



*Wer eine gute Polenta will,
muss rühren, rühren und
noch einmal rühren.
Mindestens 45 Minuten lang!*

Gut gerührt

Friaul Inside: Wie man eine köstliche Polenta rührt, Salbei frittiert, Salsicce in Essig zubereitet oder einen Limoncino ansetzt. Ein Kochkurs in Casalinga – friulanischer Hausmannskost.

GISELA HOPFMÜLLER TEXT HEINZ GRÖTSCHNIG FOTOS

Freitags kommt der Fischhändler in unseren Ort. „Si, Signora, i pesciolini sono freschissimi“, beteuert er und hat uns noch nie enttäuscht. Uns, das sind in diesem Fall die Frauen, die gerne friulanische Spezialitäten kochen. Ich darf mich schon ein bisschen dazuzählen, denn seit sich im Ort herumgesprochen hat, dass ich mich für die traditionellen Rezepte interessiere, bekomme ich regelmäßig Tipps zur „cucina casalinga“, zur Hausmannskost, wie sie sich in den Familien hier findet. Und in den Kreis der „donne delle otto“ bin ich auch aufgenommen. Das sind die Frauen, die samstags immer um 8 Uhr früh ihre Einkaufsrunde zum Bäcker, zum Lebensmittelgeschäft, zum Gemüseladen machen und dabei Neuigkeiten austauschen. Dazu gehört auch, einander zu berichten, was im jeweiligen Garten eben besonders gut wächst, was sich damit zubereiten

Die „8er Frauen“ machen samstags um 8 ihre Einkaufs- runde zum Bäcker, Gemüsehändler, Fleischhauer



lässt, beziehungsweise mit welchem Gericht man unlängst die Familie besonders erfreut hat.

Pesciolini hat er also diesmal mit, der Fischhändler. Das sind Fischchen, etwa fünf, sechs Zentimeter lang, Sardinen zum Beispiel, oder „latterini“, Ährenfische. „Sie müssen sie nur waschen, abtrocknen, mit Mehl bestauben und drei bis vier Minuten im heißen Öl frittieren, salzen und rasch servieren“, hatte die Frau des Fischhändlers erklärt, als ich das erste Mal die pesciolini kritisch beäugt habe. Das hab ich ausprobiert und schon hatten mein Mann und ich eine neue Lieblingsvorspeise. Übrigens lassen sich auf die gleiche Weise auch Gamberetti (Mini-Krebse) in knackige Köstlichkeiten verwandeln! Erstaunlich, wie man seine Vorlieben beim Essen im Laufe der Jahre ändert. In meinen Jugendtagen, beim Lignano-Urlaub mit den Eltern, hatte meine Mutter einmal frit-

tierte Fischchen bestellt. Schrecklich fand ich das, um nichts in der Welt hätte ich damals etwas, das einen trotz frittierten Zustandes noch anschaut und Flossen hat, hinuntergebracht. Und jetzt? Mit Begeisterung!

Salbeiblatt-Rouladen

Auch wenn Frittieren nicht zur hohen Kochkunst zählt, noch ein Beispiel: im Friaul hab ich auch gelernt, dass man Salbeiblätter hervorragend frittieren kann. Man macht aus Ei, Mehl, Weißwein und etwas Salz einen dickflüssigen Teig, taucht ganze Salbeiblätter rein und dann ab ins heiße Öl. Oder man legt auf die Salbeiblätter ein Stückchen eines Sardellenfilets (die man eingelegt in kleinen Gläsern bekommt), rollt das Ganze auf und fixiert es mit einem Zahnstocher. Wenn man ein paar Dutzend dieser „Salbeiblatt-Rouladen“ gemacht hat, taucht man alle

erst in Mehl und dann in versprudeltetes Ei und sodann ins heiße Öl. Dass die goldgelb frittierten Salbei-Blätter danach kurz auf Küchenpapier kommen, damit das viele Öl abgesaugt wird, ist klar. Auf einen großen Teller gelegt, mit geriebenem Grana-Käse bestreut und rasch serviert sind Herz und Magen von Friulanern ebenso erfreut wie von Nicht-Friulanern!

Die friulanische Küche ist ja genau so unterschiedlich wie die Region insgesamt: Von den hohen Bergen Karniens bis zum Meer, vom Hüggeland des Collio bis zu den Ebenen des Grave hat jede Landschaft ihre spezifischen Reize. Und in der Küche verschmelzen Traditionen der Bergregion mit den Möglichkeiten, die das Meer bietet. Das war so und das ist so.

