

Sizilianische Küche

mit Cettina Vicenzino

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Danke!	4
Von Zitronen, Mandeln und Auberginen	4
Über die Köchin	5
Kulinarische Vorbilder	6
Sizilien	7
Siziliens Küche	10
Orientalische Einflüsse	12
Regionale Unterschiede in Italien	13
Sizilianische Zutaten	14
Antikes sizilianisches Getreide	24
Olivenöl	28
Sizilianischer Wein	30
Indische Feigen schälen	32
Mandelmilch	34
Mandelgranita	36
Brioche col tuppo	38
Arancini	42

Caponata	46
Busiate con Pesto Trapanese	48
Pasta alla Norma	50
Sarde a beccafico	52
Polpette dolci	54
Biancomangiare	56
Cannoli	58

Von Zitronen, Mandeln und Auberginen

In der sizilianischen Küche treffen sich unzählige Kulturen und Traditionen. Cettina Vincenzino zeigt dir köstliche sizilianische Gerichte und erklärt ihre spannenden Hintergründe.

Die sizilianische Küche ist voller vielseitiger Aromen. Das liegt an den vielen Herrschern und Händlern, die die Insel über Jahrhunderte prägten. Die renommierte Kochbuchautorin und Sizilianerin Cettina Vincenzino erklärt dir in diesem Kurs, wie einzelne Gerichte die ereignisreiche Geschichte Siziliens widerspiegeln. So geht die beliebte Kombination von Trockenfrüchten und Nüssen z.B. auf die arabische Herrschaft der Insel zurück.

Du lernst, welche Produkte in Sizilien angebaut werden, welche Rolle Street Food in Palermo spielt und wie die arme Bevölkerung frühere Hofgerichte mit einfachsten Mitteln umgesetzt und daraus sizilianische Klassiker geschaffen hat.

Freue dich auf Gerichte wie süß-saure Caponata, sommerliche Pasta alla Norma con Ricotta Salata, die gefüllten Reisbällchen Arancini, und nicht zu vergessen: mit Ricotta-Creme gefüllte Cannoli.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen, Backen und Genießen!

Danke!



Über die Köchin

Cettinas kulinarisches Interesse entwickelte sich bereits in jungen Jahren im Restaurant ihrer Eltern. Mittlerweile arbeitet sie als Kochbuchautorin und hat viele preisgekrönte Kochbücher zur italienischen Küche veröffentlicht.

Cettina Vincenzino ist auf Sizilien geboren, in Militello in Val di Catania. Als sie klein war, ist ihre Familie nach Deutschland gezogen. Dort eröffneten ihre Eltern ein italienisches Restaurant. In diesem Restaurant hat Cettina von klein auf mitgeholfen. Köchin war allerdings nie Cettinas Berufswunsch. Sie studierte stattdessen Modedesign in Hamburg.

Mehr und mehr kam in ihr der Wunsch auf, die großartigen Rezepte ihrer Mutter festzuhalten. 2006 fing sie mit dem Aufschreiben und Fotografieren der Rezepte an. Und als sich ein richtiges Buch entwickelte, mit Rezepten, Bildern und Familiengeschichten, geschrieben von ihrer älteren Schwester Giusi, kam die Idee auf, es als Kochbuch einigen Verlagen anzubieten. Unter dem Titel „Mamma Maria!“ wurde Cettinas Buch eines der meistverkauften Kochbücher über die sizilianische Küche im deutschsprachigen Raum.

Heutzutage ist Cettina eine sehr renommierte Kochbuchautorin. Ihr Buch „Toskana in meiner Küche“ erhielt vom Deutschen Kochbuchpreis GOLD in der Kategorie: Italien. 2023 erhielt sie die Auszeichnung „Marietta ad honorem“. Dieser wird an Personen, die sich mit ihrer Arbeit auf besondere Weise für die italienische Esskultur einsetzen von der CASA AR-TUSI und der Kommune von Forlimpopoli verliehen.

Das ist unser Sizilien. Es gibt ein neues Bewusstsein, ein neues Selbstbewusstsein.



Cettina Vincenzino

www.cettinavincenzino.com

Kulinarische Vorbilder

Cettina findet in traditionellen sowie modernen Ansätzen kulinarische Inspiration. Zu ihren Vorbildern gehören ihre Mutter Maria und der Sterne-koch Ciccio Sultano.

Maria Bassotto

Unter Cettinas kulinarischen Vorbildern findet sich als erste Person Maria Bassotto, ihre Mutter und für Cettina „die beste Köchin der Welt.“ Maria Bassotto kannte sich vor allem mit der sehr ursprünglichen sizilianischen Küche der ärmeren Bevölkerung aus. Diese ist geprägt von einem fundierten Naturwissen. Sie wusste, welche Wildkräuter man essen kann, wo diese Kräutern wachsen und wie man sie optimal zubereitet. Da Cettinas Mutter schon als Kind in Häusern der reicheren Bevölkerung arbeiten musste, lernte sie auch das sizilianische Essen der Reichen kennen. Auf Sizilien hat diese Verbindung der ärmeren mit der reicheren Bevölkerung eine eigene Küche entstehen lassen, die sogenannte Cucina dei Monsù.

