

f FREUDE

01/2014
Januar, Februar
März 2014

| STRATEGIEN FÜR EIN EINFACHES LEBEN |

Mamma kocht

La Vialla: Geheimtipp der Toskana



60 Seiten Extra

Das Beste aus drei Jahren f_FREUDE



Der f_FREUDE
Monatsplan

Gesund ins neue Jahr



Party in Rot

10 Ideen für die großen Feste



Winterpower

ON
TOP

+Süßes + Smoothies + Fitmacher Avocado



FOTOS
KATHARINA FINK
AUTOR
SIMON BIALLOWONS

„WIR LEBEN DIE
TOSKANA SO, WIE

WIR SIE KENNEN UND
LIEBEN GELERNT HABEN“

DIE FATTORIA LA VIALLA IST IN
DEUTSCHLAND BEKANNT UND BELIEBT.
SIE BELIEFERT IHRE KUNDEN MIT SPEZIALITÄTEN
UND WEINEN AUS DER TOSKANA. WER DEM
GENUSS AUF DIE SPUR KOMMEN MÖCHTE, KANN DAS TUN,
INDEM ER EINIGE TAGE AUF
LA VIALLA DIE TOSKANA MITERLEBT



Der Abend beginnt mit dem Aperitivo. Zu den frischen Snacks wird perlender Mussantino getrunken

**DIE GESAMTE TOSKANA IM KULINARISCHEN
MINIATURFORMAT**



**FÜR DIE
PASTA AL RAGU
HAT JEDE
ITALIENISCHE
KÖCHIN
IHR EIGENES
GEHEIMREZEPT**

Selbstgemachte
Pasta – was
denn sonst?



Urlaub auf La Vialla ist Genießen mit allen Sinnen

**NOCH SCHÖNER ALS
DAS KLISCHEE**



GENUSS Reise



**REZEPTE, DIE
GENERATIONEN
ÜBERDAUERT HABEN**

Viele der Zutaten
kommen aus der
eigenen Produktion

Auf La Vialla gibt es
Valdano-Hühner.
Ihr Fleisch gilt als
besonders ausgeprägt
im Geschmack

**„MAN MUSS MIT DEN HÄNDEN
KOCHEN, NUR SO HAT
MAN WIRKLICH DAS
GEFÜHL FÜR SEIN ESSEN“**



Einfach zubereitet,
einfach angerichtet und
einfach köstlich!
Die frischen Zutaten
aus der Region
machen Schnickschnack
überflüssig



TAFELN UNTER EINEM AUSLADENDEN FEIGENBAUM



Die hauseigenen
Weine kommen auch
beim Backen und
Kochen zum Einsatz

**KULTUR UND TRADITIONEN
ERHALTEN**

Der Anbau auf La Vialla
ist biodynamisch
angelegt und soll noch
natürlicher und schonender
sein als biologischer Anbau



„FÜR SOLCHE MOMENTE
LEBEN WIR“

In einem traumhaften
Ambiente schmeckt
alles noch ein bisschen
besser

ES GEHT ZU WIE IN EINER
GROSSEN FAMILIE

„DAS FLEISCH IST DANN FERTIG,

WENN ES RICHTIG SCHAUMIG IST.

DANACH KANNST

DU DIE

TOMATEN UND ALLES

ANDERE

DAZUGEBEN UND

DIE SOSSE ZIEHEN
LASSEN“

WAS LA VIALLA
SO BESONDERS MACHT

D

ie Weinstöcke in der toskanischen Ebene scheinen dichter zu stehen als sonst wo. Wie die Touristen an der nahen Etruskischen Riviera liegen sie eng an eng und saugen die warmen Sonnenstrahlen auf. Die Trauben zeichnen kleine Kontrastpunkte in das helle Grün der Weinberge, konkurrieren mit den dunkelgelben Heuballen an den Hängen. Mir kommen die Zeilen eines italienischen Gedichts in den Sinn, das ins Deutsche übersetzt in etwa so lautet: „Süße Toskana, du scheinst ein einzigartiges Fleckchen Erde zu sein, von den Bergen bis zum →



