



DAS MEDITERRANE GENUSS-WISSEN



QUALITÄT ERKENNEN – RICHTIG WÄHLEN – BESSER GENIESSEN

DEIN PRAXISGUIDE FÜR
DIE BESTEN ZUTATEN UND
DIE PERFEKTE ITALIENISCHE KÜCHE



WISSEN
VERSTEHEN



QUALITÄT
ERKENNEN



RICHTIG
WÄHLEN



BESSER
GENIESSEN



TRADITION. HANDWERK. LEIDENSCHAFT.
DIE ITALIENISCHE KÜCHE IN IHRER SCHÖNSTEN FORM.



La cucina è amore.
KOCHEN IST LIEBE.



Vorwort

Man steht im Supermarkt vor einem Regal mit zwanzig verschiedenen Flaschen Olivenöl, unzähligen Dosentomaten, Pasta in allen Formen oder einer großen Auswahl an Parmesan und fragt sich:

Welches Produkt ist wirklich gut?

Die Antworten findet man zwar im Internet – verteilt auf unzählige Webseiten, Videos und Foren. Doch genau das macht die Suche oft mühsam. Viele Informationen widersprechen sich, manche sind oberflächlich, andere verlieren sich in Details.

Genau aus diesem Grund ist dieses Booklet entstanden.

Die Idee war ursprünglich ganz einfach: Aus umfangreichen Recherchen und Notizen sollten übersichtliche Infografiken entstehen, die auf einen Blick zeigen, worauf es wirklich ankommt. Aus einer einzelnen Übersicht über Olivenöl entwickelte sich nach und nach eine komplette Sammlung rund um die Grundlagen der italienischen Küche.

Dieses Booklet ist deshalb kein klassisches Kochbuch.

Es enthält nur wenige Rezepte, dafür aber umso mehr Wissen über Zutaten, Qualität, traditionelle Herstellung und die kleinen Details, die den Unterschied zwischen einer guten und einer außergewöhnlichen Mahlzeit ausmachen.

Sie erfahren unter anderem,

- woran Sie hochwertiges Olivenöl erkennen,
- welche Dosentomaten sich wirklich lohnen,
- welcher Käse zu welchem Gericht passt,
- warum Pastaformen und Saucen zusammengehören,
- wie frische Pasta hergestellt wird,
- welche Mehlsorten verwendet werden,
- und weshalb die italienische Küche oft mit erstaunlich wenigen Zutaten so außergewöhnlich schmeckt.

Dabei geht es nicht darum, möglichst kompliziert zu kochen. Im Gegenteil.

Die italienische Küche lebt von hochwertigen Zutaten, handwerklicher Tradition und dem Vertrauen darauf, dass gute Produkte nicht viele Zutaten brauchen, um zu überzeugen.

Vielleicht ertappen Sie sich nach dem Lesen dabei, im Supermarkt etwas genauer auf das Etikett zu schauen, bewusst zu einer anderen Pastamarke zu greifen oder eine Tomatensorte auszuwählen, die Sie bisher übersehen haben.

Dann hat dieses Booklet sein Ziel erreicht.

Denn guter Geschmack beginnt nicht erst am Herd – sondern bereits beim Einkauf.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und Genießen.

Buon Appetito!

Danksagung

Dieses Booklet wäre ohne die vielen Menschen nicht entstanden, die ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Leidenschaft für die italienische Küche über Jahre hinweg mit anderen geteilt haben.

Mein besonderer Dank gilt den zahlreichen Köchen, Pizzabäckern, Pastai, Produzenten und Food-Bloggern, die mit ihren Rezepten, Erklärungen und Videos dazu beigetragen haben, traditionelle Techniken und kulinarisches Wissen zugänglich zu machen. Viele der hier vorgestellten Informationen beruhen auf ihren Erfahrungen und wurden durch eigene Recherchen ergänzt und miteinander verglichen.

Ein besonderer Dank gilt auch den Menschen, die den Mut haben, traditionelle Handwerkskunst zu bewahren – den Herstellern von hochwertigem Olivenöl, Pasta, Käse, Balsamico und vielen anderen italienischen Spezialitäten. Ohne ihre Leidenschaft gäbe es viele der Qualitätsunterschiede, die in diesem Booklet beschrieben werden, überhaupt nicht.

Ebenso danke ich den Entwicklern moderner KI-Werkzeuge, die es heute ermöglichen, umfangreiche Informationen neu zu strukturieren, zu visualisieren und verständlich aufzubereiten. Dieses Booklet ist ein Beispiel dafür, wie traditionelles Wissen und moderne Technik sinnvoll miteinander verbunden werden können.

Dieses Werk erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die italienische Küche ist so vielfältig und regional geprägt, dass es immer Neues zu entdecken gibt. Deshalb versteht sich dieses Booklet als Einladung, neugierig zu bleiben, hochwertige Zutaten auszuprobieren und den eigenen Geschmack weiterzuentwickeln.

Und schließlich gilt mein Dank meiner Familie und meinen Freunden, die dieses Booklet ursprünglich inspiriert haben. Es entstand mit dem Wunsch, komplizierte Informationen einfach, übersichtlich und praxisnah zusammenzufassen – als Nachschlagewerk für den Alltag und als Hilfe für alle, die bewusster einkaufen, besser kochen und die italienische Küche noch mehr genießen möchten.

Buon Appetito – und viel Freude beim Entdecken der mediterranen Küche!

"Die beste Mahlzeit besteht nicht aus den meisten Zutaten – sondern aus den richtigen."

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Willkommen in der mediterranen Küche
La Dolce Vita – Die italienische Esskultur

Olivenöl

Olivenöl – Mehr als nur ein Öl
Die 10 besten Olivenöle 2026
Olivenöltest 2026
Olivenöl – Einkaufsberater
Welches Olivenöl für welches Gericht?

Oliven

Oliven verstehen

Salz

Salz – Mehr als nur Würze

Balsamico

Balsamico verstehen

Käse

Parmesan
Pecorino
Parmesan vs. Pecorino

Tomaten

Frische Tomaten
Die besten italienischen Dosentomaten
Dosentomaten – Qualität erkennen
Welche Dosentomaten für welches Gericht?
Dosentomaten – Tipps & Tricks

Kräuter

Mediterrane Kräuter

Pasta

Pasta verstehen
Welche Pasta für welches Gericht?
Pasta – Tipps & Tricks
Pesto & Saucenkunst
Die besten Pastamarken

Italienische Pastasaucen

Die Klassiker der italienischen Pastasaucen
Die perfekte Kombination – Sauce & Pasta
Die goldenen Regeln der Pasta-Saucen-Kombination

Italienische selber machen

Pasta selber machen – Der Einstieg
Welcher Nudelteig für welche Pasta?
Das richtige Mehl
100% Hartweizengrieß – Aber nicht jede Pasta ist gleich
Tipps & Tricks für perfekte frische Pasta
Pastamaker – Rezepte & Grundteige



GRUNDREGELN DER ITALIENISCHEN KÜCHE

Die Philosophie hinter dem Geschmack

Italienische Küche ist mehr als eine Sammlung von Rezepten.
Sie ist eine Philosophie, die auf einfachen Prinzipien, besten Zutaten
und echter Leidenschaft basiert.

WENIGER IST MEHR – QUALITÄT MACHT DEN UNTERSCHIED.

LA CUCINA È AMORE



Kochen ist Liebe.
Man schmeckt, wenn etwas
mit Herz gemacht wurde.

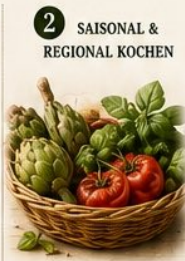


» DIE 10 GOLDENEN REGELN «



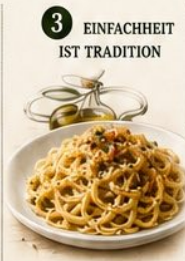
1 WENIGE ZUTATEN,
BESTE QUALITÄT

Gute Gerichte brauchen
keine lange Zutatenliste.
Entscheidend ist die Qualität
jeder einzelnen Zutat.



2 SAISONAL &
REGIONAL KOCHEN

Was Saison hat, schmeckt
am besten und unterstützt
die regionale Vielfalt.



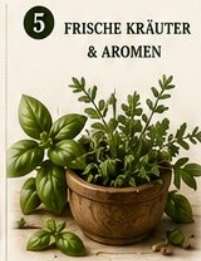
3 EINFACHHEIT
IST TRADITION

Traditionelle Gerichte sind
einfach – damit der echte
Geschmack der Zutaten
im Mittelpunkt steht.



4 GUTES OLIVENÖL
IST DIE BASIS

Ein gutes natives Olivenöl
verbindet, verfeinert und
bringt den Geschmack
zur Geltung.



5 FRISCHE KRÄUTER
& AROMEN

Basilikum, Rosmarin, Thymian,
Oregano – frisch verwendet
entfalten sie ihr volles
Aroma und ihre Wirkung.



6 PASTA
AL DENTE

Pasta al dente zu kochen
ist keine Option – es ist
ein Muss. So bleibt sie
bissfest und bekömmlich.



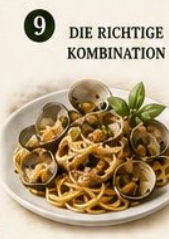
7 NICHT
ÜBERWÜRZEN

Zu viel Salz, Pfeffer oder
Gewürze überdecken den
natürlichen Geschmack.
Weniger ist mehr.



8 ZEIT & GEDULD
RESPEKTIEREN

Gute Saucen, Ragù und
Schmorgerichte brauchen
Zeit. Eile ist der größte
Feind des Geschmacks.



9 DIE RICHTIGE
KOMBINATION

Jede Zutat hat ihren Partner.
Die richtige Kombination
macht ein gutes Gericht
zu einem großartigen.



10 MIT LIEBE
GENIESSEN

Essen ist in Italien ein
Moment des Genusses,
der Gemeinschaft und
der Lebensfreude.

DIE PHILOSOPHIE DER ITALIENER



QUALITÄT
statt Quantität
Lieber wenige Zutaten
in bester Qualität als
viele mittelmäßige.



NATÜRLICHKEIT
statt Künstlichkeit
Keine künstlichen Aromen,
keine Fertigprodukte –
nur echte, natürliche
Zutaten.



**FAMILIE &
GEMEINSCHAFT**
Essen verbindet.
Gemeinsam zu kochen
und zu essen ist ein
zentraler Teil der Kultur.



LEBENSFREUDE
statt Strenge
Die italienische Küche
soll Freude machen –
am Kochen, am Essen
und am Leben.



REGIONALITÄT
ist Identität
Jede Region, jedes Dorf
hat seine Spezialitäten,
seine Zutaten, seine
Stolzrezepte.

DIE SÄULEN DER ITALIENISCHEN KÜCHE



OLIVENÖL

Das Herzstück
vieler Gerichte.
Für Geschmack,
Gesundheit und
Tradition.



TOMATEN

Die Seele der
mediterranen Küche.
Sonnengereift und
voller Aroma.



**GETREIDE &
HÜLSENFRÜCHTE**

Pasta, Brot, Reis,
Bohnen und Linsen –
die Basis seit
Jahrtausenden.



KÄSE

Echter Käse mit
Charakter und
Tradition – kein
Käseersatz!



**KRÄUTER &
GEWÜRZE**

Für Frische, Tiefe
und den typischen
mediterranen
Geschmack.

WAS ITALIENISCHE KÜCHE NICHT IST

- ✗ Überladen mit Sahne
und schweren Saucen
- ✗ Überwürzt und scharf
bis alles gleich schmeckt
- ✗ Zu viel Fleisch
auf dem Teller
- ✗ Schnell & fertig
statt frisch & gut
- ✗ Standardgerichte
ohne Seele



“Die italienische Küche
ist wie ein gutes Leben:
einfach, ehrlich und
voller kleiner Freuden.



**VIVI, AMA,
MANGIA BENE.**
LEBE. LIEBE.
ISS GUT.

DIE REGEL FÜR SAUCEN & PASTA



Dünne, lange Pasta
passt zu leichten Saucen
(z. B. Öl, Knoblauch, Vongole).



Röhren & kurze Pasta
passen zu stückigen,
kräftigen Saucen.



Breite Bandnudeln
passen zu sämigen,
reichen Saucen oder Ragù.



Spiral- & gewundene Pasta
nimmt Saucen besonders
gut auf (z. B. Pesto).

DER ITALIENISCHE GEDANKE

Kochen muss nicht kompliziert sein.
Es braucht nur gute Zutaten,
Respekt vor der Tradition
und ein bisschen Liebe.

**IL SEGRETO È SEMPLICE:
INGREDIENTI BUONI,
CUORE GRANDE.**

GUTER GESCHMACK BEGINNT MIT GUTER WAHL

- ✓ Wähle bewusst.
- ✓ Koche frisch.
- ✓ Genieße langsam.
- ✓ Teile mit anderen.
- ✓ Sei dankbar für das, was gut ist.



» BUON APPETITO! «



La Dolce Vita

DIE ITALIENISCHE ESSKULTUR

Essen ist mehr als Nahrung – es ist Lebensart.

Die italienische Küche ist weltweit beliebt – nicht nur wegen ihrer Gerichte, sondern wegen ihrer Haltung. Sie basiert auf einfachen Prinzipien, ehrlichen Zutaten und der Freude am gemeinsamen Genießen.

LA DOLCE VITA – DAS SÜSSE LEBEN.

Genuss, Gelassenheit und die Liebe zu guten Dingen.

DIE 10 PRINZIPIEN DER ITALIENISCHEN LEBENSART

1 QUALITÄT VOR QUANTITÄT



Wenige Zutaten, aber die besten. Gute Qualität spricht für sich und braucht keine Kompromisse.

2 EINFACHHEIT IST SCHÖN



Die besten Gerichte sind oft die einfachsten. Weniger ist mehr – und oft auch besser.

3 SAISON & REGIONALITÄT



Was die Saison bietet, schmeckt am besten. Regional, frisch und im richtigen Moment.

4 ZEIT NEHMEN & GENIESSEN



Essen ist keine Eile. Es ist Zeit für Gespräche, Lachen und das Leben bewusst genießen.

5 GEMEINSAM STATT NEBENBEI



In Italien wird nicht nebenbei gegessen. Gemeinsames Essen verbindet und schafft Nähe.

6 TRADITION LEBT WEITER



Rezepte werden von Generation zu Generation weitergegeben – mit Liebe, Erfahrung und Stolz.

7 GUTES ÖL, GUTER WEIN, GUTE FREUNDE



Oliveöl und Wein sind mehr als Zutaten – sie sind Kultur, Genuss und Teil eines guten Lebens.

8 MIT LIEBE ZUBEREITET



Kochen ist eine Geste der Zuwendung. Wer mit Liebe kocht, schenkt etwas Besonderes.

9 WENIGER FERTIGES, MEHR ECHTES



Frische Zutaten statt Fertigprodukte. Echte Lebensmittel bringen echten Geschmack.

10 GENUSS IST KEIN LUXUS



Genuss ist keine Frage des Geldes, sondern der Haltung. Jeden Tag ein kleines Stübe Lebensfreude.

TYPISCH ITALIENISCH



ZEIT FÜR DAS WICHTIGE
Mahlzeiten haben ihren Platz im Tag. Mittagessen und Abendessen sind feste Rituale.



ESSEN IST KOMMUNIKATION
Am Tisch werden Geschichten erzählt, Ideen geboren und Erinnerungen geschaffen.



LA DOLCE VITA
Das süße Leben bedeutet, die kleinen Dinge zu schätzen und bewusst dankbar zu sein.



UN CAFFÈ, PER FAVORE
Ein Espresso nach dem Essen – klein, stark und der perfekte Abschluss.

WAS WIR VON ITALIEN LERNEN KÖNNEN

- ✓ Weniger planen, mehr genießen.
- ✓ Essen nicht nebenbei, sondern bewusst.
- ✓ Gute Zutaten wertschätzen.
- ✓ Rezepte als Inspiration, nicht als Regeln sehen.
- ✓ Sich Zeit für das nehmen, was glücklich macht.
- ✓ Dankbar sein für das, was auf dem Tisch steht.

*„Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.“*

– François de La Rochefoucauld



EIN TAG IN ITALIEN



COLAZIONE
Ein kleiner Start in den Tag: Cappuccino und Cornetto.



PRANZO
Die wichtigste Mahlzeit des Tages – frisch, ausgewogen und mit Zeit.



MERENDA
Eine kleine Pause am Nachmittag – etwas Süßes, ein Kaffee, ein Moment für sich.



CENA
Abends essen, erzählen, lachen – und den Tag gemeinsam ausklingen lassen.

LA CUCINA ITALIANA

Authentisch. Ehrlich. Unkompliziert.
So schmeckt Italien – heute und morgen.



MERKE DIR

„Die italienische Küche ist ein Ausdruck von Kultur, Leidenschaft und Lebensfreude. Koche mit Herz, genieße mit allen Sinnen und lebe – ein bisschen – wie in Italien.“ ♥

LA DOLCE VITA!



OLIVENÖL

MEHR ALS NUR EIN ÖL

Wissen, Qualität und Genuss



DIE WICHTIGSTEN OLIVENSORTEN

Geschmack, Charakter & Herkunft

	KORONEIKI Griechenland	Fruchtig grün, intensiv Gras, Artischocke, Kräuter, angenehme Schärfe	Fruchtigkeit: ●●●●● Bitterkeit: ●●●●● Schärfe: ●●●●●
	PICUAL Spanien	Intensiv fruchtig, Olivenblatt, Tomate, Kräuter, kräftig & stabil	Fruchtigkeit: ●●●●● Bitterkeit: ●●●●● Schärfe: ●●●●●
	ARBEQUINA Spanien	Fruchtig mild, Mandel, Banane, feine Süße	Fruchtigkeit: ●●●●● Bitterkeit: ●●●●● Schärfe: ●●●●●
	FRANTOIO Italien	Mittelfruchtig, Kräuter, Mandel, Artischocke, ausgewogen	Fruchtigkeit: ●●●●● Bitterkeit: ●●●●● Schärfe: ●●●●●
	CORATINA Italien	Kräftig, intensiv, Artischocke, Kräuter, hoher Polyphenolgehalt	Fruchtigkeit: ●●●●● Bitterkeit: ●●●●● Schärfe: ●●●●●

Geschmack ist subjektiv – probieren & vergleichen!

SO ERKENNST DU TOP-QUALITÄT



100 % aus einem
einzigem Land



Erntejahr
angegeben



Extra Nativ
(erste Kaltpressung)



Säuregehalt
unter 0,3 %



Hoher Polyphenolgehalt
(wenn angegeben)



Dunkle Flasche
oder Blechanister

WORAUF DU VERZICHTEN SOLLTEST

- ✗ „Mischung von Olivenölen aus der Europäischen Union“
- ✗ „EU-/Nicht-EU-Mischung“
- ✗ Keine Angabe des Erntejahres
- Durchsichtige Flaschen im Sonnenlicht
- Extrem billige Angebote (z. B. 5 Liter für 20 €)



GESCHMACK VERSTEHEN

Die Balance macht den Unterschied

MILD

AUSGEWOGEN

INTENSIV



FRUCHTIGKEIT
Aromen von grünen
Früchten, Kräutern,
Tomate, Banane,
Mandel, Artischocke ...



BITTERKEIT
Ein natürlicher
Bestandteil hochwertiger
Öle – Zeichen von
Polyphenolen.



SCHÄRFE
Ein Prickeln im Hals –
zeigt Frische und
hohen Gehalt an
Polyphenolen.

WARUM BITTER & SCHARF GUT SIND

Bittheit und Schärfe sind keine Fehler – sie sind Merkmale von frischem, hochwertigem Olivenöl mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen.



WELCHES ÖL WOFÜR?

Die richtige Wahl für jeden Genussmoment



Sanft & Mild
(z. B. Arbequina)



Salate



Fisch



Gemüse
dünsten



Bruschetta



Desserts



Ausgewogen
(z. B. Frantoio)



Pasta



Risotto



Helles Fleisch



Suppen



Gemüse



Kräftig & Intensiv
(z. B. Picual,
Koroneiki, Coratina)



Steak



Gegrilltes
Gemüse



Pizza



Linzen &
Bohnen



Kräftige
Gerichte



Tipp: Für Rohkost & Finish immer ein fruchtiges, hochwertiges Öl verwenden.

ERNTEJAHR STATT MHD

Warum das Erntejahr wichtiger ist



Erntejahr (wichtig)

Olivenöl ist ein Naturprodukt.
Es verändert sich über die Zeit.



Mindesthaltbarkeitsdatum
(wenig aussagekräftig)

Nur eine gesetzliche
Mindestangabe.

VS.

