



# *Deliziosa*

**EIN KULINARISCHES  
SEMINAR DES  
MARIA-THERESIA-  
GYMNASIUMS**



## INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung .....	6	Pici all'aglione .....	58
Unsere Kochteams .....	8	Ravioli al tartufo .....	60
Mauro Ficotto und sein		Spaghetti alla carbonara .....	62
Agriturismo „Poggio a Poppi“ .....	10	Spaghetti alla puttanesca .....	64
Die versteckte Perle der Toskana .....	12	Spaghetti alle vongole.....	66
Hausführung.....	13	Tonnarelli al cavolo nero .....	68
Vom Bauernhof direkt auf den Tisch ....	14	Tonnarelli Cacio e Pepe.....	70
Trüffeljagd.....	16		
		<b>■ SECONDI PIATTI</b>	
<b>■ ANTIPASTI</b>		Branzino in crosta di patate.....	74
Prosecco fragolino .....	20	Cinghiale in umido.....	76
Cheesecake salato .....	22	Ossobuco.....	78
Chips di cavolo nero.....	24	Peposo .....	80
Crostini misti .....	26	Polpette al sugo.....	82
Insalata di farro .....	28	Saltimbocca.....	84
Insalata polpo e patate .....	30		
Panzanella .....	32	<b>■ CONTORNI</b>	
Polpo croccante con hummus rosso .....	34	Caponata .....	88
Salsicce con cioccolato e cipolla		Patate al forno.....	90
caramellizzata .....	36	Peperonata.....	92
Tonno in crosta di sesamo .....	38	Verdure grigliate .....	93
Vitello Tonnato.....	40		
		<b>■ DOLCI</b>	
<b>■ PRIMI PIATTI</b>		Fragole con zabaione di mascarpone.....	96
Gnocchi al gorgonzola .....	44	Semifreddo al pan di stelle.....	98
Gnudi al pecorino.....	46	Tiramisù .....	100
Lasagne .....	48	Torta al cioccolato .....	102
Linguine allo scoglio .....	50		
Nudelteig.....	54	Stimmen aus dem Seminar .....	104
Pappardelle al cinghiale .....	56	Danksagung .....	111



## EINLEITUNG

*Liebe Feinschmecker,*

*wir, das P-Seminar „La Dolce Vita auf dem Teller“ des Maria-Theresia-Gymnasiums Augsburg, freuen uns sehr, Euch dieses Kochbuch präsentieren zu dürfen, das bei einer einzigartigen Reise der kulinarischen Entdeckungen in Poppi, einem malerischen, toskanischen Dörfchen in der Nähe von Arezzo, entstanden ist. In unserer Heimatstadt Augsburg hat alles begonnen: Mauro, Koch des ehemaligen Restaurants „Casanova“ am Predigerberg und in Göggingen, außerdem kreativer Leiter eines wunderschönen Agriturismo in Poppi, pendelte regelmäßig aus Italien zu uns, um seine Leidenschaft für die italienische Küche mit uns zu teilen.*

*Ursprünglich war unsere Idee, ein Kochbuch mit Rezepten zu erstellen, die die schwäbische und italienische Küche miteinander vereinen, doch nach intensivem Experimentieren und Diskutieren wurde uns klar, dass jede Küche ihre eigenen besonderen Eigenschaften und Aromen hat, die man nicht einfach vermischen kann. So entstand die Entscheidung für ein authentisch italienisches Kochbuch.*

*Mauros Landgut in Poppi ist nicht nur eine Quelle der Inspiration, sondern auch ein Ort der Gastfreundschaft und Kreativität. Mit seiner Herzlichkeit und seinem*

*Talent ermutigte der Venezianer uns, die Vielfalt der italienischen Küche zu erkunden und unsere eigenen Kochkünste zu entwickeln.*

*Überdies war unsere Erfahrung an einen Austausch mit italienischen Jugendlichen gekoppelt. In einem Erasmus+-Projekt konnten wir mit dem italienischen Gymnasium Galileo Galilei in Poppi zusammenarbeiten. Dabei zeigten uns unsere italienischen Partner nicht nur ihr malerisches mittelalterliches Dorf, dessen berühmte Burg trutzig auf der Spitze eines Hügels thront, sondern wir tauschten uns auch sehr viel über die italienische Küche aus. So kochten wir zusammen, kneteten Teig, füllten Ravioli, die*

*wir dann zusammen an Mauros langer Tafel verspeisten und schlossen nebenbei Freundschaften. Die Erasmus-Erfahrung eröffnete uns neue Horizonte im zwischenmenschlichen Bereich und brachte uns die kulinarische Vielfalt Italiens und den europäischen Gedanken näher.*

*Eure P-Seminar-Teilnehmer*

*Aaliyah Elayeb Anastasia Wagner  
Anouk Beber Franz Holzappel  
Johanna Beinhof Julia Budzyska  
Ranya Zali Tijana Banovic Jeanna Helbert  
Tom Köhler Sophie Dimpfl  
Wolke Gebel*

## DIE VERSTECKTE PERLE DER TOSKANA

*Im Herzen der Toskana liegt eine weniger bekannte, aber bezaubernde Region: das Casentino-Tal. Diese versteckte Perle, eingebettet zwischen den Apenninen und den Hügeln von Arezzo, bietet eine perfekte Mischung aus unberührter Natur, reicher Geschichte und authentischer toskanischer Kultur. Hier findet man Ruhe abseits der Touristenströme und kann die wahre Essenz der Toskana erleben. Das mittelalterliche Dorf Poppi, das sich in der Nähe des Agriturismo „Poggio a Poppi“ von Mauro befindet, liegt im Herzen des Casentino-Tals. Es zählt zu Recht zu den „borghi più belli d'Italia“, den schönsten Örtchen Italiens. Die Altstadt von Poppi ist ein bezaubernder Ort, der Besucher mit seiner historischen Atmosphäre in den Bann zieht. Was Poppi zu einem authentischen Erlebnis macht, sind nicht nur die engen Gassen mit den Laubengängen und die mittelalterliche Architektur, sondern auch die kulinarischen Köstlichkeiten, die einen Besuch in der Toskana unvergesslich machen.*

*Das Wahrzeichen von Poppi ist die Burg Castello dei Conti Guidi, aus dem bedeutenden Adelsgeschlecht der Guidi. Sie liegt auf einem Hügel und bietet einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Landschaft. Erbaut im 13. Jahrhundert,*

*ist die Burg ein hervorragendes Beispiel mittelalterlicher Architektur und beherbergt heute ein Museum, das die Geschichte und Kultur der Region veranschaulicht. Wir durften die Burg bei einer Führung durch die italienische Partnerschule besichtigen. Besonders beeindruckt haben uns das Gefängnis, die Rüstungen und die Bibliotheca Rilliana, die in der Burg untergebracht ist. Diese beeindruckende Bibliothek verfügt über etwa 25.000 Bände, darunter seltene Manuskripte und wertvolle Inkunabeln. Als Inkunabeln oder Wiegendrucke werden die frühesten gedruckten Bücher bezeichnet, die zwischen 1454 und 1500 hergestellt wurden. Der Besuch der Biblioteca Rilliana bot uns die einzigartige Gelegenheit, diese seltenen und wertvollen Bücher aus nächster Nähe zu betrachten.*

*Poppi und das Casentino-Tal sind ideale Reiseziele für Geschichtsinteressierte, Kunst- und Naturliebhaber. Die beeindruckende Architektur, die reiche Geschichte und die atemberaubende Natur machen einen Besuch in Poppi zu einem unvergesslichen Erlebnis. Egal, ob man durch die malerischen Gassen schlendern, die beeindruckende Natur erkunden oder die köstliche regionale Küche genießen möchte – Poppi hat zieht einen in seinen Bann.*

## HAUSFÜHRUNG

*Beim Kochen genossen wir das wunderschöne Ambiente des in den Bergen gelegenen Landguts „Poggio a Poppi“, das eine atemberaubenden Aussicht auf die Städtchen Bibbiena und Poppi und die traumhafte toskanische Hügellandschaft bietet. Mauro gab uns eine Führung durch sein kleines Paradies, vom Kräuter- und Gemüsegarten bis zur Obstplantage, die sich auf verschiedenen Terrassen befinden und in denen allerlei für die Toskana typische Pflanzen angebaut werden. Von A wie Akazien bis Z wie Zitronen lässt sich dort alles Notwendige für die italienische*

*Küche finden. Glückliche Hühner, die sich gleich neben dem Haus befinden und die das Gut täglich mit frischen Eiern versorgen, tragen zur einladenden Atmosphäre bei Mauro bei. Daneben kümmert sich Mauro auch um seine Bienen, die köstlichen Honig spenden, den man morgens bei dem reichhaltigen Frühstück nur allzu gerne auf sein Panino streicht. Doch das sind nicht die einzigen Tiere auf dem Bauernhof, denn der Koch besitzt einen kleinen Zwergpudel namens Luna, der den ganzen Tag über durch den Hof fegt und fröhlich Gäste empfängt.*





## NUDELTEIG

### ZUBEREITUNG

Mehl zu einem Vulkan formen und in der Mitte Platz für die Eier lassen. Eier aufschlagen, in die Kuhle geben und anschließend mit einer Gabel verquirlen. Dabei darauf achten, dass die Eier nicht über den Mehrlrand hinauslaufen. Eine Prise Salz und einen EL Olivenöl hinzufügen. Den Teig mit den Handballen zu einer Kugel kneten, bis dieser eine feste Konsistenz hat. Den Teig 15 Min. unter einem feuchten Tuch ruhen lassen.

In mehrere gleich große Stücke teilen und anschließend mithilfe einer Nudelmaschine (bis ca. Stufe 2) dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig 10 Min. ruhen lassen.

Die Teigplatten falten, der Länge nach in gleich große Stücke schneiden und wieder aufrollen.

Für 2 Min. in kochendes Wasser geben, gut abseihen und mit der gewünschten Sauce vermischen.

### ZUTATEN

- 4 Eier
- 300 g Mehl
- 100 g Grießmehl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl

*Delizioso* – Team: Franz, Nolan, Tim

*Übrigens gibt man in Italien mindestens 2-3 EL Salz in das Nudelwasser und lässt sie nur so lange kochen, bis sie „al dente“ sind.*

# SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

## ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- ½ Tasse schwarze Oliven, entsteint
- ½ Tasse Kapern
- ¼ Tasse Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- eine Prise Peperoncino
- ca. 5 Sardellen
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Salz
- Frische Petersilie

## ZUBEREITUNG

Zunächst die Kapern, grob mit einem Messer zerkleinern, Oliven halbieren und getrennt beiseitestellen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoncino hinzufügen und kurz andünsten.

Die Sardellen dazugeben und unter Rühren zergehen lassen. Anschließend die Kapern einrühren und kurz weiter braten.

Die geschälten Tomaten in die Pfanne geben und mit einem Holzlöffel zerdrücken, um sie etwas zu zerkleinern. Die Sauce für ca. 10-15 Min. köcheln lassen.

Knoblauchzehen entfernen, die Oliven hinzugeben und alles mit Salz und Peperoncino abschmecken. Die gehackte Petersilie einrühren.

Die in der Zwischenzeit al dente gekochten Spaghetti in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Petersilie garnieren.

*Delizioso* — Team: Aaliyah, Anastasia

*Puttanesca "bedeutet wörtlich " nach Hurenart".  
Die genaue Herkunft des Namens ist unklar, aber er wird oft humorvoll auf die schnelle und einfache Zubereitung bezogen.*



# SALTIMBOCCA

## ZUTATEN

- 400 g Kalbsoberschale
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 8 Blätter Salbei
- Etwas Butter
- 1 Glas Weißwein
- Mehl zum Wenden
- Zahnstocher
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit einem Fleischklopfen klopfen, bis die Scheiben etwa eine Dicke von 5mm haben.

Nun auf jede Scheibe Kalbfleisch eine Scheibe Parmaschinken und ein Salbeiblatt legen und diese anschließend mit einem Zahnstocher fixieren. Von beiden Seiten im Mehl wenden.

Danach wird das Fleisch in Butter gebraten, so dass die Seite mit dem Schinken die Pfanne berührt. Sobald der Schinken knusprig ist, das Fleisch wenden.

Anschließend mit Wein ablöschen und das Fleisch darin köcheln lassen.

Die Schnitzel auf einer Platte anrichten und die Sauce darübergießen und heiß servieren.

*Delizioso* – Team: Ranja, Tijana

*Übrigens heißt Salrimbocca auf deutsch „Spring in den Mund“. Wahrscheinlich, weil das Gericht so lecker ist, dass es scheinbar von selbst in den Mund springt.*

