

Etrusker bei Tisch

Einige traditionelle
umbrische Gerichte
der etruskischen Gastronomie





Etrusker bei Tisch

Einige traditionelle
umbrische Gerichte
der etruskischen Gastronomie





Regione Umbria



Soprintendenza
per i Beni Archeologici
dell'Umbria



SVILUPPUMBRIA S.p.A.

SOCIETÀ REGIONALE PER
LA PROMOZIONE DELLO SVILUPPO
ECONOMICO DELL'UMBRIA P.A.

Projekt durch Zuschüsse gemäß
Gesetz 135/01 mitfinanziert

In der Gastronomie von Umbrien, der Toskana, der Emilia, der Poebene, des Latiums und von Kampanien finden sich Gemeinsamkeiten, die vermutlich auf die Koch- und Ernährungsgewohnheiten der Etrusker zurückgehen, die in diesen Landteilen lebten und sie seit mittlerweile mehr als zweitausend Jahre prägen.

Insbesondere wenn wir die Gegend zwischen dem Ufer rechts des Tibers und links des Arno sowie des Tyrrhenischen Meeres - dessen Name von den wiederum von den Römern so genannten Etruskern herrührt – berücksichtigen, können wir erkennen, dass bis auf leichte Unterschiede und lokal bestimmte Variationen bei den Kochrezepten, die nur auf den ersten Blick identisch erscheinen, viele Gemeinsamkeiten oder zumindest eine Verwandtschaft, eine Ähnlichkeit zu beobachten sind. Dieser Einklang beruht nicht zuletzt auch auf der Präsenz der Etrusker in dem weiten Gebiet, durch das sich die Via Aurelia zieht, die im II. Jahrhundert v. Chr. begonnene römische Straße, welche Rom mit Arles längs der tyrrhenischen Küste über Civitavecchia, Pisa und Genua verband, sowie in dem Einzugsgebiet der römischen Reichsstraße Cassia, die von Rom über Chiusi (Clusium) – von wo man nach Volsinii und Perugia im Osten gelangte -, Arezzo, Fiesole und Pistoia nach Luni im



nördlichen Etrurien führte. Beachtung verdient in diesem Zusammenhang die Überlegung von Italo Arieti, dem leidenschaftlichen Erforscher der volkstümlichen Gastronomie, bezüglich der Küche des Latiums in Tuscia, dem antiken Südetrurien: "eine gelungene Synthese aus toskanischer, umbrischer und römischer Küche als Beleg dafür, dass eine eindeutige, geographische Eingrenzung der verschiedenen Essgewohnheiten unmöglich erscheint, da die alltäglichen Speisen besonders der kleinen Stadtzentren und auf dem Land in der Vergangenheit deutlich von der Verfügbarkeit des Rohmaterials vor Ort abhängig waren, welches eine traditionell von der Landwirtschaft geprägte Ökonomie gewiss nicht großzügig anbot, sondern durch harte Arbeit und große Aufopferung erwirtschaftet werden musste."¹ Berücksichtigt man darüber hinaus

¹ Arieti, 2001, S. 7.



besonders das heutige Umbrien - das ehemals im Landesinneren von Etrurien gelegene "grüne Herz" Italiens - mit seinen Wäldern, Hügeln und fruchtbaren Tälern, können wir feststellen, dass sich die Kultur, die kulinarische und gastronomische eingeschlossen, sowohl zeitlich als auch räumlich in die Kultur der örtlichen Völker integriert hat: Umbrier, Osker, aber auch Sabiner, Picener und andere anliegende Volksgruppen.

Da uns jedoch keine fachspezifische, archäologische Dokumentation vorliegt, können wir nur aus vorgefundenen Darstellungen – seien es nun Ascheurnen, Tongefäße oder Fresken der Nekropolen u.a. in Tarquinia, Velletri, Chiusi und Volterra- oder aus Erzählungen der griechischen und lateinischen Literatur Rückschlüsse ziehen. Dabei standen vor allem letztere dem Lebensstil der Etrusker kritisch gegenüber, die wegen ihrer Zügellosigkeit und Ausschweifungen als unersättliche Genießer vorgestellt werden, wie sich in den Luxusbanketten zeigt, an denen nicht nur Männer teilnahmen, sondern sogar auch

Frauen, die trinkend und essend auf einem Triklinium liegend den Klängen der Musiker lauschten. Mit einem Wort: die griechischen und römischen Historiker, zumindest des IV.-III. Jahrhunderts v. Chr., brandmarkten die Etrusker als ein dem Luxus unterworfenen und verweichlichtes Volk und betrieben dadurch reine Propaganda. Nur Poseidonios und Diodoros Siculus aus dem II.-I. Jahrhundert v. Chr. fällen ein milderer und objektiveres Urteil. Vor allem Diodoros stellt uns ein mächtiges, eroberungswilliges Volk vor, ausgestattet mit einem beachtenswerten, praktischen Verstand: "Der Großteil der etruskischen Erfindungen ist von den Römern nachgeahmt worden. Das Volk der Etrusker erscheint als sehr fortgeschritten in Literatur, Theologie und Wissenschaft, da es mehr als andere den Ursprung des Blitzes erkundet hat."² In diesem Zusammenhang sei kurz angemerkt, dass Tinia, Gatte der Uni und mit einem Blitz bewaffnet,

² Zu den besonders böszüngigen, griechischen und römischen Autoren zählt Pezzella Theopompos und Timaios zwischen dem IV. und III. Jahrhundert v. Chr.; vgl. Pezzella, 1989, S. 101-103, besonders das Zitat nach Diodoros V, 1 ff.



für die Etrusker der Göttervater war. Wichtige Gottheiten waren auch Turan, Göttin der Liebe, und Nortia, die – laut Livius³ - in Volsinii (Orvieto) als Symbol der Vergänglichkeit und als Schicksalsgöttin verehrt wurde, von der vielleicht der Name der Stadt Norcia abgeleitet ist, der “Hauptstadt” jener antiken, magischen Welt der Sibyllen zwischen Umbrien und Piceno, und die als Inbegriff des Mythos von der “Großen Mutter” gilt, wie Cupra für die Umbrier und Picener. Weiterhin erzählt Diodoros Siculus: “Renommiert ist der etruskische Leinenstoff von besonderer Festigkeit, der außer für die Herstellung eleganter Kleidung auch für die Anfertigung von Schiffssegel und Jagdnetzen geeignet ist. Die Stoffe sind derartig beständig, dass sie, wie Plinius feststellt, dem Hieb eines Schwertes widerstehen; derartig dünn, dass sie durch einen Ring gezogen werden können und derartig leicht, dass ein einziger Treibjäger mühelos so viele Netze schultern konnte, die für die

Einzäunung eines Vogelkäfigs notwendig waren. Die Etrusker liebten prunkvolle Bankette mit allen Angenehmlichkeiten und verfügten über zahlreiche Sklaven.”⁴ Schönheit und Vielfalt der etruskischen Stoffe fallen auch beim Anblick der Wandmalereien in den berühmten Gräbern in Tarquinia auf. Neben interessanten Kleidungsstücken finden sich Tisch- und Trikliniumdecken mit Rauten- und Schachbrettmotiven, die im Mittelalter und in der Renaissance von den umbrischen Webereien für Dekorationsstoffe übernommen wurden.

Jacques Heurgon, Autor eines grundlegenden Buches von 1961 über das Alltagsleben der Etrusker, hält fest, dass uns zu deren Organisation des Tagesverlaufs “nur eine gesicherte Information über die Zeitplanung überliefert ist, der zufolge die Etrusker täglich zwei Mahlzeiten einnahmen.”⁵ Dabei handelte es sich um ein

³ Livius, VII, 3, 7, in: Heurgon, 1992, S. 256.

⁴ Diodoros, V, 1 ff, in: Pezzella, 1989, S. 103.

⁵ Heurgon, 1992, S. 256.



vollständiges Menu mit gedecktem Tisch und beigestelltem Triklinium, während die Römer – die immerhin dreimal täglich speisten – nur ein Mittagmahl nach 14.00 oder 15.00 Uhr zubereiteten und sich ansonsten mit einem kleinen Imbiss oder einem Frühstück auch im Stehen begnügten. Diodoros schreibt im I. Jahrhundert v. Chr.: “Die Etrusker lassen sich zweimal täglich mit all dem, was zu einem angenehmen Leben beiträgt, den Tisch prunkvoll decken, Bettdecken mit gestickten Blumenmotiven vorbereiten und Silbergeschirr von einer beachtenswerten Schar von Dienern bringen.”⁶

Der Paläograph und –botaniker Salvatore Pezzella, begeisterter Erforscher und Experte für historische Gastronomie, schrieb 1985, dass für das Verständnis der Essgewohnheiten der Etrusker von der Verpflegung der Römer auszugehen sei, da die römische Landwirtschaft nichts anderes sei, als die Anwendung etruskischer Vorgaben. Auch er verwies dabei auf die Nützlichkeit der

Wandmalereien der Gräber in den Städten Chiusi, Cerveteri, Tarquinia und Orvieto, in deren Nähe sich das 1863 von Domenico Golini entdeckte und von diesem so genannte Grab der Settecimini bei Porano befindet. Im IV. Jahrhundert v. Chr. für die Familie Leine errichtet befinden sich auf der Trennwand, die den quadratischen Raum in zwei Bereiche aufteilt, Darstellungen mit einer Speisekammer für Fleisch – ein Ochse, ein Hase, ein Hirschkalb, zwei Enten und ein Murmeltier⁷ – und mit dem Totenmahl der beiden Brüder Lenii in Anwesenheit von Aita (Hades) und Phersipnai (Proserpina), den Göttern der Unterwelt sowohl für Etrusker, Römer und Griechen, deren Kult wahrscheinlich über den in dieser Zeit aufblühenden, fruchtbaren

⁶ Diodoros, V, 40, in: Heurgon, 1992, S. 257.

⁷ Die 1950 abgetrennten und vom Archäologischen Nationalmuseum Florenz restaurierten Gemälde befinden sich im Archäologischen Nationalmuseum im päpstlichen Palast in Orvieto. Vgl. Cencioli, 2002, S. 23. Vgl. auch Pezzella, 1989, S. 100 f. und Heurgon, 1992, S. 258-263.



Handels- und Kulturaustausch mit der hellenistischen Welt auch in Etrurien verbreitet war. Vorgestellt werden elf Diener, darunter zwei Frauen und ein Flötenspieler- die Etrusker kochten nämlich beim Rhythmus von Musik -, die verschiedenen Tätigkeiten nachgehen: einer schneidet das Fleisch, ein anderer brät und wiederum ein anderer reibt mit einem Stößel in einem Mörser, um vielleicht, wie Heurgon anmerkt⁸, "eine Speise vorzubereiten, auf die man in der Antike versessen war und die mit allen möglichen Zutaten und Gewürzen hergerichtet einen Toten zum Leben erwecken konnte." Auf den rechteckigen, dreibeinigen und pferdeförmigen Tischen – gemäß der in Etrurien verbreiteten griechischen Mode- hat der Großteil der Beschreibungen Fladenbrote, Eier, Weintrauben, Granatäpfel und kleine Pyramiden vermutlich aus Süßwaren⁹ wieder erkannt. Wie auch immer, sowohl hier, als auch woanders – wie z.B. in dem auch als "Velcha" bekannten Grab der Scudi vermutlich aus dem III.-II. Jahrhundert v. Chr. oder in dem Trikliniumgrab in Tarquinia –

ist eine genaue Bestimmung der Lebensmittel, abgesehen von Fladen und Obst, ein müßiges Unterfangen. Was das Obst betrifft, existierten laut Arieti "sicherlich Kastanie, Eberesche, Nuss, Granatapfel, Birne, Apfel, der nach Cato von den Etruskern in Rom eingeführt wurde, Feigen vor allem aus Chiusi und Haselnüsse, deren Schalen in Blera und in Bolsena in der Siedlung des Großen Wagens vorgefunden wurden."¹⁰

Unversehrte Haselnüsse sind im Museum der Villanova-Zivilisation in Verucchio (Forlì) zu besichtigen, wie auch zahlreiche, außergewöhnliche Fundstücke, die den Alltag der Etrusker dokumentieren und dank der günstigen Bedingungen des Habitats erhalten sind. Hilfreiche Hinweise liefern auch in den achtziger Jahren einsetzende und zielorientierte, archäologische Grabungen, sowie paläobotanische

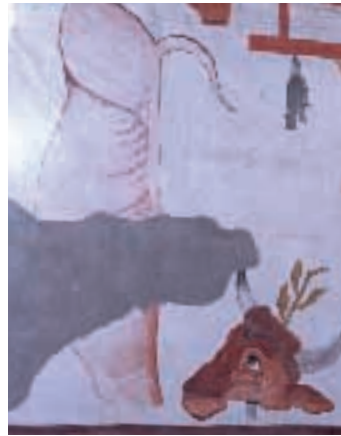
⁸ Heurgon, 1992, S. 259-260.