- ✓ Frischer Geschmack
- ✓ Mehr Polyphenole
- ✓ Mehr Antioxidantien
- ✓ Höherer Genuss

- ✗ Sagt nichts über Qualität
- ✗ Kein Hinweis auf Frische
- ✗ Kann 18–24 Monate nach Ernte liegen

Regel: Je frischer, desto besser! Ideal: innerhalb von 12 Monaten nach der Ernte.

POLYPHENOLE – DIE SCHUTZSTOFFE

Kleiner Stoff, große Wirkung



Polyphenole sind natürliche Pflanzenstoffe in Olivenöl.

Sie sind verantwortlich für:

- ✓ Bitterkeit & Schärfe
- ✓ Hohe Qualität & Frische
- ✓ Antioxidative Wirkung
- ✓ Längere Haltbarkeit

Richtwert Polyphenolgehalt
(je höher, desto besser)

Niedrig	< 150 mg/kg
Gut	150 – 250 mg/kg
Sehr gut	> 250 mg/kg



Wissenschaftliche Studien zeigen:
Polyphenolreiche Olivenöle können Zelloxidation reduzieren und
damit positiv für Herz-Kreislauf-System & Gesundheit sein.

LAGERUNG & HANDHABUNG



Kühl lagern
(14 – 18 °C)



Vor Licht
schützen



Flasche immer
gut verschließen



Nicht neben Herd
oder Wärmequellen



Nach dem Öffnen
innerhalb von 3–6
Monaten verbrauchen



QUALITÄT
DIE MAN
SCHMECKT

GUTES OLIVENÖL IST KEIN LUXUS – ES IST LEBENSQUALITÄT.
EINFACH. ECHT. NATÜRLICH.

SCHNELL-CHECK BEIM KAUF

Dein 10-Punkte-Check für echtes Top-Ölivenöl

- 100 % aus einem Land?
- Erntejahr angegeben?
- Extra Nativ (Natives Olivenöl Extra)?
- Säuregehalt unter 0,3 %?
- Polyphenolgehalt (wenn angegeben) > 150 mg/kg?
- Dunkle Flasche oder Blechanister?
- Vertrauenswürdiger Hersteller / Gütesiegel?
- Geschmackstest: fruchtig, frisch, nicht ranzig?
- Preis realistisch? (Qualität hat ihren Wert)
- Passt das Öl zu meinen Anwendungen?



BUON APPETITO!

DIE 10 BESTEN OLIVENÖLE 2026

EXTRA NATIV – 100% AUS EINEM LAND

Nur das Beste aus der Natur des Mittelmeers



	HERKUNFT & OLIVENSORTE	GESCHMACKSPROFIL	BESONDERHEITEN	IDEAL FÜR	CA. PREIS (500 ml)
1	KORONEIKI ESTATE KRETA – GRIECHENLAND 100% Koroneiki	Fruchtig grün, intensiv mit Noten von Gras, Artischocke & Kräutern, angenehme Schärfe	• Einzellage • Kaltextraktion • Sehr hoher Polyphenolgehalt • Erntejahr: 2025	Salate, Rohkost, Fisch, Gemüse, mediterrane Küche	24 – 28 €
2	O-MED PICUAL JAÉN – SPANIEN 100% Picual	Intensiv fruchtig, Noten von grüner Tomate, Oliveblatt, kräftig und harmonisch	• Prämiertes Olivenöl • Frühernte • Hoher Polyphenolgehalt • Erntejahr: 2025	Steaks, Eintöpfe, Brot, kräftige Gerichte	22 – 26 €
3	CASTILLO DE CANENA JAÉN – SPANIEN 100% Arbequina	Mild-fruchtig, Noten von Banane, Apfel und Mandeln, süßlich und elegant	• Familienbesitz seit 1780 • Premium Qualität • Handverlesen • Erntejahr: 2025	Salate, Desserts, Fisch, weißes Fleisch	26 – 30 €
4	TENUTA DI NOZZOLE TOSKANA – ITALIEN 100% Frantoio	Mittel-fruchtig, Noten von grüner Mandel, Kräutern & Artischocke, ausgewogen	• DOP Toskana • Einzellage • Nachhaltiger Anbau • Erntejahr: 2025	Pasta, Gemüse, Bruschetta, mediterrane Küche	28 – 34 €
5	LE TRE COLONNE UMBRIEN – ITALIEN 100% Moraiolo	Kräftig, Noten von Oliveblatt, Pfeffer, Artischocke und frischem Gras	• DOP Umbrien • Kaltgepresst • Hoher Polyphenolgehalt • Erntejahr: 2025	Gegrilltes Fleisch, Linsen, Suppen, kräftige Speisen	26 – 30 €
6	MURAGLIA APULIEN – ITALIEN 100% Coratina	Intensiv, Noten von grüner Olive, Chicorée, Kräutern, angenehm bitter & scharf	• Einzellage • Sehr hoher Polyphenolgehalt • Erntejahr: 2025	Braten, Bittergemüse, Hülsenfrüchte, antipasti	22 – 26 €
7	MONSARAZ ALENTEJO – PORTUGAL 100% Galega Cobrançosa	Mild bis mittel-fruchtig, Noten von grünem Apfel, Mandel und Kräutern, sehr harmonisch	• Einzellage • Nachhaltiger Anbau • Handverlesen • Erntejahr: 2025	Fisch, Salate, Meeresfrüchte, leichte Gerichte	20 – 24 €
8	VALE DO COBRO TRÁS-OS-MONTES – PORTUGAL 100% Cobrançosa	Fruchtig grün, Noten von Tomate, Kräutern und grüner Mandel, ausgewogen	• Frühernte • Hoher Polyphenolgehalt • Wenig Säure (<0,2 %) • Erntejahr: 2025	Salate, Brot, Gemüse, asiatische Küche	20 – 24 €
9	AGIAS TRIAS KALAMATA – GRIECHENLAND 100% Koroneiki	Kräftig fruchtig, Noten von Oliveblatt, wilden Kräutern, angenehme Schärfe	• Einzellage • Kaltextraktion • Ausgezeichnet international prämiert • Erntejahr: 2025	Grillgerichte, Tomatensaucen, mediterrane Küche	22 – 26 €
10	ILIADA ESTATE KRETA – GRIECHENLAND 100% Koroneiki	Mild-fruchtig, Noten von Banane, Kräutern und grünem Apfel, sehr ausgewogen	• Familienbetrieb • Nachhaltiger Anbau • Kaltgepresst • Erntejahr: 2025	Alltagsküche, Salate, Fisch, Gemüse	18 – 22 €

MEINE 5 GOLDENEN TIPPS

- 1 Nur ein Herkunftsland wählen
- 2 Erntejahr immer prüfen
- 3 Extra Nativ (Natives Olivenöl Extra)
- 4 Dunkle Flasche oder Blechanister
- 5 Kühl, dunkel & luftdicht lagern



WORAUF ICH ACHE

- Säuregehalt möglichst unter 0,3 %
(je niedriger, desto besser)
- Polyphenole möglichst hoch
(wenn angegeben)
- Handverlesen & schonend
kaltgepresst

NICHT KAUFEN!

- ✗ „Mischung von Olivenölen
aus der Europäischen Union“
- ✗ „EU-/Nicht-EU-Mischung“
- ✗ Durchsichtige Flaschen
im Sonnenlicht
- ✗ Extrem billige Angebote
(z. B. 5 Liter für 20 €)



GUTES OLIVENÖL IST KEIN LUXUS – ES IST LEBENSQUALITÄT.



OLIVENÖL-TEST 2026

WAS STIFTUNG WARENTEST WIRKLICH HERAUSGEFUNDEN HAT

AKTUELL. UNABHÄNGIG. ÜBERRASCHEND.

Im Januar 2026 hat Stiftung Warentest 25 native Olivenöle extra geprüft.
Das Ergebnis ist ernüchternd – und lehrreich zugleich:

- ✓ Nur vier Öle wurden mit „gut“ bewertet.
- ✓ Acht Öle fallen sogar mit „mangelhaft“ durch.
- ✓ Gutes Olivenöl ist rar – Qualität keine Selbstverständlichkeit.

DER TEST IN ZAHLEN



25

Öle getestet
native Olivenöle extra



4

gut
(16 %)



13

mittelmäßig
(52 %)



8

mangelhaft
(32 %)

Untersucht wurden Qualität (sensorisch), Schadstoffe und weitere Inhaltsstoffe.

DIE VIER TESTSIEGER – ALLE MIT „GUT“

Testsieger
2,3



CILLO
Mono Coratina

Apulien, Italien

Preis: ca. 54,00 € / l

- Intensiv fruchtig
- Pikant & harmonisch
- Aus Sorte Coratina
- Kaltgepresst

URTEIL: GUT (2,3)

Testsieger
2,3



ALNATURA
Bio Olivenöl
nativ extra

Spanien / Italien

Preis: ca. 13,98 € / l

- Fruchtig-mild
- Ausgewogen
- Bio-Qualität
- Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis

URTEIL: GUT (2,3)

Testsieger



MITOS
Griechisches
Bio

Griechenland

Preis: ca. 17,98 € / l

- Fruchtig & frisch
- Leicht pikant
- Bio-Qualität
- Typisch griechisch

URTEIL: GUT

Testsieger



BERTOLLI
Originale
nativ extra

Herkunft:
EU und
Drittländer

Preis: ca. 13,52 € / l

- Mild fruchtig
- Ausgewogen
- Gutes Allround-Öl

URTEIL: GUT

Preise: Stand Januar 2026 (circa) – können je nach Händler und Region abweichen.

54 € ODER 14 € PRO LITER?
BEIDE KÖNNEN TESTSIEGER SEIN.



Qualität lässt sich nicht allein am Preis ablesen.
Entscheidend ist, was im Öl steckt –
und wie es hergestellt wurde.

WAS WIR DARAUS LERNEN



„NATIV EXTRA“ IST KEINE QUALITÄTSGARANTIE
Selbst bei nativ extra gibt es große Qualitätsunterschiede.



DIE SENSORIK ENTSCHIEDET
Geschmack, Geruch und Harmonie sind entscheidend für die Bewertung.



SCHADSTOFFPRÜFUNG IST WICHTIG
Mehrere Öle wiesen auffällige Gehalte an Schadstoffen auf.



PREIS UND QUALITÄT SIND NICHT AUTOMATISCH GEKOPPELT
Ein gutes Öl kann teuer sein – oder ein echtes Schnäppchen.



ERGEBNISSE SIND JAHRGANGS- & PRODUKTSPEZIFISCH
Jeder Test ist eine Momentaufnahme. Neue Ernten, neue Ergebnisse.

WICHTIG ZU WISSEN

Unterschiedliche Märkte,
Chargen, Erntejahre und
Bewertungsmethoden können
zu unterschiedlichen
Ergebnissen führen.



INTERESSANTER WANDEL? BERTOLLI

Stiftung Warentest bewertet das
Bertolli Originale 2026 mit „gut“.
Vincenzo's Plate kommt im selben Jahr
zu einem deutlich kritischeren Urteil.

STIFTUNG WARENTEST 2026

✓ URTEIL: GUT

- Mild fruchtig, ausgewogen
- Gute Qualität (sensorisch)
- Keine auffälligen Schadstoffe
- Geänderte Deklaration
laut Anbieter

VINCENZO'S PLATE 2026

✗ URTEIL: F – NICHT EMPFOHLEN

- Flach, leblos, wenig Frische
- Kein charaktervolles Aroma
- Eher zum Kochen/Anbraten geeignet

FÜR UNSERE EMPFEHLUNG ENTSCHIEDEND:

Das getestete Bertolli Originale stammt aus „EU und Drittländern“.
Ein gutes Testergebnis macht daraus noch kein Olivenöl aus einer einzigen Herkunft.



ACHTUNG: GEPAUSCHTES ÖL GIBT ES WIRKLICH!
Stiftung Warentest hat im Juni 2026 in einer separaten
Untersuchung amtliche Kontrollen ausgewertet:

11 % der als „nativ extra“ vermarkteten Öle
waren mit Fremdstoffen verfälscht.

Das zeigt: Augen auf beim Einkaufen!
Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser.



WORAUF DU BEIM KAUF ACHTEN SOLLTEST

- ✓ Ursprungsland und Erzeugerangaben prüfen
- ✓ Erntejahr und Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
- ✓ Dunkle Glasflasche schützt vor Licht
- ✓ Verschluss sollte hochwertig und dicht sein
- ✓ Kühl, dunkel und stehend lagern
- ✓ Vertrauenswürdige Marken und Händler wählen

GUT ZU WISSEN

Gutes Olivenöl erkennt man
nicht nur an Tests und Preisen,
sondern auch an Farbe, Duft
und Geschmack.
Probieren, vergleichen und
bewusst genießen!



GUTES OLIVENÖL IST KEIN LUXUS – ES IST LEBENSQUALITÄT.
Wissen hilft beim Einkaufen. Bewusst genießen. Mediterran leben.

OLIVENÖL KAUFEN DER EINKAUFSBERATER

So findest du echtes, hochwertiges Olivenöl – Schritt für Schritt

QUALITÄT
DIENST DEM
GENUSS

1 WORAUF KOMMT ES BEIM KAUF AN?



100 % AUS EINEM LAND
Bevorzugt: aus einer Region
oder einem einzigen Gut.



EXTRA NATIV (NATIVES OLIVENÖL EXTRA)
Höchste Qualitätsstufe.
Säuregehalt $\leq 0,8 \%$.



ERSTE KALTPRESSUNG
Mechanische Gewinnung ohne Hitze.
Erhält Geschmack & wertvolle Inhaltsstoffe.



ERNTJEHR ANGEGEBEN
Je frischer, desto besser.
Ideal: innerhalb von 12 Monaten nach der Ernte.



DUNKLE VERRACKUNG
Schützt vor Licht und Oxidation.
Glas oder Blechanister sind ideal.



RICHTIG LAGERN
Kühl, dunkel und stehend lagern.
Nach dem Öffnen zügig verbrauchen.

2 ETIKETT RICHTIG LESEN

Diese Angaben sind entscheidend

HERKUNFT

100 % aus einem
Land. Noch besser:
aus einer Region
oder einem Gut.

OLIVENSORTE

Einzelsorte
(z. B. Koroneiki,
Picual, Frantoio ...)
sorgt für typische
Aromen.

SÄUREGEHALT

Je niedriger,
desto besser.
Top-Qualität:
unter $0,3 \%$.

ERNTJEHR

Wichtiger als das
Mindesthaltbarkeits-
datum (MHD).
Steht für Frische.

GÜTESIEGEL

DOP / g.U. oder
IGP / g.g.A. stehen
für geprüfte
Herkunft.

ABFÜLLER

Wer füllt ab?
Adresse für
Rückfragen und
Transparenz.

CHARGENNUMMER

Los-Nummer für
Rückverfolgbarkeit.



3 WAS BEDEUTEN DIE BEGRIFFE?



DOP / g.U.
„Denominazione di Origine Protetta“ / geschützte Ursprungsbezeichnung. Garantiert: Anbau, Ernte und Herstellung in einer definierten Region.



IGP / g.g.A.
„Indicazione Geografica Protetta“ / geschützte geografische Angabe. Mindestens eine Produktionsstufe stammt aus der Region.



BIO
Aus kontrolliert biologischem Anbau gemäß EU-Öko-Verordnung.



EXTRA NATIV
Säuregehalt $\leq 0,8 \%$.
Höchste Qualitätsstufe.



NATIV
Säuregehalt $\leq 2,0 \%$.
Gute Qualität, aber unter Extra Nativ.



RAFFINIERTES OLIVENÖL
Chemisch raffiniert, oft geschmacksneutral. Weniger wertvolle Inhaltsstoffe.



TIPP Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) betrifft ungeöffnetes Öl. Entscheidend ist das Erntejahr!

4 FINGER WEG VON DIESEN PRODUKTEN!



„MISCHUNG VON OLIVENÖLEN AUS DER EUROPÄISCHEN UNION“
Unspezifisch & oft minderwertig. Herkunft nicht nachvollziehbar.



KEIN ERNTJEHR
Oft ein Zeichen für alte oder minderwertige Ware.



KLARE FLASCHEN
Licht schadet dem Öl.
Bevorzugt: dunkles Glas oder Blech.



EXTREM BILLIG
Sehr niedriger Preis = meist niedrige Qualität.
(5 Liter für 20 €? Finger weg!)



„LEICHTES OLIVENÖL“
Oft raffiniert & gestreckt. Nicht mit hochwertigem Olivenöl zu verwechseln.



URALTES ÖL
Öl verliert Aroma und wertvolle Inhaltsstoffe mit der Zeit. Frisch ist besser!

5 PREISGUIDE – WAS IST EIN FAIRE PREIS?

(Richtwerte für 500 ml)



UNTER 10 €
Eher kritisch.
Oft Mischungen oder niedrige Qualität.



10 – 15 €
Solide Alltagsöle.
Gute Basisqualität für den täglichen Gebrauch.



15 – 25 €
Sehr gute Qualität.
Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.



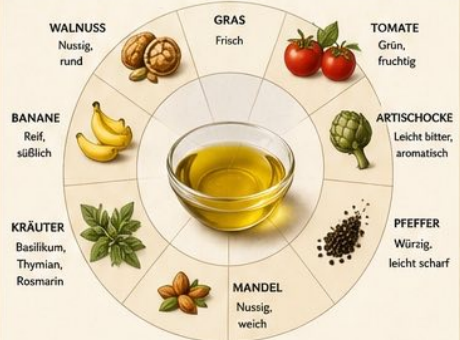
25 €+
Spitzenklasse.
Sortenrein, aus Top-Regionen, oft prämiert.



EXTRA-TIPP
Gutes Olivenöl ist ein Naturprodukt. Geschmack kann von Jahr zu Jahr leicht variieren – auch bei Top-Ölen.

6 GESCHMACK – SO VIELFÄLTIG WIE DIE NATUR

Aromen, die in hochwertigem Olivenöl vorkommen können



Hochwertiges Olivenöl kann bitter und scharf sein – das sind positive Qualitätsmerkmale!

7 GEFILTERT ODER UNGEFILTERT?



GEFILTERT
Klarer, länger haltbar, weniger Bodensatz. Neutraler Geschmack. Ideal für Einsteiger.



UNGEFILTERT
Trüber, mehr Bodensatz, intensiver Geschmack, mehr Polyphenole. Für Kenner.

KEIN QUALITÄTSUNTERSCHIED!
Beides kann ausgezeichnet sein. Es ist eine Frage des Geschmacks.

8 LAGERUNG & HALTBARKEIT



KÜHL
Lagere bei $14 - 18^\circ\text{C}$.



DUNKEL
Vor Licht schützen.



STEHEND
Flasche immer gut verschließen.



ABSEITS VON HERD & WÄRME
Da Öl durch Hitze altert.



NACH DEM ÖFFNEN
Innerhalb von 3 - 6 Monaten verbrauchen.



9 SIEGEL & AUSZEICHNUNGEN

Ein Hinweis auf höchste Qualität



DOP / g.U.
Geschützte Ursprungsbezeichnung



IGP / g.g.A.
Geschützte geografische Angabe



BIO
EU-Bio-Siegel



NYIOOC
Gold Award Internationaler Olivenöl-Wettbewerb



EVOOLEUM
Top 100 Weltweite Exzellenz



FLOS OLEI
Guide Unabhängiger Olivenöl-Guide

Gutes Olivenöl ist keine Ausgabe – es ist eine Investition in Gesundheit und Genuss.

WÄHLE MIT WISSEN. GENIESSIE MIT ALLEN SINNEN.



OLIVENÖL

WELCHES ÖL ZU WAS?