→ Meer. Deine Natur ist wunderbar. Man lobt dich für dein Öl und deinen Wein und auch für deine Schafe und deine Ochsen.“ Die Worte klingen noch in meinem Kopf, als wir an einer Schafherde vorbeifahren. Ich lächle versonnen. Die Sätze hallen nach und scheinen in den Zweigen der Olivenbäume zu hängen, die sich rechts und links der Straße mit ihren knorrigen Stämmen an den Hang schmiegen. An den Olivenbäumen vorbei geht es eine Zypressenallee hinauf, auf mehrere niedrige Häuschen zu. Bei einem hängen unter dem Dach Trauben und eine bast-umhüllte Chiantiflasche, vor dem anderen sitzt eine kleine Gruppe an schweren Holztischen. Die gesamte Szenerie könnte aus einem Gedicht von Toskana-Dichter Robert Gernhardt stammen oder von einem dieser Gemälde, die sich so viele Deutsche so gerne in das Speisezimmer hängen. Der Name dieses Anwesens wäre sogar ein passender Titel, so melodisch und poetisch klingt er: La Vialla.

La Vialla ist in Deutschland bestens bekannt. Durch ein raffiniertes Marketing, ein neues Versandkonzept und vor allem hervorragende Qualität hat die Fattoria – das ist in Italien die traditionelle Bezeichnung für einen landwirtschaftlichen Betrieb – über die Jahre zahlreiche Stammkunden jenseits der Alpen gewonnen. Diese bestellen nach Wuppertal italienisches Olivenöl, nach München den Dessertwein Vinsanto und nach Schwerin den Hartkäse Pecorino oder den Eintopf Cavolo Nero. Geschenkkörbe gehen nach Stuttgart, Weinlieferungen nach Frankfurt, das gesamte Jahr über werden toskanische Spezialitäten und Weine nach Deutschland gebracht. Andere italienische Betriebe tun das zwar auch. Aber aus irgendeinem Grund scheint La Vialla besonders zu sein – unser Ziel ist es, diesen Grund herauszufinden.

Dienstagabend, kurz nach der Ankunft. Die Luft, die zuvor vom Geruch von frischem Gras, von reifenden Oliven und Früchten erfüllt war, hat ihr Aroma geändert: „Das ist wie ein Parfüm und zugleich Natur pur“, sagt André. Er trägt kurze Shorts und ein Hemd, das so rot-weiß kariert ist wie die Tischdecken, die auf einer langen Tafel ausgelegt sind. Der Mann steht in einer Gästegruppe, die sich etwas oberhalb des Vorplatzes vor dem Landhaus La Vialla eingefunden hat. Rechts die lange Tafel unter einem ausladenden Feigenbaum, links auf einem Tisch mehrere toskanische Köstlichkeiten – alles Ingredienzien des Parfüms, das La Vialla an diesem warmen Abend umgibt. Es ist der Duft der Pizzette, der kleinen Pizzen, deren Aufstrich nach sonnengereiften Tomaten schmeckt und nicht nach konzentriertem Mark. Das Aroma der Stuzichini, kleinen Vorspeisenspießen aus altem und jüngerem Pecorino, und natürlich der Salsiccia, deren subtiler Fenchelgeschmack in jeder Region Italiens anders präsentiert wird. Als Dip dient unter anderem eine süße Paprikasoße, die mit Chili geschärft wurde. Dazu trinken die etwa zwanzig Männer und Frauen einen perlenden Mussantino, einen erfrischenden Schaumwein, dessen Trauben gereift sind in den Hängen hinter dem Landhaus, die das passende Panoramabild für diesen Ape-

ritivo bieten. Die Snacks auf dem Tisch sind klein und einfach. Einfach angerichtet und einfach zubereitet. Weder überkandidelt noch bis in die letzte Geschmackskomponente ausgefeilt – und gerade deshalb köstlich: „Die Leute, die zu uns kommen, wollen die Toskana schmecken und erleben. Nicht mehr und nicht weniger. Deshalb verwenden wir hervorragende Zutaten aus der Gegend, ohne überflüssigen Schnickschnack“, erzählt Pressechefin Céline Krüger, die uns in diesen Tagen die Welt von La Vialla zeigen will.