⁹ Heurgon, 1992, S. 260-261.

¹⁰ Arieti, *L'alimentazione al tempo degli Etruschi*, Typoskript, s.d.

Untersuchungen des Blütenstaubs zu einer genaueren Bestimmung von Flora und Fauna mit ihren "verschiedenen Haus- und Wildtiergattungen, die wahrscheinlich der Ernährung dienten, und den Anbautechniken mit den entsprechenden landwirtschaftlichen Produkten."¹¹

Die Etrusker (und die Römer) waren größere Fleischverzehrer als die Griechen. Offensichtlich bevorzugten sie Schweinefleisch, das auch den Göttern geopfert und unterschiedlich vorbereitet wurde: am Spieß oder gegrillt, mit Kräutern gewürzt oder (wie auch bei anderen Fleischsorten) im eigenen Fett eingelassen. Nach Varro wurde Schweinefleisch besonders bei rituellen Anlässen, insbesondere bei Hochzeiten angeboten. Wie Varro und Polybios bestätigen, war die Schweinezucht am weitesten verbreitet, was durch eine in Chiusi aufgefundene Silbervase aus dem VII. Jahrhundert v. Chr. Bestätigung findet, auf der ein Schweinehirt mit einer Eberherde dargestellt ist. An zweiter Stelle rangierte die Schaf- und Ziegenhaltung, bei der Milch, Käse und Wolle gewonnen wurde. Die Wolle wurde von den Frauen nicht nur in Etrurien seit der Bronzezeit, der Epoche der Entwicklung der etruskischen Zivilisation, die bis in das XIII. Jahrhundert v. Chr. zurückreicht, gesponnen und gewebt, sondern



einige Jahrhunderte später auch in Rom, zumal die Etrusker verstärkt Rohwolle¹², aber auch Fertigprodukte wie widerstandsfähiges Leinen aus Tarquinia für die Schiffsausrüstung exportierten.

Plinius und Martialis erwähnen einen Käse, der dem heutigen Schafskäse zu entsprechen scheint; zudem ist gesichert, dass die Etrusker schon die Käsereibe kannten, so dass es sehr wahrscheinlich ist, dass sie die Polenta aus Dinkel, anderen Getreidesorten¹³ oder, wie es scheint, auch aus Leinsamen mit geriebenem Schafskäse bestreuten. Auch Frischkäse war den Etruskern bekannt, wie die Ricotta, vielleicht Vorfahre der begehrten und im gesamten Gebiet der Apenninischen Gebirgskette verbreiteten, geräucherten Ricotta, die nach einem Trocknungsprozess gesalzt wird, um eine Woche zu ruhen und

¹¹ Arieti, s.d.; der Autor bezieht sich ausgiebig auf die Ausstellung *L'alimentazione nel mondo antico* von 1987 in der Albornoza-Festung in Viterbo.

¹² Giovenale, VI, 287-290.

¹³ Arieti, s.d.

in einem geschlossenen Raum mit Wacholderholz geräuchert zu werden.

Lamm-, Schaf-, Ziegen- und Hammelfleisch, aber auch andere Fleischsorten wurden gewöhnlich vor der Zubereitung auf dem Grill oder am Spieß abgekocht, so wie es noch heute in einigen regionalen Küchen Italiens Brauch ist, um das Fleisch zu entfetten oder von dem Wildgeschmack zu befreien. Als Kräuter dienten Petersilie, Fenchel, Lorbeer, Knoblauch, Rosmarin und Thymian (*Thymus serpyllum*). Die Etrusker schätzten auch das Kleinvieh und deren Eier: Hähne, Hennen, Perlhühner, Gänse, Tauben und besonders Wildbret – Wildschweine, Hasen, Hirsche, Moorhühner, Enten, Fasane und Rebhühner -, deren Fleisch auch von den Frauen zubereitet und bei Tisch serviert wurde, die bei den Griechen bestenfalls Brot backen durften.

Weit verbreitet war die Jagd, besonders wegen der hohen Qualität ihres Fleisches auf Wildschweine, die aufgrund ihrer Gefährlichkeit in weitläufigen "Gehegen" gehalten und mit Netzen vor allem vom Adel gefangen wurden. Die Bedeutung der Jagd und die Verbreitung der "Gehege" sind neben ihrem Fortbestand bis in die heutige Zeit schon bei Virgil und Plinius und durch die Ikonographie einiger Fresken in den Gräbern von Tarquinia belegt: die der "scrofa nera" (die schwarze

Sau), der "querciaiola" oder die der "Jagd und Fischfang", die auf die Vogeljagd und den Fang von Süßwasser- und Meeresfischen verweist, die sich, wie Columella über den See von Bolsena und Bracciano schreibt¹⁴, an das Überleben in Binnengewässer gewöhnt haben, was sicherlich auch auf den Trasimenosee zutrifft: Jungfisch, Ährenfisch, Steinbutt, Hechte, Barsche, Brassen, Austern mit Soßen auf der Basis von Minze, Gartenraute (wildes Strauchgewächs), Senf, Honig und Granatapfel.¹⁵

Es scheint, dass die Etrusker schon mit Kräutern gewürztes Kochfleisch und eine eigene Variante der "Zuppa nera" (Schwarze Suppe) aus dem V. Jahrhundert v. Chr. mit Fleisch aus Sizilien und Athen zubereiteten.¹⁶ Finden sich vielleicht Anklänge davon in den zahlreichen Suppen und gulaschähnlichen Fleischgerichten, vor allem aus Wildschwein, in den Gegenden des Amerino, von Orvieto und der Maremma?



¹⁴ Arieti, s.d.

¹⁵ Pezzella, 1989, S. 108.

¹⁶ Pezzella, 1989, *ibidem*.



Mittlerweile verwischte Spuren der etruskischen Küche sind über die Vermittlung zuerst der römischen Küche und dann über die des Mittelalters und der Renaissance noch in der heutigen Gastronomie lesbar, wie Clotilde Vesco, Autorin des sinnreich betitelten Buches *Cucina etrusca. 2685 anni dopo* (Die etruskische Küche. 2685 Jahre später) und Herausgeberin der Ausgabe der *Arte coquinaria* von Apicius, detailliert darlegen konnte. Unter den zahlreichen Zubereitungen und überkommenen Gewohnheiten finden sich etwa der Rat, vor der endgültigen Zubereitung Hirn und Geflügelleber abzubrühen oder das Fleisch abzuhängen, sowie das Rezept für mit Eicheln gefüllte Hasen. Die Etrusker importierten um das VIII. Jahrhundert v. Chr. herum als erste Gewürze, z.B. Pfeffer, und erlesene Zutaten, gefolgt von den Griechen, die etwas später Süditalien kolonisierten. Der Pfeffer ersetzte, beziehungsweise begleitete die Fleischwürzung mit Myrtenbeeren. Bald darauf fanden

auch Zimt, der schon im VI. Jahrhundert v. Chr. in der Bibel erwähnt wird und bis ins Mittelalter hinein äußerst beliebt war, und Kassie Anwendung. Ebenfalls kannten die Etrusker bereits Kümmel, eine variationsreiche Pflanze aus dem Mittleren Osten, die auch bei den Römern als Ersatz für den teuren Pfeffer eingesetzt wurde, den aromatischen Koriander, der noch heute bei der Wurst- und Fleischzubereitung sowie bei der Konfektherstellung Verwendung findet, und die auch wild wachsende, aromareiche Narde (Zitronellgras) als Gewürz für Bratfleisch, besonders - wie bei Apicius erwähnt - das von Ziegen. Bekannt waren auch die aus dem Orient eingeführten Sesamkerne, die bei den Römern starke Verwendung fanden und geröstet als Bratengewürz, aber auch für Brot oder Süßwaren dienten, was in der Gastronomie des gesamten mediterranen Bereichs einschließlich der jüdischen Küche verbreitet war.

Salate wurden mit aromatischen Blättern, wie Pimpinelle oder Bibernelle, und Kräutern, wie Silphion oder *Asa foetida* aus dem Mittleren Osten mit einem herben Knoblauchgeschmack angerichtet, das auch von den Römern geschätzt war.¹⁷ Einen unverwechselbaren Geschmack verlieh den etruskischen Speisen die varietätsreiche Trüffel, wie die aus Norcia oder Libyen, für deren Zubereitung Apicius bereits sechs Rezepte nennt.¹⁸

¹⁷ Di Corato, 1978, S. 47.

¹⁸ Apicius (Verfasser) – Vesco (Hrsgb.), 1994. Der Name Apicius hat bekannterweise



Grundernährungsmittel, vor allem der Landbevölkerung, war der Dinkel, den die Etrusker schon ab dem V. Jahrhundert v. Chr. am Tyrrhenischen Meer in vier verschiedenen Sorten anbauten und als Mehl oder Grieß für Fladenbrote oder Polenta nutzten. Auch Gerste war den Etruskern bekannt, so wie die ursprünglich aus Indien stammende Hirse, die schon in prähistorischer Zeit auf italienischem Boden angebaut wurde und mit der man ebenfalls Brot und Polenta mit Milch und Ziegenkäse zubereitete, aber auch Suppen aus Hülsenfrüchten, deren Anbau die Etrusker scheinbar von den Griechen übernahmen.¹⁹ Polenta aus Dinkelmehl, Alica, einem groben Grieß, oder aus Leinsamen, Mehlpfannekuchen mit untergemischtem Frischkäse sowie Fladenbrote finden sich auch in der römischen Küche. Gleiches gilt für rustikale Kuchen wie die Scriblita, hergestellt aus von Blätterteig umhüllten Schichten aus Teigfolien und Ricotta. Aus dünnen Teigfolien bereiteten sie auch eine Art breiter Bandnudeln zu, die einmal

getrocknet und in Stücke zerbrochen als Teigware diente. Dass auch die Etrusker die Teigfolie kannten, ist durch Darstellungen mit einem Nudelbrett, Nudelholz und Mehlsäckchen in dem Bella-Grab in Cerveteri belegt.²⁰ Die Etrusker legten große, schon damals wegen der Malaria berüchtigte Mooregebiete trocken und verwandelten sie, wie Santini²¹ schreibt, in "landwirtschaftliche Betriebe, wo Obst und Gemüse aller Art wuchsen": zu allererst die in allen Mittelmeerländern verbreitete, aber vermutlich aus Zentralasien stammende Zwiebel, die auch in den Fresken in dem Grab degli Stucchi in Cerveteri wieder zu erkennen ist. Ein altes Sprichwort der Bauern der toskanischen Maremma besagt: Suppen isst man mit dem Löffel in der einen und mit der Zwiebel in der anderen Hand.²² Äußerst vielfältig in Umbrien, in der Toskana und im Latium sind Gerichte auf der Basis von Zwiebeln: die berühmten, vor allem roten Zwiebeln von Certaldo und

symbolische Bedeutung, die stark diskutiert ist und verschiedene Personen aus unterschiedlichen Zeitepochen unter sich vereint: die Rezepte müssten von einem gewissen Celio (etruskischer Name) oder einem Koch Claudius (römischer Name) sein, daher der Beiname Apicius (der mit Koch gleichbedeutend ist), der sie 230 n. Chr. zusammengetragen haben soll, wobei er auf eine frühere Edition von Marcus Gavius Apicius zurückgriff, der im I. Jahrhundert n. Chr. unter Augustus und Tiberius lebte.