Der Genussberater für Küche & Alltag



DAS RICHTIGE OLIVENÖL FÜR JEDES GERICHT

GERICHT / ANWENDUNG	EMPFOHLENE OLIVENSORTE	GESCHMACKSPROFIL	WARUM DIESE WAHL?	ANWENDUNGSTIPP
Bruschetta & Tomaten	Koroneiki	Fruchtig, grün, Kräuter, etwas scharf	Unterstreicht die Frische der Tomaten und Kräuter.	Roh über das Gericht geben.
Tomate-Mozzarella & Caprese	Frantoio	Mild-fruchtig, Mandel, Artischocke	Harmoniert mit Mozzarella, ohne zu dominieren.	Kurz vor dem Servieren darüberträufeln.
Steak & rotes Fleisch	Picual	Kräftig, würzig, grüne Tomate, Pfeffer	Die Intensität hält beim Garen stand und betont Röstaromen.	Zum Braten & Grillen ideal.
Fisch & Meeresfrüchte	Arbequina	Mild, fruchtig, Banane, Apfel	Feine Aromen werden unterstützt, nicht überdeckt.	Nach dem Garen oder als Finish.
Pasta & Risotto	Frantoio	Mild-fruchtig, Kräuter, Mandel	Rundet das Gericht ab und verbindet die Aromen.	Zum Verfeinern und kurz vor dem Servieren.
Pizza	Picual	Kräftig, würzig, leicht bitter, scharf	Hält der Hitze stand und gibt Röst- und Würzaromen.	Nach dem Backen darüberträufeln.
Grillgemüse & Ofengemüse	Coratina	Intensiv, würzig, bitter, scharf	Betont Röstaromen und bringt Tiefe und Charakter.	Zum Marinieren oder nach dem Garen.
Blattsalate & Rohkost	Koroneiki	Fruchtig, grün, Kräuter, etwas scharf	FrISChe und leichte Schärfe belebt den Salat.	Klassisch als Dressing oder mit Zitrone.
Suppen & Eintöpfe	Frantoio	Mild-fruchtig, weich, ausgewogen	Verleiht Fülle und rundet den Geschmack ab.	Ein Löffel vor dem Servieren einrühren.
Desserts (z. B. Eis, Obst)	Arbequina	Mild, süßlich, Banane, Apfel	Bringt Fruchtigkeit und macht Desserts besonders.	Über Vanilleeis, Obstsalat oder Kuchen.
Schokolade & Gebäck	Picual	Kräftig, würzig, Kakao, grüne Noten	Bitterkeit und Würze bilden einen spannenden Kontrast.	Wenige Tropfen über Schokolade oder Teig.

GESCHMACK & INTENSITÄT AUF EINEN BLICK

Olivenöle haben unterschiedliche Aromenprofile. Finde dein Lieblingsprofil!



KURZ & GUT – ÖL IM ALLTAG



ROH VERWENDEN
Für Salate, Carpaccio, Dips, Fertigstellen von Gerichten.



ZUM ANBRATEN & KOCHEN
Verwende kräftigere Sorten wie Picual oder Coratina.



NICHT ÜBERHITZEN
Olivenöl verträgt ca. 180–200 °C. Nicht zum Frittieren verwenden.



RICHTIG DOSIEREN
Qualität braucht keine Menge. Wenige Tropfen genügen.

WELCHES ÖL WOFÜR? SCHNELLE EMPFEHLUNG

Rohkost, Salate, Dips	Koroneiki	
Tomate-Mozzarella, Antipasti	Frantoio	
Fisch & Meeresfrüchte	Arbequina	
Steak, Lamm, Wild	Picual	
Pizza, Grillen, Braten	Picual	
Grillgemüse, Ofengemüse	Coratina	
Pasta, Risotto, Suppen	Frantoio	
Desserts, Obst, Eis	Arbequina	
Schokolade, Gebäck	Picual	

Intensität: mild kräftig

WISSENSWERTES

- Frisch ist besser:** Achte auf das Erntejahr. Je frischer, desto mehr Aroma und Polyphenole.
- Lagerung:** Kühl, dunkel und gut verschlossen. Nicht neben Herd oder Fenster lagern.
- Qualität erkennen:** Riecht fruchtig, schmeckt ausgewogen mit leichter Bitterkeit und Schärfe.
- Weniger ist mehr:** Hochwertige Öle brauchen keine große Menge – sie entfalten so ihr Aroma.

PROFI-TIPP

Hochwertiges Olivenöl ist wie ein Gewürz. Es veredelt – aber es sollte nicht dominieren.



Probieren verschiedene Sorten aus und entdecke dein persönliches Lieblingsöl für jeden Anlass!

ALLES AUF EINEN BLICK

- Mild & fein: Arbequina, Frantoio
- Fruchtig & ausgewogen: Koroneiki
- Kräftig & würzig: Picual, Coratina

Die goldene Regel:
GUTES ÖL FÜR GUTES ESSEN.



GUTE ZUTATEN. ECHTER GENUSS. MEDITERRANES LEBEN.



WAS SIND OLIVEN?

Oliven sind die Früchte des Olivenbaums (*Olea europaea*). Sie wachsen je nach Sorte, Reifegrad und Verarbeitung in Farbe, Geschmack und Größe unterschiedlich.



DIE REIFEGRAD-STUFEN



GESUND & WERTVOLL

- Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren
- Enthalten Vitamin E und Antioxidantien
- Unterstützen Herz und Kreislauf
- Natürliche Quelle wichtiger Mineralstoffe



DIE BEKANNTESTEN OLIVEN-SORTEN

Geschmack, Aussehen und Verwendung

KALAMATA (Griechenland)	NOCELLARA DEL BELICE (Italien)	TAGGIASCA (Italien)	GAETA (Italien)	HOJIBLANCA (Spanien)	ARBEQUINA (Spanien)
- Groß, mandelförmig - Fleischig, saftig - Kräftig, fruchtig, leicht weinartig - Perfekt für Salate, Antipasti, mediterrane Gerichte	- Groß, rundlich - Knackig, fleischig - Mild, buttrig, leicht süßlich - Ideal als Tischolive, zu Käse, Fisch, Antipasti	- Klein, oval - Weich, zart - Mild, nussig, aromatisch - Ideal für Saucen, Pesto, Brot, mediterrane Küche	- Mittelgroß, länglich - Fest, saftig - Mild, leicht würzig - Gut für Ofengerichte, Salate, Pizza, Pasta	- Mittelgroß, oval - Fest, knackig - Mild, leicht grasig - Allrounder: Salate, Tapas, Fleisch, Gemüse	- Klein, rund - Zart, aromatisch - Fruchtig, mild - Ideal als Tischolive und für Snacks

OLIVEN: GRÜN vs. SCHWARZ

Was ist der Unterschied?

GRÜNE OLIVEN

- ✓ Früher geerntet (unreif bis teilreif)
- ✓ Fester, knackiger
- ✓ Herber, kräftiger
- ✓ Meist in Salzlake oder eingelegt



SCHWARZE OLIVEN

- ✓ Später geerntet (reif)
- ✓ Weicher, saftiger
- ✓ Milder, aromatischer
- ✓ Natürliche Reifung oder oxidiert/schwarz



Schwarze Oliven sind nicht einfach grün, die nur „länger hängen geblieben“ sind. Sie sind reifer geerntet und haben einen anderen Geschmack.

VERARBEITUNGSMETHODEN

So erhalten Oliven ihren Geschmack



NATÜRLICHE REIFUNG (Schwarze Oliven)

Die Oliven reifen am Baum aus und werden dann fermentiert oder in Salzlake eingelegt. Ergebnis: mild, aromatisch, natürlicher Geschmack.



OXIDATION (Viele schwarze Oliven)

Grüne Oliven werden mit Natriumhydroxid behandelt, um die Bitterkeit zu entfernen, und anschließend oxidiert (schwarze Farbe). Ergebnis: weich, mild, aber weniger aromatisch.

WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

Qualität erkennen – so geht's



Natürlich & unverfälscht
Ohne künstliche Farbstoffe (z. B. Eisen(II)-Gluconat) und Konservierungsstoffe.



Feste, pralle Oliven
Keine matschige oder schrumpelige Konsistenz.



Gute Lake oder Öl
Klare Lake, frisches Aroma. Im Öl: fruchtiger Duft, kein ranziger Geruch.



Zutatenliste kurz & verständlich
Oliven, Wasser, Salz – mehr braucht es nicht.



Herkunft zählt
Regionale Spezialitäten bieten oft bessere Qualität und Geschmack.



SO WERDEN OLIVEN VERWENDET

Vielseitig genießen

ANTIPASTI & SNACKS



Mit Kräutern, Zitronen, Knoblauch und gutem Olivenöl verfeinern.

SALATE



Verleihen mediterranen Salaten Würze, Tiefe und Charakter.

PASTA & SAUCEN



Gehackt oder ganz für Saucen, Pesto, Tapenade und mehr.

FLEISCH & FISCH



Perfekt zu Lamm, Hähnchen, Fisch und Meeresfrüchten. Für mehr Aroma.

PIZZA & FOCACCIA



Als Belag oder in Teig bringen sie mediterrane Würze.

BROT & DIPS



Als Tapenade, auf Bruschetta oder im Dip – einfach unwiderstehlich.

MIT KÄSE



Ein Traum mit Käse: z. B. Pecorino, Feta, Manchego oder Parmesan.

LAGERUNG – SO BLEIBEN OLIVEN FRISCH



Im Kühlschrank lagern
Bei 4–8 °C.



Immer mit Lake oder Öl bedeckt halten.



Nach dem Öffnen innerhalb von 1–2 Wochen verbrauchen.



Für besten Geschmack vor dem Servieren Zimmertemperatur erreichen lassen.

RICHTIG ENTSTEINT?

Entsteinte Oliven sind praktisch – aber achte auf die Qualität: Maschinell entsteinte Oliven können manchmal beschädigt sein und mehr Lake aufnehmen. Handentsteinte behalten besser Form, Aroma und Biss.



„GUTE OLIVEN SIND WIE GUTES LEBEN – EINFACH, ECHT UND VOLLER GESCHMACK.“
Buon Appetito!



SALZ

KLEIN, ABER UNVERZICHTBAR

Die richtige Wahl für Geschmack, Gesundheit und Genuss

SALZ IST NICHT GLEICH SALZ – QUALITÄT MACHT DEN UNTERSCHIED



DIE WICHTIGSTEN SALZSORTEN IM ÜBERBLICK

MEERSALZ Grob oder fein



Gewonnen durch Verdunstung von Meerwasser. Reich an Mineralien und Spurenelementen.

Ideal für:



Alltagsküche, Kochen, Backen

FLEUR DE SEL Das „Salz der Blume“



Feine Salzflöckchen von der Wasseroberfläche, handgeschöpft. Zart, knusprig und aromatisch.

Ideal für:



Finishing, Salate, Fisch, Fleisch, Desserts

STEINSALZ Naturbelassen



Aus unterirdischen Salzlagern abgebaut. Unraffiniert und reich an natürlichen Mineralien.

Ideal für:



Mühle, Grillen, Eintöpfe

MALDON SALT Flockensalz



Britisches Meersalz in pyramidenförmigen Flocken. Knusprig, mild und sehr aromatisch.

Ideal für:



Finishing, Fleisch, Gemüse, Schokolade

HIMALAYA SALZ Rosa Steinsalz



Aus Pakistan stammend. Rosa Farbe durch Mineralien. Mild im Geschmack und vielseitig einsetzbar.

Ideal für:



Mühle, Kochen, Dekorieren

RAUCHSALZ Geräuchert



Über Buchenholz schonend geräuchert. Intensives Raucharoma für besondere Geschmackstiefe.

Ideal für:



Fleisch, BBQ, Fisch, Gemüse, Marinaden

SCHWARZES SALZ Vulkanisch



Vulkanisches Steinsalz mit Aktivkohle. Markante Farbe und mild-würziger Geschmack.

Ideal für:



Deko, Eier, Käse, Fisch, Salate

DARAUF SOLLTEST DU ACHTEN



Je natürlicher, desto besser
Wähle Salze ohne Zusätze wie Rieselhilfen, Trennmittel oder künstliche Aromen.



Unraffiniert & mineralstoffreich
Naturbelassene Salze enthalten wertvolle Mineralien wie Magnesium, Kalzium und Kalium.



Passend zur Anwendung
Feine Salze zum Kochen, grobe zum Würzen und Flocken zum Verfeinern.



Qualität hat Geschmack
Hochwertige Salze schmecken runder, komplexer und intensiver.



Weniger ist mehr
Gutes Salz unterstreicht den Eigengeschmack der Zutaten – es überdeckt ihn nicht.



SALZ RICHTIG VERWENDEN



Würzen in Schichten
Salze in mehreren Schritten – beim Kochen, während des Garens und zum Schluss.



Kochen wie ein Profi
Nudelwasser: ca. 10 g Salz pro Liter. So schmeckt die Pasta von innen heraus.



Finishing macht den Unterschied
Flockensalz erst am Ende – für Textur, Knusprigkeit und intensiven Geschmack.



Trocken & lichtgeschützt lagern
Salz zieht Feuchtigkeit. Lagere es in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, trockenen Ort.



PROFI-TIPP

Gutes Salz ist wie ein guter Dirigent – es bringt alle Aromen zum Klingen.



FINGER WEG VON ...



Industriesalz mit Zusätzen
Oft mit Rieselhilfe (E535), Trennmittel (E536) oder künstlichen Zusätzen.



Jodiertes Speisesalz (zum Kochen)
Jod verflüchtigt sich beim Kochen und kann den Geschmack verändern.



Billige Streusalze
Oft stark raffiniert, geschmacklich flach und mineralstoffarm.



„Himalaya-Salz“ als Marketing-Mythos
Viele Produkte sind nur rosa gefärbt oder stark verarbeitet.



Salz in feuchten Streuern
Klumpenbildung mindert Qualität und Geschmack.

PREISGUIDE – WAS IST FAIR?



Unter 5 € / kg
Einfache Qualität, oft stark verarbeitet.



5 – 10 € / kg
Solide Alltagsqualität für Kochen & Backen.



10 – 20 € / kg
Sehr gute Qualität mit natürlichen Mineralien.



20 €+ / kg
Premium-Salze für Feinschmecker.



GESUNDHEIT & WISSENSWERTES



Natrium ist lebenswichtig
Für Nerven, Muskeln und den Wasserhaushalt. Der Körper braucht es – in Maßen.



Empfehlung
Die WHO empfiehlt max. 5 g Salz pro Tag (= ca. 2 g Natrium).



Mineralien machen den Unterschied
Naturbelassene Salze liefern wertvolle Mineralien – das ist der Qualitätsvorteil.



Elektrolythaushalt
Salz hilft, Flüssigkeit im Körper zu halten – besonders wichtig bei Hitze und Sport.

KOMBINATIONEN, DIE PERFEKT HARMONISIEREN



Fleur de Sel + Olivenöl
Ein Klassiker – pur aufs Brot ein Genuss.



Rauchsalz + Fleisch
Verstärkt Röstaromen und gibt Tiefe.



Maldon Salt + Schokolade
Süß & salzig – ein himmlisches Duo.



Schwarzes Salz + Eier
Optik & Geschmack – ein echter Hingucker.



Steinsalz + Gemüse
Bringt natürliche Süße und Aromen hervor.

SALZ IM ALLTAG



Kochen
Für Suppen, Saucen, Pasta, Eintöpfe



Backen
Verstärkt Aromen, wichtig auch in Süßspeisen



Grillen
Kruste, Aroma und Saftigkeit verbessern



Einlegen
Wichtig für Haltbarkeit und Geschmack von Fermentiertem



Brot & Gebäck
Bringt Struktur, Kruste und Geschmack



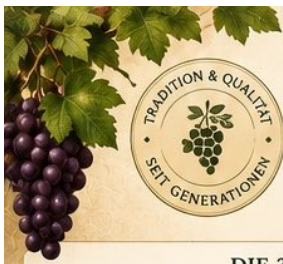
„Gutes Salz macht gutes Essen unvergesslich.“

MEINE EMPFEHLUNG

Investiere in hochwertige, naturbelassene Salze. Du schmeckst den Unterschied – jeden Tag.



WENIGE ZUTATEN. ECHTER GESCHMACK. MEDITERRANES LEBEN.



BALSAMICO

ECHTER GENUSS AUS MODENA

Wissen, Qualität und die richtige Wahl



DIE 3 HAUPTARTEN IM VERGLEICH

ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA D.O.P.

Der König unter den Balsamics



- 100 % eingekochter Traubenmost
- Keine Zusätze, keine Zuckerulör
- Mindestens 12 Jahre gereift (oft 12-25+ Jahre)
- Reifung in verschiedenen Holzfässern (z. B. Eiche, Kastanie, Kirsche, Maulbeere)
- Geschmack: komplex, intensiv, süß-sauer, samtig
- Nur wenige Tropfen genügen

Ideal für: Parmigiano Reggiano, Erdbeeren, Carpaccio, Desserts

PREIS: €€€€ | REIFE: 12+ JAHRE

ACETO BALSAMICO DI MODENA I.G.P.

Die ausgewogene Alltagsqualität



- Eingekochter Traubenmost + Weinessig
- Zuckerfrei, aber kann Zuckerulör enthalten (= E150d, erlaubt)
- Mindestens 60 Tage gereift
- Fruchtig, ausgewogen, angenehm säuerlich
- Vielseitig im Alltag einsetzbar
- Ideal für: Salate, Gemüse, Marinaden, Saucen, Fleisch, Erdbeeren

PREIS: €€ | REIFE: 60+ TAGE

ACETO BALSAMICO DI MODENA

Die preiswerte Variante



- Weinessig + Traubenmost-konzentrat
- Darf Zuckerulör und Aromen enthalten
- Kurze Reifezeit
- Einfach, süß-sauer, oft sehr mild
- Für den täglichen Grundgebrauch
- Ideal für: Kochen, Marinaden, Glasuren, Dressings, Soßen

PREIS: € | REIFE: KURZ

ETIKETT RICHTIG LESEN

Worauf du achten solltest:



BEZEICHNUNG

Je länger und geschützter der Name, desto besser die Qualität.



HERKUNFT

„di Modena“ oder besser „Tradizionale di Modena D.O.P.“



ZUTATENLISTE

Je kürzer, desto besser! Ideal: nur gekochter Traubenmost. Weinessig = I.G.P. oder einfacher Balsamico.



ZUCKER & ZUSÄTZE

Finger weg von Produkten mit Zuckerulör (E150d), Aromen oder Karamell!



REIFEZEIT

Lange Reife bringt Tiefe und Komplexität. Mindestens 12 Jahre beim Tradizionale.



SIEGEL

D.O.P. = Spitzenqualität
I.G.P. = gute Qualität

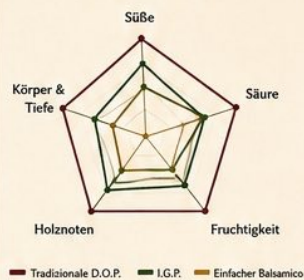


HERSTELLUNG – DIE KUNST DER ZEIT Tradizionale Balsamico D.O.P.



Keine Eile. Keine Abkürzungen. Nur Zeit, Holz und Leidenschaft.

GESCHMACKSPROFIL Was gute Balsamics ausmacht



WOZU PASST WELCHER BALSAMICO?



Tradizionale D.O.P.



Parmigiano Reggiano, Erdbeeren, Carpaccio, Feigen, Desserts, Eis



I.G.P.



Salate, Gemüse, Tomaten, Fleisch, Marinaden, Erdbeeren



Einfacher Balsamico



Kochen, Saucen, Glasuren, Dressings, Alltagsgerichte

FINGER WEG VON ...

- Produkten mit Zuckerulör (E150d)
- „Balsamico“ aus Weinessig mit Aroma und Farbe
- Extrem billigen Produkten (unter 2 € / 250 ml)
- Plastikflaschen (kann Aromen beeinflussen)
- Alten, geöffneten Flaschen ohne Verschluss

PREISGUIDE – WAS IST FAIR? Für 250 ml



Unter 2 €
Meist einfache Qualität mit Zusätzen. Für Kochen ok.



2 – 6 €
Solide I.G.P.-Qualität für den Alltag. Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.



6 – 15 €
Sehr gute I.G.P.-Qualität oder Einstieg in hochwertige Traditionale.



15 € +
Tradizionale D.O.P. – echte Spitzenqualität mit Zeit und Handwerkskunst.



Richtig lagern & verwenden



Kühl und dunkel lagern (15–20 °C ideal).



Nach dem Öffnen gut verschließen.



Nicht in den Kühlschrank – wird zu zähflüssig.



Zum Verfeinern, nicht mitkochen – Aroma bleibt besser erhalten.

PROFI-TIPP

Ein paar Tropfen auf fertigen Gerichten entfalten die volle Magie!

SO ERKENNST DU ECHTEN BALSAMICO D.O.P.

- ✓ Traditionelle Herstellung
- ✓ Mindestens 12 Jahre gereift
- ✓ Reifung in Holzfässern
- ✓ Nur eingekochter Traubenmost
- ✓ Kein Weinessig
- ✓ Keine Zusätze, keine Karamellfarbe



Siegel D.O.P. garantiert höchste Qualität und Herkunft aus Modena.



DIE 5 GOLDENEN REGELN FÜR BALSAMICO-GENUSS

1

WENIG IST MEHR
Ein paar Tropfen genügen, um Aromen zu entfalten.



2

QUALITÄT KAUFEN
Guter Balsamico ist eine Investition in Genuss.



3

RICHTIG KOMBINIEREN
Süß, sauer, salzig, bitter – Balsamico verbindet.



4

ZEIT SCHMECKEN
Lange gereift = mehr Tiefe und Komplexität.



5

MIT LIEBE VERWENDEN
Am Ende verfeinern – so bleibt das Aroma.



