Kochen mit „Mamma“

Im Cilento im Süden Italiens ist alles ursprünglich, auch das Essen. Drei Familien öffnen ihre Küchen für Touristen – ein Kurs, der Genießer begeistern wird

Erlebnis für alle Sinne: tagsüber die Traumlandschaft genießen, abends schlemmen. Auch der sonnengelbe Likör aus Zitronen oder Mandarinen wird selbst hergestellt

Die Pasta wird im „I Fornari“ natürlich von Hand gemacht. Anna Pieri (rechts) und ihre Tochter Grazia können das blitzartig, der Kochkurs staunt

Den Steinbogen „arco naturale“ am Strand von Palinuro hat das Meer geformt. Vom Kutter in die Küchen: Luisas Mann Guiseppe zeigt im Hafen von Agropoli zwei Kursteilnehmerinnen seinen Fang

BARBARA SCHAEFER
Die 43-Jährige lebt als Autorin in Berlin und isst für ihr Leben gern

FÜR SIE UNTERWEGS

Dieses Gelb! Sommersonne gluckert in die Gläser, als uns Luisa ihren Mandarinen-Likör einschenkt. Wir sitzen auf der Terrasse des Landgasthofs „Il Mulino“, rundum flirren Olivenbäume im Licht, am Ende des Tals glänzt das Meer metallisch blau. Für das süße Gebräu nimmt Luisa nur Früchte aus ihrem Garten, versichert sie, fährt sich durch ihre schwarzen Locken und lächelt erwartungsvoll. Sie weiß, dass die alkoholische Fruchtexplosion die Gaumen ihrer Gäste noch einmal betören wird – wie schon jeder Gang zuvor. „Il Cilento apre le sue cucine“ („Der Cilento öffnet seine Küchen“) steht auf Luisas Schürze. Wir, sechs Hobbyköche aus Deutschland, sind dem verlockenden Angebot gefolgt, haben einen Kochkurs gebucht und schauen drei Tage lang den Profis in die Töpfe.

Idyll ohne Bettenburgen

Südlich von Neapel gilt nur die Amalfiküste als Urlaubsziel, doch eine Bucht weiter, hinter Salerno, breitet sich der zweitgrößte Nationalpark Italiens aus: der Cilento. In dieser vom Tourismus wenig berührten Region Kampaniens wogt das Mittelmeer nicht minder malerisch an die Küste, nur sehen den Wellen sehr viel weniger Menschen zu.

Die Hotelkonzerne ignorierten die Gegend, die Großväter wanderten nach Lateinamerika aus, die Väter nach Deutschland. Nun richten die Jungen in den Höfen ihrer Familien Urlauberzimmer ein – „Agriturismo“ heißt diese sanfte Variante des Fremdenverkehrs. Und sie geben das Wissen der Alten über Fische, Oliven, Wein und das Kochen weiter. So fügt sich alles fein zusammen für Gäste, denen die Toskana zu aufgeräumt, Rimini zu voll und alles nördlich von Rom sowieso nicht italienisch genug ist.

Luisa kocht mit Begeisterung. „Ohne Leidenschaft geht es nicht“, sagt die 40-Jährige. Eine Süditalienerin wie aus dem Bilderbuch, klein, kräftig, quirlig und doch mit einer Ruhe, wie sie in ihrer Tradition verwurzelte Menschen ausstrahlen. Zuerst zeigt sie uns, wie sich Linguine und Fisch zu einer sommerlichen Vorspeise vermählen. Danach nimmt sie in ihrer blitzenden Aluküche zierliche Zahnbrassen aus, um sie „all’acqua pazza“ zuzubereiten: „im verrückten Wasser“, einem Sud aus Tomaten, Olivenöl und Petersilie. Sie erklärt nebenbei, wo und mit welchen Netzen ihr Mann Guiseppe und sein Bruder die Fische gefangen haben und wann Saison ist. Gut, dass wir Übersetzerin Gabriella mitgebucht haben (siehe Infokasten Seite 134).

Das kräftige Weißbrot dazu hat Luisa im Steinofen gebacken, das Gemüse selbst gezogen, geerntet und eingelegt, ihr Öl stammt von den 2200 Olivenbäumen hinterm Haus, der Wein von den 1200 Rebstöcken. Sie hält Kühe, Schweine, Hühner und Ziegen und baut weiße Feigen an – ein herrlicher Nachtisch! Mal frisch vom Baum, mal getrocknet und gefüllt mit einer Mandel, einem Spritzer Zitrone und einem Hauch Fenchel, umgeben vom Aroma eines Lorbeerblatts. Darauf noch eine Runde Mandarino!

Baden und genießen

Wer so üppig isst, sehnt sich nach Bewegung. Deshalb entschließen wir uns am nächsten Tag zu einer Wanderung. Daraus wird dann doch nur ein Bummel zur Punta Licosa, denn allzu oft bleiben wir stehen, um die gezackte Küstenlinie zu betrachten und das Inselchen Licosa vor uns. Angeblich begegnete der griechische Sagenheld Odysseus dort den Sirenen, die Seeleute mit ihrem Gesang ins Unglück lockten. Längst schweigt die namensgebende Sirene Leucosia, und ein Leuchtturm auf der Insel lässt alle sicher navigieren.