¹⁹ Pezzella, 1989, S. 104-105 und Di Corato, 1979, S. 174, 227.

²⁰ Vesco, 1985, S. 153-154.

²¹ Santini, 1991, S. 148.

²² Santini, 1988, S. 159 und 1999, S. 59-60.



von Cannara, die wegen ihrer Milde und Verträglichkeit auch roh genießbar sind. Als unfehlbare Zutat verleiht sie Suppen, Eierkuchen, aber auch der “Panzanella” einen einzigartigen Geschmack, die scheinbar als Gabe auf antiken Opfersteinen den Göttern dargeboten wurde, worauf auch die “Eugubinischen Tafeln” zu verweisen scheinen: die “Patenata” aus in Wasser eingeweichtem Brot mit Öl, Essig und Minze.²³

Den Etruskern geläufig waren neben dem weiter verbreiteten und schon 2000 v. Chr. angebauten Kohl auch die Kreuzblütlerwurzeln von Napus und Rüben (berühmt die aus Norcia), die auch von den Römern genutzt wurden. Und weiter: wilde Karotten, Kalebasse, Mangold, italienischer Porree, Gurken, wilde Artischocken oder Karden, von denen noch heute in einigen Gegenden das gekochte Herz mit Öl und Essig angemacht wird; Gemüsesorten und Pflanzen, die

der Polenta aus Getreide beigefügt wurden, wie noch heute sowohl in der Toskana²⁴ als auch in Umbrien üblich, wo Polentavarianten aus Hartweizen oder Mais schon in Etrurien bekannten und, laut Pezzella²⁵, bodenständigen Hülsenfrüchten beigemischt wurden; dicke Bohnen (eine der wichtigsten Speisepflanzen der Antike mit Ursprung aus den Mittelmeerländern, die schon in der Bronzezeit angebaut wurden und schon spätestens seit 2500 v. Chr. besonders unter den Ägyptern und Griechen verbreitet waren), die gekocht, geröstet oder in Schmalz gebraten sowohl zur alltäglichen Ernährung als auch als Opfergabe

²³ Fabbi, 1971, S. 81.

²⁴ Petroni, 1989, S. 140, 145, 192.

²⁵ Pezzella, 1989, S. 105; nicht alle Autoren sind sich über diesen lokalen Ursprung einig: Di Corato z.B. ist von der Herkunft der Lupine aus dem Mittleren Osten überzeugt, auch wenn er ihr sehr frühes Vorkommen auf italischem Boden bestätigt; vgl. Di Corato, 1979, S. 171.

zur Besänftigung der Toten dienten; Linsen aus Asien und schon 2000 v. Chr. angebaut; Kichererbsen, deren Samen die Etrusker aus Karthago eingeführt hatten – vermutlich aber aus dem Himalaja stammen –, mit denen, wie heute noch in Ligurien und in der Toskana, leicht gesüßte Polentine (passierter Brei) zubereitet wurden; die wild gedeihende Wicke, deren halbrunde, dunkle oder helle Samen schon seit der Prähistorie gesammelt und noch unlängst in mageren Zeiten zur Brotherstellung verwendet wurden (“In Zeiten der Not nützt Wickebrot”); Lupinen (gekocht und gegoren besonders geeignet als Futter für Lastochsen) als Nahrung der Armen, die in Straßenständen verkauft und bei Festen verteilt wurden; Stangenbohnen (oder Dolichos; in Umbrien auch fagiolina oder risina genannt), ursprünglich aus den Tropen Asiens und Afrikas und über Griechenland in das antike Italien gelangt, wo sie auch von den Römern geschätzt wurden²⁶; und schließlich die bodenständige Erbse, aus sicherlich vorrömischer Zeit, ein typisches Nahrungsmittel des einfachen Volks in Rom, das scheinbar ausschließlich getrocknet verzehrt wurde.

Cristina Bindi stellt in ihrem Buch, das auch Texte lateinischer Autoren der Klassik enthält, fest, dass die Etrusker häufig gekochtes Gemüse aßen, das ausschließlich mit Öl angemacht war, und verbreitet eine



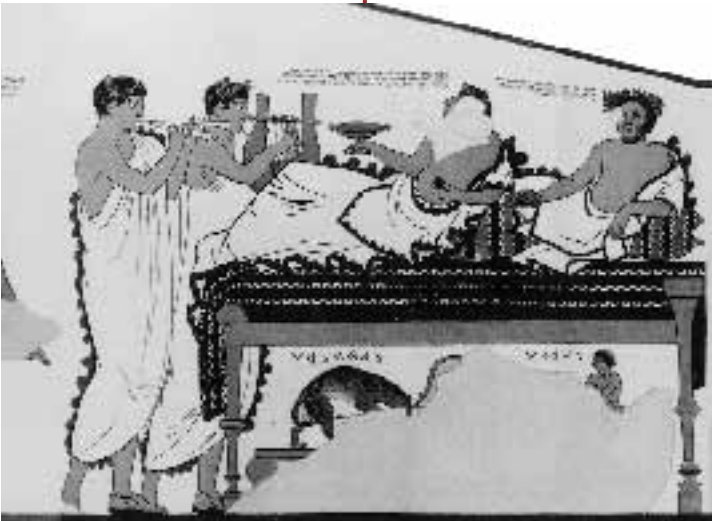
Gemüsesuppe (Minestrone) aus gekochter Gerste, Pinienkernen, Rosinen, Granatapfelkernen zubereiteten, die mit Wein und Honig abgeschmeckt wurde, die so genannte *satura*²⁷, eine Bezeichnung, die eher an die bekannte, lateinische Lyrikgattung erinnert, in der Horatius, der Günstling des Maecenas, meisterlich glänzte.²⁸

Das Olivenöl war als Zutat bekannt, aber vor allem diente es als Heilsalbe zur Schmerzlinderung und zur Körper- und Haarpflege sowie als Brennstoff für Altar- und Grableuchten: bekannt war eine besonders süße Sorte, die aus der

²⁶ Die heute am weitesten verbreitete Stangenbohne entstammt hingegen aus den Tropen Amerikas, von wo sie im 16. Jahrhundert nach Europa gelangte; vgl. Di Corato, 1979, S. 121-124.

²⁷ Bindi, 1993, S. 90; die Autorin erwähnt das Rezept von Varro Diomedes.

²⁸ Salza Prina Ricotti, 1993, S. 104 und allgemein: *Orazio ed i suoi tempi*, S. 90-116.



Pflanzenart Murta, die der Mortella ähnlich ist, gewonnen wurde. Besondere Aufmerksamkeit schenken die Etrusker der Zucht von Bienen, deren Honig Anwendung in Küche und Arzneimittelkunde fand.²⁹ Wie es scheint, waren die Etrusker in Italien die ersten Produzenten von Wein – das Wort vinum selbst scheint etruskischer Herkunft zu sein –, den sie laut Athenaios schon zu Zeiten von Alexander dem Großen³⁰ auch nach Griechenland exportierten, wohingegen der Weinbau von den Griechen der süditalienischen Kolonien betrieben wurde, obwohl Weinbehälter von schon 2000 v. Chr. in Sizilien gefunden worden sind. Gesichert ist, dass die Römer die Weinerzeugung von etruskischen Priestern übernahmen. Wie auch immer, die Etrusker produzierten besten Wein und machten davon redlich Gebrauch, sei es bei von Musik und Tanz begleiteten Festmahlen oder zum Kochen, um z.B. in Anlehnung an die homerische Küche Bratenspieße

abzugießen³¹, wie es in Mittelitalien noch Tradition ist.

Um das VIII. Jahrhundert v. Christus setzte auch die Produktion von Weingefäßen nach griechischen Vorbildern ein: Tassen, Krüge und Gläser als Zeichen eines intensiven Weinbaus und –konsums, wobei der Wein mit Wasser gemischt auch außerhalb der Mahlzeiten genossen wurde. Während der Symposien wurden viele Unterhaltungsspiele veranstaltet, wie etwa das Kottabosspiel, bei dem man “auf dem Speisesofa liegend, den Weinrest aus einem Trinkgefäß nach einer auf der Spitze einer metallenen Stange (die auch selbst Kottabos hieß) schwebenden Scheibe schleuderte. (...) Die Kottaboi sind nur in geringer Anzahl erhalten und wurden fast ausschließlich in Gräbern bei Perugia aufgefunden.”³²

²⁹ Pezzella, 1989, S. 107-108.

³⁰ Arieti, s.d.

³¹ Pezzella, 1989, S. 108

³² Cencioli, 2002, S. 20-22, 27-27.

REZEPTVERZEICHNIS

- 17** Crostoni all'etrusca
(Röstbrot nach Etrusker Art)
- 17** Crostini alle fave
(Röstbrot mit dicken Bohnen)
- 17** Animelle e fave
(Bries mit dicken Bohnen)
- 17** Minestrone di castagne
(Minestrone mit Kastanien)
- 18** Zuppa di ceci e castagne alla
piegarese (Suppe aus Kircherbsen
und Kastanien nach der Tradition
von Piegaro)
- 18** "Acqua cotta" coi "lupari"
- 19** Minestra d'orzo perlato e funghi
porcini (Minestra mit Perlgrauen
und Steinpilzen)
- 19** Minestra di farro e fagioli borlotti
(Dinkelsuppe mit Borlottibohnen)
- 20** Macco coi dolci
- 21** Ciriolo di Passignano
(Ciriolo aus Passignano)
- 21** Umbrichelli con i "maghetti"
alla pievese
- 21** Fegato di vitello alla pasta d'olive
(Kalbsleber mit Olivenpaste)
- 22** Agnello arrosto alla casciana
(Gegrilltes Lamm nach
bäuerlicher Art)
- 22** Castrato allessso
(gegrilltes Hammelkochfleisch)
- 23** Anatra arrosto alla perugina
(Grillente nach Peruginer Art)

- 24** “Oca delle feste” alla nursina
 (“Festgans” nach der Art
 von Norcia)
- 24** Vitello perugino alla ghiotta
 (Peruginer Kalb “alla ghiotta”)
- 25** Cinghiale in salsa di Guardea
 (Wildschwein in Guardeasoße)
- 25** Colombo “accompagnato”
 alla perugina (Tauben nach
 Peruginer Art “in Begleitung”)
- 26** Fagiano “sorpresa” alla tiberina
 (Fasan nach Tiberart)
- 26** Faraona al ginepro (Perlhuhn
 mit Wacholderbeeren)
- 26** Brustico
- 27** Pane alle olive (Olivenbrot)
- 27** Pagnottelle al farro
 (Dinkelbrötchen)
- 28** Brustengolo di Amelia
 (“Brustengolo” aus Amelia)
- 28** Torta di castagne
 (Kastanienkuchen)

REZEPTE

Hinweis: Die Mengen gelten, wenn nicht anders angegeben, für 4 bis 6 Personen.

