



Vom istrischen Fremdenverkensamt
A cura dell'Ente per il Turismo Istriano

DENIS IVOŠEVIĆ

VERFLIXTE SUPPE, SO HEISS GELIEBT!

Der Esslöffel, souveräner Herr der guten Küche



In diesen Zeiten kommen wir von der ursprünglichen Küche und vor allem der Suppenküche ab. Istriens Küche ist weiterhin eng an die verschiedenen Brühen und vor allem an die Suppe gebunden. So heißt es bei uns zu Hause: „Der Esslöffel ist Herr der guten Küche“ oder auch „der Löffel nährt die Seele, die Gabel den Leib“. Der bekannte Liedermacher Franci Blaškovič singt in einem Lied: „Verflixte Suppe, wie sehr ich dich mag!“. Suppen haben uns ernährt, der Suppentopf ist die Grundlage unserer Küche, die einzige Speise, auf die wir nie verzichtet haben und die einzige, die wir wegen ihrer Vielfalt nie „satt“ haben. „Besser als ein Teller Suppe, sind nur zwei Teller Suppe“ die Beliebtheit dieser Speise, wird auch davon bezeugt, dass im Lauf des Jahres drei Suppenwettkämpfe in den istrischen Ortschaften Gračišće, Fažana und Babici stattfinden. Grundlage für diese „Gemüsesuppen“ sind natürlich Bohnen und Kartoffeln, während die Suppe ihren Namen und den typischen Geschmack von der dritten Gemüsesorte hat: Ackerbohnen und junger Mais ergeben ein süßliches Aroma; raffiniert-süßlich schmeckt auch die Suppe mit frischem Kohl, der Fenchel ergibt Suppen mit einem besonderen herben Geschmack; die Jota genannte Sauerkrautsuppe ist natürlich sauer, die mit Kichererbsen salzig; besonders sämig ist die Gerstensuppe. Zu Kriegs- und Hungerszeiten war die gesunde Brennesselsuppe bekannt. Interessant ist, dass hier zwar Tomaten weite Verwendung finden und dennoch keine Tomatensuppe, die ansonsten in Europa weit verbreitet ist, bekannt ist. Für unsere Gemüsesuppen werden ausschließlich drei verschiedene Gemüsesorten verwendet, bis auf eine Ausnahme. Für die besonders beliebte „pasta e Fasoi“ (Bohnen-Nudelsuppe) wird keine dritte Gemüsesorte sondern es werden den Bohnen und Kartoffeln Nudeln zugegeben. Was für Nudeln? Es gibt zwei „Nudelphilosophien“ die keine Berührungspunkte zulassen. Erstere neigt zu Spaghetti die zweite zu Pennette (kurze Nudeln). Einfachere Varianten dieser Suppen sind die

Brühen: Brühe nur mit Kartoffeln oder nur mit Gemüse oder nur mit Bohnen. Im Gegensatz dazu gibt es auch den Minestrone (Eintopf) aus Saisongemüse (es können auch Tomaten verwendet werden). Besonders beliebt sind junge und grüne Bohnen. Die Italiener kennen ein schönes Sprichwort für die Suppenküche „Gemüsesuppe ist eine Medizin, die lange wirkt“. Die wichtigste Eigenschaft der Suppe ist, dass sie das ganze Jahr über verzehrt wird. Wenn als dritte Sorte kein frisches Gemüse zur Verfügung steht, greift man zu Trockengemüse: Kichererbsen, Gerste, Sauerkraut und Mais. Besonders wichtig ist, wie man die Suppe mit warmem Wasser verdünnt, wie man sie würzt (mit Pesto, dünn in Scheiben geschnittenem Speck und geröstetem Knoblauch oder auch einfach mit etwas Olivenöl) Und natürlich, wie die Suppe besonders nahrhaft wird? Im allgemeinen werden Knochen oder Trockenfleisch vom Schwein, Salsicce, Schwarte oder der Knochen vom Schinken zugegeben. Diese „ewige“ Liebe für das Fleisch wird auch von einer Anekdote über den Schinken bezeugt, die besagt, dass Suppe mit Schinkenknochen am besten schmeckt. Heute misslingt vielen Hausfrauen, trotz einfachster Rezeptur, die Suppe. Ein Grund dafür ist die Verwendung von konserviertem Gemüse, doch der Hauptgrund für schlechte Suppen, ist im Zeitmangel und in der Ungeduld zu suchen, denn eine Suppe muss vier Stunden lang vor sich hin köcheln. Fünf Minuten vor Ende der Kochzeit sollte man einen Löffel Öl zugeben. Wenn die Suppe fertig ist, sollte sie nicht sofort verzehrt werden, sondern man sollte sie fünf Minuten lang erkalten lassen.

