



Erzählt von den Spezialitäten Siziliens, die er in Bühl serviert: Andrea Alesi. Fotos: bor

## Das „süße Leben“ der Insel auf dem Teller

**SIZILIEN:** Andrea Alesi aus Bühl erklärt die Küche seiner Heimat

Von Heiko Borscheid

Die Griechen waren schon da, die Römer sowieso und auch die Normannen: Sizilien wurde von vielen Eroberern geprägt – natürlich auch die Küche und Spezialitäten. Sie zählt zu den ältesten und vielseitigsten Italiens, verfeinert ist sie mit köstlichen Aromen. Berühmt sind zum Beispiel die „süßen Verführungen“ auf der größten Insel im Mittelmeer, aber auch Pasta und Fisch dürfen auf sizilianischen Speisekarten nicht fehlen.

Im Rahmen der Serie „Aus der Länderküche“ hat WO am Sonntag zwei Sizilianer besucht: Andrea Alesi und seine Frau Rita sind Gastronomen und leben seit 20 Jahren in Bühl. Die Inhaber des Restaurants „Gute Stub – Casa Antica“ haben sich der authentischen italienischen Küche verschrieben. „Dekoriert“ ist ihr Restaurant mit „zwei Bestecken“ im Restaurantführer „Michelin“. Alesi kommt ins Schwärmen, wenn er von den Spezialitäten seiner Heimat erzählt:

„Unsere Landesküche ist vor allem für ihre Frische bekannt.“ Geprägt sind viele Rezepte von der Vielfalt der sizilianischen Natur und deren Produkten. „Die italienische Küche unterteilt sich eigentlich in zwei Welten: In Bozen in Südtirol wird ganz anders gekocht als bei uns in Sizilien“, sagt Andrea Alesi. Er selbst ist aufgewachsen zwischen Olivenbäumen und Weinreben – und das prägte natürlich auch seine Kochkünste.

Bestimmt ist die Küche seiner Heimat auch von arabischen Einflüssen. Couscous brachten einst genau diese Araber auf die Insel, in einigen Regionen wurden sie von den Köchen zu sizilianischen Spezialitäten „verwandelt“. Oliven, Pistazien, Pinikerne und Rosinen spielen überall in Sizilien eine große Rolle. Für Sizilien ty-

pische Vorspeisen sind Arancini, frittierte Reisbällchen. Eine weitere Spezialität ist Caponata, eine süßsauer zubereitete Speise aus Sellerie, Auberginen, Kapern, Oliven und

## WO! Aus der Länderküche

Zwiebeln. Als Hauptgang wird natürlich oft Fisch gegessen.



Typisch Sizilien: Spuma di Agrumi con Pistacchio Bronte.

„Wolfsbarsch ist sehr beliebt“, berichtet Alesi. Der Koch präsentiert das beliebte Gericht mit frittierten Artischocken-



Aus dem Meer: Wolfsbarsch mit Artischockenherzen, serviert mit Couscous und Bohnen.

herzen, die in Sesam eingeroastet sind. Der Fisch wird mit Couscous und Bohnen serviert. Darunter kommt eine Creme, die ebenfalls aus Bohnen zubereitet wird. Dekoriert wird das Ganze mit pocherten Artischockenstilen, die mitgegessen werden können. Ein Stück Sepia (Tintenfisch) rundet das Gericht ab.

Zu den weiteren sizilianischen Spezialitäten gehören Schafsmilch-Ricotta, Schwertfisch oder Thunfisch. Alte Überlieferungen besagen sogar, dass Pasta in Sizilien erfunden wurde. „Es gibt Schriften und Zeichnungen die belegen, dass hier die ersten Makkaroni zubereitet wurden.“

Zum Einsatz kommt bei Andrea Alesi Olivenöl aus Sizilien, „dies ist ein Gedicht und die Basis für den guten Geschmack“.

Zum Nachtisch serviert der Sizilianer Spuma di Agrumi con Pistacchio Bronte, was so viel bedeutet wie ein Zitronen-Orangenschau in einem Pistazienmantel. Die Pistazien stammen aus der dafür bekannten Stadt Bronte. Eine weitere bekannte Nachspeise nennt sich Cannoli – eine bekannte italienische Süßspeise. Sie besteht aus einer Süßteigrolle mit einer süßen, cremigen Füllung, die Ricotta, Kakao oder Schokoladenstückchen enthält.