ECHTER BALSAMICO IST KEIN ESSIG – ES IST KULTUR, ZEIT UND LEIDENSCHAFT.

Buon Appetito!



PARMESAN

PARMIGIANO REGGIANO – ECHTER GENUSS AUS ITALIEN

Wissen, Qualität und die richtige Wahl

100%
NATUR
SEIT ÜBER
900 JAHREN

DIE 2 ORIGINAL-KÄSE

PARMIGIANO REGGIANO

Der König der Käse



- ✓ Nur aus der Region Reggio Emilia, Parma, Modena, Mantova (Teile von).
- ✓ 100 % Natur: Rohmilch, Salz, Lab – sonst nichts.
- ✓ Mindestens 12 Monate gereift.
- ✓ Körnige Struktur, komplexer Geschmack, nussig, würzig, umami.

GRANA PADANO

Der milde Klassiker



- ✓ Größeres Herkunftsgebiet in Norditalien.
- ✓ Aus Kuhmilch, teilweise thermisiert, auch mit Konservierungsstoff Lysozym.
- ✓ Reifezeit: 9 – 24 Monate.
- ✓ Milder im Geschmack, feiner und weniger körnig.

KURZ & KNAPP – DER UNTERSCHIED

	Parmigiano Reggiano	Grana Padano
Herkunft	Reggio Emilia, Parma, Modena, Mantova (Teile von)	Norditalien (größeres Gebiet)
Milch	Rohmilch	Kuhmilch (teilw. thermisiert)
Zusätze	Keine	Lysozym erlaubt
Reifezeit	mind. 12 Monate (oft 24–48+)	9–24 Monate
Geschmack	kräftig, komplex, nussig, würzig	milder, feiner, leicht süßlich

REIFEGRAD & GESCHMACK

Je länger gereift, desto intensiver der Genuss

12
MONATE



Jung & mild
Feine Struktur,
mild, leicht süßlich,
zart schmelzend.

24
MONATE



Ausgewogen
Runder Geschmack,
nussig, leicht würzig,
beliebt im Alltag.

36
MONATE



Kräftig & aromatisch
Intensiver, körniger,
würziger, kräftiges
Umami.

48
MONATE



Intensiv & komplex
Sehr kräftig, kristallin,
leicht pikant, lange
Aromen im Nachhall.

60+
MONATE



Spitzenklasse
Außergewöhnlich intensiv,
sehr komplex, edle
Kristalle (Aminosäuren).

WORAN ERKENNST DU ECHTEN PARMIGIANO REGGIANO?



Rinde mit Prägung
„PARMIGIANO REGGIANO“ punktiert.
Dazu das Consorzio-Siegel.



Aus Rohmilch
Nur mit Rohmilch – das macht
den Unterschied.



Ohne Zusätze
Nur 3 Zutaten: Rohmilch, Salz, Lab.
Sonst nichts!



Mindestens 12 Monate gereift
Jünger darf er sich nicht nennen.



Fester, körniger Bruch
Bricht in unregelmäßigen Stückchen,
nicht glatt schneiden.



Intensiver Duft & Geschmack
Nussig, würzig, leicht pikant –
niemals fade.

WOFÜR WELCHER PARMESAN?

VERWENDUNG	EMPFEHLUNG	WARUM?
Zum Reiben (Pasta, Risotto)	Parmigiano Reggiano 24–36 Monate	Kräftiger Geschmack, perfekt zum Verfeinern.
Zum Überbacken (Lasagne, Gratins)	Grana Padano oder 12–24 Monate	Schmilzt gut, mild und angenehm aromatisch.
Zum Snacken (Stücke, Würfel)	Parmigiano Reggiano 30–48 Monate	Kräftig, körnig, komplex – ein Genuss pur.
Zum Hobeln (Salate, Carpaccio)	Parmigiano Reggiano 24–36 Monate	Feine Flocken bringen Aroma und Eleganz.
Zum Kochen (Suppen, Saucen)	Grana Padano 12–24 Monate	Löst sich gut auf, milder Geschmack.
Zum Trüffeln & besonderen Gerichten	Parmigiano Reggiano 36 Monate +	Intensität und Tiefe für besondere Momente.

LAGERUNG & HALTBARKEIT



Am Stück kaufen – hält am längsten.



Kühl, trocken und luftig lagern
(10–15 °C), nicht im Kühlschrank.



In Käsepapier oder Baumwolltuch
einwickeln, nicht in Frischhaltefolie.



Anschneiden = Aroma!
Die Rinde schützt den Käse.



Haltbarkeit: Ungeöffnet mehrere
Monate, angeschnitten 3–6 Monate.



PROFI-TIPP
Ein Stück Rinde mitkochen – sie gibt Suppen,
Saucen und Risottos ein unvergleichliches Aroma!

FINGER WEG VON ...

- ✗ „Parmesan“ aus Kuhmilchpulver oder Mischkäse
(oft in Streudosen).
- ✗ Billigen Reibekäse mit Zusatzstoffen
(Cellulose, Konservierungsstoffe).
- ✗ Käse ohne klare Herkunftsangabe.
- ✗ Sehr weichen, gummiartigen Stücken –
kein Zeichen von Qualität.
- ✗ Lange im Kühlschrank gelagertem Käse –
Nimmt Fremdgerüche an.
- ✗ Zu jungen Parmesan für den reinen Genuss –
dann fehlt die Tiefe.

„Guter Parmesan braucht Zeit –
und Zeit ist der beste Veredler.“

ETIKETT & SIEGEL VERSTEHEN



Parmigiano Reggiano D.O.P.
Geschützte Ursprungsbezeichnung.
Garantiert aus der Region und
nach traditioneller Herstellung.



Grana Padano g.U.
Geschützte geografische Angabe.
Größeres Gebiet, mildere Regeln
in der Herstellung.



Rindenprägung
Amtliche Kennzeichnung jeden
Laibes – dein Qualitätsmerkmal.



PREISGUIDE – WAS IST FAIR?

Preis pro kg (Richtwerte)

Unter 15 €

Eher früh gereift oder Grana Padano.
Solide für den Alltag.



15 – 25 €

Sehr gute Qualität, meist 24 Monate
gereift. Der Allrounder.



25 – 40 €

Parmigiano Reggiano 30–36 Monate.
Kräftig, aromatisch, lohnt sich.



40 € +

36 Monate und älter. Spitzenqualität
mit intensiver Aromenvielfalt.



GENUSS-TIPPS



Genieße Parmesan bei Zimmertemperatur –
so entfaltet er seine Aromen.



Kleine Stücke genügen – der Geschmack ist intensiv.



Mit Nüssen, Feigen oder Trauben ein Traum.



Ein paar Tropfen Aceto Balsamico Tradizionale –
ein himmlisches Duo.



Parmigiano Reggiano passt auch hervorragend
zu Rotwein.

ECHTE QUALITÄT. ECHTER GESCHMACK.
ECHTER PARMESAN.

Buon Appetito!





PECORINO

ECHTER GENUSS AUS SCHAFMILCH

Wissen, Qualität und die richtige Wahl

HERZHAFTER, WÜRZIGER KÄSE – VIELSEITIG, INTENSIV, UNVERWECHSELBAR



AUS 100 % SCHAFMILCH

Der Charakter des Pecorino



- Aus bester Schafmilch – aromatisch & nahrhaft
- Natürlich gereift – für intensiven Geschmack
- Traditionelle Herstellung – Handwerk & Erfahrung
- Reich an Calcium, Protein & wertvollen Nährstoffen

REIFEGRADE & GESCHMACK

Je länger gereift, desto intensiver der Genuss

2–3
MONATE



Mild & frisch
Zart, leicht süßlich,
feine Milchnote.
Ideal für jeden Tag.

4–6
MONATE



Aromatisch & ausgewogen
Angenehm würzig,
leichte Salznote,
cremig-fest.

7–9
MONATE



Kräftig & würzig
Deutlich aromatischer,
leicht pikant,
feine Kristalle.

10–12
MONATE



Intensiv & kräftig
Sehr würzig, salzig,
körnig, lange
nachhallend.

12+
MONATE



Spitzenklasse
Sehr intensiv, kristallin,
komplexer Geschmack,
echter Genuss.

WORAN ERKENNST DU ECHTEN PECORINO?



HERKUNFT

Achte auf Herkunftsangabe
(Italien) und klare Bezeichnung
„Pecorino“.



ZUTATEN

Nur Schafmilch, Salz, Lab.
Keine Zusatzstoffe.



REIFEZEIT

Je länger gereift,
desto intensiver der Geschmack.



KONSISTENZ

Leicht körnig bis kristallin,
nicht gummiartig.



DUFT

Angenehm würzig, leicht
scharf – kein Fremdgeruch.



QUALITÄTSSIEGEL

Achte auf D.O.P.-Siegel:
z. B. „Pecorino Romano D.O.P.“
oder regionale Siegel.



PECORINO ROMANO D.O.P.

Der berühmteste unter ihnen



- ✓ Geschützte Ursprungsbezeichnung (D.O.P.)
aus bestimmten Regionen Italiens
- ✓ Mindestens 5 Monate gereift
- ✓ Aus 100 % Schafmilch
- ✓ Kräftig, salzig, würzig –
unverwechselbarer Geschmack
- ✓ Ideal zum Reiben und Kochen



WOZU PASST PECORINO?

Perfekt für herzhafte Gerichte



Pasta
Carbonara, Cacio e Pepe,
Amatriciana



Suppen & Eintöpfe
Verleiht Tiefe und Würze



Gratin & Aufläufe
Kräftiger Geschmack
beim Überbacken



Salate
Gerieben oder in Flocken –
ein würziger Akzent



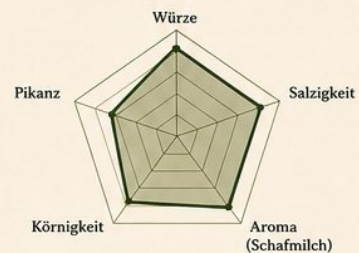
Antipasti
Mit Oliven, Honig, Feigen
oder Nüssen



Mit Wein
Hervorragend zu kräftigen
Rotweinen.

GESCHMACKSPROFIL

Was Pecorino ausmacht



INTENSIVER, SALZIGER, WÜRZIGER
ALS PARMESAN



KRAFTVOLL – HERZHAFT – UNVERWECHSELBAR

FINGER WEG VON ...

- Produkten mit Zusatzstoffen
z. B. Konservierungsstoffen.
- „Pecorino“ aus
Mischmilch oder Kuhmilch.
- Zu jungem Käse
ohne Geschmacktiefe.
- Vorgeriebenem Käse
oft trocken & aromaschwach.
- Ungeschützten Nachahmungen
ohne Herkunft & Qualität.



PREISGUIDE – WAS IST FAIR?

Preis pro kg (Richtwerte)

Unter 15 €
Einfache Qualität, meist
kurz gereift (2–3 Monate).



15 – 25 €
Gute Qualität, 4–6 Monate
gereift, aromatisch.



25 – 40 €
Sehr gute Qualität, 7–12 Monate
gereift, kräftig im Geschmack.



40 € +
12 Monate +, Spitzenqualität
mit intensivem Aroma.



RICHTIG LAGERN & VERWENDEN



Im Kühlschrank lagern
(6–10 °C), gut verpackt
in Käsepapier.



Vor dem Verzehr
30 Minuten bei Raumtemperatur
stehen lassen.



Zum Reiben frisch reiben –
so entfaltet sich das volle Aroma.



Hart, trocken & dunkel lagern –
nicht neben stark riechenden
Lebensmitteln.

GENUSS-TIPPS



Mit Olivenöl & Pfeffer
einfach & köstlich.



Mit Honig oder Feigen
ein perfektes Duo.



Auf frischem Brot
oder Bruschetta.



Zu kräftigen Rotweinen
wie Chianti, Primitivo
oder Montepulciano.



GUT ZU WISSEN

Pecorino bedeutet auf Italienisch
„Schäfchen“. Schon die Römer
schätzten diesen Käse für seine
haltbare Qualität und seinen
kräftigen Geschmack.

TRADITION, DIE MAN SCHMECKT

Pecorino ist ein Stück italienische Kultur –
hergestellt mit Geduld, Erfahrung und Liebe.
Echt. Würzig. Unverwechselbar.



MEINE EMPFEHLUNG

Wähle gereiftes Pecorino für
den besten Geschmack und
echten Genuss.

Buon Appetito!

ECHTE QUALITÄT. ECHTER GESCHMACK. ECHTER PECORINO.



PARMESAN vs PECORINO

ZWEI ITALIENISCHE KLASSIKER – WANN WELCHER KÄSE?

Wissen, Qualität und die richtige Wahl



PARMIGIANO REGGIANO D.O.P.

Aus Kuhmilch



- MILDE, NUSSIGE ELEGANZ**
Ausgewogener, nussiger Geschmack mit feiner Süße.
- FEINE KRISTALLE**
Körnige, kristalline Struktur, zerfällt auf der Zunge.
- WENIGER SALZ**
Feiner, harmonischer Salzgehalt.
- SCHMILZT PERFEKT**
Ideal für überbackene Gerichte, Risotto & Saucen.
- VIELSEITIG & AUSGEWOGEN**
Passt zu vielen Gerichten und schmeckt auch pur hervorragend.

PECORINO ROMANO D.O.P.

Aus Schafmilch



- KRÄFTIG, WÜRZIG, INTENSIV**
Deutlich kräftiger, würziger und salziger Geschmack.
- FESTE STRUKTUR**
Dichter, kompakter Käse mit feiner Körnung.
- DEUTLICH SALZIGER**
Markanter Salzgehalt, für intensive Aromen.
- BLEIBT PRÄSENT**
Verliert auch beim Kochen nicht an Charakter.
- TRADITIONELL & AUTHENTISCH**
Der klassische Käse der römischen Pastaküche.

WANN WELCHER KÄSE?

NIMM PARMIGIANO REGGIANO, WENN DU ...

- ✓ einen milden, nussigen Geschmack bevorzugst.
- ✓ Cremigkeit und Schmelz brauchst.
- ✓ ein vielseitiges Allround-Talent suchst.
- ✓ Salate, Risotto oder überbackene Gerichte verfeinerst.
- ✓ den Käse auch pur genießen möchtest.



DIREKTER VERGLEICH

PARMIGIANO REGGIANO		PECORINO ROMANO
Kuhmilch	Milch	Schafmilch
Nussig, mild, ausgewogen	Geschmack	Kräftig, würzig, salzig
Weniger Salz	Salzgehalt	Deutlich salziger
Körnig, kristallin, leicht bröckelig	Struktur	Kompakt, fein-körnig, fest
Schmilzt sehr gut	Schmelzverhalten	Schmilzt wenig, bleibt körnig
Vielseitig, auch pur ein Genuss	Verwendung	Traditionell für herzhaftes Pastagerichte
12 – 48+ Monate	Reifezeit	Mind. 5 Monate (oft 8+ Monate)

NIMM PECORINO ROMANO, WENN DU ...

- ✓ einen kräftigen, würzigen Käse suchst.
- ✓ traditionelle römische Pastagerichte kochst.
- ✓ einen intensiven Salz-Kick möchtest.
- ✓ einen Käse willst, der auch beim Kochen prägnant bleibt.
- ✓ eine authentische italienische Note betonen möchtest.



WANN WELCHER KÄSE? – NACH GERICHTEN

Risotto (z. B. Risotto ai Funghi)	Parmigiano Reggiano
Lasagne / Aufläufe	Parmigiano Reggiano
Salate (z. B. Rucola, Caesar Salad)	Parmigiano Reggiano
Carpaccio	Parmigiano Reggiano
Suppen (z. B. Minestrone)	Parmigiano Reggiano
Aufläufe & Gratin	Parmigiano Reggiano
Käseplatte	Parmigiano Reggiano
Einfach pur genießen	Parmigiano Reggiano

Carbonara (klassisch)	Pecorino Romano
Cacio e Pepe	Pecorino Romano
Amatriciana	Pecorino Romano
Gricia	Pecorino Romano
Pasta all'Arrabbiata	Pecorino Romano
Pasta mit kräftigen Saucen	Pecorino Romano
Suppen & Eintöpfe (z. B. zu Bohnen, Linsen)	Pecorino Romano
Schafskäse-Fans	Pecorino Romano

ZUSAMMEN UNSCHLAGBAR

In vielen Rezepten ergänzen sich beide Käsesorten perfekt.

Kombiniere für die ideale Balance aus mild & würzig!



GUTE QUALITÄT ERKENNST DU AN



D.O.P.-Siegel
Garantiert Herkunft, Qualität & Tradition



Natürliche Zutaten
Nur Milch, Salz, Lab & Zeit



Lange Reifezeit
Mehr Monate = mehr Aroma & Komplexität



Geschützter Ursprung
Aus den festgelegten Regionen Italiens

LAGERUNG & HALTBARKEIT



Kühl (10–15 °C), trocken und luftdurchlässig lagern.



Am Stück aufbewahren, nicht in Folie einschließen.



Angeschnittene Fläche mit Backpapier oder Käsetuch abdocken.
Im Kühlschrank 2–3 Wochen haltbar, vakuumiert länger.



PROFI-TIPP

Frische den Käse vor dem Reiben kurz bei Zimmertemperatur auf – so entfaltet sich das Aroma am besten.

Immer frisch reiben – nie fertig gerieben kaufen! Der Geschmack macht den Unterschied.



ZWEI KÄSE. ZWEI CHARAKTERE. EIN GEMEINSAMES ZIEL: PURER GENUSS.

Buon Appetito!



DIE TOMATE

VIelfalt, Geschmack & Genuss

Wissen, Qualität und die richtige Wahl



DIE TOMATE – EIN KLEINES KRAFTPAKET



Ursprung

Aus Südamerika, heute aus aller Welt nicht wegzudenken.



Gesundheit

Reich an Vitaminen (v. a. C und K), Kalium und Antioxidantien wie Lycopin.



Kalorienarm

Nur ca. 18 kcal pro 100 g – ideal für eine bewusste Ernährung.



Vielseitig

Roh, gekocht, getrocknet – ein Allrounder in unzähligen Gerichten.



SAISONKALENDER

Regionale Tomaten schmecken am besten.

J F M A M J J A S O N D



● Haupterntezeit

● Nebensaison (Gewächshaus)

● Importware

TIPP: Achte auf regionale und saisonale Tomaten – für mehr Geschmack und Nachhaltigkeit.

QUALITÄT ERKENNEN – SO WÄHLST DU GUT

✓ Farbe: Kräftig und gleichmäßig, je nach Sorte.

✓ Duft: Angenehm fruchtig, typisch tomatig.

✓ Konsistenz: Fest, aber nicht hart.

✓ Schale: Glatt und prall, ohne Risse oder Druckstellen.

✓ Stiel: Grün und frisch – ein gutes Zeichen für Frische.



TOMATEN-VIELFALT: FÜR JEDES GERICHT DIE PASSENDE TOMATE

CHERRY TOMATEN



Klein, süß, knackig.

Ideal für Salate, Snacks, Ofengerichte und zum Garnieren.

Geschmack:
● ● ● ● ●

ROMA TOMATEN



Fleischig, wenig Kerne, aromatisch.

Perfekt für Saucen, Suppen und zum Kochen.

Geschmack:
● ● ● ● ●

RISPENTOMATEN



Ausgewogen, saftig, aromatisch.

Vielseitig einsetzbar – roh und gekocht.

Geschmack:
● ● ● ● ●

FLEISCHTOMATEN



Groß, saftig, intensiv im Geschmack.

Ideal für Scheiben, Caprese, Burger & Co.

Geschmack:
● ● ● ● ●

COCKTAILTOMATEN



Süßlich, aromatisch, saftig.

Perfekt für Salate, Snacks und Antipasti.

Geschmack:
● ● ● ● ●

STRAUCHTOMATEN



Kräftig, würzig, klassisch.

Vielseitig für alle Gerichte geeignet.

Geschmack:
● ● ● ● ●

SONNENGEREIFTE TOMATEN



Intensiv, vollmundig, besonders aromatisch.

Für besondere Gerichte und Feinschmecker.

Geschmack:
● ● ● ● ●

WELCHE TOMATE WOFÜR?



Saucen & Suppen
Roma, San Marzano



Salate
Cherry, Cocktail, Fleischtomaten



Caprese
Fleischtomaten, Rispentomaten



Ofengerichte & Aufläufe
Rispentomaten, Roma



Bruschetta & Antipasti
Cherry, Datteltomaten, Sonnengerife



Tomatensaft & Smoothies
Roma, Fleischtomaten

ROH, GEKOCHT ODER GETROCKNET?



