

Latium

Die Region Latium hat weit mehr zu bieten als die berühmte Hauptstadt Rom. In der Mitte Italiens bilden malerische Städte und Dörfer in den Bergen und am Meer eine einzigartige Landschaft.



Die Compagnos haben einen Familienbetrieb. Im April ist die Zeit der Artischockenernte und jedes Familienmitglied hilft mit.



Die resolute, aber warmherzige Wanda teilt sich mit ihrer Schwiegertochter die Haushaltsführung. Einmal in der Woche backt sie Brot und Pizza.

Im Städtchen Sezze Romano, 70 Kilometer südlich von Rom, lebt die Bauernfamilie Compagno. Auf fruchtbarem Schwemmland zwischen den montelepinischen Bergen und dem Meer gedeihen Salat, Spinat, Zwiebeln, Möhren, Kiwis – und Artischocken. Von Februar bis Ende April ist Artischockenernte – in dieser Zeit helfen alle Familienmitglieder mit und das Gemüse kommt dann bei nahezu jeder Mahlzeit auf den Tisch.

Sohn Mirco verdient sein Geld auf einem nahegelegenen Luftwaffenstützpunkt, seine Dienstzeiten erlauben es ihm aber, häufig auf dem Feld zu helfen. Neben Mircos Eltern, Anna Rita und Rino, wohnen auch die Großeltern Wanda und Giotto auf dem Hof. Anna Rita und ihre Schwiegermutter Wanda zaubern aus den Artischocken die leckersten regionalen Spezialitäten: Artischocken „*alla Romagna*“ mit Speck, Knoblauch und Minze im Ofen geschmort, fritiert „*alla Giudia*“ oder als „*bucatini all'amatriciana*“, ein Pastagericht mit Speck und Büffelmozzarella. Dazu gibt es selbstgebackenes Brot oder Pizza aus dem Steinofen und Wein aus eigener Produktion.

Die Artischocken der Familie Compagno kommen aber nicht nur auf den eigenen Tisch. Jede Nacht fährt der Onkel einen LKW voll mit frischem Gemüse nach Rom auf den Großmarkt. Allerdings ist das Geschäft hart: Die großen Gemüseexporteure drücken die Preise und viele Bauern kommen kaum mehr über die Runden. Zudem ist es ein Knochenjob, deshalb versuchen die jungen Leute wegzukommen. Mirco träumt von einem Leben in der Hauptstadt Rom. Zum Träumen bleibt aber nicht viel Zeit, nach der Artischockenernte kommt nun der Spinat an die Reihe... Doch wenn dann die ganze Familie gemeinsam am Tisch sitzt und es Marcos geliebte Spinatpasta gibt, ist es bei Mama doch am schönsten.

Linguine agli spinaci

Linguini mit Spinat

Linguini ähneln Spaghetti, die an den Rändern abgeflacht sind. Die Sauce in diesem Rezept lebt vor allem von der Butter und der Sahne, denen der Spinat ein dezentes Aroma gibt.

Zutaten für 8 Portionen:

1 kg Linguini,
400 g frischer Spinat,
1 Knoblauchzehe,
500 g Butter,
250 g Sahne,
nach Belieben Parmesan,
Salz,
Pfeffer



Den Spinat gründlich waschen und am besten in einer Salatschleuder trocknen. In Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in einer großen schweren Pfanne oder einem Topf in der Butter andünsten. Den Spinat dazu geben und auf mittlerer Hitze solange dünsten bis ein Teil seiner Flüssigkeit verdampft ist. Die Sahne unterrühren, leicht einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Während die Sauce zubereitet wird, die *Linguini* nach Packungsanleitung fast *al dente* kochen. Zu der Sauce geben und alles auf kleiner Flamme 30-60 Sekunden gründlich vermischen. Sofort servieren.

Tip:

- Wer eine Nudelmaschine besitzt, sollte frische *Linguini* herstellen. Saucen auf Butter-/ Sahne-Basis harmonieren am besten mit hausgemachten Nudeln.

Zubereitungszeit:

30 min

Polloai carciofi

Huhn mit Artischocken

Die bitteren Artischocken bilden einen harmonischen Kontrast zu dem weißen Fleisch des Geflügels.

