

„Brasato al Barbera d'Asti“ ist der Klassiker der piemontesischen Sonntagsküche.

FOTO: JULIA UEHREN



VON JULIA UEHREN

Kann man einen Ort schmecken? Wer durch die sanften, oft nebelverhangenen Hügel des Piemont reist, wird diese Frage mit einem überzeugten Ja beantwortet. Zwei kulinarische Aushängeschilder der Region sind der Ziegenkäse Rocca-verano DOP und der Rotwein-Klassiker Barbera d'Asti DOCG. In Ställen mit Babyziegen und Gesprächen mit Winzern über Böden, Klima und Tradition geht es um den Schutz regionaler Produkte, die es so nur hier gibt, um Authentizität und Nachhaltigkeit in Europa.

In Rocca-verano, dem höchstgelegenen Punkt der Provinz Asti, scheint die Zeit einen anderen Rhythmus zu haben. Der Wind pfeift kühler, die Landschaft wirkt schroffer. Hier entsteht der Rocca-verano DOP, ein Ziegenkäse, der so eng mit seiner Herkunft verflochten ist wie kaum ein anderes Produkt. In der Azienda Agricola Wilma Traversa hat Wilma das Schicksal ihres Hofes selbst in die Hand genommen. Eigentlich hatte sie der Landwirtschaft den Rücken gekehrt, studierte und arbeitete als Buchhalterin. Doch als ihr Vater starb, änderte sich alles. „Man munkelte im Dorf, dass Frauen so einen Hof nicht allein führen könnten“, erzählt sie mit einem feinen Lächeln. „Das konnte ich nicht auf mir sitzen lassen.“ Heute führt sie den Betrieb mit ihrer Mutter und beweist, dass Tradition und Frauenpower eine gelungene Kombination sind.

Ein paar Kilometer weiter, bei Adriano Adorno in der Cascina Adorno, geht es etwas geschäftiger zu, hier grasen ein paar mehr Tiere. Ihr Futter finden sie auf den artenreichen Weiden mit Gräsern, Leguminosen und Kräutern im hügeligen Umland. 250 Ziegen der einheimischen Rassen Rocca-verano und Camosciata Alpina – nur diese sind für den Käse zugelassen – warten darauf, gemolken zu werden. „Diese alten Rassen geben zwar nur etwa zwei Liter Milch am Tag, das ist gerade genug für einen Laib Käse, aber die Qualität ist unvergleichlich“, erklärt Adorno. Dafür steht schon die

INFO

Der Klassiker „Brasato al Barbera d'Asti“

Zutaten für 4 Personen: Fleisch: 1 kg Rinderbraten (z. B. Bug), Wein: 750 ml Barbera d'Asti, Gemüse: 1 Packung Bio-Suppengemüse, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen; Gewürze: 3 Rosmarinzwige, 2 Thymianzwige, 2 Lorbeerblätter, 4 Nelken, 8 schwarze Pfefferkörner, 1 EL Rosa Pfeffer, Salz; Soßenbasis: 2 EL Butterschmalz, 5 EL Balsamico-Essig, 2 EL Mehl, 4 EL Butter; Pastinakenpüree: 300 g Kartoffeln (mehlig ko-

chend), 150 g Pastinaken, 2 TL gekörnte Brühe, 75 g Schlagsahne, 2 EL Butter, Salz

Zubereitung Marinieren (am Vortag): Gemüse grob würfeln. Fleisch in einen Topf legen, Gemüse, Kräuter und Gewürze hinzufügen. Mit dem Barbera d'Asti übergießen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Gelegentlich wenden. Anbraten: Fleisch und Gemüse aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen.

Rinde färbt sich rötlich, das Aroma wird intensiver, komplexer und hat dann ein dezentes Ziegenaroma.

