

DAS EINZIGARTIG-NATÜRLICHE BEAUTY-MAGAZIN

BIOUTY

BIOUTY

NUR
3,80

02
2018

DEUTSCHLAND 3,80 €

Österreich 3,80 €

Schweiz 5,50 sfr

Benelux 4,50 €

MENÜS AUS DER TOSKANA

Rezepte von
La Vialla

Beauty Wirkstoffe

DIE NEUEN
SUPERHELDEN?

Summer of love

DER SOMMER 2018 IST
EINE GROßARTIGE SAISON
FÜR DIE SCHÖNHEIT.

UN ITA



VIAGGIO LIANO



*Wer die Fattoria
«La Vialla» selbst erle-
ben möchte, kann
das von April bis Okto-
ber tun, etwa bei einem
Mittagessen, einem
Rundgang mit Führung
oder man bleibt gleich
für ein paar Tage in
einem der fattoria-ei-
genen Landhäuser, die
im Umkreis liegen. Und
das Toskanafeeling pur
bekommt man beim
Mithelfen der Wein-
oder Olivenernte.
www.lavialla.it*



Italien ist für viele immer noch das Urlaubsland Nummer eins. Insbesondere die Toskana steht ganz oben auf der Liste inspirierender Sehnsuchtsorte der ruhesuchenden Reisenden. So vieles hat die Region in Mittelitalien zu bieten, das den Toskanaliebhaber erfreut: Historisch bedeutsame Städte, Geschichte und Kultur in jedem Winkel, die sanften Hügel, dichtbewachsene Wälder und dazwischen Täler, in denen sich früh am Morgen der Nebel langsam auflöst. Und natürlich das Essen und der Wein.

In der Nähe von Arezzo, in der Fattoria «La Vialla» werden alle Wünsche, die der Toskana-Reisende im Gepäck hat, erfüllt. Vor über 40 Jahren kaufte die Familie Lo Franco einen verlassenen Bauernhof, restaurierte ihn und begann, dort Gemüse, Oliven und Wein anzupflanzen. Inzwischen ist «La Vialla» ein mehrfach ausgezeichnete biologisch-biodynamische landwirtschaftliche Betrieb, der noch immer als Familienunternehmen geführt wird. Mit der biologischen und biodynamischen Methode werden heute 1.400 Hektar bestellt, das ist die größte von Demeter zertifizierte Fläche in Europa. Zum Betrieb gehören Weinberge, Olivenhaine, Äcker und Weiden sowie Gemüsegärten. In den eigenen Werkstätten, der Bäckerei und Käserei werden die Erzeugnisse in eigener Herstellung und von Hand verarbeitet. Wer die Spezialitäten nicht nur gleich vor Ort genießen möchte, kann sich bei seinem Besuch im Hofladen mit Wein, Olivenöl extra vergine, Pecorino, Salami, Antipasti, Soßen, Marmelade, Pasta,





Kekschen, Honig und Essig eindecken. Um sich jederzeit ein wenig italienisches Lebensgefühl nach Hause zu holen, bestellt man online und lässt sich die liebevoll verpackten Köstlichkeiten per Post senden. Die außergewöhnliche Qualität sind auch Ergebnis der eigenen Energieversorgung durch Solarstrom, Wasseraufbereitung in einer Pflanzenkläranlage und die Abfall-Kompost-Wiederverwendung in einem zyklischen Herstellungssystem sowie der Respekt gegenüber den Menschen, der Pflege des Bodens und dem Schutz der Artenvielfalt. International ausgezeichnet wurde «La Vialla» bereits mehrfach als Erzeuger des Jahres und befand sich 2015 beim Deutschen Nachhaltigkeitspreis unter den sieben besten Unternehmen in der Kategorie kleine und mittelständische Unternehmen. 2017 erhielt die Fattoria den B.A.U.M.-Umweltpreis für herausragendes Engagement für Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung. Wer die Fattoria «La Vialla» selbst erleben möchte, kann das von April bis Oktober tun, etwa bei einem Mittagessen, einem Rundgang mit Führung oder man bleibt gleich für ein paar Tage in einem der fattoria-eigenen Landhäuser, die im Umkreis liegen. Und das Toskanafeeling pur bekommt man beim Mithelfen der Wein- oder Olivenernte. www.lavialla.it