Zum Gemüse-Kochtag treffen wir uns später im edlen „Zio Cristoforo“ in Casal Velino. Dort haben die Brüder Stefano und Angelo einen großen Tisch auf die Terrasse gestellt und übervoll beladen. Angelo holt noch Auberginen aus dem Garten. Unglaublich, wie viel Köst- ▶

liches sich aus Gemüse zubereiten lässt. In Minze marinierte Zucchinischeiben, gefüllte Auberginenschnitze, Paprikagemüse süßsauer, mit Ricotta gefüllter Salatkopf, dazu wilder Spargel. Eine kleine Tomate, vom Tisch stibitzt, schmeckt so süß und voll, was soll man nur in Zukunft zu Hause noch essen?

Klar, wer am Meer Ferien macht, will baden, am liebsten beim „arco naturale“. Sanft schlängelt sich die Straße Richtung Süden zur Halbinsel Palinuro. In den Dörfern sitzen alte Männer vor den Bars, leuchtende Bougainvilleen ranken die Häuser hinauf. Dann steht er da wie ein mystisches Tor: Wind und Wellen haben aus der karstigen Küste einen Steinbogen herausgeschnitten, den „arco naturale“. Großeinsatz für alle verfügbaren Kameras.

Schwimmen macht hungrig. Im Landgasthof „I Fornari“, einer ehemaligen Ölmühle zu Füßen des Monte della Stella, soll Grazia uns gleich anleiten, das Herzstück der italienischen Küche zuzubereiten: Pasta. Nudel ist nicht gleich Nudel, nie dürfe man zu einem schweren Wildragout Spaghetti servieren, sagt Grazia. Sie zeigt uns, wie man mit Hilfe eines kantigen Metallstäbchens die spiralförmigen Fusilli rollt. Kochen hat die 32-Jährige von ihrer Mutter gelernt, deren Gerichte verfeinert – aber die Portionen nicht verkleinert. Wer vorher heimlich von der Antipasti-Platte genascht hat, seufzt ebenso heimlich. So viel Büffelmozzarella-Füllung passt in die Ravioli, gehüllt in mächtige Walnuss-Soße. Unsere Prachtpasta essen wir mit Tomatensoße, außerdem tischt Grazia Grillspieße auf, Wein fließt karaffenweise.

Nein, der Cilento ist keine arme Region mehr. Auf den Tellern begegnen sich die Schätze des Meeres und des Landes, darüber spannt sich ein verschwenderisches Himmelblau. Das würden wir gern mit nach Hause nehmen und packen stattdessen Sonnengelb ein, eingefangen in einer von Luisas Likörflaschen.

ANZEIGE

Mit Leidenschaft regiert Luisa in der Küche des „Il Mulino“

Infos & Tipps

■ **Anreise:** Flüge Berlin–Neapel bietet easyjet ab 30 Euro (einfach): www.easyjet.com. Mietwagen am Flughafen Neapel: www.holidayautos.com.

■ **Kochkurse:** Die Seminare „Il Cilento apre le sue cucine“ haben feste Termine und kosten 198 Euro pro Person, darin enthalten: 3 Kurstage in einem „Agriturismo“, Essen inklusive Getränke, Dolmetscher. Übernachtung und Frühstück extra.

■ Zio Cristoforo, Casal Velino, Tel. 00 39/09 74/90 75 52, Fax 90 21 05. Orts- und strandnah, mit Pool, ab 35 Euro. www.ziocristoforo.com.

■ I Fornari, Stella Cilento, Tel. 00 39/09 74/90 92 04, Fax 90 99 07. Umgebaute Ölmühle mit Meerblick und Pool, ab 40 Euro. www.agriturismoifornari.com.

■ Il Mulino, Cannicchio die Pollica. In einem Olivenhain mit Meerblick, ab 30 Euro. www.ilmulino-cilento.it. Buchung auch über Italimar, Tel. 02 21/9 72 62 61, www.italimar.com.

■ **Sehenswert:** Ausgrabungsstätten von Paestum und Velia.

■ **Ausflüge:** Bootsfahrt zum Capo Palinuro mit Besuch der Blauen Grotte (ab Casal Velino Marina). Wanderung zum Monte della Stella. Info-Büro in Casal Velino Marina, Piazza Marconi.

■ **Souvenirs:** Regionale Leckereien aus dem Feinkostladen „Salumeria Pinto“, Casal Velino Marina, Piazza Marconi.

■ **Reiseführer:** „Golf von Neapel – Amalfi, Ischia, Capri, Pompeji, Cilento“, Marco Polo, 7,95 Euro.

FOTOS: Jörg Reuther (7), privat · KARTE: Dieter Braun/brauntown.com