ( <i>Siedfleisch</i> ) .....	» 222
“Bonèt” ( <i>Schokoladenpudding</i> ) .....	» 256
Brasato al Barolo ( <i>Schmorbraten in Barolo</i> ) .....	» 209
Brodo ( <i>Fleischbrühe</i> ) .....	» 153
“Bruss” ( <i>Fermentierter Käse</i> ) .....	» 239
“Brussina” ( <i>Fermentierte Milch</i> ) .....	» 238
Bugie ( <i>Frittiertes Karnevalsgebäck</i> ) .....	» 254
“Caponèt” ( <i>Gefüllte Zucchini Blüten</i> ) .....	» 178
Cappone in galantina ( <i>Kapaun auf Gelatine</i> ) .....	» 202
Capretto arrosto ( <i>Ziegenlammbraten</i> ) .....	» 215
Carne cruda in insalata ( <i>Kalbstatar</i> ) .....	» 136
Carpione di zucchini e uova .....	» 188
Cavedani “Barb” fritti ed in carpione ( <i>Marinierte Zucchini mit Ei</i> ) .....	» 201
Cipolle ripiene ( <i>Gefüllte Zwiebeln</i> ) .....	» 179

“Cocone” in insalata ( <i>Pilzsalat</i> )	»	135	Minestrone di fave ( <i>Bohnensuppe</i> )	»	158
“Cognà” ( <i>Traubenmus</i> )	»	227	“Oriòn” ( <i>Schweineobren</i> )	»	229
Coniglio con peperoni ( <i>Kaninchen mit Paprika</i> )	»	206	Panna cotta ( <i>Sahnepudding</i> )	»	252
Fagiano in salmì ( <i>Fasanenbraten</i> )	»	211	Paste di meliga ( <i>Maisgebäck</i> )	»	251
Finanziera ( <i>Ragout aus Innereien</i> )	»	196	Patè di fegato ( <i>Leberpastete</i> )	»	143
Fonduta con tartufi ( <i>Käsecreme mit Trüffel</i> )	»	198	Patè di tonno ( <i>Thunfischpastete</i> )	»	142
“Fricceu” con mele ( <i>Apfelbeignets</i> )	»	255	Pere cotte al forno ( <i>Im Ofen gebackene Birnen</i> )	»	250
“Frisse” ( <i>Fleischbällchen</i> )	»	182	Pernici in salmì ( <i>Rebhühner in Marsala</i> )	»	212
Frittata con l’erba di San Pietro ( <i>Omelett mit Balsamkraut</i> )	»	171	Pesche ripiene ( <i>Gefüllte Pfirsiche</i> )	»	249
Frittata di cipolle ( <i>Omelett mit Zwiebeln</i> )	»	174	Polenta ( <i>Maisbrei</i> )	»	159
Frittata di lumache ( <i>Omelett mit Schnecken</i> )	»	176	Polenta al cavolo ( <i>Polenta mit Kobl</i> )	»	160
Frittata “Rognosa” (“ <i>Krätziges</i> ” <i>Omelett</i> )	»	172	Polenta con “bagna d’infern” ( <i>Polenta mit Teufelssauce</i> )	»	162
Fritto misto ( <i>Gemischtes Ausgebackenes</i> )	»	186	Polenta con merluzzo e cipolle ( <i>Polenta mit Kabeljau und Zwiebeln</i> )	»	164
Frittura dolce ( <i>Grießschnittchen</i> )	»	183	Polenta con merluzzo al verde ( <i>Polenta mit Kabeljau in grüner Sauce</i> )	»	163
Funghi fritti ( <i>Frittierte Pilze</i> )	»	185	Polenta con tartara salata ( <i>Polenta mit eingedickter Milch</i> )	»	165
I Gamberi ( <i>Garnelen</i> )	»	200	Polenta saracena ( <i>Buchweizen-Polenta</i> )	»	166
Gelatina ( <i>Gelatine</i> )	»	194	Pollo alla cacciatora ( <i>Huhn auf Jägerart</i> )	»	216
“Giuncà” ( <i>Frischkäse auf Polenta</i> )	»	235	Pollo alla Marengo ( <i>Huhn “Marengo”</i> )	»	218
Gnocchi al pomodoro ( <i>Kartoffelklößchen mit Tomatensauce</i> )	»	150	“Puccia” ( <i>Polenta mit Schweinefleisch und Kobl</i> )	»	161
Gnocchi al tonno (salsa per) ( <i>Thunfischsauce für Gnocchi</i> )	»	151	“Ris e còi” ( <i>Kohlreis</i> )	»	167
“Grive” della Langa (“ <i>Drosseln</i> ” <i>der Langa</i> )	»	180	Risotto alla piemontese ( <i>Risotto auf piemontesische Art</i> )	»	145
Lasagne al sangue ( <i>Blut-Lasagne</i> )	»	168	Risotto con le “grive” ( <i>Risotto mit Drosseln</i> )	»	144
Lepre al civet ( <i>Hasenragout</i> )	»	214	“Rolade” ( <i>Rouladen</i> )	»	230
Lingua al giardino ( <i>Zunge in Gemüse</i> )	»	228	“Sarsèt” con uova, tonno e cipolline ( <i>Feldsalat mit Ei, Thunfisch und kleinen Zwiebeln</i> )	»	138
Lumache “Bagnà ’nt l’òli” ( <i>Schnecken mit Öltunke</i> )	»	175	“Sausa d’avie” ( <i>Honigsauce</i> )	»	226
Lumache fritte ( <i>Frittierte Schnecken</i> )	»	177	“Soma d’aj” ( <i>Knoblauchbrot</i> )	»	134
“Macaron del frèt” ( <i>Hausgemachte Makkaroni</i> )	»	152	“Supa mitonà” ( <i>Brotsuppe</i> )	»	170
Marrons glacès ( <i>Glasierte Maronen</i> )	»	253	“Tajarin” al sugo di fegatini ( <i>Tagliatelle mit Lebersauce</i> )	»	146
Minestra del “Bate ’l gran” (“ <i>Dreschtag</i> ”- <i>Suppe</i> )	»	154			
Minestrone di ceci e di costine di maiale ( <i>Kichererbsensuppe mit Schweinerippen</i> )	»	156			