WER NACH

LA VIALLA

KOMMT, WILL

DIE TOSKANA

SCHMECKEN
UND ERLEBEN.

Nach dem Aperitivo nehmen alle Gäste Platz unter dem Feigenbaum, die Köchinnen Carmela, Morvena und Sevidi beginnen, die verschiedenen Gerichte aufzutragen. Die Antipasti sind Bohnen mit Salsiccia, dazu frisch gebackenes Brot, das mit einem Auberginen-Pilz-Aufstrich gegessen wird. Als Primo kommen Tagliatelle alla rosmarina auf den Tisch, also Pasta in einer feinen Rosmarinsoße. Danach folgt als Secondo das Agnello al Forno, Lamm im Ofen geschmort. Carmela, Morvena und Sevidi reichen Salat und Kartoffeln, die für mich das überraschendste Geschmackserlebnis sind. Zubereitet im Ofen, immer wieder überträufelt mit kaltem Olivenöl, sind sie außen knusprig und innen weich und so köstlich, dass Renate, die mir gegenüber sitzt, haucht: „Das ist individuelles Genießen mit allen Sinnen und etwas ganz anderes, als wenn man schnell eine All-Inclusive-Reise in einem Club bucht.“ Die Mittvierzigerin nimmt einen kleinen Schluck vom Sangiovese, eine der wichtigsten und traditionellsten Rebsorten der Toskana, schmeckt dem vollen und purpurroten Tropfen nach und sagt fast seufzend: „Für solche Momente leben wir.“

Renate und ihr Mann kennen La Vialla bereits seit Jahren und wollten nun endlich einmal die Fattoria besuchen. Möglich ist das, weil La Vialla nicht nur ein landwirtschaftlicher Betrieb ist, sondern auch ein gigantischer Agriturismo. So nennt man in Italien Gehöfte, die von Touristen bewohnt werden können. Bei La Vialla stehen auf den fast 1350 Hektar kleine Häuschen, jedes liebevoll im toskanischen Landhausstil ausgestattet, die gemietet werden können. Die meisten sind auf ein oder sogar zwei Jahre im Voraus ausgebucht. Entsprechend glücklich sind die Gäste, die eine Wohnung ergattert haben. Und manche ziehen sogar in Arezzo, einem der umliegenden Dörfer, in ein Hotel und kommen nur für den Aperitivo oder das Cena, das Abendessen, auf die Fattoria. Diese Anziehungskraft ist verblüffend: „Wir sind absolut begeistert, so haben wir uns das vorgestellt. Wir kennen und lieben die Produkte von La Vialla schon länger und wollten jetzt endlich einmal sehen, wie es hier vor Ort ist“, erzählt beispielsweise Clemens, der aus dem Rheinland angereist ist. Er und seine Frau Birgit haben sich in der Nähe eingemietet und sind für den Aperitivo gekommen, Birgit schließt sich dem Lob ihres Mannes an: „Der Wein, die Pasta und die frischen Oliven schmecken hier noch besser. Und was ich ganz toll finde: Es geht so locker zu. Fast wie in einer großen Familie.“ →