Aufs Mehl kommt's an

Unbestrittenes Grundnahrungsmittel ist überall die Polenta, die aus weißem oder gelbem Maismehl zubereitet wird und zu fast allen Gerichten passt. Finden die Friulaner. Je besser das Mehl, desto köstlicher die Polenta. Deshalb ist im Friaul auch noch das Mahlen entsprechend den alten Techniken zu finden, mit wirklichen Mühlsteinen, die sich nur langsam drehen. So bleibt das Mahlgut kühl und behält sein Aroma. Früher wurde die Polenta im Kupferkessel, einem Paiolo di rame, auf dem Fogolar gekocht, jener typischen offenen Feuerstelle, die in jedem Bauernhaus zu finden war. Kupfer leitet die Wärme besonders gleichmäßig, aber der Kupfertopf durfte innen nicht verzinkt sein, sonst drohte Geschmacksveränderung! Die tollen modernen Kupfertöpfe eignen sich gut, aber auch ein Topf mit schwerem Boden und Beschichtung, die ein Anbrennen verhindert, erleichtert weniger Geübten die Zubereitung, vorzugsweise auf der Gasflamme, denn offene Feuerstellen im modernen Haushalt sind wohl die Ausnahme. Obwohl der Duft des offenen Feuers auch für eine Polenta unerreichbar ist. Meine friulanische Freundin Daniela schwört außerdem, dass die Polenta mit nichts anderem gerührt werden darf als mit einem hölzernen Kochlöffel. Der Grund: siehe

oben, drohende Geschmacksveränderung. Genauso, wie man auch guten Tee niemals in einem Tee-Ei aus Metall aufgießen darf! Und man darf immer nur in eine Richtung rühren, sagte mir die Nonna, die Großmutter, vom Nachbarhaus. Sonst wird die Polenta nicht gleichmäßig, sondern klumpig. Eine Polenta zu kochen, die Gnade findet vor Augen und Gaumen der Einheimischen, verlangt Geduld. 45 Minuten Rühren ist das Minimum. Sie huldigen dem Prinzip: Je länger eine Polenta kocht, desto besser schmeckt sie und desto leichter tut sich der Magen beim Verdauen. Für vier Personen bringt man etwa eineinhalb Liter Wasser zum Kochen, gibt einen Esslöffel Salz ins Wasser und dann werden etwa 350 Gramm Polentamehl eingerührt, langsam, sodass keine Klumpen entstehen. Nach etwa einer halben Stunde ständigen Rührens beginnt sich die Polenta vom Topfrand zu lösen, aber: nicht nachlassen mit dem Rühren, siehe oben, 45 Minuten sind das Minimum. Daniela hat noch einen Tipp: Kurz vor dem Fertigwerden ein wenig Butter zufügen, das macht die Polenta cremiger. Wenn sie fertig ist, wird sie auf ein hölzernes Brett gekippt und mit einer Spachtel in kuchenähnliche Form gebracht. Wer's ganz traditionell haben will, teilt die Polenta nicht mit einem Messer, sondern mit einem Faden in die gewünschten Portionen.

So ein Käse!

Beim Einkaufen in San Vito al Tagliamento hat mir eine Signora erzählt, dass in ihrer Familie die Polenta am liebsten mit Käse gegessen wird. Da werden etwa eine Viertelstunde, ehe die Polenta fertig ist, Käsestückchen dazugegeben. Junger Käse, frischer Montasio zum Beispiel. „Kennen Sie die Latteria di Savorgnano hier bei San Vito? Da müssen Sie hin“, meinte die Signora. Sie hat nicht zu viel versprochen. Zwei Beispiele: Der frische Schafkäse, grobkörnig und mit Kräutern gewürzt, ist sensationell. Der Montasio nicht minder gut, ob frisch oder zwei, drei oder sechs Monate alt. Was in einem friulanischen Haushalt gemeinsam mit Polenta gegessen wird? Fast alles. Ob Fisch (eher mit



Bei Daniela lernt man Polentarühren – am Schluss ist das eine „Torte“, die so richtig dampft. Und die Salsicce, Würstl, werden in kleine Stücke geschnitten.

