



Origano Der Name sagt es schon: „Pracht des Berges“ – von altgriechisch *oros* Berg und *ganos* Glanz. Und so entfacht das eher unscheinbare Bergkraut ein wahres Feuerwerk am Gaumen. Perfekt im Zusammenspiel mit Tomaten ist Oregano aber auch wunderbar zu Fleisch, Ei und jeder Art von Teig. Früher wurde es sogar eingesetzt, um böse Geister zu vertreiben. Ein bisschen milder und lieblicher ist der eng mit ihm verwandte Majoran. Er diente als Halsschmuck für Brautpaare in der Antike und half bei Sprachstörungen im Mittelalter. Und heute ist er Aroma-Lieferant für Eintöpfe, Frittate und alle Arten von Fleisch.



Peperoncino Erst im 16. Jahrhundert gelangte die fruchtige bis scharfe Schote aus Südamerika nach Kalabrien, wo sie zunächst Pepe d'India, Pfeffer aus Indien, hieß. Bald wurde sie in Süditalien als Konservierungsmittel geschätzt. Die Wurstrezepte Nduja und Salame spianata zeugen noch heute davon. Peperoncino wird vor allem in Kalabrien und der Basilikata angebaut. Seine Schärfe würzt Gerichte wie Aglio, olio e peperoncino und Spaghetti all'arrabiata. Peperoncino wird zusammen mit Oliven gepresst und das scharfe Öl über Pizza, Pasta und Risotti gegeben. Auf Sizilien wird sogar Schokolade damit gewürzt.



Prezzemolo Während die krause Variante vor allem nördlich der Alpen verwendet wird, gönnt man sich in Italien die glatte

und wesentlich aromatischere Petersiliensorte. Roh oder nur ganz kurz erhitzt, so kommt sie in Norditalien in Pilzgerichten oder Suppen zum Einsatz, während sie in Süditalien Fisch und Meeresfrüchte veredelt. Vor allem aber ist sie unerlässlich für das Zaubermittel der original italienischen Küche: die Gremolata (lombardische Kräuterwürzmischung).



Rosmarino Der „Tau des Meeres“ wurde früher nicht nur im Kochtopf verwendet, sondern auch in Zeremonien – sein Duft ist aber auch wirklich betörend. Die dünnen, nadelförmigen Blätter des Rosmarin entfalten ihr Aroma besonders gut beim Grillen und Kochen. Deshalb ist er fester Bestandteil vieler herzhafter Gerichte mit Fleisch, Fisch, Auberginen, Zucchini sowie auf einer leckeren Focaccia.



Zafferano Das kostbare Gewürz und Färbemittel wird aus den Blütennarben des Krokus gewonnen. Die Safranernte ist reine Handarbeit und furchtbar mühsam. Es blüht nur einmal im Jahr für wenige Wochen im Herbst. Das macht Safran zum teuersten Gewürz – und das war schon in der Antike so. Die intensiv goldgelbe Farbe kommt vor allem vom enthaltenen Crocin, während der aromatische Duft eher zart ist, weshalb Safran nicht lange gekocht werden sollte. Safran gehört jedoch unbedingt ins Risotto Milanese. Den besten Safran bekommt man aus Aquila (DOC), dort wird

er ausschließlich zwischen Mitte Oktober und 1. November im Morgengrauen geerntet. Der Safran von Sardinien (DOC) hat den höchsten Gehalt an Crocin. Eine hervorragende Investition sind beide.



Salvia Die heilenden Kräfte des Salbei spiegeln sich schon im Namen wider: Er kommt vom Lateinischen *salvare*, was „heilen“ bedeutet. Und genau deshalb war Salbei den Römern heilig. Heute ist er allgegenwärtig. Er wird gekocht, gebraten, frittiert und gebacken, er begleitet Fleisch, Gnocchi, gefüllte Pasta und viele andere eher schwere Gerichte. Denn Salbei fördert die Bekömmlichkeit.



Timo Thymian mit seinen silbrig-grünen Blättern ist nicht nur bei Medizinern beliebt, sondern vor allem bei Köchen. Das markante Aroma vollendet Fleisch- und Fischgerichte genauso wie Aufläufe, Pasta und Risotti. Die ganze Pflanze enthält ätherische Öle, die für den Geschmack und die Wirkung sorgen, doch zum Würzen eignen sich nur die Blätter. Der Stiel des Thymianzweiges enthält viele Bitterstoffe und kann so manches Gericht ruinieren.

Die Kräuter Italiens verleihen nicht nur raffinierten Gerichten den letzten Schliff, sie sind auch wesentliche Bestandteile von vielen Grundrezepten (Rezepte S. 262–268).

