



ADESSO

TEST A2, B1 oder sogar C2?
Wie fit sind Sie in Italienisch?

INTERVISTA

Giovanni di Lorenzo
e l'Italia di
Roberto Saviano

21 GEHEIME ORTE IN ITALIEN

*Was Sie
2018
unbedingt
entdecken
sollten*



Deutschland €7,90
CH sfr 13,00
A-E-I-L-SK: € 9,00

01
4 191345 107908

Non solo cime di rapa

Apulien ist im Winter ein Paradies für Vegetarier: die Gemüsegärten entfalten ihr volles Aroma, die typischen Gemüsesorten haben dann Hochsaison und sind die Protagonisten in schmackhaften Gerichten.

MEDIO

I divi di Hollywood, come l'attrice Premio Oscar Helen Mirren, comprano le masserie pugliesi, oppure le affittano per le vacanze, come fa da parecchi anni la rockstar Madonna, ormai di casa in questa regione. Del resto la Puglia è da tempo una delle mete estive preferite anche da italiani e stranieri meno famosi, sedotti dal mare e dai paesaggi meravigliosi, ma anche dal vino e dalla gastronomia. Già, ma perché andare in Puglia solo d'estate, se questa regione è bellissima – oltre che buonissima – anche d'inverno? È quello che sostiene anche la giornalista Danielle Pergament in un articolo pubblicato sul *New York Times*: questa regione offre il meglio di sé proprio nei mesi più freddi. D'inverno il servizio dei ristoranti è più accurato e condividere le vere tradizioni regionali davanti a un caminetto è un'esperienza molto particolare e suggestiva. Nelle masserie, poi, si trova davvero il meglio a livello di enogastronomia, a partire dai prodotti a chilometri zero, perché gli orti e le campagne locali offrono anche in questo periodo prodotti di altissima qualità. È soprattutto il caso delle verdure, che fanno della Puglia la meta ideale per chi ama questo cibo. Del resto la cucina pugliese, se non vegana, può essere considerata vegetariana per tradizione, in quanto

TESTO
ELIANA
GIURATRA-
BOCCHETTI

FOTO
YANNIC SCHON &
SUSANN PROBST/
KRAUTKOPF

molto ricca di ricette a base di sole verdure. In tavola, durante i mesi freddi, non mancano mai i carciofi e i cavoli, mentre la verza e i finocchi si alternano alle immancabili cime di rapa, ai broccoli, al cavolo cappuccio, alle puntarelle e ai cardi. Insomma vegetariani, vegani e non hanno l'imbarazzo della scelta.

Il piatto forse più conosciuto è la pasta alle **cime di rapa**, che si prepara solo con cime di rapa, orecchiette (mi raccomando, rigorosamente questo formato di pasta), uno spicchio d'aglio e il peperoncino piccante. Le cime di rapa, poi, possono diventare anche un semplice contorno, sbollentate e passate in padella. I **carciofi** sono un altro grande classico della cucina invernale pugliese e si preparano utilizzandone solo il cuore, da bollire in acqua e aceto. Poi, una volta lasciati asciugare per qualche ora, si conservano sott'olio. Il barattolo va riempito alternando i carciofi a prezzemolo e aglio e ricoprendo tutto con l'olio, per evitare che si formino bolle d'aria. Tipici sono quelli ripieni con mollica di pane rafferma, uova, pecorino romano, olio, aglio e prezzemolo. I **cardi** sono un'altra verdura che caratterizza l'inverno pugliese. Dal sapore leggermente amarognolo, che si elimina tenendoli a bagno per un paio d'ore, si preparano in diverse varianti: fritti sono un antipasto tipico; in brodo – di carne o di verdure – sono serviti il 26 dicembre, il giorno di Santo