ROH



- Frisch und knackig
- Reich an Vitaminen
- Ideal für Salate, Carpaccio, Salsas



GEKOCHT



- Aroma entfaltet sich beim Erhitzen
- Perfekt für Saucen, Suppen, Eintöpfe



GETROCKNET



- Intensiv im Geschmack
- Lange haltbar
- Ideal in Öl eingelegt, Pesto, Antipasti

LAGERUNG – SO BLEIBEN TOMATEN LÄNGER FRISCH

NOCH NICHT REIF?

Bei Zimmertemperatur lagern, nicht im Kühlschrank.



18–22 °C

REIF?

Am besten bei Raumtemperatur lagern und innerhalb weniger Tage genießen.



BEREITS GESCHNITTEN?

Im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren und innerhalb von 1–2 Tagen verbrauchen.



GESCHMACK VERSTÄRKEN – DIE PERFEKTEN PARTNER

Tomaten lieben Gesellschaft – diese Zutaten heben ihr Aroma besonders hervor:

- Olivenöl
- Basilikum
- Knoblauch
- Meersalz
- Pfeffer
- Balsamico
- Mozzarella
- Oregano



INTERESSANTE FAKTEN



Tomaten sind botanisch gesehen Beeren, gehören aber zum Gemüse.



Die Farbe Rot entsteht durch Lycopin – ein starkes Antioxidans.



Es gibt über 10.000 Tomatensorten weltweit!



Die Tomate war in Europa lange Zeit umstritten – heute ist sie unverzichtbar.

PROFI-TIPPS



Für mehr Aroma: Tomaten mit etwas Salz 10 Minuten ziehen lassen.



Tomaten häuten? Kreuzweise einritzen, 10 Sekunden in kochendes Wasser, dann in Eiswasser – die Haut löst sich leicht.



Intensivere Sauce: Tomaten langsam köcheln lassen – Zeit bringt Geschmack!



„Eine gute Tomate braucht nicht viel – nur Sonne, Zeit und Liebe.“

♥ Buon Appetito! ♥



DIE BESTEN ITALIENISCHEN DOSENTOMATEN

Qualität, die man schmeckt!
Tipps, Tricks & die besten Marken im Vergleich

WARUM QUALITÄT ENTSCHEIDET

Eine gute Tomatensauce steht und fällt mit der Qualität der Tomaten. Billige Dosen enthalten oft zu viel Wasser, wenig Geschmack und lassen Soßen wässrig und fade werden.

Die richtigen Tomaten sorgen für Farbe, Süße, Aroma und eine perfekte Konsistenz – ohne Tricks und ohne Zucker.

DIE MARKEN IM VERGLEICH

STRIANESE S-KLASSE



Das Nonplusultra unter den San Marzano Tomaten. Perfekte Balance aus Süße und Säure. Konstante, herausragende Qualität im gesamten Sortiment.

Süße: 5/5
Aroma: 5/5
Konsistenz: 5/5

PERFEKT FÜR

Schnelle Saucen, Sugo, Pizza, Pasta, alle Gerichte, bei denen die Tomate im Mittelpunkt steht.

GUSTAROSSO S-KLASSE



Reichhaltiges, festes Fruchtfleisch mit Tiefe und Struktur. Entwickelt beim Kochen eine unglaublich aromatische und vollmundige Sauce.

Süße: 4/5
Aroma: 4/5
Konsistenz: 4/5

PERFEKT FÜR

Ragù, langsam gekochte Saucen, Lasagne, Schmorgerichte.

FONTANELLA S-KLASSE



Wunderschöne tieftrote Farbe, süß, vollmundig und sehr aromatisch. Optisch und geschmacklich ein echter Hingucker auf dem Teller.

Süße: 4/5
Aroma: 4/5
Konsistenz: 4/5

PERFEKT FÜR

Pasta alla Pizzaiola, Tomaten-Basilikum-Sauce, Gerichte, bei denen auch die Optik zählt.

MUTTI A-KLASSE



Der König der Beständigkeit. Zuverlässige Qualität, schöne Farbe, natürliche Süße und eine gute Konsistenz. Ideal für die Alltagsküche.

Süße: 4/5
Aroma: 4/5
Konsistenz: 4/5

PERFEKT FÜR

Pasta al Pomodoro, schnelle Saucen, Pizza, Gerichte für jeden Tag.

BLINDTEST-SIEGER
bei geschälten Tomaten!

SAN MARZANO DOP (zertifiziert) SPEZIAL



Der Maßstab. Grown am Vesuv. Natürliche Süße, wenig Säure, unglaublich ausgewogen. Nicht jede Dose ist echt – auf DOP und Herkunft achten!

Süße: 5/5
Aroma: 5/5
Konsistenz: 5/5

PERFEKT FÜR

Spaghetti al Pomodoro, Pizzasauce, authentische italienische Küche.

DIVELLA FINGER WEG!



Enttäuschend. Zu viel Flüssigkeit, zu wenig Konsistenz. Soßen trennen sich und werden wässrig und fade.

Süße: 2/5
Aroma: 2/5
Konsistenz: 2/5

NICHT EMPFOHLEN FÜR

Saucen, Ragù oder Gerichte, bei denen Tomaten im Mittelpunkt stehen.

SO ERKENNST DU ECHTE QUALITÄT

- ✓ **GANZE, GESCHÄLTÉ TOMATEN**
Mehr Geschmack, bessere Textur.
- ✓ **WENIGE ZUTATEN**
Tomaten, Tomatensaft, Salz. Fertig!
- ✓ **DICKE KONSISTENZ**
Wenig Flüssigkeit, viel Fruchtfleisch.
- ✓ **INTENSIVE FARBE**
Tiefes, sattes Rot – ein gutes Zeichen.
- ✓ **ITALIENISCHE HERKUNFT**
Tomaten aus Italien haben besseren Geschmack.
- ✓ **KEINE ZUSÄTZE**
Kein Zucker, keine Aromen, keine Konservierungsstoffe.
- ✓ **VERTRAUENSWÜRDIGE MARKE**
Qualität und Geschmack sind konstant.



TIPP
Pomodori Pelati (San Marzano) sind meist die beste Wahl für Saucen!

SO ERKENNST DU EINE ECHTE SAN MARZANO DOP DOSE

Nicht jede Dose mit „San Marzano“ ist das Original. Achte auf diese Merkmale:



FEHLT EINES DIESER MERKMALE?
Dann ist es keine echte San Marzano DOP Tomate – sondern nur ein Nachahmer!

WELCHE TOMATE FÜR WELCHES GERICHT?

	PASTA AL POMODORO	PIZZA- SAUCE	RAGÙ & SCHMOR- GERICHTE	LASAGNE	SUPPEN & EINTÖPFE
STRIANESE	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
GUSTAROSSO	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
FONTANELLA	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
MUTTI	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
SAN MARZANO DOP	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
DIVELLA	2/5	2/5	2/5	2/5	2/5

5 = sehr gut geeignet 4 = gut geeignet 3 = bedingt geeignet 2 = nicht ideal

TIPPS & TRICKS FÜR PERFEKTE TOMATENSAUCEN

- GANZE TOMATEN SIND BESSER**
Sie enthalten mehr Fruchtfleisch und Geschmack. Einfach mit der Hand zerdrücken – fertig!
- NICHT ZU LANGE KOCHEN**
Gute Tomaten brauchen keine stundenlange Kochzeit. 20-40 Minuten reichen völlig aus.
- ZUCKER IST MEIST ÜBERFLÜSSIG**
Echte San Marzano Tomaten sind von Natur aus süß. Erst probieren, dann entscheiden.
- WENIG ZUTATEN, GROSSER GESCHMACK**
Olivenöl, Knoblauch, Basilikum – mehr braucht es oft nicht.
- QUALITÄT STATT QUANTITÄT**
Lieber 1-2 Euro mehr ausgeben und echten Geschmack auf den Teller bringen.

- TOMATEN NICHT ZERKLEINERN**
Nicht im Mixer pürieren! Die Textur bleibt so viel besser.
- UMAMI VERSTÄRKEN**
Ein Stück Parmesanrinde beim Köcheln mitgaren – gibt Tiefe und rundet ab.
- PFANNE STATT TOPF**
In einer breiten Pfanne verdampft überschüssiges Wasser schneller – die Sauce wird intensiver.
- AUFBEWAHREN WIE EIN PROFI**
Übrig gebliebene Sauce luftdicht verschließen und mit einem Schuss Olivenöl bedecken. Hält 3-4 Tage im Kühlschrank oder 3 Monate im Gefrierschrank.
- DOP MACHT DEN UNTERSCHIED**
Echte San Marzano DOP Tomaten haben eine unverwechselbare Süße und Balance.

ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

Eine klassische italienische Tomatensauce lässt sich nicht verstecken. Keine Sahne, keine kräftigen Gewürze, keine Abkürzungen – nur Tomaten, Olivenöl, Knoblauch und vielleicht ein paar Basilikumblätter.

Wählst du die richtigen Tomaten, entsteht mühelos eine großartige Sauce. Der Geschmack ist natürlich süß, vollmundig und deine Küche duftet nach Italien.

Wählst du die falsche Marke, wirst du mehr kochen, mehr korrigieren und dennoch nie das gleiche Ergebnis erreichen.

GREIFE ZU QUALITÄT – ES LOHNT SICH!
Für dich. Für deine Familie. Für echte italienische Küche.

Buona scelta, buon appetito e tanta passione in cucina! ♥



DIE BESTEN ITALIENISCHEN DOSENTOMATEN

QUALITÄT ERKENNEN

TIPPS & TRICKS FÜR PERFEKTE TOMATENSAUCEN

So kaufst du richtig. So gelingt deine Sauce.

SO ERKENNST DU HOCHWERTIGE DOSENTOMATEN

1. GANZE, GESCHÄLTÉ TOMATEN



Ganze Tomaten schmecken frischer, haben mehr Biss und eine bessere Konsistenz als stückige Tomaten.

2. WENIGE ZUTATEN



Die besten Tomaten brauchen nur Tomaten und eine Prise Salz. Keine Zuckerzusätze, keine Aromen, keine Zusätze.

3. DICKE KONSISTENZ



Die Sauce sollte dick und sämig sein – nicht wässrig. Weniger Flüssigkeit, mehr Fruchtfleisch.

4. INTENSIVE FARBE



Eine leuchtend rote, natürliche Farbe ist ein Zeichen für reife, sonnengereifte Tomaten.

5. ITALIENISCHE HERKUNFT



Italienisches Klima, Sonne und Boden machen den Unterschied.

6. KEINE WÄSSRIGE FLÜSSIGKEIT



Zu viel Flüssigkeit verdünnt den Geschmack und verhindert eine gute Bindung.

7. VERTRAUENS-WÜRDIGE MARKE



Erfahrung, Herkunft und Handwerk zählen sich aus. Greife zu bewährten Marken und Produzenten.

SO ERKENNST DU ECHTE SAN MARZANO DOP TOMATEN



Nicht jede Dose, auf der „San Marzano“ steht, ist echt. Achte auf diese Merkmale:

1 DOP-SIEGEL

Denominazione di Origine Protetta (gelb-rottes Siegel)

2 CONSORZIO SAN MARZANO

Das offizielle Markenzeichen des Konsortiums

3 POMODORO S. MARZANO DELL'AGRO SARNESE-NOCERINO

Die vollständige Herkunftsbezeichnung muss stehen.

4 PRODUKTNUMMER

Rückverfolgbare Nummer des zertifizierten Erzeugers

FEHLT EINES DIESER MERKMALE?
Dann ist es keine echte San Marzano DOP Tomate – sondern nur eine Nachahmung!

WELCHE TOMATE FÜR WELCHES GERICHT?

	PASTA	PIZZA-SAUCE	RAGÙ & SCHMORE-GERICHTE	LASAGNE	SUPPEN & EINTÖPFE
STRIANESE					
GUSTAROSSO					
FONTANELLA					
MUTTI					
SAN MARZANO DOP					
DIVELLA		–	–	–	–

- sehr gut geeignet - gut geeignet - bedingt geeignet -- nicht ideal

TIPPS & TRICKS FÜR DIE PERFEKTE TOMATENSAUCE



1. GUTE TOMATEN = WENIGER ZUTATEN

Mit hochwertigen Tomaten brauchst du keine Zusatzstoffe. Weniger ist mehr: Olivenöl, Knoblauch, Basilikum – das reicht oft völlig aus.



2. KEIN ZUCKER NOTIG

San Marzano DOP Tomaten sind von Natur aus süß. Zucker überdeckt Aromen und macht die Sauce flach.



3. NICHT STUNDENLANG KOCHEN

Gute Tomaten brauchen keine 3 Stunden. 20–40 Minuten sanft köcheln lassen genügt, damit die Aromen erhalten bleiben.



4. TOMATEN ZERKLEINERN – NICHT PÜRIEREN

Zerdrücke die Tomaten mit der Hand oder einem Löffel. So bleibt die Textur natürlich und die Sauce bekommt mehr Charakter.



5. KNOBLAUCH UND OLIVENÖL RICHTIG NUTZEN

Knoblauch sanft in Olivenöl anschwitzen – nicht bräunen! So entsteht eine aromatische Basis, ohne Bitterstoffe.



6. BASILIKUM ERST AM SCHLUSS

Frisches Basilikum erst kurz vor dem Servieren zugeben – so bleibt das Aroma frisch und intensiv.



7. SALZ MIT BEDACHT

Tomaten sind bereits gesalzen. Erst nach dem Kochen abschmecken und dann nachsalzen.



8. PFANNE STATT TOPF

Eine breite Pfanne lässt die Sauce sanft köcheln und reduziert schneller – für intensiveren Geschmack.

DIE GOLDENEN REGELN



GUTE TOMATEN WÄHLEN
Die Basis für jede Sauce.



WENIG, ABER GUT
Qualität vor Quantität.



MIT LIEBE KOCHEN
Nicht hetzen – genießen.



ABSCHMECKEN, NICHT ÜBERWÜRZEN
Die Tomate soll im Mittelpunkt stehen.



EINFACH HEISST ECHT
Die italienische Küche lebt von Einfachheit.

HÄUFIGE FEHLER

- Billigste Tomaten kaufen
- Wässrige, geschmacklose Soße
- Zu viele Zutaten & Gewürze überdecken den Tomatengeschmack
- Zu langes Kochen
- Verlust von Frische und Aroma
- Tomaten pürieren
- Die Sauce wird breiig und flach



“Eine gute Tomatensauce lässt sich nicht verstecken. Sie ist ehrlich, einfach und voller Geschmack – so wie die italienische Küche.”



ZUSAMMENGEFASST

- ✓ Wähle San Marzano DOP oder Top-Marken.
- ✓ Achte auf Qualität, Farbe & Konsistenz.
- ✓ Verwende wenige, einfache Zutaten.
- ✓ Koche mit Gefühl, nicht mit der Uhr.
- ✓ Genieße den Unterschied!



BUONA SCELTA, BUON APPETITO E TANTA PASSIONE IN CUCINA! ♥



DIE BESTEN ITALIENISCHEN DOSENTOMATEN

DIE RICHTIGE TOMATE FÜR JEDES GERICHT

Die perfekte Tomate für deinen Geschmack und deine Küche.



WELCHE TOMATE FÜR WELCHES GERICHT?

GERICHT / ANWENDUNG	STRIANESE S-KLASSE	GUSTAROSSO S-KLASSE	FONTANELLA S-KLASSE	MUTTI A-KLASSE	SAN MARZANO DOP (zertifiziert) SPEZIAL	DIVELLA FINGER WEG!
PASTA AL POMODORO Einfach, schnell, traditionell.	★★★★★ Perfekt, süß, ausgewogen, wenig Säure.	★★★★★ Sehr gut, voller Geschmack, angenehme Tiefe.	★★★★★ Sehr gut, süß und fruchtig, wunderschöne Farbe.	★★★★○ Sehr gut für den Alltags-Zweck, mild und rund.	★★★★★ Ausgezeichnet, authentisch, süß und ausgewogen.	★ Würzig, wenig Geschmack, nicht ideal.
PIZZA SAUCE Für authentische Pizzasauce.	★★★★★ Hervorragend, fruchtig, Konsistenz und Süße.	★★★★★ Hervorragend, leichtsüßig, intensiver Geschmack.	★★★★★ Hervorragend, brillante Farbe, und süßer Geschmack.	★★★★○ Sehr gut, Gleichmäßige Ergebnisse.	★★★★★ Perfekt, purer Tomatengeschmack für authentische Pizza.	★ Zu flüssig, schmeckt fad.
RAGÙ & SCHMORGERICHTE Lange garen, intensiver Geschmack.	★★★★★ Perfekt für Ragù, gute Tiefe ohne Säure.	★★★★★ Ideal, reichhaltiger Fruchtgeschmack, hervorragende Mundgefühl.	★★★★★ Sehr gut, volle Soße, kräftige Frucht.	★★★☆☆ Gut, fruchtig, aber leicht zu flüssig.	★★★★★ Sehr gut, natürlich süß, volle Tiefe.	★ Nicht geeignet, zu wässrig, keine Bindung.
LASAGNE & AUFLÄUFE Für geschichtete Gerichte.	★★★★★ Ideal, sämig, aromatisch, für den Geschmack.	★★★★★ Sehr gut, gute Tiefe und ein schönes Aroma.	★★★★★ Sehr gut, schöne Farbe, ausgewogen.	★★★★○ Sehr gut, zuverlässig in Schichten und im Ofen.	★★★★★ Sehr gut, authentisch mit ausgewogener Süße.	★ Nicht ideal, zu viel Wasser, geschmacklich schwach.
SUPPEN & EINTÖPFE Sämig, herzhaft, feine Würze.	★★★★★ Sehr gut, gute Süße und volle, aromatische Note.	★★★★★ Sehr gut, Vielseitig, Tiefe und etwas mildere Säure.	★★★★★ Sehr gut, schöne Farbe und leichte Süße.	★★★★○ Gut, Allrounder für Suppen und Eintöpfe.	★★★★★ Sehr gut, natürlich und ausgewogen.	★ Nicht ideal, verliert sich im Eintopf.
SHAKSHUKA & EIERGERICHTE Würzig, fruchtig, voller Geschmack.	★★★★★ Ausgezeichnet, dicke, fruchtige Sauce – perfekte Basis.	★★★★★ Ausgezeichnet, reichhaltig, intensiver Geschmack.	★★★★★ Sehr gut, schöne Farbe und Konsistenz.	★★★★○ Sehr gut, schnell und einfach in der Pfanne.	★★★★★ Ausgezeichnet, frisch, süß und ausgewogen.	★ Nicht ideal, zu flüssig, weniger Geschmack.

ERSATZ & ALTERNATIVEN



KEINE SAN MARZANO DOP ZUR HAND?
Nimm Strianese oder Gustarosso – sie sind die besten Alternativen.



ZU WÄSSRIG?
Tomaten abtropfen lassen oder etwas länger einkochen lassen.



ZU SÄUERLICH?
Eine Prise Backpulver oder eine kleine Prise Zucker kann helfen.



KEINE ZEIT?
Mit ünter guten passierten Tomate lassen sich viele Gerichte retten.



FRISCHER GESCHMACK?
Immer am Ende frisches Basilikum und gutes Olivenöl hinzufügen.

3 BASISSAUCEN – MIT DEN RICHTIGEN TOMATEN

EINFACHE POMODORO (für Pasta)



- 1 Dose Strianese oder San Marzano DOP
- 2 EL gutes Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Frische Basilikum

TIPP: Kurz köcheln lassen, fertig!

RAGÙ ALLA BOLOGNESE (für Fleischsauce)



- 1 Dose Gustarosso oder Strianese
- 300 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Stange Sellerie
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- Optional: Rotwein

TIPP: Langsam köcheln lassen – mind. 1,5 – 2 Stunden.

PIZZA SAUCE (für Pizza)



- 1 Dose San Marzano DOP oder Fontanella
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano
- 1 TL Olivenöl

TIPP: Nicht kochen! Nur durchmischen und auf den Teig.

PROFI-TIPPS AUF EINEN BLICK



GANZE TOMATEN STATT STÜCKCHEN
Mehr Geschmack, bessere Mundgefühl und natürliche Süße.



WENIGER IST MEHR
Gute Tomaten brauchen nur wenige Zutaten, um großartig zu schmecken.



NICHT ZU LANGE KOCHEN
20–40 Minuten reichen, damit die Tomaten frisch und lebendig bleiben.



MIT LIEBE KOCHEN
Geduld, gutes Olivenöl und frische Kräuter machen den Unterschied.



GUTE TOMATEN = GUTE SAUCE
Die beste Soße beginnt immer in der Dose!

Buona scelta, buon appetito e tanta passione in cucina! ♥



DIE BESTEN ITALIENISCHEN DOSENTOMATEN

TIPPS & TRICKS

FÜR PERFEKTE TOMATENSAUCEN

Kleine Details. Großer Unterschied. Besser kochen. Besser genießen.



