

# ITALIA PER TUTTI

Die Liebe brachte **Francesca Galati** vor über 30 Jahren nach Deutschland. Dass sie hier mal Kochkurse geben würde, die regelrecht boomen, hat sie wohl damals nicht geahnt. Nun hat die Italienerin ihr erstes Kochbuch veröffentlicht.

Von **Nina Groß**

**A**uberginenröllchen, Kalabrischer Schwertfisch, Hähnchen mit Spinat-Pilzfüllung, Mamas Penne, Spaghetti alla Siciliana, Zitronenkekse, Semifreddo mit Krokant ... Schon beim Überfliegen des Inhaltsverzeichnisses von „Cucina con Amore“ läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Das gerade veröffentlichte Kochbuch mit insgesamt 186 italienischen Rezepten stammt aus der Feder der Italienerin Francesca Galati, die mittlerweile bereits seit über 30 Jahren in Deutschland lebt und in Völklingen ihre zweite Heimat gefunden hat. „Ich habe meinen

## „MEINE LEIDENSCHAFT“

Mann sehr jung im Urlaub in Italien kennengelernt. Es war Liebe auf den ersten Blick, und mit 18 Jahren habe ich beschlossen, zu ihm nach Deutschland zu ziehen. Diese Entscheidung habe ich nie bereut. Ich wusste ganz genau, was ich wollte“, erinnert sich Francesca Galati.

Ihre Liebe zum Kochen brachte sie mit in die neue Heimat: „Kochen ist meine Leidenschaft, das habe ich wirklich schon immer gerne gemacht. Mit selbstgemachten Nudeln habe ich glaube ich mit vier Jahren angefangen, und die sind heute auch meine Spezialität. Aber auch Antipasti und süße Gerichte zählen







In Francesca Galatis Kochbuch präsentieren sich viele leckere Gerichte in einer gut geordneten Übersicht. Nudelteig wird natürlich selbst gemacht.

zu meinen Leidenschaften.“ Während ihrer ersten Jahre in Deutschland wurden die italienischen Spezialitäten aus der Heimat jedoch meist nur privat und in den eigenen vier Wänden zubereitet. Die vielen Kochkurse entwickelten sich eher zufällig. „Ich habe an der VHS Völklingen Italienischkurse gegeben und wollte es eigentlich einfach nur mal Ausprobieren, einen Kochkurs zu veranstalten. Aber die Leute waren so begeistert davon und wollten unbedingt weitermachen.“

## DAS EIGENE BUCH WAR IHR TRAUM

Das war vor sechs Jahren. Mit der Zeit fanden die Kurse immer mehr Anklang, und immer mehr Kochabende kamen dazu. Den letzten Kurs wiederholte die Italienerin über 20 Mal, trotzdem gibt es oft nicht genug Plätze für alle Interessierten. „Die Leute haben alle Angst, dass ich irgendwann mit den Kursen aufhöre. Aber im Moment habe ich das nicht vor, es sind noch genug Rezepte zum Ausprobieren da“, lacht Francesca Galati.

Auch die Idee für das Kochbuch der Italienerin ist in den Kochkursen entstanden. „Viele Leute haben mich an den Kochabenden gefragt, ob ich nicht ein eigenes Kochbuch machen will. Ich habe dann immer geantwortet, dass das wirklich mein Traum wäre, aber dass ich überhaupt nicht wüsste, wie und wo ich da anfangen sollte. Dann habe ich in einem Kurs Mathilde Friedrich, die Erfahrung in der Veröffentlichung von Büchern hatte, und Sverlana Gurti, die Mediendesignerin des OVD Verlags in Saarbrücken, kennengelernt. Beide boten an, mich bei einem solchen Projekt zu unterstützen. Ich hatte mir schon gedacht, dass es viel Arbeit wird, aber dass es am Ende wirklich so viel Aufwand ist, hatte ich mir nicht vorgestellt. Ohne Frau Friedrich hätte ich das nicht geschafft. Sie hat mit mir immer wieder Details diskutiert und mir Mut gemacht, meine Vorstellungen zu realisieren. Und ohne die Ideenvielfalt, Professionalität sowie Geduld von Frau Gurti wäre eine Umsetzung meiner Vorlagen in die Buchform nicht möglich gewesen.“

Den Ratschlag, die eigenen Ideen umzusetzen, hat sich Francesca Galati sehr zu Herzen genommen. Schon der Aufbau ihres Kochbuchs ist außergewöhnlich, denn es ist in neun verschie-

dene Rubriken untergliedert, die man sonst nicht unbedingt in einem einzigen Kochbuch vereint findet. So gibt es zum Beispiel Rezepte für den Anlass „Freunde zum Abendessen“, die alle darauf ausgelegt sind, dass sie sich gut vorbereiten lassen und die Gastgeberin nicht den ganzen Abend in der Küche stehen muss, während die Freunde sich am Tisch unterhalten. Genau dieser Punkt macht auch die Gerichte der Kategorie „Weihnachten ohne Stress“ aus. Die Rezepte in der Rubrik „Für Verliebte“ hingegen sind alle für zwei Personen konzipiert. Gerichte für jeden Tag finden sich unter „Das geht immer“, und wenn's mal schnell gehen muss, hilft die Rubrik „Simpel und lecker“ weiter. All diese Kategorien sind nochmals in Antipasti, Hauptgerichte und Desserts untergliedert. Für Feierlichkeiten gibt es außerdem eine Auswahl an „Fingerfood all'italiana“ und „Nicht nur grüne Salate“. Hinzu kommen noch einige Rezepte für selbstgemachte Aperitifs und Liköre.