la cima di rapa ▶ Stängelkohl

la masseria ▶ Gutshof

affittare ▶ mieten

di casa ▶ heimisch

famoso ▶ berühmt

sedotto ▶ hier: angelockt

il paesaggio ▶ Landschaft

già ▶ ja, schon

sostenere ▶ behaupten

accurato ▶ achtsam

condividere ▶ hier: miterleben

suggestivo ▶ beeindruckend

a livello di ▶ hier: aus

a chilometri zero ▶ aus lokaler Erzeugung

l'orto ▶ Obst- und Gemüsegarten

a base di ▶ aus

il carciofo ▶ Artischocke

il cavolo ▶ Kohl

la verza ▶ Wirsing

il finocchio ▶ Fenchel

alternarsi ▶ sich abwechseln

immancabile ▶ unvermeidlich

il cavolo cappuccio ▶ Weißkohl

la puntarella ▶ Sprössling der Blattzichorie

avere l'imbarazzo della scelta ▶ die Qual der Wahl haben

mi raccomando ▶ wenn ich bitten darf

rigorosamente ▶ unbedingt

sbollentare ▶ blanchieren

passare in padella ▶ in der Pfanne anbraten

utilizzare ▶ verwenden

il barattolo ▶ Einmachglas

il prezzemolo ▶ Petersilie

evitare ▶ vermeiden

la bolla d'aria ▶ Luftblase

ripieno ▶ gefüllt

la mollica ▶ Brotinneres

il pane rafferma ▶ altbackenes Brot

amarognolo ▶ leicht bitter

eliminare ▶ entfernen

tenere a bagno ▶ einweichen

il brodo ▶ Brühe



Purè di fave e cicorie

Per 4 persone

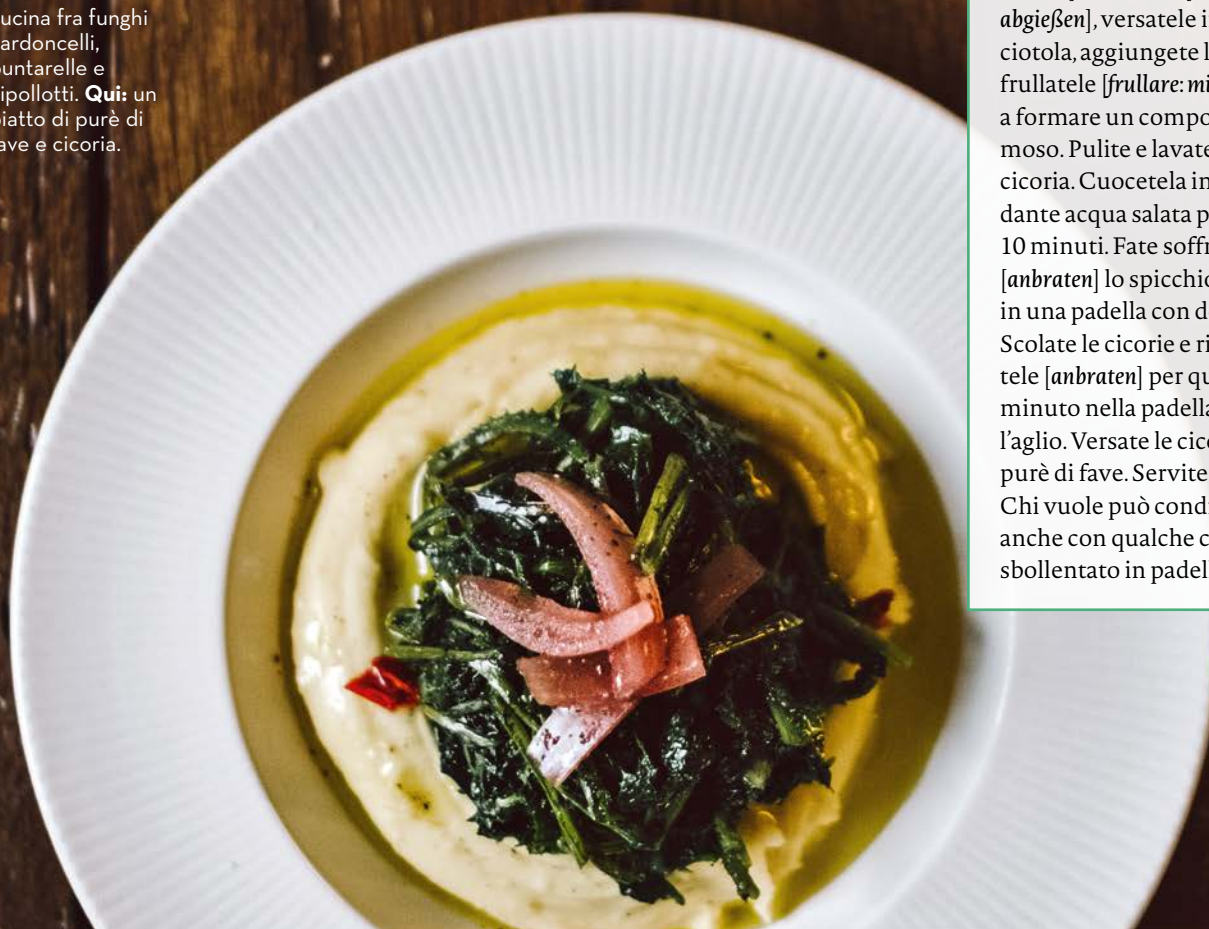
Ingredienti

- 600 g di cicoria [Wegwarte]
- 200 g di fave [Saubohnen] secche
- 1 spicchio d'aglio [Knoblauchzehe]
- olio extravergine d'oliva
- sale

