Zu diesem Buch

Was wären wir ohne die italienische Küche? Wie arm wäre unsere kulinarische Welt in Deutschland ohne kleine italienische Restaurants, ohne Pizza und Pasta, und diese leichten Fisch- und Fleischgerichte, die im Handumdrehen zubereitet sind. Auch italienische Salate haben das gewisse Etwas und bereichern unseren Speiseplan.

Keine andere Küche hat auf unsere Geschmacksknospen so viel Einfluss genommen wie die italienische, und es gibt wenige Lebensmittel, die in so vielen deutschen Haushalten so unisono vertreten sind wie Dosentomaten, Nudeln und Tiefkühlpizza.

Die deutsche Küche ist für Berufstätige zu langwierig, um abends schnell mal satt zu werden. Ein guter Job verträgt sich eben schlecht mit langen Schmor- und Bratzeiten oder aufwendigen Vorbereitungen … man denke nur an unsere verschiedenen Rouladenvarianten oder Eintöpfe …

Und die Einfachheit der Zubereitung und die Konzentration auf nur wenige Zutaten haben der schnellen italienischen Küche weitere Fans eingebracht.

Wir schätzen an der italienischen Küche aber auch die große Variationsfähigkeit. Hat man einmal einen Grundstock an Lebensmitteln, also Reis, Nudeln, Dosentomaten und diese oder jene Gemüsesorte, dann kann man immer ein frisches Gericht zaubern. Noch ein bisschen Oregano und Knoblauch dazu, schon ist gekocht. Da kann einen doch auch so schnell nichts mehr erschüttern: Mit diesen Vorräten gelingt es uns, die Fußballfreunde unserer Kinder mal eben mit zu versorgen – oder unsere eigenen Freunde, die unangemeldet hereinschneien und richtig Hunger haben.

Auch italienisch angehauchte Salate schmecken besser: Mal geben wir große Kapern hinzu, ein anderes Mal hobeln wir etwas Parmesan darüber und einen Tag später toppen wir unsere Salatschüssel mit gebratenen Pilzen oder Gemüse – oder kurz gebratenen Thunfischwürfeln. Die Leichtigkeit bei der Zubereitung, die wir mit ein bisschen Üben schnell erreichen können, lässt unsere Freunde staunen – und unsere Feindinnen neidisch werden.

Wenn Sie bei der Zubereitung von italienischen Gerichten bloß die Ölflasche und die Parmesandose sparsam zur Hand nehmen und fettarme Fleischsorten wählen, dann sind Sie schon mittendrin in der LowFett 30-Küche: Viel Gemüse, fettarmes Fleisch, mehr Fisch als gewöhnlich, (am besten komplexe!) Kohlenhydrate und knackig-kurze Garzeiten sind die Basis – und die vielfältigen Gewürze und Spezialitäten sorgen für das richtige Italien-Feeling: Thymian, Rosmarin, Oregano, glatte Petersilie, Zitrone und Kapern, Sardellen, Ricotta, Oliven, Pepperoni … wer gerne kocht, gerät automatisch ins Schwärmen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und buon appetito,

Ihre
Gabi Schierz und Gabi Vallenthin

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG