

Deftige Kost
aus den Bergen
Sardiniens:

Die Küche der Hundertjährigen

Sardische Küche ist Mittelmeerküche? Von wegen. Die Wurzeln der kulinarischen Traditionen liegen in den Bergen – und in den Kochtöpfen der Hirten. Oben in der Barbagia findet man bis heute mehr Hundertjährige als sonst irgendwo auf der Welt. Das gesunde Essen soll daran einen bedeutenden Anteil haben.

■ VON MARION TRUTTER

Es ist wie eine Zeitreise: Immer tiefer schlängelt sich die schmale Straße in die Berge hinein. Plötzlich endet der Asphalt und der Wagen rüttelt einige Kilometer über eine tief durchfurchte Schlaglochpiste. Der bequemste Weg nach Seulo ist dies nicht, aber mit Sicherheit der abenteuerlichste – und irgendwie passt diese Anreise zu dem Dorf mit seiner spannenden Geschichte. Bis vor wenigen Jahrzehnten war die Barbagia, was so viel heißt wie „Land der Barbaren“ noch weitgehend von der Welt abgeschnitten. Die Bergregion südlich von Nuoro, im Hinterland der Ostküste Sardiniens, gilt heute noch als wildeste Gegend der Insel.

Touristen verschlägt es nur wenige nach Seulo, dafür gehen einige Forscher der Universität Sassari hier ein und aus. Vor mehr als 20 Jahren fand der Arzt und Wissenschaftler Giovanni M. Pes heraus, dass in den Dörfern der Barbagia auffallend viele Menschen sehr, sehr alt werden. Pes begann zu forschen – und siehe da: Im Bergdorf Seulo finden sich prozentual noch viel mehr Hundertjährige als sonst auf Sardinien, wo ohnehin schon viele Menschen ein stolzes Alter erreichen. Seither zählt diese Gegend zu den nur vier „Blauen Zonen“ auf der Welt, also Regionen mit besonders vielen Hundertjährigen. Bei der



Gemeinsam 100: In Seulo zieren Fotos der Hundertjährigen die Häuser, in denen die Alten leben – ein spannender Spaziergang!



Arme-Leute-Küche: Fettgebackenes aus Weizenmehl ist nahrhaft und schmeckt außerdem noch köstlich.

Erforschung der Ursachen für diese (fast) ewige Jugend stehen die Wissenschaftler allerdings noch ganz am Anfang.

Fünf mögliche Faktoren haben sich in der Zwischenzeit herauskristallisiert: Die Gene mögen eine Rolle spielen, die natürliche Umgebung in den Bergen mit frischer Luft, gutem Wasser und wenig Stress, viel Bewegung im Alltag der Schäfer und Bauern, der starke soziale Zusammenhalt in den Familien und Dörfern sowie die Ernährung. Letztere unterscheidet sich ganz wesentlich von der gern gepriesenen „Mittelmeerdiet“, die hauptsächlich auf Fisch, Gemüse, Obst und Olivenöl basiert. Seefisch kam in den Bergen früher nie auf den Tisch, denn damals war es eine Tagesreise bis zur Küste. Dafür aßen die Bergbewohner durchaus rotes Fleisch und Schmalz – wenn auch in geringen Mengen.

SCHLICHT, NAHRHAFT, GESUND

Die Küche im sardischen Hinterland ist einfach und sehr nährstoffreich. Zu den traditionellen Lebensmitteln zählen Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Gemüse wie grüne Bohnen und Zucchini, dazu auch Wildpflanzen wie Fenchel, Löwenzahn, Lupinen und Eicheln. Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen finden sich bis heute in vielen Rezepten, vom einfachen Linsensalat über Pasta mit Hülsenfrüchten bis zu deftigen Eintöpfen, die je nach Vorräten und Hunger noch mit Speck, Wurst oder Fleisch angereichert werden – einst sättigende Kost für die hart arbeitende Landbevölkerung. Die Schafe und Ziegen der Hirten lieferten Milch und Käse, nur ab und zu gönnte man sich früher mal ein wenig Fleisch, etwa in der *favata*, einem Eintopf aus Schweinefleisch samt Füßchen, Ohren und Schwarte mit



Deftiges vorweg: Als Antipasti gibt's in den Bergen fast immer Käse, Wurst und Schinken.



