

Apulische Küche

Die gute Küche Apuliens ist schon einer der Hauptgründe, warum Besucher der Region immer wieder zurückkehren. Zwei Faktoren kennzeichnen die regionalen Gerichte vor allem: die verwendeten Gewürze und das Olivenöl!

Die Küche, griechisch, arabisch und neapolitanisch beeinflusst, ist trotz dieser raffinierten „historischen Zugaben“ einfach, geschmackvoll und natürlich. Eine Unzahl von **Vorspeisen** basiert auf Gemüse und Hülsenfrüchten wie Chicorée, Spargel, Fenchel, Zwiebeln, Auberginen usw. Aber auch Pilze (aus dem Gargano), Oliven und Paprika gehören zu den traditionellen „Antipasti“.

Die apulische **Pasta** ist fast immer frisch und hausgemacht und aus Salz, Wasser, Hartweizengriess und Weizenmehl verarbeitet (im Gegensatz zu Restitalien, in dem fast nie Hartweizengriess verwendet wird). Typisch sind z.B. die *Orecchiette* aus Bari. Oft wird die Pasta mit Bohnen, frischem Gemüse, frischen Kräutern und natürlich mit frischem Fisch zubereitet. Außer Pasta findet man auch zahlreiche, mit Pizzateig zubereitete Spezialitäten wie *Calzoni* (Pizzataschen), *Pizzette* (kleine Pizzastücke), *Focaccia* (mit Käse und Spinat oder mit Kapern, mit Schinken usw. gefüllte Taschen) usw., die von Ortschaft zu Ortschaft andere Bezeichnungen besitzen und zubereitet werden.

Fisch kostet in Apulien noch relativ wenig und vom Schwertfisch bis zum Polyp bietet das Meer einen großen Reichtum an Fischarten. Vor allem Muscheln, Zahnbrassen, Krebse und Krabben werden oft verwendet, wobei auf eine natürliche Zubereitung ohne viele Gewürze und fast ohne Saucen geachtet wird, um den kräftigen Geschmack nicht zu überdecken.

Fleisch wird entweder gegrillt oder im traditionellen irdenen Kochtopf zubereitet. Die typischsten Gerichte sind Lamm- und Ziegenfleisch, Rindfleisch und Schweinefleisch.

Unvergleichlich die große Vielfalt an **Käsesorten**: Ziegen-, Schafs-, Kuh- und Büffelmilch sind die Grundlage von weichen, süßen Käsen von der klassischen *Mozzarella* bis zum jahrelang gereiften, scharfen und würzigen Käse.

Brot ist für die Apulier unersetzlich. Man isst kleine Stücke zur Pasta, zum Fisch oder zwischen den Gerichten. Mit Gewürzen (Taralli) oder mit Olivenöl übergossen, mit Tomatenstücken, Zwiebeln oder Knoblauch eingerieben und im Ofen aufgeheizt (Bruschetta) werden kleine Brotstücke auch als Vorspeise gereicht. Das bekannteste Brot ist das von Altamura.

Viele Gerichte werden mit Zwiebeln, scharfem Paprika, Oregano, Minze, Rucola oder Rosmarin schmackhaft gemacht. Unerlässlich die Benutzung der herrlich saftigen Strauchtomaaten Apuliens, aus denen köstliche Tomatensaucen gewonnen werden!

Auch für den **Nachtsch** muss man Platz lassen, ist man in Apulien doch ein Meister für Kuchen und Gebäck: Mandelplätzchen, Blätterteig u.v.a., nicht zu vergessen das äußerst schmackhafte Obst (Kirschen, Orangen, Mandarinen, Melonen, Trauben, usw.).