Vom Käse geht die Reise weiter in die Weinberge. Während die Welt oft ehrfürchtig von Barolo flüstert, schlägt das wahre Herz des Piemont für Barbera. Lange Zeit als einfacher Zechwein unterschätzt, hat der Barbera d'Asti seit 2008 den DOCG-Status – die höchste Qualitätsstufe Italiens. In einer Masterclass des Barbera d'Asti Wine Festivals bringt es der Sommelier Costantino Gabardi auf den Punkt: „Barbera ist harmonisch und elegant. Sein Markenzeichen ist die lebendige Säure, die ihm eine enorme Frische verleiht.“ Die heißen Tage und kühlen Nächte des Monferrato sorgen dafür, dass die Trauben intensive Fruchtaro-

Das Fleisch rundherum scharf anbraten, dann das Gemüse circa 5 Minuten lang mitrösten.

Schmoren: Mit der Wein-Marinade ablöschen. Bei niedriger Temperatur circa 4 Stunden lang sanft schmoren, bis das Fleisch fast von selbst zerfällt. Gelegentlich wenden. Die Soße: Fleisch herausnehmen und warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen, das Gemüse dabei gut ausdrücken. Den aufgefangenen Sud mit Balsamico und einem frischen Rosmarinzwig in einem Topf einkochen lassen.

men von Kirsche, Brombeere und Pflaume entwickeln, während die Tannine – im Gegensatz zum Barolo – sanft bleiben.

Wie unterschiedlich man diesen Wein interpretieren kann, zeigen drei Weingüter: Das 2019 gegründete Weingut Frasca in Nizza Monferrato scheint jung und wild. Curt Frasca und Matteo Gerbi setzen auf Präzision. „Wir haben uns 250 Hektar angesehen, bevor wir uns für diese Lagen entschieden haben“, erzählen sie. Ihr Barbera ist modern, fruchtbetont und nachhaltig produziert. Sogar eine Wetterstation steht im Weinberg, um so wenig wie möglich eingreifen zu müssen. Überraschend: Auch ein Riesling gedeiht auf den sandigen Böden: Mineralisch und salzig schmeckt der, eine echte Entdeckung im Rotweinland.

„We know how to wait“ (Wir wissen zu warten) lautet das Motto beim Traditionshaus Scarpa, ebenfalls in Nizza Monferrato, dessen Tradition aber bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht. Im Keller lagern Schätze wie Barolos von 1962. Bei der Verkostung eines 2012er Barbera „La Bogliona“ wird klar, was Reife bedeutet: Trotz seiner zehn Jahre ist der Wein dank seiner hohen Säure lebendig, schmeckt nach Schokolade und Rumtopf.

Bei Cascina Gilli, idyllisch gelegen inmitten der Hügel von Castelnuovo Don Bosco, steht man mitten im Weinberg. Paolo Vergnano, der Sohn des Weingutgründers Gianni, führt das 1983 gegründete Weingut heute zusammen mit Davide Gasperini und Federico Mussetto. Auf elf Hektar bauen sie, wie auch die anderen, weitere einheimische Rebsorten an: Freisa, Malvasia, Bonarda, Barbera und Nebbiolo zum Beispiel. Auf das offizielle Bio-Siegel verzichten sie bewusst, obwohl sie naturnah arbeiten. „In sehr nassen Jahren brauchen wir Spielraum, um die Ernte nicht zu verlieren. Wir sind ehrlich gegenüber der Natur und unseren Kunden“, erklären sie den Spagat zwischen Ökologie und Wirtschaftlichkeit. Ihr Barbera d'Asti 2023 ist ein Paradebeispiel für die Rebsorte: rubinrot, vollmundig und duftend nach frischen Brombeeren.

Finish: Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Soße damit binden. Zum Schluss die kalte Butter löffelweise unterschlagen („montieren“), bis die Soße glänzt. Mit Salz und rosa Pfeffer abschmecken.

Pastinakenpüree: Kartoffeln und Pastinaken schälen und würfeln. Mit circa 100 ml Wasser und 2 TL gekörnter Brühe kurz aufkochen lassen, dann circa 30 Minuten lang bei kleiner Hitze weich köcheln lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zu feinem Püree verarbeiten. Butter und Sahne einrühren, mit Salz abschmecken.