Uralte Tradition: Casadinas aus dem Holzofen beim „Aufunno“ in Barbagia.



Schäferküche (oben): Nur an Festtagen kam in den sardischen Bergen früher ein deftiger Lamnbraten auf den Tisch.

Panadas (rechts) sind köstliche Pasteten aus Brotteig, die zum Beispiel mit Lammfleisch und Kartoffeln gefüllt werden.



Ciusòni, eine Art Weizen-Gnocchi, schmecken gut mit Tomatensugo.

dicken Bohnen, Kohl und Wildkräutern. Als Festessen lieben die Sarden bis heute im Holzofen gebratenes Milchlamm oder Spanferkel. Beliebte sind auch Zicklein und Wildgerichte, beispielsweise vom Kaninchen oder Wildschwein.

Anders als in den meisten Regionen Italiens spielen Kartoffeln in der sardischen Küche seit Jahrhunderten eine zentrale Rolle. Ein lokaler Beamter und ein Priester sollen es gewesen sein, die sich Ende des 18. Jahrhunderts in der Gegend um Nuoro für den Anbau der gesunden und nahrhaften Knolle stark machten. Hier findet man noch alte Bergkartoffelsorten, die in Höhen über 800 Metern bestens ge-

deihen und ein wunderbares Aroma entwickeln, etwa die Patata di Gavoi oder die Patata di Scano di Montiferro mit ihrem violetten Fruchtfleisch. Kartoffeln sind unverzichtbar als Füllung der *culurgionis d'Ogliastra*, einer Art Ravioli mit leckerer Kartoffel-Käse-Füllung und frischer Minze. Als absoluten Klassiker lieben die Sarden auch ihre *panada*, eine Art Pastete aus Brotteig, die gern mit einer Mischung aus Lamm- oder Schweinefleisch, Kartoffeln und Kräutern gefüllt wird.

BROT UND PASTA SATT

Auch Brot ist auf Sardinien allgegenwärtig – mit einigen Sorten, die man nur hier kennt. Das *pane carasau*, ein knuspriger

Brotfladen aus Hartweizengrieß, Hefe, Salz und Wasser ist so hauchdünn, dass man es auch als *carta di musica* (Notenblatt) bezeichnet. Da das wie Zwieback doppelt gebackene Brot monatelang haltbar ist, war es für die Schäfer in den Bergen seit jeher ein beliebter Proviant. Kenner befeuchten die Fladen gern mit etwas Wasser. Dadurch werden sie geschmeidig und man kann nach Herzenslust Käse, Wurst oder Schinken einrollen, die es auf Sardinien in sehr viele köstlichen Varianten gibt, etwa den aromatischen Pecorino-Käse. Vom typischen Arme-Leute-Gericht hat sich eine Art Lasagne aus *pane carasau* zu einer Leibspeise vieler Sarden entwickelt, und außerdem lässt sich aus den Fladen ein leckerer Brotsalat mit Tomaten, Rucola und Pecorino zaubern.

Besondere Aufmerksamkeit widmet das Forschungsteam um Dottore Pes dem *pane pistoccu*. Das typische Brot der Barbagia ist etwas dicker als *pane carasau*, kann rund oder rechteckig sein und gilt ebenfalls als Hirtenkost. Das Besondere aber: *pane pistoccu* wird traditionell mit Natursauerteig aus Mehl, Honig und Olivenöl hergestellt, den man in Italien *lievito madre*, also „Mutterhefe“ und auf Sardisch *su framentu* nennt. Was genau dazu führt, dass dieses Brot wohl vor allem den Kohlenhydratstoffwechsel positiv beeinflusst, kann die Molekularbiologin Dr. Alessand-

einer sehr schmackhaften gerösteten Variante gibt. Als *primo piatto* serviert man sie gern mit frischen Steinpilzen, mit Hülsenfrüchten und Gemüse, mit Tomatensugo und in modernen Zeiten auch mit Venusmuscheln.