Crostoni all'etrusca (Röstbrot nach Etrusker Art)

Vollkornbrot; entkernte, schwarze Oliven; Knoblauch; Petersilie; Pinienkerne; Käse; Nusskerne

Die Brotscheiben im Backofen rösten und in zwei Gruppen aufteilen: die erste Gruppe leicht mit einer Knoblauchzehe einreiben. Dann zuerst mit gehackten, schwarzen Oliven, Petersilie und zuletzt mit den Pinienkernen bedecken; die zweite Gruppe mit Raveggiolo (toskanischer Frischkäse aus Schafs- oder Ziegenmilch) bestreichen und mit den unzerkleinerten Nusskernen belegen.

■ Anm.: Diese beiden Varianten sind nur zwei von vielen, interessanten und geschmackvollen Auslegungen der historischen Küche (in diesem Fall der etruskischen, aber auch aus dem Mittelalter und der Renaissance), die von Salvatore Pezzella zusammengestellt und ausprobiert worden sind.³³

Crostini alle fave (Röstbrot mit dicken Bohnen)

300 g getrocknete, dicke Bohnen; 1/2 Zwiebel; 1 Karotte; 1 Selleriezweig; eine Prise Fenchelsamen; 1 Knoblauchzehe; Olivenöl; Salz; Pfeffer; altbackenes Brot in Scheiben

Die dicken Bohnen aussondern und für eine Nacht in kaltes Wasser geben. Dann in Salzwasser mit der halben Zwiebel, Sellerie, Karotte und den Fenchelsamen kochen. Das Brot rösten, mit Knoblauch einreiben und auf einem Teller mit den Bohnen, ein wenig von dem Kochwasser sowie

reich mit Olivenöl bedecken; nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

■ Anm.: Rezept von Giulio Pinco aus Narni; vermerkt in Bonacina³⁴.

Animelle e fave (Bries mit dicken Bohnen)

400 g getrocknete, dicke Bohnen; Schweinebries; 1 Zwiebel; Olivenöl; Salz; Pfeffer

Die zuvor eingeweichten Bohnen in Salzwasser kochen; vor dem Servieren enthäuten und warm halten; die gehackte Zwiebel in Öl anschmoren und das Bries beigebraten; wenn dies gar ist zusammen mit den Bohnen bei Tisch auftragen und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

■ Anm.: Rezept von Orazio Falchi aus Giano dell'Umbria und in Bonacina³⁵ mit dem Kommentar angegeben: "Das traditionelle Frühstück nach der Schweinschlachtung", allerdings war das noch in der zweiten Hälfte der siebziger Jahre (Mengenangaben und Niederschrift von mir).

Minestrone di castagne (Minestrone mit Kastanien)

400 g frische Kastanien; 200 g kurze Nudeln für Minestrone; 1 Rosmarinzwig; 1 Knoblauchzehe; Olivenöl; Salz

In einen Topf mit je nach Bedarf ausreichendem Wasser für die Suppe den Rosmarin (gehackt oder zur besseren Entfernung in einem Stoffsäckchen), Knoblauch, ein wenig Öl und Salz kochen: die Brühe sollte keinen zu starken Eigengeschmack haben. In der Zwischenzeit die Schale der Kastanien einritzen, auf einer gelochten Pfanne rösten und sie

³³ Pezzella, 1999, S. 35-36.

³⁴ Bonacina, 1978, S. 147.

³⁵ Bonacina, 1978, S. 163-164.

anschließend noch heiß schälen; einige zerkleinern und einige unzerschnitten der Brühe begeben; am Schluss die Nudeln kochen und in Steingutschalen servieren.

■ Anm.: Rezept von Agostino Tabarrini, einer der Mitarbeiter von Bonacina bei der vor 30 Jahren vorgenommenen Zusammenstellung eines stets interessanten, gastronomischen Führers von Umbrien: bewusst habe ich aus historischen Gründen Tomatenmark als Zugabe für die Brühe ausgeschlossen, da die Tomate erst nach der Entdeckung Amerikas, also weitaus später als das Aufblühen der etruskischen Zivilisation, in Europa eingeführt wurde³⁶.

Zuppa di ceci e castagne alla piegarese (Suppe aus Kircherbsen und Kastanien nach der Tradition von Piegaro)

einige Esslöffel Öl; 2

Knoblauchzehen; 1 Rosmarinzweig; 300 g gekochte Kichererbsen; 150 g geröstete Kastanien; geröstetes Brot; Salz; Pfeffer oder scharfer Paprika (Peperoncino)

Den Knoblauch mit dem Rosmarin (mit einem Faden umwickeln, damit er die Blätter nicht verliert), Salz, Pfeffer oder Peperoncino anbraten; die gekochten Kichererbsen und schließlich warmes Wasser begeben. Nach einigen Minuten die gerösteten und geschälten Kastanien hinzufügen; 30-40 Minuten kochen lassen. Auf einem Teller mit zuvor geröstetem Brot servieren.

■ Anm.: Diese nahrhafte und geschmackvolle Suppe entstammt der

gastronomischen Tradition von Piegaro. Suppen auf der Basis von Kastanien, Bohnen und Kichererbsen finden sich aber auch in anderen Orten am Trasimenensee. In Poggio, auf den Hügeln zwischen dem See und dem Tiber-Tal gelegen, werden verschiedene Varianten angeboten, u.a. Beilagen mit frischen oder getrockneten Bohnen, Kastanien und in Schmalz gebratenem Kastanienmehlbackwerk (frittelle), abgeschmeckt mit Nusskernen, Rosinen und geriebener Zitronenschale.³⁷

“Acqua cotta” coi “lupari”

4/6 Scheiben selbst gebackenes Brot; 150 g Hopfensprossen; 1 mittelgroße Zwiebel; 1 Knoblauchzehe; 2 Esslöffel geriebener Schafkäse (Pecorino); Olivenöl; Salz; Pfeffer

Knoblauch und Zwiebel im Olivenöl schmoren und den Hopfen begeben, der zuvor für einige Minuten in Salzwasser abgekocht worden ist; nach ca. 10 Minuten Wasser zugießen und eine halbe Stunde abgedeckt schmoren lassen. Die Brotscheiben auf die Teller verteilen, mit Schafkäse bestreuen und mit dem heißen Sud (“l’acqua cotta”) übergießen

■ Anm.: traditionelles Rezept aus Scheggino in der Valnerina (Nerata) von Spoleto³⁸ (Mengenangaben und Niederschrift von mir). Es beschreibt die einfachste Version, die durch den unverwechselbaren Geschmack der “lupari” gekennzeichnet ist, einer Art Wildspargelgewächs, mit dem auch vorzügliche Eierkuchen (Omelett) zubereitet werden. Bei allen anderen Varianten wird dem Wasser auch Schinkenspeck, Tomaten oder Mangold zugefügt, mit dem geröstetes Brot

³⁶ Bonacina, 1978, S. 124.

³⁷ Coppini, 1983, S. 132, 185.

³⁸ Umbria. Saperi e saperi, 1999, S. 221.

getränkt und erst danach mit geriebenem Schafkäse und mit frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer bestreut wird.³⁹ Diese und weitaus mehr Varianten waren in ganz Mittelitalien verbreitet und entstammen der Schäferkultur: Landarbeiter und Hirte führten die so genannten "tascapane" aus Leder oder Stoff mit sich, die das je nach Länge der Abwesenheit von zu Hause notwendige "Alltagsessen" enthielten. Die vor allem toskanischen "Acqua cotta", "pan cotto" und verschiedenen "pappe" sind alle auf in Wasser getränktes Brot basierende Gerichte, die nur mit vorgefundenen Kräutern und (im besten Fall ...) mit Schafkäse oder geräucherter Ricotta, beziehungsweise mit Rosinen oder getrockneten Pflaumen verfeinert wurden. Die Erforscherin der etruskischen Gastronomie Clotilde Vesco verbindet die Verbreitung der "acqua cotta" in den ehemaligen Gebieten von Etrurien, also in Umbrien, Latium und Toskana, mit der Wichtigkeit und religiösen Anbetung des Wassers bei den Etruskern, die als Wasseringenieure bekannt waren und sich selbst als Rasenna bezeichneten: "die, die an den Ufern der Wasserläufe leben."⁴⁰

Minestra d'orzo perlato e funghi porcini (Minestra mit Perlgraupen und Steinpilzen)

300 g Perlgraupen; 1/2 Liter Gemüsebrühe (oder auch 3/4 Liter für eine dünnflüssigere Suppe; 300 g frische (oder 100 g getrocknete) Steinpilze; 1 Zwiebel; 1/2 Esslöffel Thymian; Olivenöl; Salz; Pfeffer

Die in dünne Scheiben geschnittene

Zwiebel in Öl schmoren und die grob zerkleinerten Steinpilze hinzufügen; mit der Brühe abgießen und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen; nach halber Kochdauer die am Vorabend in Wasser eingelegten Perlgraupen begeben und ca. eine halbe Stunde weiter kochen lassen.

■ Anm.: Rezept aus Pezzella⁴¹; Mengenangaben, Niederschrift und Alternativvorschlag mit getrockneten Steinpilzen von mir.

Minestra di farro e fagioli borlotti (Dinkelsuppe mit Borlottibohnen)

300 g Dinkel; 150 g Borlottibohnen; 1 Schinkenknochen; 1 Selleriezwieg; 1 Karotte; 1 kleine Zwiebel; Salz, Pfeffer

Den Schinkenkochen waschen und einige Zeit in warmes Wasser legen; Dinkel und Borlottibohnen getrennt in kaltes Wasser legen und aufweichen lassen; den Knochen 15 Minuten in Wasser kochen, dieses Wasser weg gießen; erneut in 2 Liter kochendes Wasser geben und Gewürze, Bohnen, Salz und Pfeffer hinzufügen; ca. eine Stunde kochen lassen (für das traditionelle Rezept empfiehlt G. Corsi in ihrem Klassiker zur umbrischen Küche drei Stunden): am Ende der Kochzeit müssen ca. 1,5 Liter verbleiben; den Dinkel hinzugeben und nach 20 Minuten mit geriebenem Schafkäse servieren.

■ Anm.: Dieses Rezept ist eine Neuauslegung der etruskischen Küche bei Pezzella, die ich unter Hinweisen von G. Corsi⁴² um die Angaben mit den einzelnen Kochschritten erweitert habe; Mengenangaben und Niederschrift von mir.

³⁹ Cardillo Violati - Majnardi, 1990, S. 45-46.

⁴⁰ Vesco, 1985, S. 125.

⁴¹ Pezzella, 1999, S. 36.

⁴² Pezzella, 1999, S. 36 und Corsi, 1976, S. 60.

Macco coi dolici

300 g Maismehl; 200 g Bohnen
(*Dolichos*, ital.: *fagioli dall'occhio*);
1,5 Liter Wasser; Olivenöl; Zwiebel;
Salz; Pfeffer

Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und langsam das Mehl – es sollte nicht zu alt sein – bei ständigem Rühren mit einem Holzlöffel untermischen: je langsamer dies geschieht, um so feiner und klumpenfreier wird die Polenta; ca. 40 Minuten unter ständigem Rühren bei mittlerer Flamme kochen lassen. In der Zwischenzeit die am Abend zuvor in kaltes Wasser gelegten Bohnen kochen, abgießen, erneut in warmes Wasser geben und erneut zum Kochen bringen bis sie gar sind. Eine klein gehackte Zwiebel in Öl dünsten, die Bohnen unterrühren und langsam die Polenta in Topf untermischen.