NICHT MEHR

UND NICHT

WENIGER



→ La Vialla und die Familie, das ist die Geschichte einer Neugeburt. Vor mehr als dreihundert Jahren gab es hier bei Castiglion Fibocchi, in der Nähe von Arezzo und etwa 45 Minuten südöstlich von Florenz gelegen, einen kleinen Bauernhof. Damals waren Oliven, Wein und Gemüse die Einkommensquelle der Bauern, der Tourismus spielte für sie keine große Rolle. Mitte des 20. Jahrhunderts, mit der zunehmenden Industrialisierung, begannen viele Familien in die Städte zu ziehen, die Landflucht ließ die toskanischen Felder und Wälder verwaisen. Früher ertragreiche Weinhänge verkamen, fruchtbarer Ackerboden lag brach und war dem Unkraut schutzlos ausgeliefert. Mitten in dieser Tristesse erwarb ein junger Mann namens Piero lo Franco das Häuschen Ca' dell 'Oro und den dazugehörigen Olivenhain. Man schrieb das Jahr 1978, es war der Beginn der Ära der Lo Franco-Familie. Weitere Bauernhäuser wurden gekauft und restauriert, nach und nach setzten die Lo Francos ihren ehrgeizigen Plan um, die Fattoria wieder zu dem zu machen, was sie nach toskanischem Verständnis ist: nicht nur ein Hof, sondern ein kleines kulinarisches Universum. Heute gibt es auf La Vialla Schafe und Hühner, Weinberge und Gemüsegärten, Käse- und Ölproduktion. Es werden Rotweinplätzchen gebacken, es wird Pasta gerollt und geschnitten, es werden Soßen und Eintöpfe gekocht und abgefüllt. La Vialla, das ist die gesamte Toskana in kulinarischem Miniaturformat.

EIN KLEINES KULINARISCHES UNIVERSUM

Der Mittwochmorgen beginnt wie in einem Traum. Wir besuchen die Bäckerei von La Vialla, die direkt am Hauptplatz liegt. Francesco, der aus Kalabrien stammt, erklärt uns das Geheimnis der „Stracci“, köstlicher Rotweinplätzchen. Wichtig sei vor allem ein Schuss gutes Olivenöl im Teig – natürlich, denke ich, ihr Kalabrier seid berühmt für euren Olivenölkonsum. Trotzdem probiere ich, einen Espresso dazu, und bin überrascht: Die „Stracci“ schmecken nicht zu süß, fast ein wenig herzhaft, genau richtig. Genau richtig für mich, genau richtig, um weiter in das Geheimnis La Vialla einzutauchen. Zum Beispiel im Gespräch mit Donato, der dafür sorgt, dass bei La Vialla alles biodynamisch angelegt ist. Die Biodynamik nimmt für sich in Anspruch, natürlicher und schonender als sogar der biologische Anbau zu sein. Die Grundgedanken stammen aus der Anthroposophie und der Lehre von Rudolf Steiner, was bisweilen zu bizarren Methoden führt. Zum Beispiel wird speziell „aktivierter“ Kompost in Kuhhörner gefüllt und dann vergraben. Zugegeben, meine Skepsis können auch Donatos durchaus einleuchtend klingende Erläuterungen nicht zerstreuen. Doch am Ende kommt mir auch hier ein Satz in den Sinn, der wörtlich passt und auch noch biblisch ist: „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen. Erntet man etwa von Dornen Trauben oder von Disteln Feigen?“ Und die Früchte von La Vialla sind wunderbar.

Das Geheimnis der Stracci, der feinen Rotweinplätzchen von La Vialla, ist – wie könnte es auch anders sein – ein Schuss gutes Olivenöl für den Teig