„Ein typisch toskanische Menü, wie es in der Region üblich ist: Mit mehreren Gängen und verführerischem Dolce zum Dessert. Die Rezepte stammen aus der Küche von La Vialla und wurden mit den Zutaten aus eigenem Anbau mit viel Liebe gekocht. Mit einem guten Wein dazu lässt sich die Sehnsucht bis zur nächsten Toskanareise überbrücken. Buon Appetito!“

Ravidoni al pecorino e miele

(= Ravidoni mit Pecorino und Honig)

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

400 g Mehl Type 550
150 g Mehl Type 1050
300 ml Wasser
1 EL Olivenöl Extravergine
4 g Bierhefe
Salz

Für die Füllung:

300 g 30 Tage gereiften Minipecorino
50 g Sonnenblumenhonig
1 EL Olivenöl Extravergine
1 Prise Zucker

Vermengen Sie in einer Schüssel die beiden Mehlsorten mit einer Prise Salz. Geben Sie 4 g Hefe und eine Prise Zucker in eine weitere Schüssel und fügen Sie 50 ml lauwarmes Wasser hinzu. 250 ml Wasser zu dem Mehl gießen und gut vermischen. Nun auch die Hefe zu dem Teig geben, alles energisch verkneten, mit einem Esslöffel Olivenöl Extravergine schön geschmeidig machen und das Ganze dann circa 30 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einem bemehlten Backblech oder einer Arbeitsfläche ausrollen und in möglichst gleichmäßige Rechtecke schneiden. Auf jedes Rechteck einen Teelöffel Honig streichen, der auch dazu dient, den in Würfelchen geschnittenen Pecorino festzuhalten, den Sie in die Mitte eines jeden Teigstücks geben. Nun mit einem weiteren Teigrechteck bedecken und die Ravidoli mit den Zinken einer Gabel verschließen. Die Ravidoli in eine mit Backpapier ausgelegte Ofenform geben, mit etwas Olivenöl Extravergine beträufeln und 6-7 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Ofen backen. Der Sonnenblumenhonig wird ihnen eine schöne goldbraune Farbe verleihen und sein würziger Geschmack wird sich mit dem des schmelzenden Käses auf delicate Art und Weise verbinden. Schön heiß servieren, wenn Sie möchten auch gern mit etwas Puderzucker bestreut und einem Gläschen Vin Santo dazu.

APERITIF



Insalata di Baccalà con Verdure Lesse

(= klippfischsalat mit gekochtem Gemüse)

Zutaten für 4-5 Personen

600 g gewässert und entsalzener
Klippfisch (1)
350 g Kartoffeln
200 g Karotten (und 1 für das Kochwasser
des Klippfischs)
350 g Zucchini
100 g Kirschtomaten
15 schwarze, entsteinte Oliven
10 Petersilienblättchen
1 Zwiebel
1 Selleriestange
1 geschälte Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl Extravergine
Salz und Pfeffer

Waschen und schälen Sie die Karotten, entfernen Sie die Enden, auch von den Zucchini, schälen und waschen Sie die Kartoffeln; kochen Sie das Gemüse zusammen in reichlich Wasser mit einer Prise Salz (so spart man Zeit, Wasser und Topfe...). Achten Sie dabei jedoch auf die Garzeiten, die je nach Gemüse unterschiedlich sind (die Zucchini sind als erste gar). Wenn das Gemüse „al dente“ (= bissfest) ist, nehmen Sie es nach und nach mit einem Haarsieb heraus und lassen es abkühlen. Den Klippfisch ca. 15 Minuten lang in reichlich Wasser mit einer Karotte, dem Sellerie, der Zwiebel und der Knoblauchzehe kochen; dann abgießen, das Gemüse entfernen, den Klippfisch auf ein Schneidebrett legen und abkühlen lassen. Entfernen Sie nun mithilfe eines scharfen Messers die Haut, schneiden Sie den Fisch in kleine Stücke und stellen ihn auf einem Teller