Preparazione

Lasciate le fave in ammollo [eingeweicht] in acqua fredda per almeno 12 ore. Sciacquatele [sciacquare: abwaschen], versatele in una pentola, ricoprite con acqua fredda e poco sale e portate a bollore [portare a bollore: zum Kochen bringen]. Cuocete a fuoco lento le fave per circa un'ora, o finché non si saranno ammorbidite [ammorbidire: weich werden]. Scolatele [scolare: abgießen], versatele in una ciotola, aggiungete l'olio e frullatele [frullare: mixen] fino a formare un composto cremoso. Pulite e lavate bene la cicoria. Cuocetela in abbondante acqua salata per circa 10 minuti. Fate soffriggere [anbraten] lo spicchio d'aglio in una padella con dell'olio. Scolate le cicorie e ripassatele [anbraten] per qualche minuto nella padella con l'aglio. Versate le cicorie sul purè di fave. Servite caldo. Chi vuole può condire il purè anche con qualche cipollotto sbollentato in padella.

In alto: Yannic e Susann in cucina fra funghi cardoncelli, puntarelle e cipollotti. **Qui:** un piatto di purè di fave e cicoria.





1 Un trullo pugliese. 2 La focaccia è un classico della cucina pugliese. 3 Yannic intento a cucocere una pizza nel forno a legna. 4 La ricetta delle orecchiette con le cime di rapa rivisitata da Yannic e Susann con l'aggiunta di pinoli e taralli. 5 Padellata di melanzane e pomodori.



Stefano; gratinati o con le uova, al forno o in padella, la loro ricetta varia da provincia a provincia.

Il **cavolo stufato** in padella, l'ingrediente principale di zuppe o cucinato con la pasta, è un'altra verdura che permette di **sbizzarrirsi** in cucina. In Puglia si **coltivano** diversi tipi di cavolo, da quello verza al cappuccio, da quello nero al **cole rizze**, che è un antico cavolo riccio pugliese oggi a **rischio di estinzione**. Non mancano i **legumi**, come **fagioli**, **lenticchie**, **ceci** bianchi e neri, **cicerchie** e **fave**. Si mangiano come piatto unico, cucinati come zuppa mettendone insieme diversi tipi, o come condimento della pasta (un classico è la **ciceri e tria**, la pasta ai ceci), o riso. Una ricetta tipica della tradizione pugliese è il purè di fave con la cicoria **saltata**.

Tra i **formaggi**, invece, oltre alle classiche mozzarelle, **burrate** o **stracciatelle**, va provato il canestrato pugliese Dop, un formaggio di latte di pecora a pasta pressata non cotta che si prepara durante il periodo della **transumanza**, da dicembre a maggio. In un'ottica di cucina vegana-vegetariana non si possono non citare il **pane** e le **focacce**, come il pane di Altamura, dalla crosta **croccante** e la mollica **soffice**; le **friselle**, pane biscottato in forno a forma di disco che si bagna in acqua fredda prima di essere condito con pomodori, origano e un filo d'olio; la famosa focaccia pugliese, preparata con **semola rimacinata**, **farcita** con pomodorini e cotta rigorosamente in forno a legna, o gli ormai internazionali **taralli**.

La cucina pugliese, insomma, non finisce mai di affascinare. Ne sanno qualcosa Yannic e Susann, una coppia di Berlino con la passione per la cucina. Li abbiamo scoperti leggendo il loro seguitissimo blog, <http://kraut-kopf.de>, e la loro storia è così particolare che abbiamo deciso di raccontarvela. Lo scorso anno hanno scelto di trascorrere il Natale in Puglia, ma la loro non è stata una classica vacanza, bensì un vero e proprio viaggio culinario **alla scoperta delle bontà**

Ristoranti vegetariani

Micro

Piatti della tradizione in chiave vegana. Via Santa Lucia, Cisternino +39 340 5315463.