weißer Polenta) oder Fleisch (eher mit gelber), das hängt vom Gusto ab. Besonders beliebt - inzwischen auch bei uns daheim - ist Salsiccia al aceto. Die Salsiccia ist eine meist aus Schweinefleisch hergestellte Wurst, gewürzt mit Salz, Pfeffer, Kräutern und oft auch Wein, die unter dem Namen „lucanica“ schon bei den Römern sehr beliebt war. Man kann sie - indem man sie vom Naturdarm befreit - statt Faschierem für die Sugo-Zubereitung genauso verwenden wie gegrillt oder gebraten ähnlich unserer Bratwurst. Bei meiner Lieblings-Macelleria Zanin in Camino al Tagliamento liegen vier verschiedene Varianten roher Salsiccia in der Kühlvitrine. In normaler Form kurzer Würste, in langer Form zu einem Kranz mit den Enden zusammengebunden (die friulanisch traditionelle Erzeugungsform), in etwas intensiverer Farbe (andere Würze!) und eine speziell pikante Variante, denn manche mögen's eben schärfer. Welche Variante auch immer, alle sind besonders köstlich, wenn sich ihr Aroma mit dem von gutem Essig verbindet. Also: eine Salsiccia in fingerdicke Scheiben schneiden. Eine Zwiebel grob hacken, in einer Pfanne im Olivenöl glasig werden lassen, die Salsiccia-Scheiben dazugeben, auf beiden Seiten anbraten, mit einem kleinen Glas Essig ablöschen, währenddessen immer umrühren. Wer mag, kann gegen Ende eine Prise Zucker über die im Essig eingekochten Zwiebel geben, noch mal gut durchrühren, bis alles gut eingekocht ist. Übrigens: Eilige probieren die einfachste Variante der Salsiccia al aceto: Salsiccia-Scheiben in wenig Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, mit etwas Essig angießen und ein bisschen köcheln lassen. Salsiccia rausnehmen und servieren. Zum Stichwort eilig noch ein Nachtrag: Es gibt auch Polenta für Eilige: In vielen Lebensmittelgeschäften finden Sie vorgekochtes Polentamehl. Wenn Sie das in kochendes Salzwasser zugeben, haben Sie schon nach 10 Minuten eine Polenta (Aber bitte verraten Sie keinem meiner friulanischen Freunde, dass ich Ihnen diese Möglichkeit verraten habe, die strafen diese Polenta-Variante nur mit Verachtung).



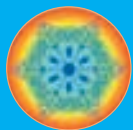
Genießerisches Nichtstun über der Nebelgrenze...

Für Ihre persönliche Auszeit:

Wellnesstage in den Harmony SPA Wohlfühlwelten inkl. Tee- & Saftbar, Obst, Bademantel & Handtücher für die Dauer Ihres Aufenthaltes.

Schon um € 20,- pro Person!

Nehmen Sie sich Zeit,
wir freuen uns schon auf Sie!



Unser Wohlfühl-Tipp:
„SPEICK“-NATURKOSMETIK
für Körper, Geist & Seele

HARMONY'S
Wohlfühlurlaub in Bad Kleinkirchheim

Harmony's Informations- & Verkaufsbüro

9546 Bad Kleinkirchheim, Kirchheimer Weg 6

Tel.: +43 (0) 4240 / 8711, Fax: +43 (0) 4240 / 8722

E-Mail: info@hbk.at, www.harmonys.at

Pauschalen für Ihren „Traumurlaub in Harmony“
www.harmonys.at

Die Kürbis-Meisterin

Ab dem Spätsommer reifen in den Gärten die Kürbisse. Daniela ist Meisterin darin, riesige Chioggia-Kürbisse zu ziehen. Das sind grau-grüne Speisekürbisse mit malerisch warziger Oberfläche. Sie sind die Basis für eine weitere friulanische Köstlichkeit: Kürbisbrot.

Eines Samstags standen wir „donne delle otto“, die 8er-Frauen, wieder einmal beim Bäcker und ich habe das dort verkaufte Kürbisbrot angepeilt. Nein, sagte Daniela, nein, das „pan di zucca“ von Claudia (der Bäckerin) ist zwar sehr gut, aber das machen wir heute lieber selber. An diesem Nachmittag hat Daniela mir gezeigt, wie ihr köstliches Kürbisbrot entsteht. Sie lässt ein halbes Kilo Kürbisfleisch weichkochen und passiert es. Aus 600 Gramm Mehl, einem Würfel Germ (aufgelöst in etwas warmer Milch), 150 Gramm Zucker, einem Ei, 50 Gramm Margarine, einem Löffel Öl und einem kleinen Schüsselchen mit in Grappa eingeweichten Rosinen knetet sie einen Teig. Der muss eine Stunde im Warmen ruhen. Noch einmal durchkneten, dann werden runde Laibchen in der Größe kleiner Semmeln geformt und/oder Zöpfe geflochten (die man dann später wie Brot aufschneiden kann). Diese Formen bestreicht sie dann mit Eigelb und lässt sie noch einmal eine Stunde stehen. Dann bei 180 Grad im Umluft-Backrohr ca. eine halbe Stunde backen (Achtung: die Backzeit kann differieren, weil Herde unterschiedlich heizen). Daniela stellt auch immer einen kleinen Topf mit Wasser ins Backrohr).

