

Filo d'Olio Bitte bitter

Dieser römische Wintersalat ist nicht nur eine Hommage an die Eleganz des bitteren Geschmacks. Ganz nebenbei wärmt er auch noch die Seele und verlängert das Leben.

Juri Gottschall und Mercedes Lauenstein



Insalata di puntarelle alla romana

Was genau hat der deutsche Gaumen eigentlich für ein Problem mit Bitterkeit? Wäre sicher nicht uninteressant, mit dieser Frage mal zum Volkspsychologen zu gehen. Bis dahin tut es aber vielleicht auch eine therapeutisch-kulinarische Exkursion nach Italien. Denn während im durchschnittlichen deutschen Supermarkt der Chicorée oft die letzte Bastion der Geschmacksrichtung bitter darstellt (und auch nur, um auf dem Teller durch verzuckertes Dressing entkräftet zu werden), erwartet einen in der Bittergemüsecke italienischer Supermärkte so etwas wie das kulinarische Stendhal-Syndrom, will sagen: die totale Reizüberflutung.

Die Liebe zum Bittergeschmack ist in Italien von jeher in der Esskultur verankert. Radicchio, Artischocken, Stängelkohl, Catalogna und andere Varianten der Zichorie sind dabei nur die bekanntesten Vertreter. Auf diversen Bauernmärkten zwischen Como und Catania kauft man zudem das ganze Jahr über kiloweise lokales, oft namenloses bitteres Unkraut in allen Farben und Formen, um es daheim roh in den Salat zu werfen oder mit Öl und Knoblauch als einfache Beilage zum Fleisch in der Pfanne zu dünsten. Von den vielen bitteren Aperitifs, Tonics und anderen Bar-Elixieren ganz zu schweigen. Die Scheu vor Bitterkeit scheint man hier tatsächlich nicht zu kennen, im Gegenteil, dem Bitteren haftet in Italien eine geradezu elegante Selbstverständlichkeit an, und man sollte sich von ihr nicht nur zum Wohl der eigenen Gesundheit etwas abschauen.

Einer der ganz großen Klassiker der italienischen Bittergemüseküche sind die Puntarelle alla romana, ein herber Wintersalat, der mit seinen deftigen Aromen zuverlässig die Seele wärmt – und das, obwohl er kalt serviert wird. Im Grunde sollte man diesen Salat schon allein als Herzinfarktprophylaxe mindestens einmal die Woche einnehmen. Denn nicht nur ist, wie jeder weiß, alles, was bitter ist, unverschämt gesund, auch enthält so eine Insalata di Puntarelle Sardellenfilets und damit jede Menge arterienfreundlicher Omega-3-Fettsäuren. Und wenn sich dann noch der obligatorische filo d'olio dazu gesellt, zumal aus aktueller Ernte und damit nie frischer, bitterer, schärfer, würziger und polyphenolhaltiger als jetzt, kann der Körper nur noch jubeln.

Die gute Nachricht für alle Daheimgebliebenen: Es gibt die Puntarelle zwar in Deutschland, Österreich und der Schweiz so gut wie nie im Supermarkt, dafür aber in den Wintermonaten immer öfter in gut sortierten Bioläden, bei italienischen Großhändlern und aufgeweckten Gemüsehändlern. Wer das Zichoriengewächs noch nie zuvor gesehen hat, mag sich angesichts seiner etwas durchgedrehten Form erschrecken und es im ersten Moment für eine Art mutiertes Spargel-Etwas mit Löwenzahntarnung halten, doch bitte keine falsche Scheu: Diesem surreal anmutenden Gemüse ist durchaus zu trauen. Die äußeren, ebenfalls essbaren und sehr bitteren Blätter gelten landläufig

als Catalogna und spielen die Hauptrolle in vielen anderen klassischen italienischen Gerichten. Ihre spargelähnlichen Triebe im Inneren sind jedoch gemeint, wenn von Puntarelle die Rede ist. Im Lazio und in Kampanien spielt die Insalata di puntarelle alla romana eine so große Rolle, dass jeder, der in Sachen Küche etwas auf sich hält, ein kleines Werkzeug besitzt, das eigens dazu gedacht ist, die Puntarelle in die für ihren Salat erwünschten schmalen Stiftchen zu schneiden. Doch keine Sorge, ein scharfes Messer und etwas Sorgfalt erledigen den Job genauso gut. Womit wir auch schon beim Rezept wären, das einfacher kaum sein könnte: Die Puntarelle waschen, gut abtropfen lassen oder sorgfältig mit dem sauberen (aber absolut geruchlosen) Handtuch abtupfen, denn nichts ruiniert Salate zuverlässiger als aus Nachlässigkeit verwässerte Zutaten. Nun die einzelnen Triebe voneinander trennen und jeweils in schmale und kurze Stiftchen schneiden. In einer kleinen Schale ein ausgewogenes Condimento aus folgenden Zutaten abschmecken: frisches Olivenöl, ein Schuss bester Weißweinessig, klein geschnittene Sardellenfilets und ein wenig sehr fein geschnittenen rohen Knoblauch. Wer möchte, kann den Essig auch durch Zitrone ersetzen oder ergänzen, und jetzt in der Zitrusfrüchtehochsaison ist auch die frisch-herbe Bergamotte keine schlechte Wahl. Wer keine Sardellen mag oder hat, sollte für die gewünschte Würzigkeit zumindest ein paar klein gehackte Kapern oder Kapernblätter hinzufügen. Natürlich ist auch eine Kombination von Kapern und Sardellen erlaubt und empfohlen. Abschmecken mit Pfeffer und wenig Salz – die Kapern und die Sardellen sind schon salzig genug. Dann alles mit den fein geschnittenen Puntarelle-Trieben vermischen, ein paar Minuten durchziehen lassen und servieren.

Filo d'Olio

So nennt man den feinen Faden Olivenöl, mit dem Olivenöliebhaber die Nudeln auf dem Esstisch adeln, und das Gemüse danach, natürlich auch das Fleisch, die Polenta, die Eintöpfe und den Risotto sowieso. ... und beim Warten auf die Pasta das Brot. Im Editorial des diesjährigen Merum Taschenführers Olivenöl stand zu lesen: „Es ist Aufgabe von Merum, Sie, liebe Leser, nicht nur zum Kauf der besten Olivenöle anzuregen, sondern Ihnen auch zu zeigen, wie reich ein kulinarisches Leben mit Olivenöl sein kann.“ Dieser Verpflichtung möchten wir mit der Rubrik Filo d'Olio nachkommen.

Wer könnte uns die schönsten Seiten der italienischen Kulinarik und die zentrale Rolle des Olivenöls besser näherbringen als Mercedes Lauenstein und Juri Gottschall, die beiden Splendido-Macher (www.splendido-magazin.de)? Für Merum gestalten sie die Rubrik Filo d'Olio und schüren die Lust auf das Nachkochen einfacher, italienischer Rezepte und auf gutes Olivenöl.

am