Drago Orlić



MALEDETTA MINESTRA QUANTO TI AMO!

Il cucchiaino, padrone di casa della buona cucina.

La cucina istriana resta ancora molto legata alle minestre. Il che fa dire dalle nostre parti “ Il cucchiaino è il padrone di casa della buona cucina” o anche “Il cucchiaino è per l'anima, la forchetta per il corpo”. Il nostro famoso cantautore Franci Blašković canta in una canzone: “Maledetta minestra, quanto ti amo!”. La minestra è il piatto che ci ha sostenuto, la pietanza della pentola alla base della nostra cucina, l'unico cibo a cui non abbiamo mai rinunciato ed è l'unico, a ragione della sua raffinata varietà, che non viene mai a noia. La popolarità di questo nutrimento è testimoniata anche dal fatto che nel corso dell'anno in tre cittadine istriane si tengono tre gare che hanno per tema la preparazione della minestra: Gallignana, Fasana e Babici. Ogni minestra o zuppa deve avere due ingredienti-base: i fagioli e le patate. Dalla presenza di una terza verdura la minestra prende il nome e lo specifico sapore: le fave o il mais novello danno un aroma dolciastro; di un raffinato aroma dolciastro è anche la minestra di cavolo fresco; dal finocchio se ne ottiene invece uno amarognolo particolare; la jota, la minestra di cavolo agro, è naturalmente agra, quella di ceci è felicemente salata; la più densa è quella di orzo. In tempo di guerra e di fame era nota e salutare quella di ortiche. Interessante notare che qui dove pure si onora il pomodoro, non è conosciuta la minestra di pomodoro, così presente in Europa. Le nostre minestre sono costituite esclusivamente da tre verdure, ma esiste un'eccezione ed è una tra le minestre più popolari, la cosiddetta “pasta e fasoi”, minestra che non ha la terza verdura, ma che aggiunge la pasta ai fagioli e alle patate. Quale pasta? Ci sono due scuole di pensiero, esclusive e che non

accettano compromessi: la prima propende per gli spaghetti, l'altra per le pennette. Semplici varianti di queste minestre sono ancora le minestrine: brodi solo di patate o solo di verdure o solo di fagioli; od una variante diametralmente opposta, il minestrone, quando si cuoce la verdura di stagione (può esserci allora anche il pomodoro) e si apprezzano in particolar modo fagioli novelli e fagiolini. I nostri Italiani hanno una bella espressione per le pietanze della pentola “Brodo de verdura xe medisina che dura”. La più importante caratteristica della minestra è che si mangia tutto l'anno. Qualora non ci sia la decisiva terza verdura fresca, allora si prende in considerazione quella secca: ceci, orzo, cavolo agro ed in particolare il mais. Un tema centrale è come condirla: col pesto, con il lardo ben affettato, con un po' d'aglio, rosolato o solo con olio d'oliva? E come “rafforzare” la minestra? Di regola con carne di maiale secca od ossa, o salsiccia o cotichino o naturalmente osso del prosciutto. Di questo eterno amore per la carne è rimasto un aneddoto sul culto del prosciutto, dove si riporta che la migliore minestra è solo quella dove si cucina questa prelibatezza, ovvero l'osso del prosciutto. Oggigiorno a molte casalinghe la minestra, per quanto la preparino in modo semplice, non riesce. La prima ragione è che si utilizza troppa verdura conservata, ma la causa principale delle cattive minestre è l'insufficienza di tempo e l'impazienza. La minestra si deve cucinare a fuoco lento per quattro ore. Cinque minuti prima che sia pronta, è bene aggiungere solo un cucchiaino d'olio. Quando la minestra è pronta è bene non mangiarla subito ma aspettare almeno cinque minuti, perché si raffreddi.



Ente per il Turismo dell' Istria
Pionirska 1
HR-52440 Parenzo
Tel. +385 052 452 797
Fax +385 052 452 796
info@istra.hr
www.istra.hr



Drago Orlić