EIN HOCH AUF DIE TRADITIONEN

Das Wiedererstarken des überlieferten Brauchtums hat in den letzten Jahren dazu geführt, dass sich die Menschen in der Barbagia wieder näher gekommen sind. Standen die Dörfer früher in nicht immer freundlicher Konkurrenz zueinander und waren selten zu gemeinsamen Aktionen zu bewegen, so hat der *Autunno in Barbagia* sie wieder vereint: Unter dem Motto „Herbst in der Barbagia“ zelebrieren von Anfang September bis kurz vor Weihnachten mehr als 30 Dörfer ihre kulinarischen Traditionen. Jedes Wochenende ist ein anderes Dorf dran, und mittlerweile besucht man sich mit Begeisterung auch gegenseitig. Da werfen sich Alt und Jung in traditionelle Tracht, befeuern alte Holzöfen und demonstrieren überlieferte Methoden der Käseherstellung. Die Frauen sitzen in historischen Stuben und zupfen Safran, und sie backen ihre gefüllten Brote wie damals die Urgroßmütter. Auch Touristen können die handgemachten Leckereien probieren, darunter auch die vielen lokalen

ra Errigo noch nicht sagen, aber der nächste Schritt in der Langlebigkeitsforschung ist klar: „Wir untersuchen zurzeit das Mikrobiom der sehr alten Menschen hier oben – also in erster Linie die Bakterien im Verdauungssystem – und vergleichen es mit Menschen, die sich anders ernähren.“

Natürlich hat Sardinien auch seine ganz eigenen Pastaformen, allen voran eine Art Weizenmehl-Gnocchi namens *ciusòni* und die beliebte *fregola sarda*, kleine Kügelchen aus Hartweizengries, die es auch in

Süßigkeiten wie etwa die *casadinas*, kleine Teigkörnchen mit Ricottafüllung, oder diverse Sorten Schmalzgebäck, das mit aromatischem Berghonig aus der Region beträufelt und mit Zitronen- und Orangenschalen aromatisiert wird. Die Winzer präsentieren ihre besten Tropfen und sie betonen, dass der gute Cannonau-Rotwein die Langlebigkeit fördere. Jedenfalls munden die Tropfen ganz hervorragend, und auch um ein Gläschen Mirto-Likör aus Myrtenbeeren kommt niemand herum. Und wer sich entschieden hat, wie die Alten auf der Insel die 100 Jahre anzupeilen, der stößt gern auf Sardisch auf dieses hehre Ziel an: „A cent'annos!“



Gefüllte Teigtaschen gibt es auf Sardinien in vielen Variationen - ob süß oder salzig.



Pane carasau steht auf Sardinien bei jeder Mahlzeit auf dem Tisch.



„Auf 100 Jahre!“ ist in der Blauen Zone von Sardinien ein beliebter Trinkspruch.

BUCHTIPP

Ulla Rahn-Huber: Das Geheimnis der Hundertjährigen von Sardinien

Die Autorin erkundet in ihrem Buch das Geheimnis der Langlebigkeit in der so genannten Blauen Zone auf Sardinien. Eine spannende Begegnung mit vielen 100-Jährigen und den Wissenschaftlern, die sich mit diesem Phänomen beschäftigen. Ulla Rahn-Huber fragt nach den möglichen Faktoren für ein langes Leben und danach, wie sie sich diese Erkenntnisse im täglichen Leben umsetzen lassen (mvg Verlag, 2016, € 19,99).

Culurgionis d'Ogliastria

Es braucht ein bisschen Übung, um diese Teigtaschen formvollendet herzustellen. Aber mit der Zeit gelangen sie ganz spielend.