Ciccio Sultano

Ein weiteres Vorbild von Cettina ist Ciccio Sultano, der sizilianische 2-Sterne-Koch aus Ragusa. Ciccio Sultano beschäftigt sich mit den vielen kulturellen Einflüssen der sizilianischen Küche und versucht diese neu zu interpretieren. Diese Beschäftigung besteht allerdings nicht darin, die Tradition zu entwerfen, sondern diese als Teil der Innovation zu verstehen. „Tradition ist die Innovation von gestern“, so Sultano.



Sizilien

Siziliens Geschichte ist geprägt von stetigem Handel und Austausch sowie kultureller Selbstfindung.

Wahrnehmung Siziliens im Ausland

Als Cettina vor mehr als fünfzehn Jahren ihr erstes Kochbuch über sizilianische Küche schrieb, war es nicht leicht, Verlage von der Relevanz dieses Themas zu überzeugen. Damals bestand Italien in den Köpfen vieler überwiegend aus Toskana, Südtirol und einigen Städten wie Venedig, Mailand und Rom. Nur wenige Verlage interessierten sich für das restliche Land. Als Cettina damals ihr Buchkonzept vorstellte, bekam sie immer wieder den Rat, ihr Sizilien-Kochbuch einfach in ein Italien-Kochbuch umzuwandeln. Sizilien würde niemanden interessieren und ob die Rezepte sizilianisch oder italienisch seien, würde doch keiner merken.

Austausch und Handel

Cettina hat sich davon nicht beirren lassen. Zwischen dem Staat Italien und Sizilien liegen Welten sowie eine fast 4000-jährige Geschichte. Sizilien war seit jeher für viele verschiedene Kulturen Zentrum des Handels. Römer, Griechen, Araber, Franzosen, Spanier, Stauer und viele mehr prägten das kulturelle Kaleidoskop Siziliens. Dieser stetige Austausch förderte die Entwicklung der Insel. Sizilien erweiterte sich zum einen im Materiellen, indem neue Produkte, neue Bauten und natürlich auch neue Zerstörungen hinzukamen. Zum anderen gab es geistige, soziale und kulturelle Transformationen. Aus jeder Zerstörung, die jeder neue Herrscher verursachte, entstand etwas Neues. So entwickelte sich eine der vielfältigsten Kulturlandschaften Europas.

Kriminelle Strukturen

Ende des 19. Jahrhunderts wurde Sizilien von der Formation krimineller Netzwerke heimgesucht, die heutzutage unter dem Begriff der Mafia bekannt sind. Diese hochkriminellen Organisationen, wie die Cosa Nostra, haben viel Leid über Sizilianer sowie Italiener aus

Mandelmilch

Zutaten & Infos



Zubereitung
20 min



Gesamt
1 h 20 min



Portionen
ergibt 1 Liter

100 g	Mandeln, gemahlen
1	Bio-Zitrone oder Bio-Limette (Schale)
1 Liter	Wasser
Zucker nach Geschmack	

Zubereitung

Schritt 1 Mandelmilch

Zwei Schüsseln bereitstellen. Eine mit der Hälfte des Wassers füllen. Die Hälfte der Mandelmasse in die Mitte eines Baumwolltuchs setzen, das Tuch fest eindrehen und so zu einer kompakten Kugel verschließen. Diese Kugel in das Wasser tunken. Das Tuch über die andere Schüssel halten und so lange auswringen, bis keine weiße Mandelflüssigkeit mehr austritt. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Schüssel mit dem Wasser leer ist. Dann diese mit dem restlichen Wasser auffüllen. Die verwendete Mandelpaste entsorgen und die restlichen Mandeln in das Baumwolltuch geben. Alle Schritte wiederholen.

Schritt 2 Geschafft

Die „Milch“ nun nach Geschmack mit Zucker süßen oder pur lassen, in eine sterilisierte Flasche mit Schraubverschluss füllen, die Zitronenschale (ohne das weiße Innere) hineinlegen und vor dem Genuss etwa 1 Stunde im Kühlschrank aromatisieren lassen. Die Zitronenschale anschließend entsorgen.

Tipp: Die „Mandelmilch“ hält sich etwa 3 Tage frisch im Kühlschrank und schmeckt am besten gekühlt.



Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Cettina Vicenzino

Kurs

Sizilianische Küche

Koch

Cettina Vicenzino

7hauben.com