beiseite. Schneiden Sie auch das gekochte Gemüse klein: die Zucchini und die Karotten in runde Scheiben und die Kartoffeln in dünne Scheiben, die Sie dann halbieren, oder in Würfel, wie Sie möchten. Nun noch die Kirschtomaten halbieren und alle „Darsteller“ dieses Salats sind bereit. Geben Sie den Klippfisch, das Gemüse, die Tomaten und die Oliven in eine große Schüssel, würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Olivenöl und vermischen alles (ganz vorsichtig). Als letzter Schliff ein Petersilienblättchen hier und da (oder auch Basilikum, je nach Jahreszeit). Guten Appetit! (1) ... auch wenn man ihn schon eingeweicht und vom Salz befreit kauft, ist es immer besser, Klippfisch mindestens einen Vormittag lang in Wasser zu legen und dieses vor dem Kochen 1 oder 2 Mal zu wechseln. Wenn Sie ihn jedoch eingesalzen kaufen, muss er mindestens 2 Tage lang gewässert und das Wasser dabei häufig gewechselt werden.



Se Sanguine con il Pesto al Finocchietto e le Sarde

(= Sanguine mit Wildfenchelpesto und Sardinen)

 Videa ansalam

Zutaten für 5 Personen:

- 500 g Sanguine
- 1 Glas Wildfenchelpesto (180 g)
- 150 g frische filetierte Sardinen
- 50 g Rosinen
- 1 Tütchen Safran
- 4 Scheiben altbackenes toscanisches Brot
- 3 EL Olivenöl Extrapergine
- 1/2 Zwiebel
- 1 Sträußchen Petersilie

Weichen Sie zu allererst die Rosinen für 10 Minuten in lauwarmen Wasser ein. In der Zwischenzeit die Zwiebel putzen, fein schneiden und in einer Pfanne mit schwerem Boden, die ausreichend groß ist, um auch die Nudeln zu fassen, in 2 Esslöffeln Olivenöl anschmoren. Sobald sie goldgelb ist, geben Sie die gewaschenen, mit Küchenpapier trocken getupften und in Stücken geschnittenen Sardinen hinzu. Auch das Wildfenchelpesto, die gut ausgedrückten Rosinen und einen Schöpflöffel heißes Wasser in die Pfanne geben und sorgfältig umrühren. Mit dem Deckel verschließen und starker Hitze etwa 3-4 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die

Brotstücke zerbröseln und in einer kleinen Pfanne mit schwerem Boden und einem Esslöffel Olivenöl anrösten, bis sie knusprig sind. Die Sanguine in ausreichend Salzwasser kochen, bissfest abgießen und einige Minuten mit der Soße in der Pfanne schwenken. Den Safran in etwas lauwarmem Wasser auflösen, zur Pasta geben und auf hoher Flamme unterrühren. Vor dem Servieren mit einer schönen Handvoll der gerösteten Brotkrume und etwas fein gehackter Petersilie bestreuen.

ERSTER
GANG





Spiedini di Tacchino marinati agli Agrumi

(= Putenbrustspieße in Zitrusfrucht-Marinade)

Zutaten für 8 Personen:

500 g Putenbrust
1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone
1 große rote Zwiebel
200 g grüne Brokkolirösche
5-6 El Olivenöl Extravergine
Salz
schwarze Pfefferkörner
8-10 Holzspießchen

diese in eine Bratform und machen Sie sie mit Salz und Olivenöl an. Für etwa 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben, dabei von Zeit zu Zeit mit der übrigen Marinade beträufeln. Nach Ablauf dieser Zeit den Ofen auf Grillfunktion schalten und die Spieße weitere 10 Minuten bräunen. Heiß zusammen mit der filtrierten Bratflüssigkeit servieren.