Für 4 Personen
Für die Füllung

- **750 g** Kartoffeln
- Salz
- **150 g** geriebener Pecorino
- **1 Handvoll** frische Minzblätter, fein gehackt
- **2 Knoblauchzehen**, geschält und fein gehackt
- **3-4 EL** Olivenöl extra vergine
- Pfeffer aus der Mühle

Für den Teig

- **250 g** Hartweizengries
- **125 g** Weizenmehl
- **1 EL** Olivenöl extra vergine
- Salz

Für den Sugo

- **500 g** passierte Tomaten (Passata di pomodoro)
- **2 EL** Olivenöl extra vergine
- **1 Knoblauchzehe**, geschält
- **1 kleine rote Chilischote**
- einige Zweige Basilikum
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zum Servieren

- geriebener Pecorino
- einige Basilikumblätter

Zubereitung

Für die Füllung die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Pecorino, Minze, Knoblauch und Olivenöl zugeben und alles gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung mind. 2-3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für den Teig Gries, Mehl, Olivenöl und Salz mit ca. 150 ml lauwarmem Wasser verkneten. Es soll ein geschmeidiger Teig entstehen. In Frischhaltefolie wickeln, damit er nicht austrocknet.

Für den Sugo die passierten Tomaten mit Olivenöl, der ganzen Knoblauchzehe, der Chilischote und dem Basilikum in einem Topf erhitzen und ca. 30 Min. sanft köcheln lassen. Dann Knoblauch und Chili entfernen, den Sugo mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 mm dick ausrollen. Kreise von 8-10 cm Durchmesser ausstechen (am besten

immer nur drei bis vier gleichzeitig, damit der Teig nicht zu trocken wird). Auf jeden Kreis ein walnussgroßes Stück Füllung geben, zu Culurgionis formen (siehe Tipp) und den Teig mit den Fingern gut verschließen. Falls Ihnen das zu kompliziert ist, können Sie auch einfach Halbmonde formen.

Die Culurgionis in leicht siedendem Salzwasser ca. 5-6 Min. garen, dann abgießen. Mit dem erwärmten Tomatensugo, geriebenem Pecorino und frischem Basilikum servieren.

Tipp: Im Internet finden Sie bei www.sardegnaiblog.it unter „La chiusura a Spiga dei Culurgiones“ ein Video, das Ihnen zeigt, wie man die köstlichen Teigtaschen richtig formt und verschließt.

Sardische Teigtaschen mit Kartoffelfüllung



Sardische Pasta mit Steinpilzen und Zucchini

Fregola con porcini e zucchine

Diese sardische Spezialität schmeckt als Vorspeise oder auch als ebenso leichte wie ausgesprochen leckere Hauptmahlzeit.

Für 4 Personen (Hauptgericht)

- **250 g** frische Steinpilze
- **2-3 mittelgroße Zucchini**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2-3 EL** Olivenöl extra vergine
- **100 ml** Weißwein
- **400 g** Fregola sarda (sardische Pasta in Kügelchenform)
- **ca. 500 ml** Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Kirschtomaten und frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Thymian) zum Garnieren
- geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan) nach Belieben

Zubereitung

Die Steinpilze mit einem Tuch trocken abreiben und gut putzen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf nicht zu stark erhitzen. Zucchini und Knoblauch darin hellgelb anbraten, dann die Steinpilze zugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen kurz unter großer Hitze einkochen lassen. Dann die Fregola zufügen, kurz anschwitzen und die Brühe bzw. das Wasser angießen.

Die Fregola unter gelegentlichem Rühren garen lassen, bei Bedarf noch etwas Brühe (oder Wasser, dann auch salzen) nachgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Pasta sollte nicht zu weich werden. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Gusto mit Kirschtomaten, Kräutern und Pecorino servieren.

Variation: Wenn Sie es herzhafter mögen, können Sie im Olivenöl zusätzlich in Würfel geschnittenen Bauchspeck anbraten und auch noch einige frische, klein geschnittene Tomaten zugeben.