■ Anm.: „Dieses typische Gericht aus Gubbio ist überaus nahrhaft. (...) Es kann warm von einem Teller oder, besser, von einem Nudelbrett, aber auch kalt gegessen werden. Viele geben es auch noch in den Backofen wegen der geschmackvollen Kruste, die sich bei hoher Temperatur bildet“ beobachten Pierluigi und Luciana Menichetti. Der „macco“ – dessen Grundrezept darin besteht, Weizen- oder Maismehl langsam in kochendes, salziges Wasser zu streuen und dann nur mit Olivenöl zu begießen – ist aber auch in Perugia und Umgebung verbreitet, wo man die Urheberschaft für sich beansprucht, wie auch aus der grundlegenden Veröffentlichung von Cerasa Mariotti über Bräuche und

Küche in Perugia zu erfahren ist. Als Beleg der Beliebtheit dieses Gerichts in Perugia zitiert die Autorin den lokalen Ausdruck „è bon com 'l macco!“. Außerdem führt sie andere Varianten mit Bohnen, Kichererbsen oder mit einer Soße aus Schmalz und Tomatenmark, die mit Wasser verlängert dem Maismehl beigegeben wird.⁴³ Keiner der Autoren geht auf die Sorte der Bohnen ein: daher empfehle ich die Dolichos-Bohne (in Italien auch unter dem Namen „fagiolo dall'occhio“ und am Trasimenensee als „fagiolina“ oder „risina“ bekannt). P. und L. Menichetti stellen auch eine Variante des „macco“ vor, bei der 200 g entfettete, in einer Pfanne in Schmalz angebratene Schweinespeckschwarte, Rosmarin, Knoblauchkraut, Salz, Pfeffer und 200 g gekochte, dicke Bohnen der Polenta noch während ihrer Kochphase beigemischt werden. Ein weiteres, antikes Rezept vermutlich aus Gubbio ist die Polenta aus Weizenmehl, das langsam in Milch gekocht, mit Olivenöl und einer Prise Salz angemacht wird, die unter dem Namen „mazzapicchio“⁴⁴ bekannt ist, in Perugia allerdings einfach in kochendem Salzwasser zubereitet wurde und der man „Muttermilchproduktion“ stimulierende Wirkung zuschrieb.⁴⁵ Letztendlich erinnern aber alle Varianten an die „puls fabacia“ oder „fabata“, eine Polenta aus Mehl von dicken Bohnen, die bei Etruskern und Römern stark verbreitet war, oder an das Alltagsessen der Armen „puls“, einen in Wasser aufgegangenen Brei, an den noch der Name „Grano bollito“ erinnert, eine Suppe aus Perugia, bei der der Weizen sechs Stunden im

⁴³ Cerasa Mariotti, s.d., S. 21-22.

⁴⁴ Menichetti – Menichetti Panfilii, 1976, S. 28-29.

⁴⁵ Cerasa Mariotti, s.d., S. 22.

Wasser aufgeweicht, darin 10 Minuten gekocht, dann nach dem Abgießen erneut in Salzwasser eingetaucht und nur mit Olivenöl angemacht wird.⁴⁶

Ciriole di Passignano (Ciriole aus Passignano)

600 g Mehl Typ 0; 1/2 Glas Öl; 100 g Schafkäse; Basilikum; Knoblauch; Majoran; Olivenöl; Salz

Das Mehl mit Wasser und Salz zu einem Teig kneten und zu einer 2 mm dünnen Schicht ausrollen; diese in dünne, 10 cm lange Streifen schneiden und in reichlich Salzwasser kochen; die Basilikumblätter, den Knoblauch und den Majoran fein hacken und in Olivenöl anbraten; diese Mischung auf die abgegossenen Nudeln geben und reichlich mit geriebenem Schafkäse bestreuen.

■ Anm.: Von Bonacina⁴⁷ in Passignano sul Trasimeno entdecktes Rezept.

Umbrichelli con i “maghetti” alla pievese

Für die Nudeln: 500 g Mehl; 1 Ei; Salz; Wasser; für die Soße: ca. 500 g “maghetti” (auch “duronì” genannt, Geflügelmagen von Gans, Huhn, Truthahn usw.); 200 g Kalbfleisch; Öl; Butter; Pfeffer; Salz; frische oder getrocknete Pilze; 1 kleine Zwiebel

Mehl, Salz, das Ei und Wasser zu einer dünnen Teigschicht (1/2 mm) ausrollen, bzw. ziehen; diese ein wenig austrocknen lassen und in dünne, fadengroße Streifen schneiden. Die Soße ist eine traditionelle, umbrische Hackfleischsoße: die fein gehackte Zwiebel anschmoren; darin

die “maghetti” und das in Stücke geschnittene Fleisch mit Salz und Pfeffer anbräunen; im abgedeckten Topf mindestens zwei Stunden (je nach Konsistenz der “maghetti”) bei niedriger Flamme braten; die gehackten Pilze wenn notwendig unter Hinzufügung von Brühe begeben und garen lassen. Die Nudeln in leicht gesalztem Wasser kochen und “al dente” abgießen; die Soße gut untermischen.

■ Anm.: Rezept aus Città della Pieve⁴⁸, dem ehemaligen Salapia in Etrurien. Die gehäuteten Tomaten (2 oder 3, die zusammen mit dem Fleisch gekocht werden) habe ich aus historischen Gründen nicht vorgesehen – obwohl Fleischsoßen der traditionellen Küche fast immer “rot” sind –, da sie bekanntermaßen zwischen dem 16. und 17. Jahrhundert aus der Neuen Welt nach Europa gelangten und zuerst für medizinische Zwecke und erst später in der Küche Verwendung fanden.⁴⁹ Allgemein gilt jedoch, dass alle Rezepte mit Tomaten, in Stücke geschnitten oder als Soße, antiker Herkunft sind, dann allerdings in “weißer” Version.

Fegato di vitello alla pasta d’olive (Kalbsleber mit Olivenpaste)

4 Scheiben Kalbsleber; 50 g schwarze Oliven oder 11/2 Teelöffel Olivenpaste; Salbei; ein wenig Knoblauch; 4 Zitronenscheiben; Olivenöl; Butter; Salz; 1/2 Glas Weißwein

Die Oliven entkernen und mit 2 Teelöffel Öl mit dem Mixer verquirlen; mit dieser Paste die Leberscheiben

⁴⁶ (Nonna cosa mangiavi?, Typoscript, Mittelschule Petignano).

⁴⁷ Bonacina, 1978, S. 139.

⁴⁸ Bonacina, 1978, S. 101-102.

⁴⁹ Buseghin, s.d. (1994).

bestreichen, die in einer Pfanne mit Öl, Butter sowie den Gewürzen gebraten werden. Bevor das Fleisch vollständig gar ist jede Scheibe mit der Zitrone belegen und mit Wein löschen; bei niedriger Flamme verdunsten lassen; salzen und sofort servieren.

■ Anm.: Rezept in den siebziger/achtziger Jahren im önologischen und Lebensmittelführer Umbriens von Bonacina veröffentlicht.⁵⁰ Der Autor empfiehlt als Zutat für das Rezept die so genannte "polpoliva", ein marktstrategischer Begriff, der schon damals die Olivenpaste als Vorreiterin der Vermarktung der umbrischen Gastronomie bezeichnete.

Agnello arrosto alla casciana (Gegrilltes Lamm nach bäuerlicher Art)

ca. 1200 g Lammkeule oder -lende; Knoblauch; Weißwein; weißer Essig; 1 Zitrone; Olivenöl; Salz; schwarze Pfefferkörner oder Peperoncino (scharfer Paprika)

Das Fleisch mindestens eine halbe Stunde in eine Marinade aus Essig, Wein, Salz, Pfeffer oder Peperoncino, zerdrückter Knoblauchzehe und Zitronensaft einlegen. Den Holzkohlegrill vorbereiten und das Fleisch unter gelegentlichem Wenden grillen; hin und wieder mit der Marinade begießen.

■ Anm.: Rezept aus Poggiodomo in der Valnerina bei Cascia⁵¹; Mengenangaben und Niederschrift von mir. Traditionell wurde Schaffleisch eigentlich am Spieß zubereitet, einem der ersten

Instrumente von Jagd und Küche: das Tier wird unzerschnitten, bzw. in großen Teilen mit Schmalz, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer gespickt, auf einen Drehspieß gezogen und eine Stunde bei gelegentlichem Beträufeln mit Olivenöl gebraten. Als Ersatz für das Öl wurde früher auch in Strohpapier gewickelter Speck, "pilotto" genannt, benutzt, der am Spießende angebracht wurde und sich beim Verbrennen des Papiers auflöste.⁵²

Castrato allesso (gegrilltes Hammelkochfleisch)

ca. 2 kg Hammelkeule und -hüfte mit Schwanz; Wasser; Salz; Pfefferkörner; 1/2 Glas Weißwein; 1 Prise Safran; 1 Petersiliebüschel mit Wurzeln oder 1 Zwiebel (fakultativ)

Das abgehangene Fleisch eine halbe Stunde in Wasser legen; danach waschen und unter kaltem Wasser abreiben; erneut mit warmem Wasser waschen; das Fleisch in einen schon mit warmem Wasser gefüllten Topf geben und salzen; das kochende Wasser abschäumen, dann das Fleisch herausnehmen und langsam auf Holzkohle grillen; zuvor mit den zerdrückten Pfefferkörnern, Weißwein und Safran für die Farbgebung würzen; das fast gare Fleisch mit Petersilieblättern bestreuen (bei Verwendung von Petersiliewurzeln oder Zwiebel müssen diese noch während des Grillens zugegeben werden).

■ Anm.: "Dies ist die einzige Art und Weise, Hammel zuzubereiten", schreibt im 18. Jahrhundert der anonyme, piemontesische Autor dieses Gerichts, das Giuseppe Maria

⁵⁰ Bonacina, 1978, S. 96.

⁵¹ Umbria. *Sapori e saperi*, 1999, S. 203.

⁵² vgl. Cardillo Violati - Majnardi, 1990, S. 107.

Nardelli in einem interessanten Buch über die Essgewohnheiten der Mönche veröffentlicht hat.⁵³ Dennoch ist die Beziehung zur etruskischen Küche interessant, da das Rezept auf eine Zubereitungsweise verweist, die schon in der römischen und mittelalterlichen Gastronomie dokumentiert ist – und demnach sicherlich auch von den Etruskern verwendet worden war –, und sich auf den Genuss von zähem Fleisch alter Tiere bezieht, die bis ins späte Alter als Nutztiere oder als Lieferanten von Wolle und Milch für die Käseherstellung gehalten wurden. Noch heute wird in Barbagia, dem Ort der sardischen Hirten schlechthin, vor allem bei Hochzeiten Schafffleisch traditionell in Wasser mit Gewürzen gekocht, um es dann im gleichen Kochwasser schmoren zu lassen, während in den Abruzzen das Schafffleisch „alla cottura“ in Wasser und Wein gekocht wird.⁵⁴

Anatra arrosto alla perugina (Grillente nach Peruginer Art)

1 ca. 1,5 kg schwere Ente; wilder Fenchel; 1 Knoblauchzehe; Rosmarin; Salbei; Olivenöl oder Schmalz; Salz; Pfeffer

Vor dem Waschen und abtrocknen die Ente putzen und absengen; den Schmalz mit reichlich wildem Fenchel, Knoblauch, Rosmarin, Salbei, Salz sowie Pfeffer vermischen; damit die Ente von innen und in den Einschnitten in der Brust und zwischen Ober- und Unterschenkel bestreichen; auf dem Grill mit Kohle aus Eichenholz ca. 1 1/2 Stunden braten; erst wenn die Ente gar ist

salzen; zuerst die Schenkel in Stücke teilen, dann die Brust in horizontale, parallele Scheiben schneiden und schließlich die Flügel stückeln.