10 GOLDENE TIPPS FÜR BESSEREN TOMATENGESCHMACK

1 GANZE TOMATEN BENUTZEN

Ganze, geschälte Tomaten haben mehr Geschmack, bessere Textur und lassen sich selbst kontrolliert zerkleinern.



2 QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Gute Tomaten brauchen keine Verstärker. Hochwertige Tomaten entfalten ihren vollen, frischen, fruchtigen Saucen-Geschmack.



3 NICHT ZU LANGE KOCHEN

Tomaten verlieren bei zu langem Kochen ihre Frische, Farbe und Süße. 20-40 Minuten reichen meist vollkommen aus.



4 KEIN ZUCKER NÖTIG

Echte San Marzano Tomaten sind von Natur aus süß. Erst probieren, dann entscheiden – Zucker ist meist überflüssig.



5 WENIGE ZUTATEN, GROSSE GESCHMACK

Tomaten, gutes Olivenöl, Knoblauch, Basilikum – mehr brauchst du nicht, um eine aromatische und leckere Sauce zu kochen.



6 KNOBLAUCH UND OLIVENÖL RICHTIG NUTZEN

Knoblauch sanft in Olivenöl anschwitzen – nicht bräunen! So entsteht eine aromatische Basis ohne Bitterstoffe.



7 BASILIKUM ERST AM SCHLUSS

Basilikum früh mitkochen lässt es bitter werden. Erst am Ende hinzufügen – so bleibt das Aroma frisch und intensiv.



8 SALZ MIT BEDACHT EINSETZEN

Tomaten sind bereits gesalzen. Erst nach dem Kochen abschmecken, damit die Sauce nicht zu salzig wird.



9 PFANNE STATT TOPF

Eine breite Pfanne lässt Flüssigkeit besser verdampfen und die Sauce aromatischer und intensiver werden.



10 SAUCE RUHEN LASSEN

Nach dem Kochen 10-15 Minuten ruhen lassen. Die Aromen verbinden sich und die Sauce wird noch runder im Geschmack.



WARUM SICH GUTE TOMATEN AUSZAHLEN

Der Unterschied, den man schmeckt!

BILLIGE TOMATEN

- ✗ Wässrig und geschmackarm
- ✗ Blasse Farbe
- ✗ Zu viel Säure, wenig Süße
- ✗ Wenig Fruchtfleisch
- ✗ Trennt sich beim Kochen
- ✗ Künstlicher Nachgeschmack
- ✗ Erfordert lange Kochzeit und viele Korrekturen

vs.

HOCHWERTIGE TOMATEN

- ✓ Reichhaltig und aromatisch
- ✓ Intensive, natürliche Farbe
- ✓ Ausgewogene Süße & Säure
- ✓ Viel Fruchtfleisch
- ✓ Bindet perfekt
- ✓ Reiner, natürlicher Geschmack
- ✓ Kurze Kochzeit – perfektes Ergebnis



Weniger Aufwand. Besserer Geschmack. Mehr Genuss.



SO VERBESSERST DU DEINE TOMATENSAUCE

Kleine Kriffe – große Wirkung!



Gutes Olivenöl ist die Basis. Nicht sparen!



Qualitätstomaten wählen.



Knoblauch sanft anschwitzen, nicht bräunen.



Frische Kräuter am Ende dazugeben.



Sauce köcheln lassen, nicht kochen.

PERFEKT ABSCHMECKEN

Erst am Ende abschmecken und anpassen: Salz, Pfeffer, eventuell eine Prise Chili oder eine Handvoll Parmesan für noch mehr Tiefe.



SO ERKENNST DU EINE ECHTE SAN MARZANO DOP DOSE

Achte auf diese Merkmale – nur dann ist es das Original!



1 DOP-SIEGEL (gelb-rotes Siegel) Garantiert die geschützte Herkunft.

2 CONSORZIO SAN MARZANO Das offizielle Markenzeichen des Konsortiums.

3 POMODORO S. MARZANO DELL'AGRO SARNESE-NOGERINO Die vollständige Herkunftsbezeichnung muss stehen.

4 PRODUKTNUMMER Rückverfolgbare Nummer des zertifizierten Erzeugers.



FEHLT EINES DIESER MERKMALE? Dann ist es keine echte San Marzano DOP Tomate – sondern nur eine Nachahmung!

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER – UND WIE DU SIE VERMEIDEST

- | | | |
|---------------------------------|---|---|
| ✗ Billigste Tomaten kaufen | → | ✓ In Qualität investieren – der Geschmack zahlt es zurück. |
| ✗ Zu viele Gewürze & Kräuter | → | ✓ Weniger ist mehr, lass die Tomate für sich sprechen. |
| ✗ Zu lange kochen | → | ✓ 20-40 Minuten reichen völlig aus – so bleibt die Frische. |
| ✗ Zucker hinzufügen | → | ✓ Erst probieren – gute Tomaten sind natürlich süß. |
| ✗ Tomaten pürieren | → | ✓ Rustikale Saucen mit Stückchen haben mehr Charakter. |
| ✗ Zu viel Flüssigkeit verwenden | → | ✓ Überschüssige Flüssigkeit abgießen oder einkochen lassen. |

RICHTIG LAGERN – SO BLEIBEN TOMATEN BESTENS



VORRAT ANLEGEN
Kühl, trocken und dunkel lagern. So halten sich Dosen-Tomaten mehrere Jahre.



GEÖFFNETE DOSEN
In ein Glas- oder Keramikgefäß umfüllen, abdecken und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 3-4 Tagen verbrauchen.



EINFRIEREN
Tomatensauce portionweise in Eiswürfelbehälter füllen oder in Beutel. So hast du immer die perfekte Portion griffbereit.

„Gute Tomaten sind der Anfang von allem. Respektiere die Zutat – und sie wird dich mit unglaublichem Geschmack belohnen.“



ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

Eine großartige Tomatensauce braucht keine Tricks. Sie braucht Respekt vor der Zutat, ein paar einfache Regeln und ein bisschen Liebe. Wähle Qualität, kochen mit Gefühl und genieße den Unterschied.

Buon appetito!



BUONA SCELTA, BUON APPETITO E TANTA PASSIONE IN CUCINA!





MEDITERRANE KRÄUTER

KLEIN, ABER VOLLER GESCHMACK

Wissen, Qualität und die richtige Wahl

DIE 7 WICHTIGSTEN KRÄUTER DER MEDITERRANEN KÜCHE

BASILIKUM	OREGANO	ROSMARIN	THYMIAN	SALBEI	MAJORAN	BOHNENKRAUT
Aroma Frisch, süßlich, leicht pfeffrig	Aroma Würzig, kräftig, leicht herbe Note	Aroma Harzig, aromatisch, leicht nadelig	Aroma Würzig, erdig, leicht süßlich	Aroma Würzig, leicht bitter, intensiv	Aroma Mild, süßlich, leicht blumig	Aroma Pikant, würzig, leicht pfeffrig
Passt zu Tomaten, Mozzarella, Pasta, Pesto, Pizza, Salate	Passt zu Tomatensaucen, Pizza, Gegrilltem, Hülsenfrüchten, Feta, Auberginen	Passt zu Kartoffeln, Lamm, Hähnchen, Fisch, Ofengemüse, Focaccia	Passt zu Fleisch, Fisch, Suppen, Tomaten, Pilzen, Ofengemüse, Bohnen	Passt zu Pasta mit Butter, Saltimbocca, Kürbis, Ravioli, Kartoffeln, Fleisch	Passt zu Kartoffeln, Suppen, Eintöpfen, Bohnen, Kohl, Braten	Passt zu Bohnen, Linsen, Kartoffeln, Eintöpfen, Fleischgerichten
Verwendung Frisch verwenden, nicht mitkochen – am Ende zugeben.	Verwendung Getrocknet oder frisch. Beim Kochen zugeben.	Verwendung Nadeln fein hacken oder ganze Zweige mitgaren.	Verwendung Frisch oder getrocknet. Zweige mitgaren, vor dem Servieren entfernen.	Verwendung Frisch in Butter anbraten oder mitgaren.	Verwendung Getrocknet oder frisch. Zum Würzen gegen Ende der Garzeit.	Verwendung Frisch oder getrocknet. Gut zum Mitkochen geeignet.
Tipp Zupfen statt schneiden – so bleibt das Aroma intensiver.	Tipp Getrockneter Oregano ist aromatischer als frischer beim Mitgaren.	Tipp Rosmarinzwig in Öl erhitzen – gibt ein wunderbares Aroma.	Tipp Sehr gut zum Schmoren und für langsames Garen geeignet.	Tipp Salbeiblätter werden beim Frittieren herrlich knusprig.	Tipp Ideal für deftige, hausgemachte Gerichte.	Tipp Klassiker in der bäuerlichen und rustikalen Küche.

FRISCH vs. GETROCKNET



- ✓ Intensiver Geschmack
- ✓ Feinere Aromen
- ✓ Ideal für Salate, Pesto & zum Verfeinern
- ✓ Schonend verwenden – Hitze zerstört Aromen

VS.

GETROCKNET



- ✓ Länger haltbar
- ✓ Konzentrierter Geschmack
- ✓ Ideal zum Mitkochen, Schmoren & Backen
- Daumenregel: 1 TL getrocknete Kräuter = 1 EL frische Kräuter

DIE 3 GOLDENEN REGELN



1. WENIGER IST MEHR
Kräuter sollen unterstützen,
nicht überdecken.



2. ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT
Robuste Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian) mitgaren.
Feine Kräuter (z. B. Basilikum) erst am Ende zugeben.



3. QUALITÄT ZÄHLT
Frische, schonende Trocknung
und richtige Lagerung sind
der Schlüssel zum Aroma.

SO LAGERST DU KRÄUTER RICHTIG

FRISCHE KRÄUTER



Wie Blumen in ein
Glas mit Wasser stellen



Mit einer Plastiktüte
locker abdecken



Im Kühlschrank lagern



Verbrauchen innerhalb
von 5–7 Tagen

Basilikum nicht im Kühlschrank
lagern – mag es warm und hell.
Stiele ins Wasser stellen.



GETROCKNETE KRÄUTER



Luftdicht, dunkel
und kühl lagern



Vor Licht, Feuchtigkeit
und Hitze schützen



Getrocknete Kräuter
halten ca. 1 Jahr



Aroma regelmäßig
prüfen & erneuern

Tipp: In Schraubgläsern
oder Gewürzdosens aus
Glas aufbewahren.



WELCHES KRAUT WOFÜR? – DIE BESTEN KOMBINATIONEN

 TOMATEN & SAUCEN Basilikum, Oregano, Thymian Für Pasta, Pizza, Saucen und Ratatouille.	 FLEISCH & GEFÜGEL Rosmarin, Thymian, Salbei, Majoran Für Lamm, Rind, Hähnchen und Schwein.	 FISCH & MEERESFRÜCHTE Thymian, Rosmarin, Oregano Für Fisch, Garnelen, Muscheln und Calamari.	 KARTOFFELN & OFENGEMÜSE Rosmarin, Thymian, Salbei, Oregano Für Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Auberginen.	 SUPPEN & EINTÖPFE Thymian, Majoran, Bohnenkraut, Oregano Für kräftige Suppen, Eintöpfe und Hülsenfrüchte.	 SALATE & DIPS Basilikum, Oregano, Thymian, Majoran Für dressings, Pesto, Dips und Antipasti.

PROFI-TIPP: AROMA ENTFALTEN



Kräuter in Olivenöl kurz anbraten,
um das Aroma zu wecken.

Zweige mitgaren und vor dem
Servieren entfernen.

Mörsern oder fein hacken
für intensiveren Geschmack.

MEDITERRANER KRÄUTERMIX

Dein Allrounder für viele Gerichte



1 Teil Oregano
1 Teil Thymian
1 Teil Rosmarin
1/2 Teil Majoran
1/2 Teil Bohnenkraut

Perfekt für Tomatensaucen,
Ofengemüse, Fleisch & Eintöpfe.

WORAUF DU BEIM KÄUFEN SOLLTEST

- ✓ Intensiver Duft & kräftige Farbe
- ✓ Blätter nicht brüchig oder staubig
- ✓ Ohne Zusätze, 100 % Kräuter
- ✓ Schonend getrocknet
- ✓ Am besten aus kontrolliertem Anbau

„Kräuter sind die Seele
der mediterranen Küche –
sie machen aus einfachen
Zutaten unvergessliche
Gerichte.“



GUTE KRÄUTER. ECHTER GESCHMACK.



BUON APPETITO!



✱ EINFACH, EHRlich, UNVERFÄLSCHT – DAS MACHT DEN UNTERSCHIED ✱

1. DIE BASIS: GUTE ZUTATEN

Weniger ist mehr – aber in bester Qualität.



Hartweizengrieß
Für perfekten Biss (al dente) und Nährstoffe.



Wasser
Sauberes, weiches Wasser für den Geschmack.



Zeit
Langsame Trocknung sorgt für Qualität und bessere Kochstabilität.



2. OBERFLÄCHE: BRONZE vs. TEFLON

Die Oberfläche macht den Unterschied.

BRONZE GEZOGEN



- Raue Oberfläche
- Sauce haftet besser
- Mehr Geschmack bei jedem Bissen
- Traditionelle Methode

TEFLON (GLATT)



- Glatte Oberfläche
- Sauce rutscht ab
- Weniger Geschmack
- Schnelle & günstige Herstellung



Unser Tipp: Immer Bronze gezogen wählen!

3. HARTWEIZEN: DIE QUALITÄT

Hartweizen gibt Pasta Struktur und Biss.



100 % Hartweizengrieß
dur (Semola di grano duro)



Reich an Proteinen
= bessere Struktur



Kein Weichweizen!
Wird sonst matschig.



Achte auf die Zutatenliste:
Nur Hartweizengrieß und Wasser.



4. DIE KOCHZEIT: AL DENTE IST PFLICHT

Al dente heißt: bissfest – nicht hart, nicht weich.



Kochzeit immer einhalten
und 1–2 Minuten vor Ende probieren.



Al dente ist nicht nur
besser im Geschmack,
sondern auch bekömmlicher.



Al dente Pasta hat einen
niedrigeren glykämischen
Index.



Pasta kocht nach dem Abgießen
noch 1–2 Minuten in der Sauce weiter.

5. PASTA KOCHEN: DIE GOLDENEN REGELN



Viel Wasser verwenden
Mindestens 1 Liter pro 100 g Pasta.



Wasser richtig salzen
Wie Meerwasser – ca. 10 g Salz pro Liter.



Wasser zum Kochen bringen
Erst dann die Pasta hineingeben.



Uhr stellen & probieren
1–2 Minuten vor Kochzeitende testen.



Nicht abschrecken
Keine kalten Wasserbäder – es entfernt Stärke und Geschmack.



Etwas Kochwasser aufheben
Die Stärke hilft, die Sauce perfekt zu binden.

6. WELCHE PASTA ZU WELCHER SAUCE?

Die Form ist kein Zufall – sie hat einen Sinn.



Lange Pasta (z. B. Spaghetti, Linguine)
Zu leichten Saucen auf Öl- oder Tomatenbasis,
Pesto, Aglio e Olio.



Röhrenpasta (z. B. Penne, Rigatoni)
Zu kräftigen, stückigen Saucen – die Sauce
bleibt in und auf der Pasta.



Kurze Pasta (z. B. Farfalle, Fusilli)
Viel Oberfläche fängt die Sauce ein – ideal für
Sahne-, Gemüse- oder Pestosaucen.



Gefüllte Pasta (z. B. Ravioli, Tortellini)
Zu leichten Saucen, Butter + Salbei oder
einfach mit Olivenöl und Parmesan.



Breite Pasta (z. B. Pappardelle, Tagliatelle)
Perfekt zu Fleischsaucen, Ragù und Pilzsaucen.

7. FRISCHE vs. GETROCKNETE PASTA

GETROCKNETE PASTA

- ✓ Längere Haltbarkeit
- ✓ Mehr Struktur & Biss
- ✓ Ideal für Saucen
- ✓ Traditionelle Herstellung



FRISCHE PASTA

- ✓ Kürzere Kochzeit
- ✓ Zartere Textur
- ✓ Ideal für feine Saucen oder Füllungen



8. DIE ZUTATENLISTE: WENIG, ABER RICHTIG

Je kürzer die Liste, desto besser die Pasta.



Gut:
Hartweizengrieß
dur (Semola di grano duro)
Wasser



Finger weg von:
Weichweizenmehl
Eiern (bei „normaler“ Pasta)
Zusatzstoffen, Farbstoffen,
Aromen



9. PASTA LAGERN



Trocken und kühl lagern
Ideal bei 15–20 °C.



Vor Licht schützen
Licht kann Geschmack
und Farbe beeinträchtigen.



Luftdicht verschließen
Nach dem Öffnen gut verschließen
oder in Vorratsdosen umfüllen.



10. PASTA-KAUFBERATER: DARAUF SOLLTEST DU ACHTEN



100 % HARTWEIZE
Nur „Semola di grano
duro“ garantiert beste
Qualität.



BRONZE GEZOGEN
Raue Oberfläche sorgt
für besseren Halt der
Sauce.



LANGSAM GETROCKNET
Mindestens 24–72 Std.
Trocknung für mehr
Geschmack & Biss.



HERKUNFT ITALIEN
Italien steht für Tradition,
Erfahrung und hohe
Qualitätsstandards.



KURZE ZUTATENLISTE
Nur Hartweizengrieß
dur und Wasser –
mehr braucht es nicht.



PREIS & QUALITÄT
Sehr billig = oft minder-
wertig. Qualität hat
ihren Preis.



DEIN GESCHMACK
Probieren und
deine Lieblings-
Pasta finden!

PROFI-TIPPS

- Pasta & Sauce sind ein Team – nicht getrennt.
Mische beides in der Pfanne.
- Kochwasser ist flüssiges Gold – es verbindet.
- Weniger ist mehr: Gute Zutaten brauchen
keine komplizierten Saucen.



*„La buona pasta
non è solo cibo,
è cultura, tradizione
e amore.“*



FAZIT

Gute Pasta erkennst du an einfachen Dingen:
hochwertige Zutaten, traditionelle Herstellung und
dem richtigen Umgang in der Küche.

Dann wird aus wenigen Zutaten ein
echtes italienisches Erlebnis.



✱ BUONA PASTA. BUON APPETITO. LA VITA È BELLA. ✱



PASTA

DAS HERZ DER ITALIENISCHEN KÜCHE

Einfach. Ehrlich. Perfekt.

Pasta ist mehr als nur Nahrung – sie ist Tradition, Handwerk und Genuss.
Mit den richtigen Zutaten, Techniken und ein bisschen Liebe
wird aus einfachen Dingen etwas Großartiges.

EINFACH,
ABER GENIAL



Nur Mehl, Wasser und Zeit – mehr braucht es nicht für echte Pasta.

VIelfalt,
DIE BEGEISTERT



Hunderte Formen, unzählige Saucen – für jeden Geschmack das Richtige.

HANDWERK
TRIFFT TRADITION



Bronze gezogen und langsam getrocknet – so entsteht besondere Qualität.

AL DENTE –
DIE GOLDENE REGEL



Bissfest, niemals weich – so entfaltet sich der volle Geschmack und die perfekte Textur.

DIE SAUCE
MACHT DEN UNTERSCHIED



Gute Pasta verdient großartige Saucen – nicht zu viel, aber voller Geschmack.

CON AMORE
MIT LIEBE



Zeit, Leidenschaft und Qualität – die besten Zutaten für unvergessliche Pasta-Momente.

VON DER ZUTAT ZUR PERFEKTEN PASTA

1 DIE ZUTATEN WENIG, ABER WERTVOLL



- 100 % Hartweizengrieß – bester Weizen für Struktur und Geschmack
- Reines Wasser – klar, frisch und sauber
- Nichts weiter – keine Eier, keine Zusätze für echte Pasta di Semola

Gute Zutaten sind die Basis für echten Pastagenuss.

2 DAS KOCHEN SO GEHT'S RICHTIG



- 1 Liter Wasser pro 100 g Pasta
- 1 EL Steinsalz (ca. 10 g) pro Liter Wasser
- Pasta ins kochende Wasser geben und in den ersten Minuten umrühren
- Al dente kochen – probieren!

Viel Wasser, richtig salzen und al dente kochen – das ist Pflicht.

3 DIE SAUCE DER GESCHMACK TRÄGER



- Sauce zuerst zubereiten und warm halten
- Pasta direkt aus dem Topf in die Sauce geben – nicht abgießen und warten
- Gemeinsam schwenken – so verbinden sich Pasta und Sauce perfekt

Pasta und Sauce gehören zusammen – gemeinsam entsteht das perfekte Gericht.