Piccapane

Agriturismo con osteria bio, dove si cucina solo con prodotti a chilometri zero. S.P. Cutrofiano-Aradeo, Cutrafiano (Lecce) +39 327 8453459.

Piovono Zucchine

È il primo ristorante vegano aperto in Puglia. Ottimi i dolci. Piazza Cairoli 6/7, Brindisi +39 338 1152507.

che offre questa regione nei mesi più freddi. Sul loro blog, Yannic e Susann **si professano** vegetariani e si descrivono come persone che **adorano** scoprire nuovi piatti e **ingredienti**. In cucina hanno sempre considerato essenziale utilizzare prodotti freschi e, di solito, comprano frutta e verdura dai contadini al mercato. In Puglia è andata ancora meglio: hanno affittato un trullo con un forno a legna in giardino e i prodotti freschi li hanno **raccolti** direttamente dall'orto dietro casa. Con ingredienti freschissimi hanno cucinato e sperimentato, **reinventando** anche piatti della tradizione pugliese, come le orecchiette con le cime di rapa cucinate con l'aggiunta di **pinoli** e taralli **sbriciolati** (o **tiralli**, come li chiamano loro) passati in padella e aggiunti come **tocco finale** alla pasta. Nel forno a legna **si sono deliziati** a preparare focacce, ma anche verdure condite con un mix di olio d'oliva e aceto balsamico. Oltre agli ingredienti classici, **si sono messi alla prova** anche con ingredienti a loro sconosciuti, come le **puntarelle** o i **cardoncelli**, funghi tipici del Sud Italia e della Puglia in particolare. Da veri amanti della cucina, hanno frequentato un corso di cucina per carpire tutti i segreti della tradizione pugliese presso la **Masseria Potenti**, dove Maria, cuoca e **proprietaria**, ha cucinato solo per Yannic e Susann, "**ribattezzati**" per l'occasione Giovanni e Susanna. Durante la lezione, Maria ha preparato una focaccia con **erbette** e **lavanda**, pasta e fagioli, **puntarelle** in insalata e una torta salata con **zucchine** e **ricotta**. Per finire, un gelato al limone ottenuto tagliando a pezzetti i limoni raccolti nell'orto, che sono stati poi gelati e **frullati** con poco zucchero. Insomma, pochi ingredienti per piatti da **leccarsi i baffi**, almeno a leggere i racconti entusiasti di Yannic e Susann. Perché, come diceva la famosa cuoca e scrittrice americana Julia Child, "non devi per forza cucinare piatti **eccessivi** o complicati: basta buon cibo da ingredienti freschi".

stufato ➔ geschmort

sbizzarrirsi ➔ sich austoben

coltivare ➔ anbauen

a rischio di estinzione ➔ vom Aussterben bedroht

il legume ➔ Hülsenfrucht

il fagiolo ➔ Bohne

la lenticchia ➔ Linse

il cece ➔ Kichererbse

la cicerchia ➔ Platterbse

la fava ➔ Saubohne

saltato ➔ kurz angebraten

la burrata: Frischkäse aus Kuhmilch, gefüllt mit einer Masse aus Sahne und Mozzarellasträngen

la stracciatella: mit Sahne vermischte Mozzarellastränge, als Füllung der Burrata oder eigenständiger Käse

il latte di pecora ➔ Schafmilch

croccante ➔ knusprig

soffice ➔ weich

la semola rimacinata ➔ Feingrieß

farcito ➔ gefüllt

il tarallo: kleines salziges kringelförmiges Gebäck

alla scoperta di ➔ auf Entdeckung

la bontà ➔ Köstlichkeit

professarsi ➔ sich bekennen

adorare ➔ lieben, bewundern

l'ingrediente m. ➔ Zutat

raccogliere ➔ ernten

reinventare ➔ neu erfinden

il pinolo ➔ Pinienkern

sbriciolato ➔ zerbrösel

il tocco finale ➔ letzter Schliff

deliziarsi ➔ sich erfreuen

mettersi

alla prova ➔ sich auf die Probe stellen

il cardoncello ➔ Kräuterseitling

la proprietaria ➔ Inhaberin

ribattezzare ➔ umtaufen

l'erbetta ➔ Gewürzkraut

la lavanda ➔ Lavendel

frullare ➔ pürieren

leccarsi i baffi ➔ sich die Finger nach etw. lecken

eccessivo ➔ übertrieben