

# Buchvorstellung: „La dolce vita. Alte und neue Klassiker der römischen Küche“ von Eleonora Galasso



Rom

ist ein Inbegriff italienischer Lebensart und gleichzeitig auch ein ganz eigener Kosmos. So alt wie die Stadt, so traditionsreich ist ihre Küche und die Lebensfreude und Kreativität, mit der sie zelebriert wird. Essen ist eine Kultur für sich und doch völlig verwurzelt im italienischen Leben und Alltag.

Ich war schon mehrmals in Rom und bin jedes Mal wieder fasziniert von dieser lebendigen, geschichtsträchtigen und so unglaublich genussreichen Stadt. Die authentische Seele Roms mit all ihren Köstlichkeiten der traditionellen Küche wird ganz wunderbar in diesem Buch vom [Knesebeck Verlag](http://www.knesebeck-verlag.de)

festgehalten. Eleonora Galasso ist nicht nur Lehrerin, sondern auch Bloggerin und ein Instagram-Star. In „La dolce vita“ nimmt sie den Leser mit auf eine Reise durch das wahre Rom und durch alle Kategorien von Mahlzeiten, die sich Italiener nur einfallen lassen können.

Seid vorgewarnt: Dieses Buch ist mehr als nur ein Kochbuch, es ist ein Schmöker – und es macht Fernweh!



## Inhalte

**11 Kapitel** bieten alles, was die römische Küche an Mahlzeiten und Gerichten hergibt. Angefangen beim „Frühstücksritual“ und Kleinigkeiten „Für Zwischendurch“, übers „Mittagessen für unterwegs“ und das „Mittagessen mit der Familie“ bis zu „Aperitivo“, „Romantische Abendessen“ und „Abendessen: #foodhappiness“ am Tagesende. Dazu kommen Rezepte für die „Zeit zum Feiern“, „Kuchen & Co“, Leckeres „Für die Vorratskammer“ und „Mitternachtsschlemmereien“.

Jedes Kapitel wird durch einen persönlichen Text eingeleitet, wie auch jedes Rezept mit Wissenswertem zum Gericht, zur Geschichte Roms oder mit Erinnerungen der Autorin bereichert wird.

Die Rezepte sind übersichtlich dargestellt und nachvollziehbar

beschrieben. Schön finde ich, wenn wie hier auch die original  
italienischen Namen der Gerichte genannt werden und (fast)  
jedes Rezept bebildert ist.



Italiener frühstücken nicht großartig, aber trotzdem findet jede Naschkatze Leckerer für die erste Mahlzeit des Tages. Ein „Rosinenbrötchen“ mit fluffiger Sahnefüllung zum Beispiel, ein „Granola“ oder „Frühstückskekse zum Eintunken“ als perfekte Ergänzung des Cappuccinos.



„Minipizzen“.

Herzhaft Sättigendes gibt es mehr als genug: Vom Klassiker „Kalb mit Thunfischsauce“ oder „Brotsalat“ über „Nudeln, Kichererbsen & Bohnen mit schwarzen Trüffeln“ bis zu „Römisches Hähnchen mit Paprika“. Einiges kennt man auch als Deutscher, vieles ist neu und spannend selbst für Italienkenner.



unbekannte, aber typisch römische Gerichte enthalten.

Die „Kuchen“ lesen sich einer wie der andere himmlisch. Bekannt ist die „Torte della nonna“, eine Cremetorte mit Pinienkernen. Typisch italienisch, aber weniger bekannt ist der Kastanienkuchen und auch der „Schokoladenkuchen mit Amaretti & Früchten“ macht Appetit.

Und wer nach all der Schlemmerei noch Hunger oder Appetit hat, der kann sich aus dem letzten Kapitel eine „Römische Granita“ aus Erdbeeren gönnen, oder einen „Sgroppino“, eine ganz und gar köstliche Erfrischung aus Zitroneneis, Prosecco und Gewürzen, die jedes Essen und jeden genussreichen Tag abrundet.



Ossobuco al pepe verde e vingarola  
**RÖMISCHES OSSOBUCO MIT GESCHMORTEM  
 FRÜHLINGSGEMÜSE**

- Zubereitungszeit: 20 Minuten  
 Garzeit: 2 Stunden 30 Minuten  
 Für 2 Personen  
 900 g Kalb, Typ: 40 G oder 200  
 2 Stück Bio-Kalbshaxe, etwa  
 400 g  
 2 EL aromatisierte Pfeffer-  
 körner  
 1 kleine Karotte, geröstet  
 1 Schalotte, geschält  
 1 kleine Staudensellerie, gepulvert  
 2 EL Olivenöl  
 100 g Scharfkäse  
 200 g Butter  
 2 EL natives Olivenöl extra  
 120 ml trockener Weißwein  
 200 ml Gemüsebrühe (siehe  
 Seite 12)