**LA VIALLA IST
KEINE PHILOSOPHIE,
SONDERN EIN GEFÜHL**

→ Donnerstagsmittag, ein leichter Sprühregen überzieht die Fattoria. Eines der Highlights steht an, das private Mittagessen mit den drei Lo Franco-Söhnen. Gianni, Antonio und Bandino haben in das Landhaus La Lignana zum Pranzo geladen. Während die drei noch ihren Arbeiten nachgehen, hängt unter der niedrigen Decke von La Lignana bereits der Geruch von Tomaten, von Basilikum und Thymian und Bergminze. Vor einer riesigen Pfanne auf einem altertümlich wirkenden Herd steht Luicina, sie stammt aus dem nahen Arezzo. Ihre Rezepte hat sie von ihrer Mutter bekommen, „gerade noch rechtzeitig vor der Heirat“, erzählt sie lachend. Sie rüttelt die Pfanne hin und her, sodass das schon goldbraune Hühnchen in dem Olivenöl umherhüpft. Die Schenkel sind aufgeschnitten und mit Salbei, Zitrone und Knoblauch gespickt. Immer wieder löscht Luicina mit Weißwein ab. „Pollo al diavolo“ heißt das Gericht, „Huhn auf Teufelsart“. Es handelt sich dabei um ein Valdano-Huhn. Die Valdano-Hühner galten einmal als fast ausgestorben, bei La Vialla haben sie inzwischen wieder mehr als 150. Ihr Fleisch gilt als besonders ausgeprägt im Geschmack, was das „Pollo al diavolo“ zu einem so beliebten Gericht macht.

Luicina dreht das Huhn um und wendet sich dann dem ausladenden Tisch in der Mitte der Küche zu. „Jetzt mache ich Antonios Lieblingsgericht“, erzählt die Toskanerin und beginnt Pastateig auszurollen. Mit jeder Rollbewegung streicht sie den Teig glatt, die weißen Fingerknöchel verraten, dass sie einige Kraft dafür braucht. „Pasta al ragu“ soll es geben, also Nudeln mit der berühmten Fleischsoße, für die jede Italienerin ihr eigenes Geheimnis hat. Das klingt wie ein Klischee, doch Luicina zeigt, dass es stimmt: „Das Wichtigste ist: Man muss mit den Händen kochen. Nur so hat man wirklich das Gefühl für sein Essen“, erklärt sie in ihrem toskanischen Singsang und dreht sich schon wieder um. Das Öl in der Aluminiumpfanne wirft kleine Bläschen, Luicina gibt das frische, fein geschnittene Fleisch hinzu und sagt: „Das Fleisch ist dann fertig, wenn es richtig schaumig ist. Danach kannst du Tomaten und alles andere dazugeben und die Soße ziehen lassen.“ Luicina schüttelt die Hände noch einmal aus, das Teigrollen hat Kraft gekostet. Kleine Schweißtropfen haben sich auf ihrer Stirn gebildet, hinten vor dem bullernden Ofen ist es heiß. Sie wischt sich das Gesicht ab, blickt auf den Tisch mit den Kräutern, dem Gemüse und den bereits angerichteten Contorni und sagt: „Ich liebe es Essen zu machen. Und zwar genau so, wie wir es schon immer gemacht haben.“

**„ICH LIEBE ES ESSEN ZU MACHEN. UND ZWAR GENAU
SO, WIE WIR ES SCHON IMMER GEMACHT HABEN“**

Dieser Satz scheint in die DNA von La Vialla eingeschrieben zu sein. Klar, völlige Autarkie gibt es auch auf der Fattoria nicht. Das Öl – die Oliven werden im Oktober und November geerntet – stammt nicht komplett von hier, die Familie besitzt im Süden Italiens weitere Olivenhaine. Das Mehl für die Pasta wird in Umbrien hergestellt, der Weizen

kommt jedoch aus der Toskana. Und die Schafe auf den Weiden gegenüber des La Vialla-Landhauses stammen aus Sardinien, die Sarden sind über die Grenzen Italiens hinaus berühmt für ihre Schafzucht. Und während sie ihre Produkte über den Brenner und andere Pässe schickt, hat Familie Lo Franco auf ihrem Gelände sogar ein Museum eingerichtet, um die alte Bauernkultur ihrer Region zu erhalten. Sogar der Name „La Vialla“ stammt aus der Historie, so nannte man früher eine bestimmte Art von Pflug. La Vialla scheut sich nicht davor, in geringem Maße Produkte von außen zu beziehen. Die Fattoria ist ein Paradox: urtümlich und modern zugleich, die Toskana wird als Marke transportiert und gleichzeitig profitiert man von der Globalisierung.