Inzwischen ist für uns ein friulanischer Herbst ohne Kürbis-Brot undenkbar.

Nachbar Roberto liebt seinen parkartigen Garten und Pflanzen aller Art. Er wechselt sie auch oft aus und verschenkt das von ihm nicht mehr Gewollte. Auf diese Weise sind wir schon zu einem Granatapfelbaum oder auch zu Kamelienpflanzen für unseren Garten gekommen.

Roberto hatte auch eine Zitronen-

Phase. Da zierten etwa 10 Zitronenbäume in großen Töpfen den Weg entlang seines Hauses. Und das ist einmal darin gemündet, dass alle rundum Wohnenden viele Zitronen von Robertos Ernte bekamen. Ich auch. Sofort zirkulierten die Rezepte für ein Getränk, das zwar nicht typisch friulanisch, aber hier mindestens so beliebt ist wie im Süden Italiens, für den Limoncino (mancherorts Limoncello genannt).

Im Grappa-Bad

Unbehandelte Zitronen bekommt man ja nicht immer, also gingen wir daran, Limoncino anzusetzen. Und zwar, indem wir 10 Zitronen geschält haben, ganz dünn, damit ja nichts Weißes mitgeht, das ist nämlich bitter. Üblicherweise werden diese Zitronenschalen nun in reinen Alkohol gelegt, den man in der Apotheke bekommt.

Aber die „donne delle otto“ haben ihre eigenen Varianten. Sie haben mich gelehrt, die Schalen zum Beispiel in einen Liter Grappa zu legen. Das gibt ein ganz spezielles Aroma. Die einen lassen die Schalen nur einen Tag in der Grappa, andere meinen, eine Woche sei besser. Ich teile letztere Meinung. Nach einer Woche also fischt man die Schalen raus und filtert die herrlich nach Zitronen duftende Grappa. Jetzt wird ein halber Liter Wasser erwärmt, darin löst man etwa 300 Gramm Zucker auf und lässt das Wasser auskühlen. Dann vermischt man es mit der Grappa und lässt das Ganze mindestens einen Monat stehen, ehe man den Limoncino - am besten gekühlt serviert.

Verwendet man reinen Alkohol, der ja doppelt so viel Volumsprozente hat wie Grappa, dann ist das Mischungsverhältnis:

1 Liter Alkohol, 1 Liter Wasser, ca. 500 bis 600 Gramm Zucker, je nachdem, wie süß man's mag.

Übrigens: Robertos Zitronenbäumchen sind inzwischen entweder eingegangen oder verschenkt, das Gießen war nicht so seine Sache. Aber Limoncino mag er schon.



Frischer Fisch:

Friulpesca S.R.L., Via Caterina Percoto, 35, Latisana (UD), (+39 04 31) 521 230

Friulpesca S.R.L.: Via Serenissima, Marano Lagunare (UD), (+39 04 31) 67698

Viele friulanische Spezialitäten:

La Bottega del Gusto, Via Umberto I, 31, Rivignano (UD), (00 39 04 32) 77 31 43

GUTER VINO

Wenn Marco, der Chef der Enoteca Schioppettino in Prepotto, uns Wein empfiehlt, besteht nie ein Zweifel, dass man etwas Besonderes bekommt. Und zwar nicht nur von den ohnehin bekannten Produzenten, sondern tolle Weine von bisher weniger bekannten Namen:

Was also gut zu Salsiccia mit Polenta passt?

Das Warten aufs Essen lässt sich hervorragend verkürzen mit dem Sauvignon 2007 der Azienda Agricola Grillo. Intensiver Duft, herrliche Frucht – da macht es nichts, wenn die Köchin noch mit Polenta-Rühren beschäftigt ist. Aus Anna und Andrea Grillos Wein-Sortiment sticht aber auch der Pinot Grigio heraus.