KOCHZEIT

Brokkoli-Salat

Ein Rezept von Gabriele Frankemölle

Zutaten

Für den Salat: 50 g Frühstücksspeck, in Scheiben, 500 g Broccoli, ½ rote Zwiebel, in feinen Würfeln, 50 g Cheddar-Käse (grob gerieben), 25 g getrocknete Cranberries (grob gehackt), 15 g Sonnenblumenkerne (alternativ Walnüsse); für das Dressing: 50 g Mayonnaise, ½ TL Senf, 1 gehäufter EL Naturjoghurt (oder griechischer Joghurt), 2 EL weißer Essig, 15 g Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack



FOTOS: GABI FRANKEMÖLLE/USA-KULINARISCH.DE

Brokkoli ist ein äußerst gesundes und kalorienarmes Gemüse und – anders als viele andere Vertreter der Kohlfamilie – auch sehr gut verdaulich und verträglich, egal ob nun roh oder gekocht. Um seine vielen Nährstoffe zu erhalten, wäre es schade ihn „totzukochen“, kurzes Dünsten oder die rohe Verwendung sollten die erste Wahl sein.

Für den Brokkoli-Salat verwendet man den Brokkoli also roh, nicht mal blanchiert oder gar gekocht. Stattdessen wird er nur in kleine Stücke gehackt – vor allem die Stücke vom Stiel sollten wirklich klein sein, sonst fällt das Kauen allzu schwer. Anschließend wird einfach alles vermischt. Falls man die Zeit hat, sollte man den Salat etwa 30 Minuten lang durchziehen lassen, er kann aber auch sofort serviert werden. Eventuelle Reste hal-

„Dieser Salat vereint knackig, cremig, salzig und süßlich. Dabei ist er super einfach zu machen und hält sich sehr gut.“

ten sich in einer luftdicht verschließbaren Schüssel im Kühlschrank mindestens zwei Tage lang.

Zubereitung: Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne weitere Fettzugabe in einer Pfanne braun braten, auf Küchenpapier entfetten. In feine Stücke brechen und beiseite stellen. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, den Stiel schälen. Alles in mundgerechte Stücke hacken, möglichst nicht größer als 5 mal 5 Millimeter. Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel vermengen und abschmecken. Die Salatzutaten inklusive Speck in eine große Schüssel geben, Dressing dazu schütten und alles vermischen. Eventuell nachsalzen.



Gabriele Frankemölle

aus Rhede veröffentlicht unter www.usa-kulinarisch.de amerikanische Koch- und Backrezepte.

GUT ZU WISSEN

Karamelliger Bockshornklee

Würzig, leicht bitter und ein Hauch von Orient: Viele kennen Bockshornklee meist als aromatische Zutat in Ziegen- oder Bauernkäse. Doch der Samen des Gewürzes kommt öfter vor, als man denkt. Er steckt als Hauptbestandteil in Currypulvern und Gewürzmischungen internationaler Küchen, etwa bengalisches Panch Phoron oder die türkische Gewürzpaste Cemen. Denn besonders gut entfaltet sich der Geschmack von Bockshornklee in der Kombi mit orientalischen und indischen Gewürzen, deren Aromen er abmildert oder harmonisch ergänzt, erklärt das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Aber auch allein verwendet setzen die Samen Akzente – zum Beispiel in Gerichten mit Spinat und Kürbis, Nüssen und Hülsenfrüchten wie Linsen und Kichererbsen. In Südtirol ist Bockshorn-

klee auch ein gängiges Gewürz für Brot. In Teemischungen sollte er sogar appetitanregend wirken. Roh schmecken die Samen leicht bitter bis scharf. Angesichts des intensiven Aromas raten die Fachleute des BZfE, den Bockshornklee nur sparsam zu dosieren. Zudem kennen sie einen Trick gegen die Bitternote: Werden die Samen ohne Fett kurz angeröstet, entwickeln sie eine karamellartige, leicht nussige Note.

Doch wie kam die krautige Pflanze mit den kleeförmigen Blättern überhaupt zu ihrem merkwürdigen Namen? Dafür haben die Ernährungsexperten folgende Erklärung: „In den Fruchthülsen befinden sich bis zu 20 steinharte, hellbraune Samen. Die lange, gebogene und schmale Hülsenform erinnert an die Hörner eines Ziegenbocks, was der Pflanze ihren Namen gegeben hat.“ **dpa**