4 MANTECATURA DER FEINSCHLIFF



- Etwas stärkehaltiges Nudelwasser hinzufügen
- Kräftig schwenken oder rühren
- Die Sauce wird cremig, glänzend und haftet perfekt an der Pasta

Dieser letzte Schritt macht aus gut – großartig!

IL SEGRETO!

DIE RICHTIGE PASTA FÜR JEDE SAUCE

SPAGHETTI
LANG & KLASSISCH



Perfekt für leichte Saucen auf Öl-, Tomaten- oder Knoblauchbasis.

PASST ZU
Aglio e Olio
Pomodoro
Puttanesca

PENNE
VIELSEITIG & BELIEBT



Die Rillen fangen Saucen gut ein – ideal für sämige oder stückige Saucen.

PASST ZU
Arrabbiata
Alla Vodka
Melanzane

RIGATONI
RÖHREN MIT BISS



Große Röhren für kräftige Saucen, die darin bleiben und jede Gabel voll machen.

PASST ZU
Amatriciana
Ragù Napoletano
Salsiccia

FUSILLI
DREHT SICH GUT



Die Spiralen halten Saucen hervorragend – ideal für pestoartige Saucen.

PASST ZU
Pesto Genovese
Tonno e Olive
Verdure

FARFALLE
SCHLEIFCHEN MIT STYLE



Formschön und perfekt für leichte, cremige oder kalte Saucen.

PASST ZU
Salmone
Gorgonzola
Primavera

TAGLIATELLE
BREIT & ELEGANT



Breite Bänder lieben cremige, fleischige oder pilzige Saucen.

PASST ZU
Bolognese
Funghi
Tartufo

GNOCCHI
KLEIN, WEICH, KÖSTLICH



Kartoffel oder Grieß – weich und perfekt für sämige Saucen.

PASST ZU
Gorgonzola
Pomodoro
Burro e Salvia

6 GOLDENE REGELN FÜR PERFEKTE PASTA

- 1 Viel Wasser verwenden: 1 Liter pro 100 g Pasta.
- 2 Richtig salzen: 1 EL Steinsalz pro Liter Wasser.
- 3 Pasta al dente kochen – probieren, nicht raten.
- 4 Sauce zuerst fertigstellen und warm halten.
- 5 Pasta direkt in die Sauce geben und schwenken.
- 6 Mit Nudelwasser und Bewegung cremig verbinden.

HÄUFIGE FEHLER – BITTE VERMEIDEN!

- ❌ Zu wenig Wasser – Pasta klebt und gart ungleichmäßig.
- ❌ Nicht genug Salz – Pasta schmeckt fad.
- ❌ Öl ins Kochwasser – bringt nichts und schadet mehr.
- ❌ Pasta zu lange kochen – wird weich und langweilig.
- ❌ Pasta abgießen und warten lassen – sie kühlt aus.
- ❌ Sauce über die Pasta gießen – statt sie zu verbinden.

LUST AUF MEHR?

Pasta ist die perfekte Leinwand für Kreativität. Probieren neue Kombinationen, saisonale Zutaten und regionale Spezialitäten.

La cucina è amore!

DAS WICHTIGSTE
ZUM SCHLUSS



„Buona pasta è semplice, ma mai banale.“

Gute Pasta ist einfach, aber niemals gewöhnlich.

BUON APPETITO!





WELCHE PASTA FÜR WELCHES REZEPT?

Die perfekte Kombination für maximalen Genuss



DIE REGEL:

Form folgt Funktion

Die Form der Pasta bestimmt, wie gut die Sauce haftet und jedes Bissen perfekt wird.

WORAUF ES ANKOMMT



SAUCE & KONSISTENZ
Dicke Saucen brauchen Oberfläche und Struktur.



PASTA-FORM
Jede Form hat einen Job – nutze sie richtig!



AUSGEWOGENHEIT
Pasta und Sauce sollten immer im Gleichgewicht sein.



AL DENTE
Die perfekte Kochzeit ist die halbe Miete.

SAUCEN-TYPEN AUF EINEN BLICK



TOMATENBASIERT
Fruchtig, säuerlich, würzig



CREMIG
Sahne-, Käse-, Butterbasiert



ÖLBASIERT
Leicht, mit Olivenöl, Knoblauch, Kräutern



PESTO
Kräuterbasiert, frisch



FLEISCH & WÜRZIG
Kräftig, herzhaft, intensiv



SUPPEN & EINTÖPFE
Für Brühen, Minestrone & Co.



KALT & SALATE
Für Pastasalate & kalte Gerichte

DIE PERFEKTE KOMBINATION

PASTA-FORM	BESCHREIBUNG & EIGENSCHAFTEN	IDEALE SAUCEN / GERICHTE	SAUCEN-TYP	BEISPIELE
SPAGHETTI 	Lang, rund, schlank. Perfekt für Saucen, die sich gut um die Pasta legen.	Tomatensaucen, Aglio e Olio, Carbonara, Amatriciana, Pesto Genovese	    	Spaghetti al Pomodoro Spaghetti Aglio e Olio Spaghetti Carbonara
BUCATINI 	Wie Spaghetti, aber mit Loch – nimmt Sauce innen auf.	Amatriciana, Cacio e Pepe, sämige Tomatensaucen	  	Bucatini all'Amatriciana Bucatini Cacio e Pepe
LINGUINE 	Flach und schmal, hervorragend für leichte Öl- oder Pesto-Saucen.	Pesto, Meeresfrüchte, Vongole (Venusmuscheln), leichte Tomatensaucen	  	Linguine al Pesto Linguine alle Vongole
FETTUCCINE 	Breit und flach, ideal für cremige, reichhaltige Saucen.	Alfredo, Pilzrahm, Lachs-Sahne-Sauce, Carbonara	  	Fettuccine Alfredo Fettuccine ai Funghi Fettuccine al Salmone
PENNE 	Geriffelt & schräg geschnitten – Sauce bleibt in und auf der Pasta.	Arrabbiata, Bolognese, cremige Saucen, Ofengerichte	   	Penne all'Arrabbiata Penne alla Bolognese Penne al Forno
RIGATONI 	Groß, geriffelt, röhrenförmig – perfekt für kräftige, stückige Saucen.	Bolognese, Ragù, Salsiccia, Gemüse-Saucen	  	Rigatoni al Ragù Rigatoni con Salsiccia
FARFALLE 	Die Schleifenform hält an den Rändern Sauce und Zutaten sehr gut fest.	Cremige Saucen, Gemüse, Lachs, leichte Tomatensaucen	  	Farfalle al Salmone Farfalle con Verdure
FUSILLI 	Die Spirale fängt Sauce in jeder Drehung ein.	Pesto, Bolognese, Käsesaucen, Thunfisch	  	Fusilli al Pesto Fusilli alla Siciliana
RAVIOLI 	Gefüllt – der Star auf dem Teller. Weniger ist mehr bei der Sauce.	Salbei-Butter, Tomatensugo, Sahnesaucen, Pesto (leicht)	  	Ravioli al Burro e Salvia Ravioli al Pomodoro
ORECCHIETTE 	Die „Öhrchen“ nehmen Sauce in der Mulde auf.	Brokkoli & Salsiccia, Cime di Rapa, Tomatensaucen	  	Orecchiette con Broccoli Orecchiette alle Cime di Rapa
GNOCCHI 	Weich & zart – braucht Sauce, die leicht haftet.	Gorgonzola-Sauce, Tomatensugo, Pesto, Butter & Salbei	  	Gnocchi al Gorgonzola Gnocchi al Pomodoro
TORTELLINI 	Gefüllt & fein – perfekt in Brühen oder leichten Saucen.	In Brodo, Sahnesaucen, Butter & Kräuter	  	Tortellini in Brodo Tortellini alla Panna

KURZ & KNAPP – DER SCHNELLE GUIDE

DICKE SAUCEN?
Dann wähle:



Penne, Rigatoni, Fusilli, Orecchiette

CREMIGE SAUCEN?
Dann wähle:



Fettuccine, Tagliatelle, Ravioli, Gnocchi

LEICHTE SAUCEN?
Dann wähle:



Spaghetti, Linguine, Bucatini

STÜCKIGE SAUCEN?
Dann wähle:



Rigatoni, Penne, Fusilli, Farfalle

IN SUPPEN?
Dann wähle:



Tortellini, Ditalini, Gnocchi, Farfalle

PASTA & SAUCE – DAS PERFEKTE VERHÄLTNISS



Für 100 g Pasta ca. 80–100 ml Sauce.



Die Sauce sollte die Pasta umhüllen, nicht ertränken.



Ein wenig Kochwasser macht die Sauce cremig und verbindet alles.



PROFI-TIPP

Koche Pasta immer al dente und bewahre etwas Kochwasser auf. So wird die Sauce cremiger und haftet besser.



„Die richtige Pasta macht ein gutes Gericht zu einem unvergesslichen Erlebnis.“



GUT ZU WISSEN

Italiener essen selten Spaghetti mit Meeresfrüchten und fast nie Käse zu Fischsauce.



DIE RICHTIGE PASTA. DIE PASSENDE SAUCE. IL PERFETTO PIACERE.

Buon Appetito!

PASTA TIPPS & TRICKS

DIE 6 GOLDENEN REGELN FÜR PERFEKTE PASTA

*Kleine Details, großer Unterschied.
So wird Pasta immer ein Genuss.*

1 GENÜGENDE WASSER VERWENDEN UND RICHTIG SALZEN

Wenn die Nudeln zu dicht beieinander liegen, kleben sie zusammen, garen ungleichmäßig und setzen Stärke auf unerwünschte Weise frei. Das Ergebnis sind klumpige Nudeln mit uneinheitlicher Konsistenz.

EINFACHE REGEL, DIE IMMER FUNKTIONIERT:
Pro 100 g Nudeln mindestens 1 Liter Wasser.



1 EL STEINSALZ
oder ca. 10 g Salz
pro Liter Wasser.



Die Pasta nimmt nicht alles auf, aber genug, um von innen heraus gewürzt zu sein.



AUSNAHME:
Bei sehr salzigen Gerichten nach römischer Art wie Cacio e Pepe, Carbonara und Pasta alla Gricia weniger Salz verwenden, da der Käse den Großteil der Würze übernimmt.

SO NICHT



- Zu wenig Wasser
- Nudeln kleben
- Ungleichmäßiges Garen
- Zu viel Stärke wird freigesetzt

2 KEIN ÖL INS NUDELWASSER

Öl im Nudelwasser verhindert nicht, dass die Nudeln zusammenkleben. Das Öl schwimmt einfach oben, während die Nudeln absinken. Sie vermischen sich nie auf eine Weise, die etwas bringt.

Schlimmer noch: Das Öl umhüllt die Nudeln und bildet eine Barriere, die verhindert, dass die Soße später richtig haftet. Das ist genau das Gegenteil von dem, was man erreichen will.

Wenn du möchtest, dass die Nudeln nicht zusammenkleben, verwende ausreichend Wasser, einen großen Topf und rühre in den ersten Minuten gut um.



SO NICHT



- Öl schwimmt oben
- Nudeln werden „glitschig“
- Soße haftet schlechter

3 TIMING IST ALLES – SOBE FERTIG, PASTA DIREKT REIN

Das richtige Timing ist das A und O in der italienischen Küche, und Nudeln warten auf niemanden.

Sobald die Nudeln gar sind, läuft die Uhr. Sie kühlen ab, trocknen aus und verlieren sehr schnell an Konsistenz.

Deine Soße sollte zuerst fertig sein, sanft köcheln und voller Geschmack sein. Die Nudeln sollten direkt aus dem Topf in die Soße kommen und nicht in einem Sieb warten. Dieses abschließende gemeinsame Garen ermöglicht es den Nudeln, den Geschmack aufzunehmen und richtig durchzuziehen. Es verhindert, dass die Nudeln kalt und klumpig werden.

Ich sehe so viele Menschen auf der ganzen Welt, die gekochte Nudeln auf einen Teller geben und Soße darüber gießen. Das ist einfach falsch.

1. SOBE FERTIG



2. PASTA DIREKT REIN



3. GEMEINSAM SCHWENKEN



SO NICHT



Nudeln abgießen und warten lassen
= kalt, trocken, klumpig

4 AL DENTE – NICHT VERHANDELBAR

„Al dente“ bedeutet „auf den Zahn“, und glauben Sie mir, das ist keine bloße Empfehlung. Es ist die goldene Regel beim Nudelkochen.

Gute Pasta sollte Struktur haben und in der Mitte noch leicht bissfest sein. Matschige Pasta verliert ihre Form, ihre Konsistenz und ihre Fähigkeit, die Soße aufzunehmen, und macht einfach keinen Spaß mehr beim Essen.

Beachten Sie die Zeitangabe auf der Verpackung, probieren Sie die Pasta dann aber ein oder zwei Minuten früher. Vertrauen Sie Ihrem Gaumen mehr als der Uhr. Die Textur ist entscheidend für das Gesamterlebnis und dafür, wie sich die Pasta mit der Sauce verbindet.

AL DENTE CHECK

So sollte es sein:



Fester Biss



Leicht widerstandsfähig



Angenehme Textur

ZU LANG GEKOCHT

So nicht:



- Zu weich
- Verliert Form
- Sauce haftet schlechter
- Nährstoffe gehen verloren

MERKE DIR



Perfekte Pasta sollte sich lebendig anfühlen, nicht müde.



5 MANTECATURA – DER ZAUBER DER STÄRKE

Das ist wahrscheinlich der größte Fehler, den man machen kann. Wenn man Pasta in Restaurantqualität möchte, darf man diesen Schritt auf keinen Fall auslassen.

Mantecatura ist der Vorgang, bei dem die Pasta in der Soße mit einem Schuss stärkehaltigem Nudelwasser verfeinert wird.

Diese Stärke emulgiert die Soße, macht sie glänzend, cremig und lässt sie wunderbar an der Pasta haften.

SO GEHT'S:



1. VOR DEM ABGIEßEN mind. 1 Tasse Nudelwasser zurückhalten.

2. PASTA ZUR SOBE geben.

3. ETWAS NUDELWASSER hinzufügen.

4. KRÄFTIG RÜHREN oder schwenken – fertig!

DAS ERGEBNIS

- ✓ Cremige, glänzende Soße
- ✓ Perfekte Haftung
- ✓ Volles Aroma
- ✓ Restaurantqualität!



6 AUFWÄRMEN – RICHTIG GEMACHT

Die Mikrowelle ist selten dein Freund.

Einige Nudelgerichte wie gebackene Rigatoni, Lasagne, Cannelloni oder Auberginen-Parmigiana lassen sich in der Mikrowelle ohne allzu großen Qualitätsverlust aufwärmen.

Zarte Nudelgerichte mit leichten Soßen leiden jedoch stark, wenn sie auf diese Weise aufgewärmt werden.

SO GEHT'S RICHTIG:



1. ETWAS NATIVES OLIVENÖL EXTRA in die Pfanne geben.

2. PASTA HINZUFÜGEN und sanft schwenken.

3. SCHUSS NUDELWASSER oder Leitungswasser hinzugeben.

4. VORSICHTIG SCHWENKEN und erwärmen – nicht braten!

SO NICHT



Mikrowelle trocknet aus, zieht die Pasta zusammen und zerstört die Textur.

ZUSAMMENGEFASST

- ✓ Genug Wasser – richtig salzen
- ✓ Kein Öl ins Kochwasser
- ✓ Timing beachten
- ✓ Al dente kochen
- ✓ Mantecatura nicht vergessen
- ✓ Richtig aufwärmen

„Gute Pasta ist keine Zutat.“

Sie ist eine Kunst.“



BUON APPETITO

Mit diesen Tipps wird jedes Pastagericht zu einem kleinen Stück Italien.





PESTO & SAUCENKUNST

Die Kunst, aus wenigen Zutaten grossen Geschmack zu zaubern

Frisch. Aromatisch. Mediterran.

WISSEN, TIPPS & REZEPTE FÜR PERFEKTE PESTI UND SAUCEN

PESTO ALLA GENOVESE – DER KLASSIKER



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 50 g frischer Basilikum
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl extra vergine
- Salz nach Geschmack

TIPPS FÜR DAS PERFEKTE PESTO

- ☑ Nur frische Zutaten verwenden
- 🕒 Basilikumblätter, Pinienkerne und Knoblauch grob zerkleinern
- ☑ Im Mörser oder Mixer kurz mixen – nicht pürieren
- 🕒 Öl langsam einarbeiten
- ☑ Mit Salz abschmecken

TRADITIONELL IM MÖRSEK GEPRÉSST – SO BLEIBEN AROMA & STRUKTUR ERHALTEN.

PESTO VARIAZIONI – LECKERE ABWANDLUNGEN



PESTO ROSSO

Getrocknete Tomaten, Mandeln, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl



PESTO DI RUCOLA

Rucola, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl



PESTO DI NOCI

Walnüsse, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl, Petersilie



PESTO DI ZUCCHINE

Zucchini, Mandeln, Parmesan, Minze, Olivenöl



PESTO ALLA SICILIANA

Tomaten, Mandeln, Basilikum, Ricotta salata, Knoblauch, Olivenöl

VERWENDUNG: Zu Pasta, auf Bruschetta, zu Gemüse, als Dip oder als Topping für Fisch & Fleisch.

DIE BESTEN SAUCEN – KLASSIKER DER MEDITERRANEN KÜCHE

SUGO DI POMODORO TOMATENSAUCE



- Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch
- Tomaten, Salz, Pfeffer
- Basilikum

Perfekt zu: Spaghetti, Penne, Lasagne

AGLIO, OLIO E PEPERONCINO KNOBLAUCH-ÖL SAUCE



- Olivenöl, Knoblauch
- Chilischote, Petersilie
- Salz

Perfekt zu: Spaghetti, Linguine

SALSA ALFREDO CREMIGE KÄSESAUCE



- Butter, Sahne
- Parmigiano Reggiano
- Salz, Pfeffer, Muskat

Perfekt zu: Fettuccine, Tagliatelle

SALSA AL LIMONE ZITRONENSAUCE



- Olivenöl, Knoblauch
- Zitronensaft, Zitronenschale
- Petersilie, Salz, Pfeffer

Perfekt zu: Spaghetti, Fisch, Meeresfrüchte

SALSA PUTTANESCA WÜRZIGE TOMATENSAUCE



- Olivenöl, Knoblauch
- Tomaten, Kapern, Oliven
- Sardellen, Chili, Oregano

Perfekt zu: Spaghetti, Penne, Fisch

SALSA ALLA NORMA AUBERGINEN-TOMATENSAUCE



- Olivenöl, Knoblauch
- Tomaten, Auberginen
- Ricotta salata, Basilikum

Perfekt zu: Pasta corta, Rigatoni, Penne

SAUCEN-BASIS – DIE 5 GOLDENEN REGELN



1. GUTE ZUTATEN

Wenige, hochwertige Zutaten machen den Unterschied.



2. ZEIT & GEDULD

Saucen lieben Zeit. Langsames Köcheln entwickelt volles Aroma.



3. RICHTIG WÜRZEN

Salz, Pfeffer & Säure in Balance bringen den Geschmack zum Strahlen.



4. EMULSION

Öl, Wasser & Zutaten verbinden – so wird die Sauce cremig.



5. FRISCH VERWENDEN

Frische Kräuter erst am Ende zugeben – für maximales Aroma.

PESTO & SAUCEN AUFBEWAHREN



Pesto immer mit etwas Öl bedecken



Im Kühlschrank bis zu 5 Tage haltbar



Einfrieren in Eiswürfelformen – portioniert genießen



Saucen luftdicht im Kühlschrank 3–4 Tage aufbewahren



WELCHES ÖL FÜR WAS?



- **Extra Vergine:** Für Pesto, kalte Saucen & Finish
- **Natives Olivenöl:** Zum Kochen & Braten
- **Mildes Olivenöl:** Für sensible Zutaten

TIPP: Hochwertiges Öl ist die Basis für großartigen Geschmack.

WELCHE PASTA ZU WELCHER SAUCE?

LANGE PASTA



Perfekt für leichte Saucen wie Aglio e Olio, Pesto, Tomatensaucen

KURZE PASTA



Ideal für kräftige Saucen wie Puttanesca, Alla Norma, Ragù

CREMIGE SAUCEN



Am besten mit breiten Nudeln wie Tagliatelle, Fettuccine

STÜCKIGE SAUCEN



Gut für Pasta mit Hohlräumen wie Penne, Rigatoni, Fusilli

FISCH & MEERESFRÜCHTE



Linguine, Spaghetti oder Paccheri harmonieren perfekt

FEHLER, DIE DEN GESCHMACK KILLEN

✗ Pesto zu lange mixen – wird bitter.