Natürlich wird auf der Insel zu all diesen Spezialitäten ein passender guter Tropfen getrunken. Alesi empfiehlt einen Nero D'Avola, ein in Sizilien sehr verbreiteter Rotwein. Für Weißweinliebhaber kommt ein Catarratto in Frage. Und nach dem Essen trinkt man auf Sizilien meist einen Zibibbo, einen Muskatwein. Der ungewöhnliche Name leitet sich vom afrikanischen Kap Zibibb ab.

So lässt man sich nicht nur am Fuß des Ätna oder am Strand von Catania, sondern auch in unseren Breitengraden gerne kulinarisch verwöhnen und kann zugleich ein wenig träumen:

Von Sonne, Meer und Dolce Vita – dem bekannten süßen Leben – auf Sizilien.

## Kulinarische Seiten

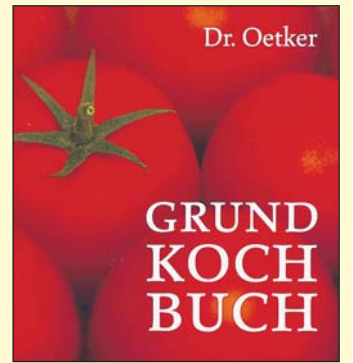
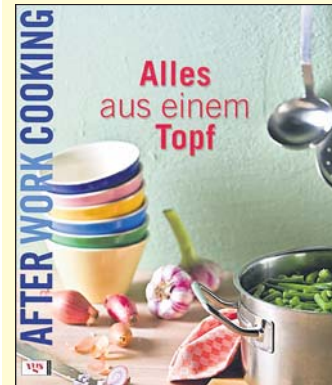
### Schnell und unkompliziert

Von gefüllten Hühnerbrüsten bis hin zu spanischer Paella sowie allerhand gesunde kulinarische Spezialitäten finden sich im neuen 111-seitigen Ratgeber „Alles aus einem Topf“ der „After Work Cooking“-Reihe. Wie der Titel andeutet, dreht sich in diesem Ratgeber alles um schnelle und unkomplizierte Speisen. Die mehr als 40 sorgfältig ausgewählten, genussvollen Gerichte, zuberei-

tungsfähig unter moderatem Zeitaufwand von 20 bis 30 Minuten, bieten nicht nur für „Gelegenheitsköche und -köchinnen“ eine gute Vorlage zum cleveren Kochen. Auch wer nach einem turbulenten Arbeitstag den mühsamen Abwasch verkürzen will, kommt auf seine Kosten. Die Rezepte lassen sich – wie der Titel verspricht – allesamt in einem Topf zubereiten. So bleibt mehr Zeit, den Feierabend zu genießen. yama

### Ratgeber für Neulinge am Herd

„Kochneulinge“, die eine Hilfe zum besseren Start ihrer noch jungen „Koch-Karriere“ suchen, finden im neuen 160-seitigen Dr. Oetker „Grund-Koch-Buch“ einen guten Ratgeber. Von der richtigen Zubereitung eines Schnitzels bis hin zur klassischen Roulade: Illustriert mit



400 appetitlichen Fotos erläutert der Ratgeber genau das, was für ein gelungenes Mahl unentbehrlich ist. Insbesondere die schrittweise erklärte Zubereitung vieler Gerichte kann selbst „Kochmuffel“, die bisher nicht an ihre Kochkünste geglaubt haben, vom Gegenteil überzeugen. Außerdem gibt es Tipps und Abwandlungen, die das Kochen erleichtern und für Abwechslung sorgen. Gut verständliche Erklärungen runden das Buch ab. yama

„Grund-Koch-Buch“, Dr. Oetker-Verlag, 12,95 Euro, ISBN: 978-3-7670-0229-6

## Kopfschmerzen: Entspannung steht an erster Stelle

**DMKG:** Viele Patienten könnten ohne Medikamente auskommen

Viele Kopfschmerzpatienten in Deutschland schlucken unnötigerweise Medikamente. In der Vorbeugung der Migräne erreichen nicht-medikamentöse Verfahren mittlerweile denselben nachweisbaren Erfolg wie die Pillen, wie der Generalsekretär der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG), Peter Kropp, sagte. Weltweit leiden der DMKG zufolge etwa zehn Prozent der Menschen an Kopfschmerzen, Frauen sind etwa dreimal so häufig betroffen wie Männer.