Blanchieren Sie zu allererst die geputzten Brokkoliröschen für 5 Minuten in kochendem Salzwasser. Dann abgießen und beiseitestellen. Die Putenbrust in Stücke mit mindestens 2 cm Seitenlänge schneiden, in eine Schüssel geben, mit dem Saft und dem Ölbrüel der Zitrone und der Orange und dem feischgemahlenen Pfeffer anmachen. Circa eine Stunde in der Marinade ruhen lassen. Die Zwiebel in relativ große Schnitze schneiden. Abwechselnd die Putenbruststücke (zusammengerollt, damit sie dicker sind), die Brokkoliröschen und die Zwiebelschnitze auf die Spieße stecken. Legen Sie





Il Cuore bianco di Elena

(= Ricottadessert „Das weiße Herz von Elena“)

Zutaten für 8 Einzelportion-„Börmchen“ (von 8 cm Durchmesser und 4 cm Höhe)

500 g frischer Ricottakäse vom Schaf
5 EL Rohraucher
7 „Parvesini“ (oder andere geeignete, dünne Kekse, zum Beispiel Saffelbiskuits) pro „Börmchen“ (insgesamt 56)
2 Gläser Olkermes
2 Gläser Vin Santo
2 Gläser kalter Espresso
Kakapulver (je nach Geschmack)

Wahl und platzieren sie auf den Boden eines „Börmchens“ (legen Sie die andere Hälfte leiseite). Nehmen Sie nun 6 Kekse: zwei davon in den Kaffee tauchen, zwei in den Olkermes und zwei in den Vin Santo. Kleiden Sie den Rand des „Börmchens“ rundherum mit den Keksen aus, indem Sie einen neben dem anderen „kantant“ hineinstellen und die „Farben“ (also die Geschmacksrichtungen) dabei abwechseln. Das Innere mit einem Saffel bis zum Rand mit der Ricottacreme füllen; dann die 6 Kekse zur Mitte hin umklappen (sie zerbrechen dabei, aber das ist nicht schlimm!), um den Ricotta zu bedecken. Wenn zu viel „Weißes“ unbedeckt bleibt, tränken Sie auch den beiseitegelegten halben Keks und legen Sie ihn darauf. Alle „Börmchen“ auf diese Weise füllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit der Ricotta fest wird. Nehmen Sie nach Ablauf dieser Zeit die „Börmchen“ aus dem Kühlschrank und stürzen Sie eines nach dem anderen auf kleine Teller, bestäuben sie mit ein wenig Kakapulver und servieren sie. Ein sicherer Erfolg: Sie sind schön anzusehen (mit den Keksen in drei verschiedenen „Farben und dem „Weiß“ des Ricottas in der Mitte) und köstlich! Mit den gleichen Zutaten können Sie auch ein einziges, großes Dessert in einer großen Puddingform mit einem Loch in der Mitte zubereiten. Den Rand mit den getränkten Keksen auskleiden – dabei die „Farben“ abwechseln! – und dann die Ricottacreme hineingeben, glattstreichen und mit weiteren getränkten und abwechselnden Keksen bedecken. Denken Sie daran, dass dieses Dessert mindestens 6 Stunden (da es größer ist, vielleicht sogar 7-8 Stunden) in den Kühlschrank muss, bevor Sie es aus der Form nehmen und servieren können.

Füllen Sie den Vin Santo, den Olkermes und den Espresso in jeweils eine kleine Schüssel (für einen weniger alkoholischen Geschmack können Sie die beiden Liköre auch mit etwas Wasser verdünnen, oder Sirup in 2-3 verschiedenen Geschmacksrichtungen bzw. eine Soße wie die „Sagolina“ der „Battoria“ verwenden, wenn Kinder oder Personen mitessen, die keinen Alkohol trinken). Den durch ein Sieb gestrichenen Ricotta und den Zucker in eine Schüssel geben und mit dem elektrischen Rührgerät aufschlagen, bis Sie eine glatte, homogene und cremige Masse erhalten. Brechen Sie einen Keks in zwei Hälften, tauchen Sie eine davon kurz in eine Schüssel über



DESSERT

