

# Filo d'Olio

## La Crudaiola oder roh macht froh!

Trauen Sie niemandem, der sagt, er könne keine Pasta essen, wenn es draußen warm wird.

Er kennt die Crudaiola nicht.

*Juri Gottschall und Mercedes Lauenstein*



Die Sommer-Pasta: La Crudaiola, nichts außer Tomaten, Kapernäpfeln und bestem Olivenöl

Die Crudaiola, die rohe Soße zur Pasta, gehört zu den einfachsten Prinzipien der ohnehin schon einfachen italienischen Küche. Es ist rätselhaft, dass sie im deutschsprachigen Raum nicht längst mindestens so populär ist wie Spaghetti Aglio e Olio oder das „Prinzip Pesto“. Immerhin ist sie kein bisschen weniger genial: kaum Zutaten, kaum Zeitaufwand und das einzige, was gekocht werden muss, ist die Pasta.

Klassischerweise besteht so eine Crudaiola aus nichts weiter als frischen gewürfelten Tomaten, Knoblauch, Basilikum und dem besten Olivenöl, das die Küche hergibt. Doch wie es sich für etwas gehört, das mehr Prinzip als Rezept ist, lässt sich die Crudaiola beliebig variieren.

Marisa, eine befreundete Olivenbäuerin am Gardasee, verarbeitet neben ihrem Olivenöl auch selbstgebaute Kapern in jeder Form. Sie lässt es sich nicht nehmen, jedem Besucher bei der Visite mündlich mindestens ein gutes Rezept mit auf den Weg zu geben. Meistens passt es zur Jahreszeit und ist so einfach, dass man es sich nicht einmal notieren muss. Diese Kapernvariante der Crudaiola ist eines ihrer großzügig verteilten Rezepte und mittlerweile ein Klassiker in unserer Küche.

Der Kapernstrauch ist übrigens ein geniales Gestrüpp, das man mit seinen charakteristischen, runden Blättern oft an sonnenbeschienenen alten Steinmauern entdeckt. Nicht nur vermehrt sich die Pflanze schnell und gut, sie ist auch überaus vielseitig einsetzbar und fast komplett verwertbar. In Salz oder Essig eingelegt kann man sowohl ihre Blätter, ihre Knospen, als auch die später daraus entstehenden Früchte verzehren.

Marisas Kapern-Crudaiola kommt mit noch weniger Zutaten aus als die klassische Crudaiola: große, in Essig eingelegte Kapernfrüchte – im Süden Cucunci und im deutschsprachigen Raum meist Kapernäpfel genannt –, Tomaten, bestes Olivenöl. Das wars. Jetzt, wo die Tage länger und die Temperaturen höher werden, vergehen bei uns keine sieben Tage, ohne dass wir dieses Gericht mindestens einmal in der Mittagssonne essen. Tatsächlich kann es der Crudaiola draußen gar nicht heiß genug werden. Sie hat geradezu erfrischende Wirkung.

Es ist an dieser Stelle eigentlich müßig zu sagen, dass für ein Gericht, das nur aus drei Zutaten besteht, nur solche von erdenklich bester Qualität benutzt werden. Wir sagen es trotzdem immer wieder: Es gilt für die Kapern, es gilt für die Tomaten, aber insbesondere gilt es fürs Olivenöl. Eine minderwertige Qualität kann einem den ganzen Mittagstisch ruinieren. Was die Kapernäpfel angeht: Im Supermarkt findet man oft nur die in billigem Weinessig eingelegten Industriekapernäpfel, die zur Not tolerierbar sind. Idealerweise aber sind die Kapernäpfel in mildem Apfelessig eingelegt, der ihnen genau das ausgewogene Verhältnis von Süße und Säure verleiht, das wir für dieses Gericht suchen. Im Zweifel sind sicherlich die Kapernäpfel aus dem Feinkostladen des Vertrauens die richtige Wahl – ob nun tatsächlich in Apfel- oder halt Weinessig.

Die Kapernfrüchte und die kleinen, hoffentlich überaus süßen und aromatischen Tomaten in Würfel schneiden. Als Faustregel gilt: zwei Drittel Tomaten, ein Drittel Kapern.

Wichtig für die spätere Freude beim Essen ist eine vergleichbare Größe der Würfel – ob man sie dabei grober oder feiner mag, ist Geschmackssache. Kapern- und Tomatenwürfel samt ausgetretenem Saft in eine Schale geben und großzügig mit Olivenöl begießen. Das Ganze durchrühren und gut mit Pfeffer und Salz abschmecken. Wer noch nicht genug vom Kapernaroma hat, kann neben den Früchten auch noch einige kleine, in Salz eingelegte Kapernknospen, die klassischen capperi, hinzufügen. Auch hier hat die besagte Olivenbäuerin einen passenden Tipp parat: Das Salz nicht unter fließendem Wasser abwaschen, sondern die Kapern einige Minuten lang in etwas Weißwein baden. Geschmacklich tun sich durch diesen Trick neue Dimensionen auf.

Bleibt die Kapern-Tomaten-Mischung jetzt etwas stehen (gut sind 20 Minuten, eine längere Wartezeit macht das Aroma aber nur noch besser), löst sich das Wasser aus den reifen Tomaten und bildet zusammen mit dem Öl einen kräftigen Sud am Boden der Schale, der unbedingt erwünscht ist.

Jetzt nur noch Spaghetti in Salzwasser kochen, abgießen und sofort mit der kalten Tomaten-Kapern-Mischung vermengen. Und selbst wenn schon ordentlich Olivenöl in der Crudaiola enthalten ist, empfiehlt es sich wärmstens, die auf dem Teller angerichtete Pasta erneut mit dem obligatorischen filo d'olio zu versehen. Er verbindet final alle Komponenten des Gerichts und bringt ihre feinen Aromen in Hochform.

Wer möchte, kann auch noch frischen Parmigiano Reggiano darüberreiben. Nötig ist das bei einem Gericht von solcher Schlichtheit nicht, weshalb wir darauf verzichtet haben. Guten Appetit!

### 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](http://www.splendido-magazin.de))?

Splendido (italienisch für strahlend, glänzend, funkelnd) startete 2015 als persönliches kulinarisches Tagebuch der Journalistin und Schriftstellerin Mercedes Lauenstein und des Journalisten und Fotografen Juri Gottschall. Bald wurde daraus ein Magazin mit Fokus auf die italienische Küche, das unabhängig und voller Leidenschaft über Lebensmittel, Rezepte und eskulturne Phänomene berichtet und Persönlichkeiten mit kulinarisch-gastronomischem Hintergrund vorstellt. Der in die Seite integrierte Guide Splendido Strada führt zu den besten Adressen in Italien und auf dem Weg dorthin – zu lokalen Produzenten, Läden, Märkten. Mit dem Splendido Magazin haben Gottschall und Lauenstein eine Plattform geschaffen, die sich abseits von Foodblogs und Italienklischees ernsthaft mit der italienischen Küche befasst und den Leser unterhält, anregt und weiterbildet. Für Merum gestalten sie die Rubrik Filo d'Olio und schüren die Lust auf das Nachkochen einfacher, italienischer Rezepte und auf gutes Olivenöl.

am