Die Gesellschaft stellte jetzt neue Leitlinien zur Behandlung von Migräne und Kopfschmerzen vor. Die nicht-medikamentösen Verfahren zielen darauf ab, dass der Patient lernt, sich zu entspannen, wie Kropp sagte. Er nannte als Methoden die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, die Biofeedback-Methode oder eine kognitive Verhaltenstherapie. Diese Verfahren seien ebenso gut geeignet zur Verringerung der Anfallshäufigkeit wie vorbeugende Arzneimittel. Bei der Behandlung von akuten Migräneanfällen muss laut Kropp aber fast immer auf Medikamente zurückgegriffen werden.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation soll der Patient lernen, bestimmte Muskeln zu entspannen und so Stress abzubauen, der zu einem Migräneanfall führen könnte. Bei der Biofeedback-Methode lernt er dagegen, autonome Körperfunktionen so zu verändern, dass die begleitenden Schmerzen kontrolliert und



Millionen Menschen leiden unter Kopfschmerzen. Foto: ddp

vermindert werden können. In der kognitiven Verhaltenstherapie sollen die Patienten zu einem allgemein entspannteren Lebensstil finden. Ein Nachteil der nicht-medikamentösen Behandlung ist jedoch, dass es wesentlich länger als bei der Einnahme von Medikamenten dauern kann, bis sich Erfolg einstellt: je nach Verfahren von neun Monaten bis zu einem Jahr. Hinzu komme bei vielen Verfahren das Problem der Finanzierung durch die Krankenkassen. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie bei zugelassenen Kassentherapeuten würden die Kosten aber oft übernommen. Allgemein ist die Versorgung von Kopfschmerzpatienten in

Deutschland nach Ansicht des Verbandes immer noch unzureichend. „Die fachlich angemessene Behandlung ist nicht überall gewährleistet“, kritisierte Arne May, Präsident der DMKG. Zwar gebe es inzwischen exzellente Medikamente sowie spezialisierte Kopfschmerz-Zentren, jedoch seien es noch viel zu wenige spezialisierte Ärzte für die vielen Patienten. In Deutschland gebe es nur etwa ein Dutzend entsprechende Zentren. May sagte, zwar sei die deutsche Kopfschmerz-Forschung Weltspitze, der Wissenstransfer in die Praxis sei aber zu langsam. Ärzte würden in der Ausbildung kaum etwas über die Schmerztherapie lernen. AP

## Lernprozess mit zunehmendem Alter

**KINDER** haben anderes Geschmackempfinden als Erwachsene

Beim Geschmackempfinden gelten für Kinder andere Maßstäbe als für Erwachsene. Ein Vergleichstest an 400 Kindern zwischen drei und acht Jahren zeigt, dass die jungen Menschen ein Lebensmittel erst ab dem Zuckergehalt von 8,6 Gramm pro Liter als süß empfanden. Dieser Wert entspricht etwa dem von Limonade.

Dagegen bemerkten Erwachsene einen süßen Geschmack schon bei weit geringeren Zu-

ckerkonzentrationen, wie die Untersuchung des Sensoriklabors am ttz Bremerhaven ergab. Bei den Kindern nahm die Sensibilität mit dem Alter zu. Besonders zwischen dem achten Lebensjahr und dem Erwachsenenalter sinkt die sogenannte Reizschwelle stark ab. Allerdings geht dies nicht auf organische Gründe zurück, da die Geschmacksorgane und deren neuronale Vernetzung in dem Alter schon voll ausge-

bildet sind. Die Studie des Sensoriklabors deutet darauf hin, dass der Lernprozess der Geschmackserkennung mit acht Jahren noch nicht abgeschlossen ist. Demnach fehlen Kindern vor allem Vergleichswerte, um einen neuen Geschmack einzuordnen. Auf Grundlage der Erkenntnisse wollen die Forscher nach Angaben des ttz Programme entwickeln, die eine ausgewogene Ernährung fördern. AP