■ Anm.: Rezept von Clotilde Vesco als typisch für die Gegend von Perugia vorgestellt⁵⁵. Gebrillte Ente und Gans gelten in ganz Umbrien als Hauptgericht bei festlichen Anlässen: Taufe, Kommunion, Hochzeit, aber auch am Ende der Weinlese und nach dem Dreschen. Besonders verbreitet waren sie im ehemaligen Rechtssoheitsgebiet der Stadt Perugia, als diese im IV. und III. Jahrhundert v. Chr. eines der mächtigsten Mitglieder des etruskischen Städtebundes war, einer politisch-religiöse Konföderation aus 12 Stadtstaaten, der auch Cortona und Chiusi angehörten. Der politische Einfluss von Perugia erstreckte sich auch auf das Gebiet des Trasimenosees, vor allem auf Salapia, dem heutigen Città della Pieve, wo es mit der Stadt Chiusi im wieder Streit gab.⁵⁶ Von diesem Zwist haben sich über die Jahrhunderte hinweg nicht wenige Anzeichen auch in der Kochkunst erhalten, die häufig der der Toskana ähnelt, gleiches gilt übrigens auch für das bedeutende, ebenfalls etruskische Gebiet von Orvieto. Gewürzte Enten und Gänse werden in verschiedenen Orten im Gebiet der antiken Stadt Volsinii zubereitet: von Parrano – bekannt für den tiefen, geologischen Graben Fosso del Bagno, aber auch für die Gänsesoße – bis Porano mit den außergewöhnlichen Fresken in den

⁵³ Nardelli, 1998, pp. 183-184: der Autor bestätigte mir jüngst in einem Gespräch die Herkunft des Rezepts aus dem Rezeptbuch eines anonymen Verfassers: *Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi*, Ed. Venedig 1789.

⁵⁴ Molinari Pradelli, 2003, S. 191 und 2003, S. 265.

⁵⁵ Vesco, 1985, S. 132.

⁵⁶ Terre d'Etruria, 2003, S. 10.

berühmten Golini-Gräbern in der Ortschaft Settecami.⁵⁷ Auf das Einreiben der Ente mit gewürztem Schmalz hat mich Marcella Tosi Chiacchella aus Panicarola am Trasimenosee hingewiesen, das zwar auch bei anderen Fleischsorten vorgenommen wird, sich aber besonders wegen seiner zähen Konsistenz für Gänsefleisch eignet, um es geschmackvoller und zarter zu machen.

“Oca delle feste” alla nursina (“Festgans” nach der Art von Norcia)

*1 große Gans mit ihrer Leber; 4-5
Hühnerlebern; 2 frische Mettwürste;
500 g gekochte Maronen; 1 Glas
Weißwein, 2 Trüffel; Salz; Pfeffer*

Eine Nacht lang die gekochten Maronen, Gänse- und Hühnerleber, die Trüffel in einem Glas Weißwein marinieren; den Wein samt Inhalt aufwärmen, die Leber und die Trüffel fein hacken; die Mettwürste begeben, mit diesem Gemisch die Gans füllen; auf einem Rost das Geflügel auf dem Herd anbräunen; anschließend auf dem Rost (damit das Fett abtropfen kann) im Ofen etwa 2 Stunden braten; dabei hin und wieder die Gans mit einer Gabel einstechen und mit einem Pinsel den verbliebenen Weißwein der Marinade einstreichen.

■ Die “Festgans (aus der Gegend von Norcia im etruskischen Gebiet von Perugia)”, schreibt Clotilde Vesco, wurde von den Etruskern auch “gebraten oder mit feinen, geschmackvollen Gewürzsoßen gegessen.” Was die Konservierung betrifft, war ihr Fett lange haltbar und

ihr Fleisch wurde wie Schweinefleisch gesalzt und geräuchert.⁵⁸ Am Ufer des Trasimenosees (und nicht nur dort) wurde die “oco arrosto” auf einem Blech im Holzofen gebraten, nachdem man sie zuvor mit einem Gemisch aus Schweineohren, Innereien, “busicchio” (Magen) und Leber, Hals und Gänseflügel, die in Öl angebraten und mit Schmalz, das mit wildem Fenchel, Salbei, Rosmarin sowie Knoblauch gewürzt war, gespickt hatte (Rezept von Marcella Tosi Chiacchella aus Panicarola). Der etruskische Ursprung von Norcia ist umstritten, besonders in Bezug auf Herkunft und Ankunftszeit auf italischem Boden (genauer auf dem der Umbrer und Sabiner) jener Völker, die von den Forschern des 19./20. Jahrhunderts mit den Tyrrhenern oder Frühetruskern identifiziert wurden. Einige beziehen sich dabei auf Titus Livius, um den Namen der Stadt des Hl. Benediktus von der in Etrurien verehrten Glücksgöttin Norsa abzuleiten.⁵⁹

Vitello perugino alla ghiotta (Peruginer Kalb “alla ghiotta”)

*800 g Kalbfleisch in Scheiben; 500 g
Hühnerleber und -innereien; 1 ca. 50
g schwere Scheibe Schinken; 25 g
getrocknete Pilze; 1/2 Zwiebel; 1
Knoblauchzehe; Saft einer halben
Zitrone; ein Viertel einer mittelgroßen
Karotte; 8-10 Salbeiblätter; Salz und
Pfeffer; ca. 1/2 Liter Weißwein;
Olivenöl; geröstete Vollkornbrot- oder
Schwarzbrotsscheiben*

Die Hühnerinnereien mit Öl, dem in Stücke geschnittenen Schinken, gehackter Zwiebel, zerdrücktem Knoblauch, der Karotte und Salbei in einen Steinguttopf geben und

⁵⁷ Umbria. Saperi e saperi, 1999, S. 182-183, 190-191, 206-207.

⁵⁸ Vesco, 1985, S. 172-173.

⁵⁹ Falzetti, 1963, S. 66-70.

anbraten; Salz, Pfeffer, ein halbes Glas Wein und die zuvor aufgeweichten Pilze beifügen. Dieses Gemisch grob durch den Fleischwolf drehen und erneut mit Olivenöl und einem Glas Wein in einen Topf geben; mindestens 45 Minuten unbedeckt sanft kochen lassen, dabei hin und wieder Öl und Wein beimengen; am Schluss den Zitronensaft hinzufügen; das Brot rösten und in Stücke schneiden; die dünnen Kalbfleischscheiben in einer Pfanne braten, durch die Soße ziehen und auf einer Servierschale anrichten; mit den gerösteten Brotstücken überstreuen und den Rest der Soße darüber geben.

■ Anm.: Von Bonacina Mitte der sechziger Jahre in Perugia eingetragen Rezept.⁶⁰

Cinghiale in salsa di Guardea (Wildschwein in Guardeasoße)

1 kg Wildschwein; Olivenöl; Salz; Peperoncino (scharfer Paprika); 2-3 Knoblauchzehen, 1 Rosmarinzweig; 1 Zwiebel; 4-5 Wacholderbeeren; Salbei; 1 Esslöffel Kapern; 1 Esslöffel schwarze oder grüne Olivenpaste; Rotwein; Essig; Peperoncino (scharfer Paprika)

Knoblauch, Rosmarin und Kapern klein hacken und in einer Tasse, die mit zwei gleichen Teilen Wein und Essig gefüllt ist, einige Zeit ziehen lassen; das Wildschweinfleisch in kleine Stücke schneiden und mindestens 12 Stunden in einem Gemisch aus Wasser, Essig, Wein, Rosmarin und Salbei marinieren; das Fleisch abtropfen, langsam in einer Pfanne braten, dabei die auslaufende

Flüssigkeit vollständig abschöpfen; dem Fleisch reichlich Öl, die Wacholderbeeren, Salbei, Salz und Peperoncino hinzufügen; kurz bevor das Fleisch vollkommen gar ist die Olivenpaste untermischen.

■ Anm.: Traditionelles Rezept aus der Gegend von Guardea, wo die menschliche Präsenz schon im Paläolithikum belegt ist und sich die berühmten, megalithischen Mauern befinden: in ihren Wäldern ist das Wildschwein seit ewigen Zeiten zu Hause, was die historische Verbreitung der Jagd mit der entsprechenden Gastronomie erklärt.⁶¹ Bewusst habe ich aus oben schon angeführten Gründen als mögliche Zutat das Tomatenmark (1 Esslöffel) weggelassen.

Colombo "accompagnato" alla perugina (Taube nach Peruginer Art "in Begleitung")

1 Taube mit Leber und Magen ("cipolla"); 50 g Rinderhackfleisch; Trüffel in Scheiben; Salz; Olivenöl; geröstetes Brot

Das Hackfleisch mit Salz und Trüffel vermengen; damit die zuvor sorgfältig geputzte und gewaschene Taube füllen; zusammen mit der Leber und der "cipolla" in einem Topf in Öl braten; letztere schließlich mit dem Quirl verrühren und auf die gerösteten Brotscheiben streichen: die "Begleitung" (auf italienisch "accompagnato") der Taube.

■ Anm.: Von C. Vesco in der Gegend von Perugia ausgemachtes Rezept⁶²; Mengenangaben und Niederschrift von mir. Die "cipolla" ist nichts anderes als der stark ausgebildete Muskelmagen des Körner fressenden Geflügels, der, wie andere Innereien,

⁶⁰ Bonacina, 1978, S. 133.

⁶¹ Umbria. Saperi e saperi, 1999, S. 143.

⁶² Vesco, 1985, S. 148-149.

in vielen Rezepten der traditionellen Küche der Landbevölkerung, vor allem bei "roten" Soßen, vorkommt

Fagiano "sorpresa" alla tiberina (Fasan nach Tiberart)

1 Fasan; Olivenöl; 1 Estragonzweig; 1/4 Zwiebel; 6 Äpfel; 1/2 Liter trockener Weißwein; Brühe; Salz

Die Äpfel in Würfel schneiden und über Nacht in Wein ziehen lassen; den Fasan innen mit Estragon, Zwiebelscheiben und Salz würzen und auf den untergelegten Apfelstücken braun anbraten; mit dem Gemisch aus dem verbliebenen Wein und Brühe begießen; bei ständigem Umdrehen und Rühren etwa 1 Stunde kochen lassen.

■ Anm.: Laut C. Vesco aus der Gegend von Città di Castello⁶³; Mengenangaben und Niederschrift von mir.

Faraona al ginepro (Perlhuhn mit Wacholderbeeren)

1 Perlhuhn; 1/2 Liter Weißwein; Salbei; 5 Wacholderbeeren; Brot ohne Kruste; Brühe; Salz

Das geputzte und gewaschene Perlhuhn am Vorabend in Weißwein mit reichlich Salbei legen; die Wacholderbeeren zerdrücken, mit dem Brotinneren vermischen und mit etwas Wein der Marinade begießen; hiermit das Huhn füllen; dieses mit dem verbliebenen Wein übergießen und ca. 50 Minuten auf einem Blech im Ofen backen; hin und wieder mit einem in Öl getränkten Salbeizweig bestreichen. Wenn das Huhn gar ist, vom Blech nehmen und die

Ablagerungen mit Brühe aufweichen; diesen geschmackvollen Sud mit gehackten Wacholderbeeren über das Huhn gießen.

■ Anm.: Von C. Vesco in der Gegend von Sansepolcro entdeckt⁶⁴; Mengenangaben und Niederschrift von mir.

"Brustico"

800 g Barsch- oder Hechtfilet; Knoblauch; Öl; Essig; Salz; Pfeffer; wilder Fenchel; leicht geröstetes Brot

Den Fisch, wenn möglich auf Kaminfeuer, rösten, dabei mit einem Tuch die Schuppen entfernen; die Filets von den Gräten befreien und auf leicht geröstete, mit Knoblauch eingeriebene Brotscheiben legen; mit Salz, Pfeffer, Öl, Essig und ein wenig wildem Fenchel würzen; wer mag, kann das Brot zuvor kurz in Weiß- oder Rotwein (und Essig natürlich aus der gleichen Weinsorte) tunken.

