

Liebe Gäste!

Wer Italien liebt, liebt auch die italienische Küche. Aber was ist das besondere an der italienischen Küche? Warum werden den Italienern kulinarische Hochgenüsse nachgesagt?

Beim Essen geht es den Italienern nicht nur ums Sattwerden, vielmehr ist Essen für sie ein kommunikatives Erlebnis - ein Ausdruck von Lebensfreude. Die mediterrane Küche ist traditionell leicht, bekömmlich und abwechslungsreich.

Ein wichtiger Teil ist die Verwendung von frischen Kräutern. Je frischer, umso besser, egal ob Basilikum, Oregano oder Majoran - um nur ein paar zu nennen. Hochwertiges, kalt gepresstes Olivenöl ist ebenso ein grundlegender Bestandteil der italienischen Küche, und wir wissen alle, dass es reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Die Verwendung von frischem Obst und Gemüse ist wohl ebenso ein Merkmal der italienischen Küche, und ein Grund warum sie uns nicht nur gut bekommt, sondern auch außerordentlich gut schmeckt. Die meisten Gerichte sind im Prinzip sehr einfach herzustellen - und finden deshalb besonderen Anklang in der Küche gestresster Mütter.

Ein italienisches Menü beginnt in der Regel mit Antipasti - die italienische Vorspeise. Dafür eignen sich fast alle Gemüsesorten wie Paprika, Tomaten, Zucchini, Pilze oder Bohnen, welche in Öl mit Gewürzen eingelegt oder einfach in Öl gebraten werden. Dann werden sie kalt servieren.

Danach geht es ganz entspannt an den Hauptgang, sei es nun eine Pasta, Fleisch oder frischer Fisch. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Italiener sind Genießer, und das merkt man an ihrer Küche. Der wichtigste Eiweißlieferant in der Mittelmeerregion ist übrigens Fisch. Auch hier gilt "je frischer, umso besser".

Und was passt besser zu Pasta & Co als ein Gläschen Rotwein? In Maßen genossen ist er Medizin und wirkt sich äußerst positiv auf Herz und Kreislauf aus.

So, nun haben wir den Hauptgang hinter uns, wir kommen zum Dessert – Frisches Tiramisu, Panna Cotta, und viel mehr.

Abschließend kann ich die italienische Küche nur empfehlen. Sie ist abwechslungsreich, enthält viele Vitamine, und macht richtig gute Laune..

In diesem Sinne: Buon appetito! Don Alfredo GmbH Team