Tartara dolce ( <i>Mandelcreme</i> ) .....	»	248
Timballo di pere Martine ( <i>Birkenkuchen</i> ) .....	»	246
“Toma” ( <i>Schafskäse</i> ) .....	»	236
Torta di ceci ( <i>Kichererbsen-Torte</i> ) .....	»	233
Torrone d’Alba ( <i>Haselnussnugat</i> ) .....	»	258
Torta di nocciole ( <i>Haselnusskuchen</i> ) .....	»	245
Torta di pasta frolla ( <i>Mürbeteigkuchen</i> ) .....	»	242
Torta di riso ( <i>Reistorte</i> ) .....	»	231
Torta di riso e spinaci ( <i>Reis-Spinat-Auflauf</i> ) .....	»	232
Torta di sangue ( <i>Blutpudding</i> ) .....	»	234
Trippa ( <i>Kutteln</i> ) .....	»	220
Uova in camicia ( <i>Eier im Hemd</i> ) .....	»	189
Vitello “Tonnè” ( <i>Marinierter Kalbsbraten</i> ) .....	»	140
Zabajone ( <i>Zabaione</i> ) .....	»	244
Zuppa inglese ( <i>Biskuit mit Creme</i> ) .....	»	240

## Inhaltsverzeichnis

Anmerkungen zur deutschen Ausgabe .....	Seite	7
Vorwort .....	»	11
Exkurs zu einer psychologischen und volkskundlichen Analyse der Küche der Langhe .....	»	15
Einleitung .....	»	17
Hunger hat Macht... .....	»	21
Ein kurzer Blick in die Geschichte der Gastronomie .....	»	25
Die Nahrung als volkstümliche Kultur .....	»	38
Die «arme Küche» .....	»	41
Die Langhe: Ein weites Land und eine ursprüngliche Küche ..	»	45
Der Wein: Eine lange Geschichte und viele Tugenden .....	»	50
Das Lebenswasser oder der Grappa .....	»	57
Glas ist nicht gleich Glas .....	»	60
Volkskunde und Psychologie .....	»	62
Der allzu große Hunger .....	»	64
Die dominierende Oralität .....	»	66
Die von der Nahrung übertragenen Vorstellungen .....	»	68
Die Vorstellungen als Grundlage zwischenmenschlicher Beziehungen .....	»	71
Die phylogenetischen Vorstellungen der Nahrung .....	»	74
Begegnungen zwischen den Vorstellungen .....	»	78
Begegnungen zwischen den Vorstellungen .....	»	79
Gute Nahrung verkörpert die Mutter		
Der libidinöse Einfluss auf das Essen .....	»	81
Das Stillen und die Entstehung der Kochkunst .....	»	86
Der Mensch ist das, was er isst .....	»	92
Die Theorie der Essays und der Pheromone (anhand “Fonduta” und Trüffeln) .....	»	94
Die orale Libido: nochmals der Hunger .....	»	98
Die Aggressivität: Der Mensch verspeist die Sterne .....	»	103

Der Drang zur Nahrung .....	»	106
Die positive Funktion des Dickseins und die Neurosen der Dünnen .....	»	109
Wie schön ist es, ein Genießer zu sein .....	»	118
Durch die Jahre hindurch .....	»	121
Hundert Rezepte der Albeseer Küche begleitet von “Erinnerungen, Phantasien und ein wenig Geschichte” .....	»	129
Die Speisezetteln der Monate .....	»	261
Kleines piemontesisches Glossar .....	»	275
Der Apotheker, der im Sterben von einem “Fritto Misto” träumte .....	»	281
Am Anfang ist der Wein ein Hügel .....	»	285
Beschreibung der Weine .....	»	291
Dolcetto .....	»	293
Barbera .....	»	295
Nebbiolo - Roero .....	»	297
Barbaresco .....	»	299
Barolo .....	»	300
Moscato d’Asti .....	»	302
Roero Arneis .....	»	304
Langhe .....	»	306
Piemonte .....	»	308
Freisa .....	»	310
Favorita .....	»	311
Chardonnay .....	»	312
Brachetto .....	»	314
Grignolino .....	»	315
Pinot nero .....	»	316
Bonarda .....	»	317
Cortese .....	»	318
Verduno (Verduno Pelaverga) .....	»	319
Notizen .....	»	320
Literaturverzeichnis .....	»	323
Alphabetisches Verzeichnis der Rezepte .....	»	329