■ Anm.: Das Rezept ist meine persönliche Auslegung des "brustico", eines typischen, traditionellen Gerichts aus der Gegend der Seen von Chiusi und Trasimeno mit einer uralten Methode der Fischzubereitung, die man ohne weiteres den Etruskern vom Trasimenosee zuordnen kann. Auch im Mittelalter und in der Renaissance wurde Fisch, geröstet oder gekocht, mit einer sauren Soße (Wein und/oder Essig) und/oder mit gekochtem sowie gesalztem Most ("sapa" oder "saba" genannt) zubereitet⁶⁵. Der frisch gefangene Fisch wurde 3-4 Minuten auf beiden Seiten auf einem Feuer direkt am Seeufer geröstet und angemacht mit Öl sowie mit Wasser verlängertem Wein, einem Durst stillenden Getränk,

⁶³ Vesco, 1985, S. 160.

⁶⁴ Vesco, 1985, S. 158.

⁶⁵ Redon - Sabban - Serventi, 1995, S. 154-156; Toaff, 2000, S. 80-82.

das auch bei der Feldarbeit konsumiert wurde.⁶⁶

Pane alle olive (Olivenbrot)

500 g Mehl Typ 2; 350 ml Wasser; 200 g Oliven; 20 g Bierhefe; 1 Laib Mutterhefe: aus 1 Apfel, etwas Mehl und Wasser

Für die Mutterhefe einen geriebenen, sauren Apfel 3 Tage gären lassen (nach 48 Stunden sollte der Gärungsprozess einsetzen), mit etwas Mehl mischen und zu einem kleinen Laib kneten; mit einem Tuch und geschützt eine Nacht ruhen lassen. Mehl und die saure Paste mit Bierhefe und Wasser verkneten und ausrollen; die Oliven auflegen und den Teig zu einer Rolle formen; 1 bis 1 1/4 Stunde gehen lassen und 35-40 Minuten bei 220° im Ofen backen, eventuell nach halber Backzeit die Temperatur auf 190-200° reduzieren. Das Backen ist ein heikler Moment, der von der Ofenart und der Erfahrung des Kochs abhängig ist, der über die Braunfärbung entscheidet, ob das Brot gar ist.

■ Anm.: Das Rezept ist von den Brüdern Cruciani, Bäcker der Alten Mühle von Azzano bei Campello sul Clitunno, deren Brot einen besonderen Geschmack aufweist und auch eine Woche lang haltbar ist. Dies wird ermöglicht durch eine Zubereitung mit selbst gemahlenem Mehl und selbst angebautem Weizen in einem traditionellen Holzofen. Das Backen im Holzofen verlangt selbstverständlich eine andere Zubereitungsprozedur als oben angegeben: das Brot wird in einen Ofen geschoben, der mit Reisigbündel auf eine Temperatur von 400°

eingehitzt wurde. Beim Einschieben der Brote (jeweils 100-120 pro Backvorgang) sinkt die Temperatur rapide auf 300° in den ersten Stunden und danach auf eine Wärme, die das Backen von Kuchen und Plätzchen erlaubt, was normalerweise den Frauen vorbehalten ist.

Pagnottelle al farro (Dinkelbrötchen)

300 g Dinkelmehl; 150 g Mehl Typ 0; 100 g Schrotmehl; 30 g Bierhefe; 100 ml Olivenöl extravergine; Wasser; 3 Prisen Salz

Das gemischte Mehl auf einem Brett mit der in warmem Wasser aufgelösten Hefe und den restlichen Zutaten vermischen; intensiv und kräftig durchkneten; 2 Stunden zugedeckt ruhen lassen; den Teig zu Brötchen formen und weitere 30 Minuten aufgehen lassen; etwa 40-50 Minuten bei 190° im Ofen backen.

■ Anm.: Rezept von Tina Pulcinelli aus Città di Castello. Der Dinkel (ital.: "farro"), von dem das Wort "farina" (Mehl) abgeleitet ist, wurde vermutlich schon um 7000 v. Chr. im Mittleren Osten und Ägypten und ab 3000 v. Chr. von den Griechen angebaut, die ihn nach Auffassung einiger Wissenschaftler über die Vermittlung der Etrusker zuerst in Italien einführten, welche ihn wiederum zur Zubereitung von ungesäuertem Fladenbrot nutzten, wohingegen die Römer auch mit Hefe versetztes Brot backten. Andere wiederum – wie auch Salvatore Pezzella – sind der Meinung, dass die Etrusker den Dinkel weder aus Griechenland, noch aus Kleinasien oder Sizilien importierten, da er mit nicht weniger als 4 Sorten eine bodenständige Pflanze gewesen sei.⁶⁷

⁶⁶ *Pesce del lago Trasimeno*, 1994, S. 21.

⁶⁷ Pezzella, 1989, S. 104-105.

Brustengolo di Amelia ("Brustengolo" aus Amelia)

400 g Maismehl; 100 g Zucker; 1
Prise Salz; 100 g getrocknete Feigen;
1/2 Glas Olivenöl; 150 g Sultaninen;
2 Äpfel

Salzwasser zum Kochen bringen und darin das Mehl streuen (wie bei der Polentazubereitung); das Öl hinzugeben und etwa 20 Minuten bei gelegentlichem Umrühren kochen lassen; danach die Äpfel in kleinen Stücken, die Sultaninen, die klein gehackten Feigen und den Zucker hinein geben. Den so entstandenen, groben und relativ harten Teig auf eine Dicke von 2 cm ausrollen; ein Ofenblech mit etwas Butter einfetten, den Teig darauf legen und bei 180° eine Stunde backen lassen.

■ Anm.: Von diesem Rezept aus Amelia⁶⁸, das als einziges Feigen als Zutat vorsieht, sind mehrere Varianten in verschiedenen Teilen Umbriens dokumentiert, zumeist zusammen mit Pinien, Nusskernen und geriebener Zitronenschale, wie in Bettona oder Piegaro. In Attigliano, einem Ort etruskischen Ursprungs, wird außerdem noch ein Esslöffel Anissamen hinzugefügt⁶⁹, woraus im Perugia der Etrusker 3 Esslöffel "mistrà", ein Anislikör, werden.⁷⁰ Anis erscheint als Zutat für Brot und anderes Backwerk, das in Umbrien (aber auch in anderen Regionen Italiens) bei religiösen Anlässen zubereitet wird. Allerdings gibt es keine eindeutigen Anzeichen für eine direkte Beziehung zur etruskischen Küche, obwohl der Anis schon von Ägyptern, Griechen und Römern genutzt wurde, wie die Rezepte von

Apicius und die Texte von Theophrastos sowie auch von Plinius belegen, der ihn als Ersatz von Levisticum, auch Bergsellerie genannt, erwähnt.⁷¹ Sicherlich aber kannten die Etrusker die Verbindung von Getreide und getrocknetem Obst, die S. Pezzella auf die Hebräer der Bibel zurückführt, die Fladenbrot mit getrockneten Feigen, Honig und Rosinen zubereiteten.⁷² Honig und Rosinen verfeinerten auch die "nastri panes" der antiken Römer⁷³, was das Mittelalter und die Renaissance mit einigen Abweichungen (da der Honig gelegentlich durch Rohr- und weißen Zucker ersetzt wurde) überdauerte und noch in der heutigen Küche Spuren hinterlässt. So wird etwa im Mittleren Tiber-Tal eine auf heißem Stein gebackene Maispizza mit Rosinen und Zucker zubereitet. Vielleicht stellen diese Gerichte das allerdings um ihre antike Funktion als rituelle Opfergabe beraubte Erbe des Fladenbrots (libum/liba) dar, das auf der Basis von Mehl, Honig, Öl, Samen, Nüssen und Gewürzen in allen antiken Kulturen der Mittelmeerländer bekannt ist.⁷⁴

Torta di castagne (Kastanienkuchen)

400 g geschälte Kastanien; eine Prise Salz; 1 Lorbeerblatt; 100 g Butter;
200 g Zucker; 4 Eier; geriebene Schale 1 Zitrone; 100 g Mandeln

Die Kastanien in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt kochen, abgießen, enthäuten und noch warm zu einem Brei passieren. Die Mandeln kurz in

⁶⁸ Rangoni, 2001, S. 68-69.

⁶⁹ Umbria. Saperi e saperi, 1999, S. 79, 87, 197, 199.

⁷⁰ Grassetti - Breschi, s.d., S. 67.

⁷¹ di Corato, 1978, S. 43.

⁷² Pezzella, 1989, S. 105.

⁷³ Arieti, 1999, S. 73.

⁷⁴ Marinoni - Contini, 1988, S. 55-56.

kochendes Wasser geben, enthäuten und klein hacken. In einer Schüssel die Butter mit Zucker vermischen und nacheinander die Eidotter, die geriebene Zitronenschale hinzugeben und erneut mischen; die Mandeln, Kastanien und das geschlagene Eiweiß hinzufügen; in eine mit Butter ausgestrichene Kuchenform geben und ca. 40 Minuten im Ofen bei 210° backen.

■ Anm.: Die Bestimmung des Herkunftsortes ist ein mittlerweile schwer zu lösendes Problem: in einer Veröffentlichung des Ministeriums für Landwirtschaft, Forst, Jagd und Fischfang von Umbrien aus dem Jahre 1999 ist Piegaro, eine etruskische Stadt in der Nähe von Città della Pieve (dem etruskischen Salapia), angegeben, während C. Grassetti und A. Breschi vor etwa 20 Jahren Spoleto anführten.⁷⁵ Das Rezept mit gerösteten Kastanien, die in Wein zusammen mit Salz, Pfeffer, Gewürznelken und Rosenwasser gedünstet sowie mit Zucker überstreut warm serviert werden, ist übrigens eines der überraschenden Kochvorschläge von Suor Maria Vittoria della Verde (1552?-1622), Tochter von Fieravante Porzia, im letzten Viertel des 16. Jahrhunderts Prior der Stadt Perugia. Seit 1576 Schwester des dominikanischen Ordens, zuerst als "pannucciaia" und dann als Kämmerer, des auf dem mittelalterlichen Stadtbau gelegenen Klosters San Tommaso, schrieb sie zwischen 1583 und 1607 ihre Erinnerungen nieder und zwei Notizhefte. Eines davon enthält 170 Kochrezepte, die die Verwendung von Zutaten und Zubereitungstechniken

der damaligen Zeit, wenn auch dem Klosterleben entsprechend angepasst, dokumentieren, unter anderem eine Suppe aus Bohnen, beziehungsweise Kichererbsen mit Kastanien⁷⁶ und verschiedene, wirklich außergewöhnliche Rezepte mit Safran: geschmorte Tauben, gefülltes Huhn im Ofen, gelbe, dünn geschnittene Bandnudeln, gerollte Eierkuchen, Rührei, mit Kürbis gefüllte Nudeln, eingelegte Quitten (oder "mele appiole zafferanate"), Ziegenleber, Hirn, Schweinesülze, frittierte Pilze, verschiedenste Zubereitungsarten für Schleie und Hecht, usw.⁷⁷ Diese Vielfalt der Rezepte mit Safran erweist sich für eine etruskische Stadt wie Perugia als äußerst aussagekräftig, wenn man die These von Clotilde Vesco akzeptiert, der zufolge dieses Gewürz, das aus Phrygien importiert worden war, verbreitet Anwendung eben in der etruskischen Küche fand.⁷⁸

⁷⁵ *Umbria. Saperi e saperi*, 1999, S. 199; Grassetti - Breschi, s.d., S. 101.

⁷⁶ Casagrande, 1988, S. 256-257, 297-297, 316-317.

⁷⁷ vgl. Giacchè (Hrsg.), 2001, für die sorgfältige Auswahl von Rezepten mit Safran im Notizbuch von Schwester Maria Vittoria della Verde.

⁷⁸ Vesco, 1985, S. 123.

LITERATURHINWEIS

Apicio (Autor) - Clotilde Vesco (Hrsg.), *La cucina dell'antica Roma (Arte coquinaria)*, Rom Newton & Compton editori, 1994, 98 S.