Die verschiedenen Rubriken waren Francesca Galati sehr wichtig: „Man muss nicht lange suchen und findet direkt die richtigen Rezepte für verschiedene Anlässe. Ich wollte auch, dass es viele simple Rezepte mit wenigen Zutaten gibt, die man in jedem Supermarkt findet, sodass man nicht extra in ein Spezialitätengeschäft laufen oder online bestellen muss.“

Einige Gerichte in ihrem Kochbuch sind Familienrezepte mit langer italienischer Tradition.

Viele hat Francesca Galati aber auch selbst kreiert und in ihren Kochkursen getestet. „In dem Buch finden sich nur Rezepte, die mir selbst schmecken. Für mich hat jedes Rezept eine Bedeutung und ist mit vielen Erinnerungen verbunden. Deshalb habe ich auf viele Seiten meines Kochbuchs auch kleine Kommentare geschrieben. Das sind manchmal Tipps, manchmal auch kleine Anekdoten, wie bei ‚Mama's Penne‘, die meine Mutter jeden Sonntag gekocht hat und die mich immer an meine Kindheit und meine Familie erinnern. Ein anderes Rezept habe ich von meiner Tante, da steht dabei, was sie mir verraten hat.“

Weil der Italienerin außerdem Modernität und Kalorienbewusstsein wichtig sind, hat sie einige traditionelle, deftige Rezepte abgeändert und abgespeckt. „Viele Rezepte sind zucker- und fettre-



Pistazienkuchen auf Erdbeerspiegel.

duziert, und Weißmehl wird oft durch gemahlene Nüsse oder Mandeln ersetzt, besonders in den Kuchen.“

Die Erfahrungen, die die Italienerin an ihren Kochabenden gemacht hat, haben für ihr Buch eine entscheidende Rolle gespielt. „In den Kursen wird ja wirklich über die Gerichte diskutiert. Durch die Nachfragen und Unklarheiten, die während der Kochabende auftauchen, weiß ich, wo es bei welchen Gerichten hakt. Diese Arbeitsschritte sind dann im Kochbuch umso detaillierter und genauer erklärt.“ Komplizierte Anweisungen sind außerdem

zusätzlich bebildert, sodass „Cucina con Amore“ auch gut für Kochanfänger geeignet ist. Und wenn es doch einmal Schwierigkeiten gibt, kann man sich einfach an die im Kochbuch angegebene E-Mail Adresse von Francesca Galati wenden, unter der sie Fragen persönlich beantwortet. „So viele Leute aus meinen Kursen rufen mich an oder schreiben mir, weil sie Ratschläge zu bestimmten Rezepten brauchen. Eine Frau hat mich zum Beispiel gefragt, ob sie statt frischer Hefe auch Trockenhefe verwenden kann, und ich habe gesagt, klar, aber dann zwei Tütchen. Am nächsten Tag hat sie mir berichtet, dass ihr das Rezept super gelungen ist. Ich bin immer erreichbar und freue mich, wenn ich den Leuten in solchen Situationen helfen kann.“

An solchen kleinen Anekdoten wird deutlich, mit welcher Leidenschaft und

Freude Francesca Galati ihre Kochkünste weitervermittelt und wie viel Spaß ihr das Kochen macht. „Cucina con Amore“ ist vor allem deshalb ein „etwas anderes italienisches Kochbuch“, weil man diese Leidenschaft auf jeder Seite spürt.

Durch die kleinen Tipps und Anekdoten wirken die Rezepte sehr persönlich und man hat das Gefühl, die Autorin auf jeder Seite ein Stückchen kennenzulernen.

Das Kochbuch ist ein richtiges Arbeitsbuch und durch die vielen unkomplizierten Rezepte mit wenigen Zutaten auf jeden Fall alltagstauglich. Die vielen Details und erklärten Einzelheiten ermöglichen es jedem, leckere italienische Gerichte zu jedem Anlass zu zaubern. Dass das nicht nur die Köche selbst freut, beschreibt Francesca Galati lachend mit einer weiteren Anekdote: „Ich hatte eine Frau im Kurs, die überhaupt nicht kochen konnte, und heute kocht sie die Rezepte aus den Kursen mit richtiger Leidenschaft. Letztes Jahr habe ich ihren Mann getroffen und der hat sich überraschend bei mir bedankt, weil seine Frau jetzt so gut kocht.“

### BUCH-TIPP

„Cucina con Amore – Das etwas andere italienische Kochbuch“ von Francesca Galati  
OVD Verlag Saarbrücken  
18,90 Euro