Dieser Spagat ist gefährlich, aber er gelingt. Ein gutes Beispiel dafür ist die Weinproduktion auf La Vialla. Gerade erst wurde der neue Barrique-Keller mit über 800 Quadratmetern eingeweiht. Die Weine, die dort reifen, sind nicht außergewöhnlich, aber durchwegs sehr gut. Bei den Best of Bio-Wine Awards 2012 räumte La Vialla in drei Kategorien ab, bei der Berliner Wein Trophy – weltweit eine der größten Veranstaltungen ihrer Art – wurden der Santo del Chianti DOC 2007 sowie die Barricato-Jahrgänge von 2007 und 2008 mit Gold ausgezeichnet. Beim Mundus Vini Biofach 2013 gab es sogar sechs Goldmedaillen, besonders die „Vin Santo“-Jahrgänge von 2008 und 2007 wurden gelobt. Und auch die Rotweine Torbolone, Chianti Superiore und Barricato oder der Weißwein Verdicchio verkörpern den Charakter der Fattoria perfekt, die Verbindung von Identität und Qualität, die bei den Leuten offensichtlich eine Sehnsucht erfüllt. Die Deutschen und ihre Nachbarn kommen hierher, weil sie ein Stück Italien wollen, das aus ihrer Sicht „authentisch“ ist. Das ein Stück Genuss darstellt, ohne zu überfordern. Das die Sinne anregt, ohne sie zu betäuben. Gemeinschaft, ohne einzuengen. Bei La Vialla wird „La Familia“ zelebriert, vom Schäfer auf dem Feld bis hin zu den Lo Francos in Ca' dell 'Oro, und es fühlt sich dennoch fast nie aufgesetzt an.

Die Tage in der Toskana sind vorbei, ein letztes Mal rumpeln wir mit dem kleinen Jeep über die Feldwege von unserem Häuschen hinab zum Hauptgebäude. Dort wollen wir uns von Nicole und Céline verabschieden, die uns die gesamte Zeit über begleitet haben. Während wir die engen Kurven durch den Wald nehmen, an den Feldern vorbei, an Wanderern, die wir gestern beim Abendessen getroffen haben und die uns begrüßen, als seien wir alte Freunde, lasse ich die Tage noch einmal Revue passieren. Ich denke viel über das Mittagessen in La Lignana nach und die Begegnung mit den Chefs der Fattoria, den drei Lo Franco-Söhnen. Der jüngste, Bandino, hat in Innsbruck studiert und spricht passabel Deutsch. Während Luicina in der Küche die letzten Handgriffe vornahm, waren die drei Brüder bereits in ein Wein-Fachgespräch vertieft. Der Kamin prasselte, draußen fiel der Regen in feinen Schleiern, die Pasta dampfte in der großen Pfanne auf dem Tisch. →

→ Gianni, Antonio und Bandino haben alle drei unterschiedliche Leidenschaften, sie interessieren sich für Öl, Wein und Pecorino. Auf das Geheimnis von La Vialla und das Erfolgsrezept der Fattoria angesprochen, haben sie viel von ihrer Kindheit erzählt. Über ihren Vater, das Aufwachsen in der toskanischen Idylle, aber auch über die Schwierigkeiten, einen Familienbetrieb in die moderne Zeit zu führen. „Wir haben keine ‚Philosophie‘, das klingt viel zu hochgestochen. La Vialla ist für uns ein Gefühl, mit dem wir aufgewachsen sind“, hat Bandino erklärt. Seine beiden Brüder haben genickt, das Glas gehoben und Gianni hat, als wäre es sein Schlusswort, hinzugefügt: „Das alles hier ist nichts, was wir als Strategie oder Konzept entworfen haben. Natürlich muss man clever und wirtschaftlich arbeiten. Aber am Ende ist es bei uns so: Wir leben das, was bereits unsere Vorfahren gelebt haben. Wir leben die Toskana so, wie wir sie kennen und lieben gelernt haben.“ ■

DIE SINNE WERDEN ANGEREGT,

OHNE SIE

ZU BETÄUBEN

*Wo sich Identität
und Qualität perfekt verbinden*