Italo Arieti, *Tuscia a tavola. Ricette, Curiosità, Tradizioni gastronomiche della provincia di Viterbo*, Viterbo, Primaprint Editori, 2001, 287 S.

Italo Arieti, *Moritelli & Maritozzi*, in: Rivista dell'Accademia Italiana della cucina, Nr. 96, Juni 1999, S. 73.

Giuliana Ascoli Vitali-Norsa (Hrsg.), *La cucina nella tradizione ebraica*, Padua, Edizione dell'Adei Wizo, 1979, XII+416 S.

Arrigo Benedetti, *Toscana*, S. 185-198, in: Piero Accolti und G. A. Cibotto (Hrsg.), *Lo stivale allo spiedo. Viaggio attraverso la cucina italiana*, Rom, Canesi, s.d., 527 S.

Cristina Bindi, *Echi di civiltà alimentari. Profumo di cucina Etrusca*, Rom, Nuova Editrice Spada, 1993, 149 S.

Gianni Bonacina, *Vini e cibi dell'Umbria. Guida sistematica alle attività enogastronomiche e alimentari della Regione*, in Zusammenarbeit mit Agostino Tabarrini und Paolo Pettinari, Genua, Edizioni Gianni Bonacina, 1978, 261 S.

Rita Boini, *La cucina umbra. Sapori di un tempo. Da una antica civiltà contadina, il sapiente matrimonio tra frugalità e gusto*, Perugia, Calzetti-Mariucci, 1995, 273 S.

Maria Luciana Buseghin, *Il pomodoro*, Perugia, Xilocart, s.d. (1994).

Leda Cardillo Violati - Carlo Majnardi, *I picchiarelli della malanotte. Appunti di cucina in Umbria*, Foligno, Edizioni dell'Arquata, 1990, 205 S.

Giovanna Casagrande, *Gola e preghiera nella clausura dell'ultimo '500*, Ausgabe und etymologisch Anmerkungen von Giovanni Moretti, Foligno, Edizioni dell'Arquata, 1988, 397 S.

Luana Cencioli - Marco Saioni, *Ipogeo dei*

Volumni e necropoli del Palazzone di Ponte San Giovanni. Il banchetto degli Etruschi, Archäologie-Ausstellung im Antiquarium, Perugia, Archäologisches Denkmalamt von Umbrien, 2002, 31 S.

Guglielma Corsi, *Un secolo di cucina umbra*, Santa Maria degli Angeli, La Porziuncola, 1976, 266 S.

Flavia Cerasa Mariotti, *Cosa mangiavi nonna? Tradizioni ed usi della cucina perugina*, (Perugia, Tip. Duomo), s.d., 105 S.

Remo Coppini, *Umbria a tavola. Aneddoti, folklore, tradizioni, usanze e... ricette*, Perugia, Guerra, 1983, 239 S.

Riccardo Di Corato, *928 condimenti d'Italia. Acque aromatiche, spezie, aceti balsamici, erbe, aromi, salse d'ogni epoca e d'ogni genere*, Mailand, Sonzogno, 1978, 285 S.

Riccardo Di Corato, *838 frutti e verdure d'Italia. Origine, storia, ricette: dalla torta d'agli alla zuppa di zibibbo reale, dalla conserva di fiori d'arancio a quella di salvia e di viole*, Mailand, Sonzogno, 1979, 333 S.

Ansano Fabbi, *Antichità umbre*, Assisi, Pontificio Seminario Regionale, 1971, 448 S.

Ansano Fabbi (Autor) - Pierluigi Valesini (Hrsg.), *Folklore in Valnerina*, Perugia, Era Nuova, Erzdiözese Spoleto-Norcia, 1997, 267 S.

Domenico Falzetti, *Come nacquero le leggende dei Monti Sibillini*, S. 59-121, in: Antoine de la Sale, *Il Paradiso della Regina Sibilla*, Norcia, Millefiorini, 1963, 236 S.

Anna Eugenia Feruglio, *Porano. Gli Etruschi*, Perugia, Quattroemme, 1995, 142 S.

Luciano Giacchè (Hrsg.), *Il ricettario dello*

- zafferano tratto da antichi registri di cucina*, Perugia, EFFE Fabrizio Fabbri editore, 2001, 102 S. ("Taccuini del CEDRAV").
- Guido Gianni, *La cucina aretina*, Padua, Muzzio, 1990, 176 S.
- Carlo Grasseti - Annalisa Breschi, *La cucina umbra. Nuovissima Guida della Cucina Umbra 250 ricette tipiche di facile sperimentazione*, s.n.t., 168 S.
- Jacques Heurgon, *Vita quotidiana degli Etruschi*, Mailand, Mondadori, 1992, 378 S.
- Salvatore Marchese, *La cucina di Lunigiana*, Padua, Muzzio, 1989, 303 S.
- Antonio Marinoni (Autor) - Mila Contini, *Pane. Storia, tradizioni, ricette*, Mailand, Acanthus, 1988, 324 S.
- Pier Luigi Menichetti - Luciana Menichetti Panfilì, *Vecchia cucina eugubina*, Città di Castello, Tipolitografia Rubini e Petrucci, 1976, 126 S.
- Alessandro Molinari Pradelli, *La cucina abruzzese in 900 ricette tradizionali*, Rom, Newton & Compton editori, 2003, 479 S.
- Alessandro Molinari Pradelli, *La cucina sarda in 450 ricette tradizionali*, Rom, Newton & Compton editori, 2003, 349 S.
- Giuseppe Maria Nardelli, *Alla tavola del monaco. Il quotidiano e l'eccezionale nella cucina del monastero tra XVII e XVIII secolo con 100 ricette dell'epoca*, Perugia, Quattroemme, 1998, 223 S.
- Pesce del lago Trasimeno*, Perugia, Provinz Perugia, 1994, 30 S.
- Paolo Petroni, *Il grande libro della cucina toscana*, Florenz, Ponte alle Grazie, 1989, 703 S.
- Salvatore Pezzella, *Gli Etruschi testimonianze di civiltà*, Florenz, Orior, 1989, 172 S. / bes.: *La cucina*, S. 100-108.
- Salvatore Pezzella, *Alla scoperta dei sapori antichi*, S. 31-51, in: *Umbria. Sapori e saperi*, Todi, Litograph, Land Umbrien-Ministerium für Landwirtschaft, Forst, Jagd und Fischfang, 1999, 304 S.
- Massima Pieracci (Autor) - Paola Cerami e Benno Scharf (Hrsg.), *Ricette fra Tevere ed Arno*, Città di Castello, Petrucci editore, 271 S.
- Laura Rangoni, *I sapori della nostalgia. La cucina tradizionale umbra*, Valentano (Viterbo), Scipioni, 2001, 96 S.
- Odile Redon - Françoise Sabban - Silvano Serventi, *A tavola nel Medioevo con 150 ricette dalla Francia e dall'Italia*, Vorwort von Georges Duby, Bari, Laterza, 1995, XII+310 S.
- Giovanni Righi Parenti, *La cucina degli Etruschi*, Mailand, Sugar editore, 1972, 394 S.
- François Sabban - Silvano Serventi, *A tavola nel Rinascimento con 90 ricette della cucina italiana*, Bari, Laterza, 1996, 242 S.
- Eugenia Salza Prina Ricotti, *L'arte del convito nella Roma antica*, mit 90 Rezepten, Rom, "L'Erma" di Bretschneider, 1993, 313 S.
- Aldo Santini, *La cucina livornese*, Padua, Muzzio, 1988, 231 S.
- Aldo Santini, *La cucina maremmana*, Padua, Muzzio, 1991, 317 S.
- Terre d'Etruria, Gli Etruschi in Umbria, Lazio e Campania*, Florenz, Bonechi, 2003, 80 S.
- Ariel Toaff, *Mangiare alla giudia. La cucina ebraica in Italia dal Rinascimento all'età moderna*, Bologna, Il Mulino, 2000, 222 S.
- Maguelonne Toussaint-Samat, *Storia naturale & morale dell'alimentazione*, Florenz, Sansoni, 1991, 901 S.
- Umbria. Sapori e saperi*, Todi, Litograph, Land Umbrien-Ministerium für Landwirtschaft, Forst, Jagd und Fischfang, 1999, 304 S.
- Clotilde Vesco, *Cucina etrusca 2685 anni dopo*, Florenz, Vallecchi editore, 1985, 297 S.

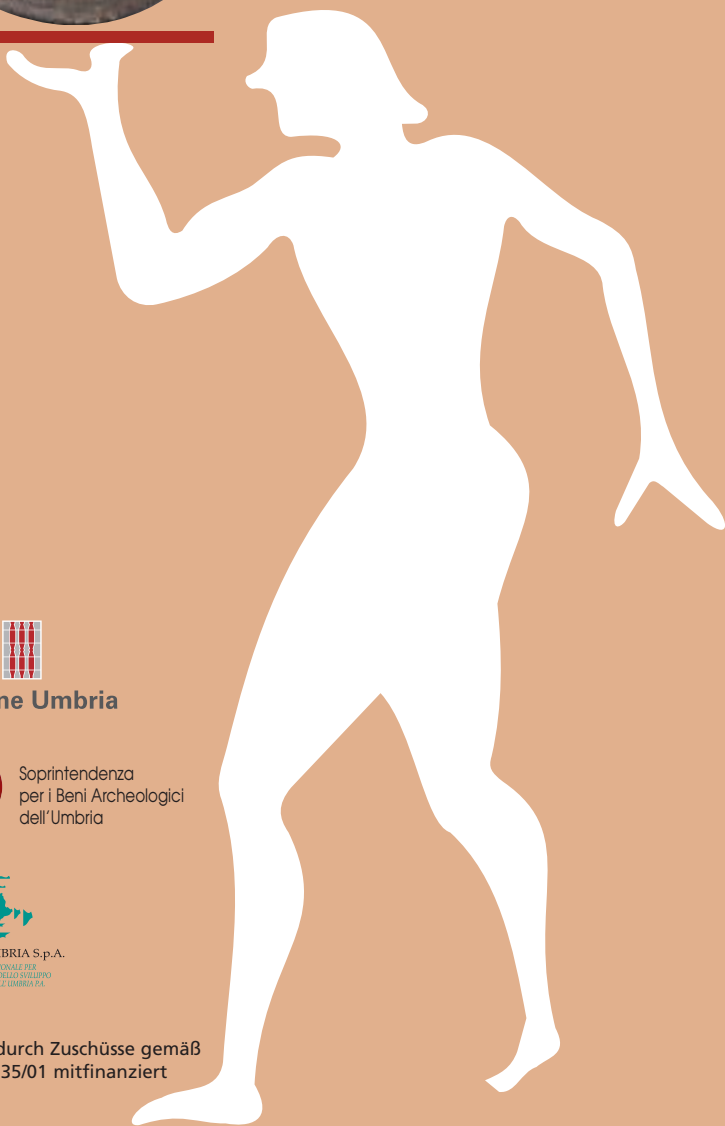
Fotonachweis:

Abbildungen mit freundlicher Genehmigung
des Archäologischen Denkmalamts

Umbrien;

entnommen aus: Anna Eugenia Feruglio,
Porano. Gli Etruschi;

Luana Cencioli und Marco Saioni, *Ipogeo
dei Volumni e necropoli del Palazzone di
Ponte San Giovanni. Il banchetto degli
Etruschi*



Regione Umbria



Soprintendenza
per i Beni Archeologici
dell'Umbria



SVILUPPUMBRIA S.p.A.
SOCIETÀ REGIONALE PER
LA PROMOZIONE DELLO SVILUPPO
ECONOMICO DELL'UMBRIA P.A.

Projekt durch Zuschüsse gemäß
Gesetz 135/01 mitfinanziert