Agnello alla cacciatora

Agnello alla cacciatora oder auch Agnello in umido ist ein Klassiker der sardischen Küche, der besonders häufig an Ostern aufgetischt wird.

Für 6 Personen

- 5 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 4-5 Zweige Rosmarin
- Olivenöl extra vergine
- 1,8 kg Lammkeule mit Knochen
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 150 ml Rotwein
- 400 g passierte Tomaten (Flasche oder Dose)
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Lorbeerblätter
- 20 Oliven (je nach Gusto grün, schwarz oder gemischt)
- 20 g Salzkapern (optional)

Zubereitung

Am Vortag 2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Die Lammkeule rundherum mit 3 Olivenöl einreiben, in der Hälfte der Rosmarinnadeln wenden, dann mit Knoblauch- und Zitronenscheiben belegen. In einen Plastikbeutel wickeln und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

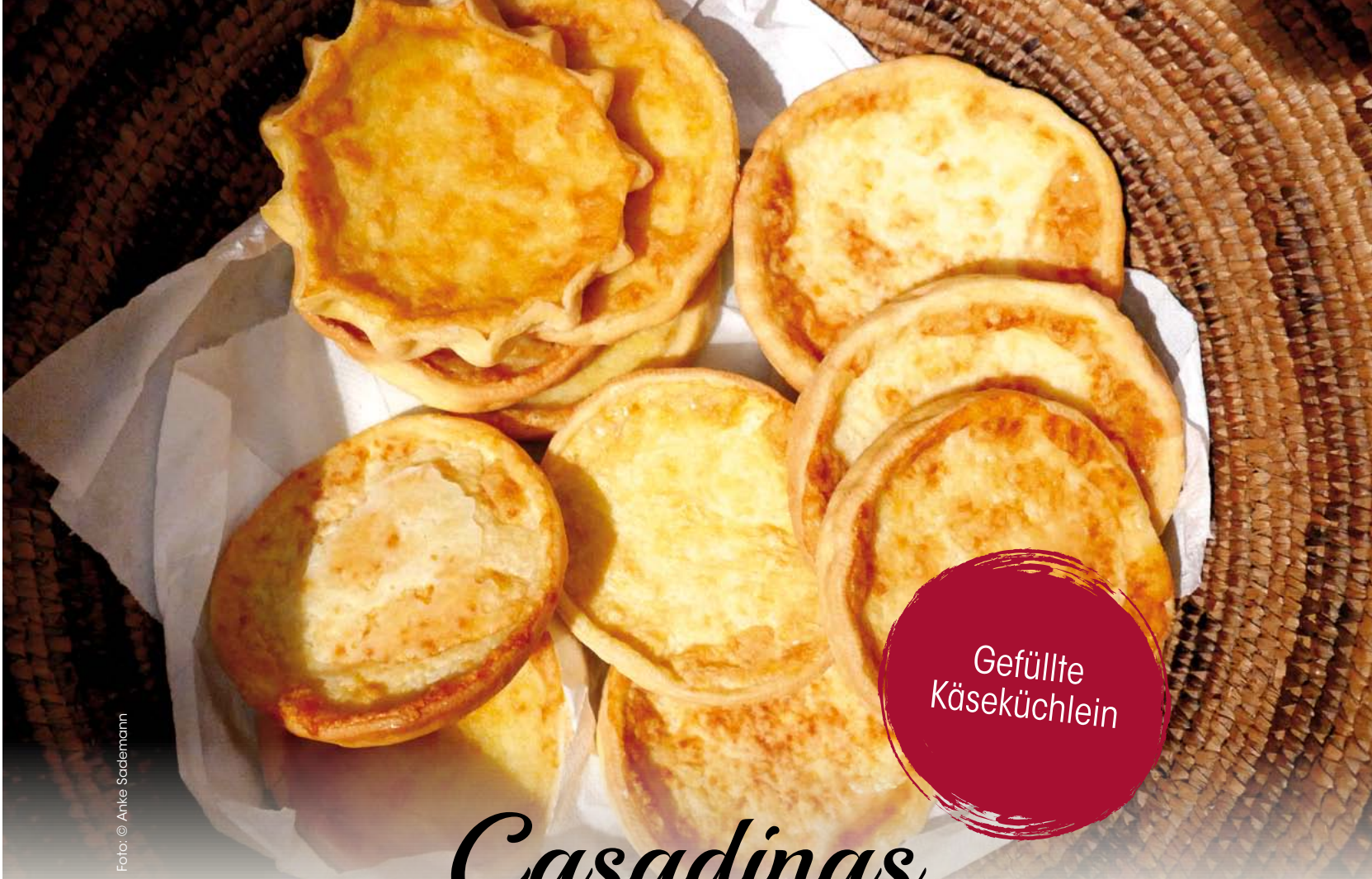
Am nächsten Tag den Backofen auf 180° vorheizen. 3 Knoblauchzehen schälen und fein hacken, die Chilischoten von Venen befreien und fein hacken. Die Lammkeule aus dem Beutel nehmen und die Marinade abkratzen. Die Keule kräftig salzen und pfeffern und in 4-5 EL Olivenöl in einem feuerfesten Bräter rundum anbraten.