Und dann zum Essen einen Schioppettino 2006 von der Azienda Agricola Casella. Harmonisch und doch mit schöner Struktur hebt er sich aus der Reihe des Schioppettino-Angebots in Prepotto deutlich heraus. „Nur mit bester Qualität kann ich hier auffallen“, sagt Pasqualino Casella, genannt Lino. Ehe er vor drei Jahren das ehemalige Weingut Rieppi übernommen hat, war er bei Grillo tätig und ist jetzt ganz stolz, seine eigene Marke schaffen zu können.

Azienda Agricola Grillo, Prepotto (UD) Via Albana, 60, (0039 04 32) 713201 www.vinigrillo.it

Azienda Agricola Casella, Prepotto (UD), Via Albana, 55, (00 39 04 32) 71 34 29

Trattoria Da Mario, Enoteca Schioppettino, Prepotto (UD), Piazza XXIV Maggio, 16 (00 39 04 32) 71 30 04 www.enotecaschioppettino.it

Info

EINKAUFSTIPPS:

Mehl für Polenta:

La Blave di Mortean: Soc. Coop. Agricola, Via Flumignano, 23/3 Mortigliano (UD), Tel. (+39 04 32) 760547

Antico Molino, Flli Persello, Via Gino Nais, 23 – Caporiacco, Colloredo di Monte Albano (UD), www.molinopersello.it

Fleisch- und Wurstwaren:

Macelleria Zanin Valentino, Via Tagliamento, 10, Camino al Tagliamento (+39 04 32) 91 90 15

Käse aller Art:

Latteria di Savorgnano di De Giusti Massimo, Via Santa Petronilla, 2/A – Savorgnano, San Vito al Tagliamento (PD), 00 39 393 88 06 465

STADT THEATER KLAGENFURT

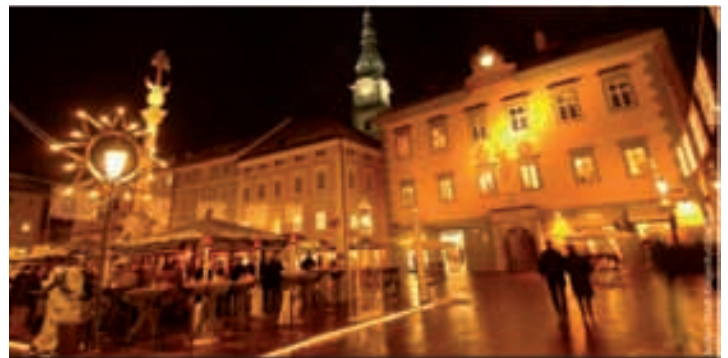
Spielzeit 2008/2009

Intendant: Josef E. Köpplinger

Grid of theater plays including LA WALLY, LES MISÉRABLES, AMADEUS, DIE KRÖNUNG DER POPPEA, GRÄFIN MARIZA, DIE DREI-GROSCHENDOPER, CINDERELLA, WINTERREISE, HÄNSEL UND GRETEL, SHAKESPEARES SÄMTLICHE WERKE, DER ZERBRÖCHNE KRUG, and TOTENTANZ.

www.stadttheater-klagenfurt.at

Tickets: 0463 54064 • 9020 Klagenfurt, Theaterplatz 4



Advent in Klagenfurt am Wörthersee

Christkindlmarkt. Der große Klagenfurter Christkindlmarkt vom 22. November bis 24. Dezember ist der schönste im Alpen-Adria-Raum. Am Neuen Platz bieten Ständler Weihnachtskrippen, Kunsthandwerk und Weihnachtsschmuck an.

Anreise. Die Anreise nach Klagenfurt gestaltet sich bequem, verfügt die Stadt doch über eine direkte Autobahn- und Bahn-Anbindung, außerdem gibt es eine tägliche Flugverbindung mit der Lufthansa von München.

1 Nacht gratis. Bis 26. April 2009 schenkt Klagenfurt seinen Gästen bei der Buchung eines X-Large-Wochenendes (Do-So) eine Übernachtung. Zusätzlich gibt es viele Klagenfurt-Extras.

INFORMATIONEN. Klagenfurt Tourismus Neuer Platz 1, 9010 Klagenfurt am Wörthersee Tel.: +43 463 537 2223 E-Mail: tourismus@klagenfurt.at http://www.klagenfurt-tourismus.at