Zutaten für 8 Portionen:

1 Poularde von ca. 1,5-2 kg Huhn,
3 Knoblauchzehen,
Salz,
Pfeffer,
1-2 Stengel Rosmarin,
100 ml Olivenöl,
2-3 Glas Weißwein,
3 Artischocken



Entfernen Sie den Gabelknochen an der Halsöffnung. Zerteilen Sie das Huhn (Brust, Rücken, Schenkel, Flügel), waschen Sie die Hühnerteile und tupfen Sie sie trocken. Die Hühnerteile mit eine abgezogenen Knoblauchzehen in eine Kasserolle legen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Das Olivenöl darüber verteilen und auf dem Herd über kleiner Flamme unter gelegentlichem Wenden 10-15 min braten. Den Wein dazu gießen. Währenddessen 3 Artischocken säubern, die harten Blätter, Spitzen und Haare entfernen und die eßbaren Teile in kleine Würfel schneiden. 15 min beim Huhn mitgaren. Noch einmal abschmecken.

Tip:

- Statt eines ganzen Huhns können Sie auch Hühnerbrüste oder –schenkel verwenden.

Zubereitungszeit:

60 min

Penne al carciofi e mozzarella

Penne mit Artischocken und Mozzarella

Speck gibt diesem Gericht eine pikante Note.

Zutaten für 8 Portionen:

100 g Speck,
100 ml Olivenöl,
4 Artischocken,
1 kg Penne,
250 g Büffelmozzarella



In einer großen schweren Pfanne den gewürfelten Speck in dem Olivenöl anbraten.

Die Artischocken säubern, die harten Blätter, Spitzen und Haare entfernen und die eßbaren Teile in Würfel schneiden. 10 min zusammen mit dem Speck auf kleiner Flamme anschwitzen. Währenddessen die Pasta fast *al dente* kochen, abgießen. Den Mozzarella würfeln und zusammen mit der Pasta in die Soße geben. Auf kleinster Flamme alles 1-2 min erhitzen. Dabei alle Zutaten gründlich vermischen. Der Mozzarella sollte Fäden ziehen.

Tip:

- Beim Kauf sollten Artischocken möglichst kompakt und schwer in der Hand liegen. Ihre Blätter sollten knackig und leuchtend grün sein. Größe ist kein Qualitätskriterium.

Zubereitungszeit:

30 min

Frittata di carciofi

Artischocken-Omelett

Ein leichtes Abendessen, am besten mit italienischem Brot und einem frischen Salat serviert.

Zutaten 4 Portionen:

4 Artischocken,
3-4 EL Olivenöl,
8 Eier,
Salz,
Pfeffer



Die Artischocken säubern, die harten Blätter, Spitzen und Haare entfernen und die eßbaren Teile in sehr feine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne im Öl kurz anschwitzen. Währenddessen die Eier schnell verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Würfel weich sind, die Eier darüber geben, über mittlerer Hitze stocken lassen. Sofort servieren.

Tip:

- Eier für ein Omelett immer nur kurz und unmittelbar vor dem Backen verquirlen. So vermeidet man, daß die Masse zu fest wird.

Zubereitungszeit:

20 min

Carciofi ripieni

Artischocken mit Speck-Füllung

Im Latium wird *Mentuccia* als Würzkraut für die Füllung verwendet. *Mentuccia* ist eine Minzart, die im Latium wächst. Ersatzweise können Sie natürlich auch unsere Minze verwenden.

Zutaten für 8 Portionen:

4 Knoblauchzehen,
180 g Speck,
10 Blätter *Mentuccia*, als Ersatz Minze,
8 Artischocken,
100-150 ml Olivenöl



Die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Den Speck fein würfeln. Mit dem gewaschenen und fein gehackten Würzkraut vermischen. Von den Artischocken die harten äußeren Blätter entfernen, die Spitzen ab schneiden und das Herz öffnen. Das Haar im Herzen entfernen. Die Füllung in die Öffnung geben und die Artischocken in einen Topf setzen, der groß genug ist, sie alle nebeneinander zu fassen. Sehr viel Olivenöl darüber geben. Im geschlossenen Topf auf kleiner Hitze je nach Größe 30-40 min im eigenen Saft dünsten.

Tip:

- Damit sich Artischockenböden nicht verfärben, sollte man sie mit Zitrone abreiben und in Zitronenwasser aufbewahren.

Zubereitungszeit:

60 min