Den Rotwein und 200 ml Wasser angießen und die Keule im auf 180° vorgeheizten Backofen zugedeckt ca. 1 Std. braten,

zwischenzeitlich immer wieder mit dem Sud übergießen. Nach 1 Std. das Fleisch wenden, die passierten Tomaten, etwas Wasser, Knoblauch, Chilischote, Lorbeerblätter und den restlichen Rosmarin zugeben. Weitere ca. 45 Min. braten. Falls die Sauce zu dick wird, noch etwas Wasser angießen. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Oliven und Kapern (optional) zugeben. Zur Garprobe die Lammkeule am Knochen einstechen: Wenn klarer Bratensaft austritt, ist sie fertig; ist er noch blutig, weitere 5-10 Min. braten.

Die Lammkeule aus dem Ofen nehmen und noch 10 Min. abgedeckt ruhen lassen. Dann mit der Sauce servieren. Dazu passen Kartoffeln und frisches Gemüse oder einfach frisches sardisches Weißbrot.

Lamm nach Jägerinart



Gefüllte Käseküchlein

Casadinas

Ganz typisch bereitet man diese Küchlein mit Schafsr Ricotta im Holzofen zu. Schmeckt aber auch mit Kuhricotta oder einem anderen Frischkäse.

Zutaten

Für den Teig

- 200 g Weizengries
- 200 g Weizenmehl
- 1/2 TL Salz
- 75 g Schmalz (ersatzweise 3-4 EL Olivenöl)

Für die Füllung

- 500 g Schafsr Ricotta (ersatzweise Kuhricotta oder anderer Frischkäse)
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2-3 Fäden Safran

Zubereitung

Für den Teig Gries und Mehl mischen und auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte eine Mulde drücken, das Salz sowie das Schmalz in kleinen Flöckchen (bzw. das Olivenöl) hinein geben. Unter Zugabe von etwas lauwarmem Wasser mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung in einer Schüssel den Ricotta mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Mehl, Zucker, Salz, Orangen- und Zitronenschale sowie Safran zugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einer dicken Creme rühren.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig nochmals kurz durchkneten, dann auf der bemehlten Arbeitsplatte ca. 1,5 mm dick ausrollen. Mit einem runden Gefäß Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen und in die Mitte jeweils 1 EL der Käsemasse geben. Den Teig rundum anheben und zu einem Rand formen. Sie können auch kleine Körbchen formen, indem Sie den Teigrand an mehreren Stellen im Abstand von etwa 2 cm mit den Fingern zusammendrücken.

Die Casadinas auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im auf 180 °C vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.