- Frühe vingarola**  
 2 EL natives Olivenöl extra  
 10 g Butter  
 2 Frühlingzwiebeln, gebackt  
 100 g Pancetta, gewürfelt  
 200 g Dicke Bohnen oder  
 Tofu, TK-Ware aufgetaut  
 400 g Erbsen, TK-Ware aufgetaut  
 2 große Artischocken, gepulvert  
 (siehe Seite 11), in 1 cm dicke  
 Scheiben geschnitten und in  
 Zitronensaft gekeilt  
 150 g Romanasalat, gebackt  
 1 Handvoll Minze  
 100 ml Gemüsebrühe  
 Salz  
 20 g frisch gewidener Pecorino  
 Romano

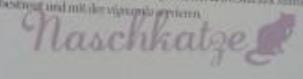
In einer Seitentasse der eintrachtlichen Neapolitaner  
 gibt es ein Restaurant namens La Campana. Es gehört zu den  
 ältesten in Rom, schon im Jahr 1668 hat es Plätze und Terrassen  
 geschaffen. Ihre vingarola ist ein Geschenk des Himmels  
 zweifellos die beste, die ich je gegessen habe. Dieser Eintopf  
 aus Frühlingsgemüse erinnert an die unglückliche Geduldigkeit  
 als ein Stück Brot in etwas Osso-buco zu tun. Dieses Gericht  
 ist ein wunderbarer Lieblingsspeise aller Liebhaber der  
 römischen Küche.

In einem Leinwand die Hautschicht getrennt und den Mantel  
 geben. Kräftig schmecken, bis das Fleisch gleichmäßig bräunlich ist.  
 In einem Mörser oder mit einer Mörserklinge die Pfefferkörner zerstoßen.  
 Anschließend den Pfeffer in die Pfefferkörner zerstoßen.  
 In einer Kanne braten die Karotte, geröstet mit der Schalotte und  
 dem Sellerie fein hacken, bis sie knusprig sind. In einem Mörser die Schalotte  
 hacken, den Zitronensaft und den Salz hinzugeben.

In einem großen Topf die Butter mit dem Olivenöl erhitzen. Das gewürfelte  
 Gemüse hinzugeben und kurz anbraten, dann die Fleischstücke hinzugeben  
 und von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Mit dem Weißwein  
 spritzeln und köcheln lassen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Ge-  
 mischthe hinzugeben, die Temperatur reduzieren und bei geschlossenem  
 Deckel etwa 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich von den  
 Knochen löst.

Untenlassen für die vingarola in einer großen Pfanne das Öl mit der Butter  
 zerlassen. Die Frühlingzwiebeln und die Pancetta in 2 Minuten anbraten  
 und in 2 Minuten glasig braten. Die Bohnen, Erbsen, Artischocken  
 hinzugeben, den Romanasalat und die Hälfte der Minze hinzugeben. Den  
 Eintopf hinzugeben. Alles anbraten und 15-20 Minuten weiter garen, bis  
 die Flüssigkeit auf die Hälfte eingedickt ist. Salzen und den Pecorino  
 darüberstreuen.

Zum Servieren das Fleisch auf Teller geben, mit etwas Romasalat über-  
 gießen. Die Scharfkäse darübergeben und den restlichen Minze  
 fein hacken und mit der vingarola garnieren.



Das Buch bietet nicht nur eine großartige Vielfalt an

Rezepten, sondern auch einen einzigartigen, authentischen Einblick in die römische Küche und Esskultur. Mit den persönlichen Texten der Autorin meint man die Atmosphäre der Stadt förmlich zu spüren und wenn man es nach der Lektüre des Buches nicht demnächst nach Rom schaffen kann, muss man wenigstens so viele Rezepte nachkochen wie nur möglich.

Ich habe mich richtig fest geschmökert in diesem grandiosen Buch und noch mehr Sehnsucht nach Italien bekommen, als ich eh immer schon habe.

Wer italienisches Essen liebt, muss einfach dieses Buch haben!



Falls bei euch dieses Jahr eine Reise nach Italien ansteht, dann konnte ich euch hoffentlich appetitliche Vorfreude machen und bei allen anderen Fernweh auslösen. „La dolce vita“ macht nämlich Lust auf Sommerurlaub im Süden und gutes Essen.

Gutes Essen und eine genussvolle Zeit wünsche ich euch auch!

Eure Judith

*Eleonora Galasso*

*La dolce vita. Alte und neue Klassiker der römischen Küche*

*Knesebeck Verlag*

*Gebunden, 29,95 Euro*

*ISBN: 978-3-86873-987-9*