✗ Basilikum erhitzen – verliert Aroma.

✗ Zu wenig Salz – Sauce schmeckt fad.

✗ Pasta abschrecken – Sauce haftet nicht.

✗ Sauce zu dünn – etwas Nudelwasser hilft.



EXTRA TIPPS FÜR MEHR GESCHMACK



Knoblauch sanft anschwitzen, nicht bräunen – wird sonst bitter.



Parmesan immer frisch reiben – schmilzt besser & schmeckt intensiver.



Ein Spritzer Zitrone bringt Frische & hebt Aromen hervor.



Chili in Öl ziehen lassen – so verteilt sich die Schärfe perfekt.



Nudelwasser ist flüssiges Gold – bringt Sauce zur Bindung.



Frische Kräuter erst am Ende zugeben – für volles Aroma.

GENUSS IST LIEBE ZUM DETAIL

Mit guten Zutaten, etwas Wissen und Leidenschaft wird jede Mahlzeit zu einem kleinen Urlaub am Mittelmeer.

Buon Appetito!



EINFACHE ZUTATEN. ECHTES HANDWERK. VIEL LIEBE.
DAS IST DAS GEHEIMNIS GUTER KÜCHE.



DIE BESTEN PASTAMARKEN

QUALITÄT, HANDWERK & GENUSS

Wissen, Qualität und die richtige Wahl



1. ERSTKLASSIGE & HANDWERKLICH HERGESTELLTE PASTAMARKEN (HIGH-END)

Die Spitze der Pasta-Kunst – für besondere Anlässe

	MANCINI Wird oft als der „Rolls-Royce“ unter den Pastasorten bezeichnet. Marke, Italien (Marche)	
	PASTIFICIO COCCO Handwerklich hergestellte Pasta der Spitzenklasse. Italien (Abruzzen)	
	BENEDETTO CAVALIERI Bekannt für außergewöhnliche Qualität und traditionelle Herstellung. Italien (Apulien)	
	MARTELLI Traditionelle, hochwertige Herstellung in einer unverwechselbaren, schlichten Verpackung. Italien (Toskana)	
	MONOGRANO FELICETTI Eine erstklassige Wahl, die oft in professionellen Küchen verwendet wird. Italien (Trentino)	
	DI MARTINO Hochwertige Pasta aus Gagnano, mit viel Handwerk und Leidenschaft. Italien (Kampanien)	

2. DIE BESTEN SUPERMARKT-PASTAMARKEN (HOHE QUALITÄT / GUTE VERFÜGBARKEIT)

Hervorragende Qualität – leicht erhältlich

	LA MOLISANA Hoher Proteingehalt, 100 % italienischer Weizen und eine raue, saucenfreundliche Textur. Italien (Molise)	
	RUMMO „Slow-Processing“-Methode für hervorragenden Al dente-Biss und beste Kochqualität. Italien (Kampanien)	
	DE CECCO Ein hochwertiges Grundnahrungsmittel, geschätzt für die bronzegepresste, leicht rustikale Textur. Italien (Abruzzen)	
	GAROFALO Premium-Pasta aus Gagnano IGP, oft in Supermärkten und Feinkostläden zu finden. Italien (Kampanien)	
	VOIOELLO Hochwertige Marke, oft aus Premium-Weizen, mit exzellenter Textur und Geschmack. Italien (Kampanien)	

3. ALLTÄGLICHE PASTA (GUT & BEWÄHRT)

Zuverlässig, erschwinglich und weit verbreitet

	BARILLA Die Standardmarke – zuverlässig und erschwinglich. Bekannt für ihren guten Biss und gleichbleibende Qualität. Italien (Parma)
	DIVELLA Preisgünstige Option für den Massenmarkt, in Italien sehr weit verbreitet. Italien (Apulien)

WAS DIESE MARKEN AUSZEICHNET

- Ausgewählter Hartweizen & hoher Proteingehalt für besten Biss.
- Traditionelle Herstellung mit Bronzeformen und langsamer Trocknung.
- Erfahrung, Leidenschaft und Liebe zum Detail.



TIPPS: SO ERKENNST DU PASTA HÖCHSTER QUALITÄT

BRONZE-EXTRUDIERT (TRAFILATA AL BRONZO) Rauere Oberfläche für bessere Saucenhaftung und perfekten Biss.	LANGSAM GETROCKNET (ESSICCATA LENTAMENTE) Niedrige Temperaturen und lange Trocknungszeiten bewahren Geschmack und Nährstoffe.	FARBE Blassgelb bis elfenbeinfarben – kein leuchtendes Gelb, das auf verbrannte Stärke hinweisen kann.	EIWEISSGEHALT Ein höherer Proteingehalt (ca. 14 %) steht für hochwertigen Hartweizen.	100 % HARTWEIZEN GRIEB Nur Hartweizengrieb sorgt für die beste Struktur und Kochstabilität.	MATTE OBERFLÄCHE Keine spiegelglatte Oberfläche – ein Zeichen für Bronzeformen und gute Saucenhaftung.	KOCHWASSER Qualitätspasta bringt weniger Stärke ins Wasser – es bleibt relativ klar.
---	---	--	---	---	--	--

WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

- ✓ Trafilata al Bronzo (Bronze-Extrudiert)
- ✓ Essiccata Lentamente (Langsam getrocknet)
- ✓ 100 % Hartweizengrieb
- ✓ Proteingehalt ca. 14 % oder höher
- ✓ Matte, raue Oberfläche
- ✓ Blassgelbe Farbe
- ✓ Kochzeit meist 8–14 Minuten
- ✓ Regionale Herkunft (z. B. Gagnano IGP)



WORAUF DU VERZICHTEN SOLLTEST

- ✗ Spiegelglatte Oberfläche
- ✗ Künstlich gelbe Farbe
- ✗ Niedriger Proteingehalt
- ✗ Zusatzstoffe & Konservierung
- ✗ Sehr kurze Kochzeit (unter 6 Minuten)
- ✗ Unklare Herkunft / EU-Mischung
- ✗ Billiger Preis = oft minderer Weizen und schnelle Trocknung



GRAGNANO IGP – DAS ORIGINAL

Pastasorten aus Gagnano (Kampanien) gelten als Referenz weltweit.

- 🌤️ Ideales Klima & reine Luft
- 🏰 Tradition seit dem 16. Jahrhundert
- 🔥 Bronzeformen & langsame Trocknung
- 🛡️ Geschützte Herkunft (IGP)
- 🍝 Perfekte Saucenhaftung & Biss



GUT ZU WISSEN



Die richtige Pasta macht den Unterschied: Sie trägt die Sauce, nicht umgekehrt.



Immer viel Wasser verwenden: 1 Liter Wasser auf 100 g Pasta.



Salzen nicht vergessen: Ca. 10 g Salz pro Liter Wasser (wie das Meer).



Pasta al dente kochen – lieber 1 Minute früher abschmecken.

Buon Appetito! ♥



ITALIENISCHE PASTASAUCCEN

DIE KLASSIKER DER MEDITERRANEN KÜCHE

Authentisch. Einfach. Unwiderstehlich.





Italianische Pastasaucen sind mehr als nur Zutaten.
Sie erzählen Geschichten, bringen Aromen in Einklang
und machen aus einfacher Pasta ein echtes Erlebnis.



POMODORO

Der zeitlose Klassiker



- Tomaten, Olivenöl, Knoblauch, Basilikum, Salz
- Fruchtig, leicht, aromatisch
- Vielseitig & immer passend

PASST ZU
Spaghetti • Penne • Fusilli
Tagliatelle • Linguine

ARRABBIATA

Pikant & leidenschaftlich



- Tomaten, Knoblauch, Chili, Olivenöl, Petersilie
- Würzig, scharf, intensiv
- Perfekt für alle, die es gerne feurig mögen

PASST ZU
Penne • Rigatoni • Spaghetti

PUTTANESCA

Kräftig & mediterran



- Tomaten, Oliven, Kapern, Sardellen, Knoblauch, Oregano
- Herzhaft, salzig, würzig
- Schnell, einfach, voller Charakter

PASST ZU
Spaghetti • Linguine

AMATRICIANA

Der römische Klassiker



- Tomaten, Guanciale, Pecorino Romano, Chili
- Herzhaft, würzig, ausgewogen
- Tradition pur aus Latium

PASST ZU
Bucatini • Rigatoni • Spaghetti

NORMA

Sizilianisch & aromatisch



- Auberginen, Tomaten, Ricotta Salata, Basilikum
- Fruchtig, würzig, cremig
- Ein Hauch von Sizilien

PASST ZU
Rigatoni • Penne • Paccheri

PESTO GENOVESE

Frisch & aromatisch



- Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl
- Frisch, nussig, duftend
- Der Klassiker aus Ligurien

PASST ZU
Tortelle • Trenette • Linguine
Fusilli • Spaghetti

CACIO E PEPE

Reduktion in Perfektion



- Pecorino Romano, Schwarzer Pfeffer, Pasta-Wasser
- Cremig, würzig, minimalistisch
- Wenige Zutaten, maximaler Geschmack

PASST ZU
Tonnarelli • Spaghetti
Bucatini

CARBONARA

Cremig & beliebt



- Guanciale, Eigelb, Pecorino, Schwarzer Pfeffer
- Cremig, herzhaft, umami
- Kein Rahm – nur Tradition!

PASST ZU
Spaghetti • Rigatoni
Bucatini

RAGÙ ALLA BOLOGNESE

Sämig & herzhaft



- Rindfleisch, Gemüse, Tomaten, Rotwein, Milch, Kräuter
- Kräftig, vollmundig, wärmend
- Zeit nehmen – es lohnt sich!

PASST ZU
Tagliatelle • Pappardelle
Lasagne • Rigatoni

VONGOLE

Leicht & frisch



- Venusmuscheln, Knoblauch, Weißwein, Petersilie, Olivenöl
- Frisch, maritim, elegant
- Der Geschmack des Meeres

PASST ZU
Linguine • Spaghetti
Vermicelli

LIMONE

Zart & zitronig



- Zitrone, Olivenöl, Knoblauch, Parmesan, Petersilie
- Frisch, leicht, aromatisch
- Sommer auf dem Teller

PASST ZU
Spagellini • Linguine
Tagliolini

BURRO E SALVIA

Einfach & raffiniert



- Butter, Salbei, Parmesan, Pfeffer
- Samtig, nussig, duftend
- Wenige Zutaten, große Wirkung

PASST ZU
Tortellini • Ravioli
Tagliatelle • Gnocchi

DIE BASIS FÜR GROSSEN GESCHMACK

- GUTE ZUTATEN**
Wenige, aber hochwertige Produkte machen den Unterschied.
- ZEIT & GEDULD**
Viele Saucen werden mit der Zeit besser.
- FRISCH & SAISONAL**
Frische Kräuter, reife Tomaten und gutes Öl sind das A und O.
- LIEBE ZUM DETAIL**
Abschmecken, probieren, verfeinern – das macht den Unterschied.

DIE AROMA-BAUSTEINE DER ITALIENISCHEN KÜCHE


OLIVENÖL


KNOBLAUCH


TOMATEN


KRÄUTER


PARMESAN


CHILI


OLIVEN


ZITRONE


PFEFFER

SO WIRD JEDE SAUCE PERFEKT

- ✓ Pasta immer al dente kochen.
- ✓ Salz im Kochwasser – so schmeckt die Pasta von innen.
- ✓ Pasta-Wasser aufheben – es verbindet und macht cremig.
- ✓ Sauce und Pasta kombinieren – nicht getrennt servieren.
- ✓ Mit frischen Kräutern & Parmesan vollenden.

*Die beste Sauce ist die, die mit guten Zutaten,
etwas Zeit und einer Prise Liebe entsteht.*

Buon Appetito! ♥



DIE PERFEKTE KOMBINATION SAUCE & PASTA

WELCHE SAUCE PASST ZU WELCHER PASTA?

Die richtige Kombination für maximalen Genuss

Form, Struktur und Textur der Pasta entscheiden darüber, wie gut sie die Sauce aufnimmt und den Geschmack entfaltet.

SAUCE	CHARAKTER & BESCHREIBUNG	DIE BESTE PASTA			WARUM ES PERFEKT PASST
1 SUGO AL POMODORO (Tomatensauce) 	Einfach, frisch und aromatisch. Der Klassiker aus reifen Tomaten, Olivenöl, Knoblauch und Basilikum. 	SPAGHETTI	PENNE	RIGATONI	Lange oder gerillte Pasta nimmt die leichte Tomatensauce gut auf, ohne den feinen Geschmack zu überdecken. 
2 ARRABBIATA (Scharfe Tomatensauce) 	Pikant, würzig und aromatisch scharf. Tomaten, Knoblauch, Chili und Petersilie. 	PENNE	RIGATONI	SPAGHETTI	Die Röhrenform hält die würzige Sauce in jeder Rille und jedem Stück – perfekt für den intensiven Geschmack. 
3 PUTTANESCA (Tomatensauce) 	Herzhaft, salzig und voller Umami. Tomaten, Oliven, Kapern, Sardellen, Knoblauch. 	SPAGHETTI	LINGUINE	BUCATINI	Lange Pasta verbindet sich ideal mit den stückigen Zutaten und der kräftigen, aromatischen Sauce. 
4 NORMA (Auberginen-Tomatensauce) 	Mediterran, würzig und leicht süßlich. Auberginen, Tomaten, Ricotta Salata, Basilikum. 	RIGATONI	PENNE	SPAGHETTI	Die Röhrenform nimmt die Sauce und die weichen Auberginenstücke perfekt auf – jeder Bissen ist ausgewogen. 
5 AMATRICIANA (Tomatensauce) 	Herzhaft, würzig und leicht scharf. Tomaten, Guanciale, Pecorino Romano, Chili. 	BUCATINI	RIGATONI	SPAGHETTI	Die dicke, hohle Pasta wie Bucatini hält die Sauce und die Guanciale-Stücke besonders gut fest. 
6 CACIO E PEPE (Käse-Pfeffer-Sauce) 	Minimalistisch und aromatisch intensiv. Pecorino Romano, schwarzer Pfeffer. 	TONNARELLI	SPAGHETTI	BUCATINI	Die raue Oberfläche der Pasta nimmt den Käse und den Pfeffer perfekt auf – wenige Zutaten, großer Geschmack. 
7 CARBONARA (Käse-Ei-Sauce) 	Cremig, herzhaft und samtig. Guanciale, Eigelb, Pecorino Romano, schwarzer Pfeffer. 	SPAGHETTI	RIGATONI	BUCATINI	Lange Pasta umhüllt sich perfekt mit der cremigen Sauce, während Rigatoni die cremige Sauce im Inneren hält. 
8 RAGÙ ALLA BOLOGNESE (Fleischsauce) 	Kräftig, herzhaft und sämig. Rindfleisch, Tomaten, Gemüse, Rotwein, Olivenöl. 	TAGLIATELLE	PAPPARDELLE	RIGATONI	Breite Pasta fängt die reichhaltige Fleischsauce in jeder Falte ein und sorgt für ein vollmundiges Erlebnis. 
9 PESTO GENOVESE (Basilikumpesto) 	Frisch, aromatisch und duftend. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Pecorino, Knoblauch, Olivenöl. 	TROFIE	LINGUINE	FUSILLI	Kurze, gedrehte oder lange Pasta nimmt das Pesto optimal auf und verteilt es gleichmäßig in jedem Bissen. 
10 VONGOLE (Venusmuscheln) 	Leicht, frisch und maritim. Venusmuscheln, Knoblauch, Petersilie, Weißwein. 	SPAGHETTI	LINGUINE	BUCATINI	Lange Pasta verbindet sich wunderbar mit dem köstlichen Saucenfond und den Muscheln. 
11 LIMONE (Zitronensauce) 	Frisch, leicht und zitronig. Zitrone, Olivenöl, Knoblauch, Petersilie. 	SPAGHETTI	LINGUINE	FARFALLE	Lange Pasta trägt die leichte Sauce perfekt, ohne den frischen Zitrusgeschmack zu überdecken. 
12 BURRO E SALVIA (Butter & Salbei) 	Einfach, samtig und aromatisch. Butter, Salbei, Parmesan, Pfeffer. 	FETTUCCINE	TAGLIATELLE	TORTELLINI	Breite Pasta nimmt die Butter auf, während Salbei und Parmesan sich harmonisch verbinden. 

DIE PASTA-GRUNDREGELN



LANGE, GLATTE PASTA passt zu leichten, cremigen oder ölbasisierten Saucen.
RÖHRENPASTA passt zu stückigen, kräftigen Saucen, die in der Pasta bleiben sollen.
BREITE BANDPASTA passt zu sämigen, fleischigen Ragùs und cremigen Saucen.
GEDREHTE PASTA hält Pesto und dicke Saucen besonders gut in ihren Windungen.

QUALITÄT MACHT DEN UNTERSCHIED

Wenige, gute Zutaten und die richtige Kombination von Sauce und Pasta sind das Geheimnis der italienischen Küche.


La Cucina è Amore
Kochen ist Liebe.

KURZ & MERK-WERT

- ✓ Die Sauce bestimmt die Pasta – nicht umgekehrt.
- ✓ Weniger ist mehr: Authentische Saucen leben von wenigen, hochwertigen Zutaten.
- ✓ Al dente kochen – so verbindet sich Pasta perfekt mit der Sauce.
- ✓ Mit Liebe abschmecken – das ist das Geheimnis italienischen Genusses.



BUON APPETITO!



DIE KUNST DER KOMBINATION SAUCE & PASTA VERSTEHEN

WARUM DIE RICHTIGE WAHL DEN UNTERSCHIED MACHT

Wissen, Technik und Gefühl für perfekten Genuss

Die perfekte Kombination aus Sauce und Pasta ist keine Zufall – sie folgt einfachen, aber genialen Regeln.
Verstehe die Prinzipien und koche wie in Italien.



DIE 5 GOLDENEN REGELN FÜR DIE PERFEKTE PASTA-KOMBINATION

1 DIE TEXTUR ZÄHLT

Die Oberfläche der Pasta bestimmt, wie gut die Sauce haftet.



Gerillte, raue und poröse Pasta nimmt mehr Sauce auf als glatte Varianten.

2 DAS GEWICHT DER SAUCE

Leichte Saucen überdecken die Pasta nicht – kräftige Saucen brauchen Substanz.



Leichte Saucen zu dünner, kräftige Saucen zu breiter oder robuster Pasta.

3 DIE FORM MACHT DEN DREH

Jede Pastaform hat einen Zweck – sie ist dafür entwickelt worden.



Formen wie Röhren, Spiralen oder Mulden fangen Sauce dort ein, wo sie hingehört.

4 AUSGEWOGENHEIT IST ALLES

Zutaten in der Sauce und in der Pasta müssen sich ergänzen – nicht konkurrieren.



Wenige, hochwertige Zutaten entfalten ihren Geschmack am besten im Gleichgewicht.

5 REGIONALITÄT HAT GRÜNDE

Viele Kombinationen sind traditionell gewachsen – und haben sich bewährt.



Wer die Herkunft versteht, versteht auch die perfekte Kombination.

WARUM PASST WELCHE SAUCE ZU WELCHER PASTA?

LANGE, DÜNNE PASTA (z. B. Spaghetti, Linguine)



- Glatte Oberfläche
- Wenig Eigengewicht
- Wickelt sich um die Sauce

PASST ZU LEICHTEN SAUCEN

z. B. Aglio e Olio, Pomodoro, Vongole, Limone



Leichte, ölbasierte oder wässrige Saucen umhüllen die Pasta, ohne sie zu beschweren.

BEISPIELE

Spaghetti Aglio e Olio
Linguine alle Vongole
Spaghetti al Limone



BREITE BANDPASTA (z. B. Tagliatelle, Pappardelle)



- Breite Fläche
- Viel Eigengewicht
- Trägt schwere Saucen

PASST ZU KRÄFTIGEN SAUCEN

z. B. Ragù alla Bolognese, Pilzragù, Wildragù



Die breite Fläche hält die Sauce fest und sorgt für den perfekten Biss bei jedem Stück.

BEISPIELE

Tagliatelle al Ragù
Pappardelle al Cinghiale
Tagliatelle ai Funghi



RÖHRENPASTA (z. B. Penne, Rigatoni)



- Hohler Kern
- Gerillte Oberfläche
- Fängt Sauce in und auf

PASST ZU STÜCKIGEN SAUCEN

z. B. Arrabbiata, Amatriciana, Norma



Stückige Saucen bleiben in der Röhre und an der Oberfläche – jeder Bissen ist vollmundig.

BEISPIELE

Penne all'Arrabbiata
Rigatoni alla Norma
Penne all'Amatriciana



SPIRALPASTA (z. B. Fusilli, Rotini)



- Viele Windungen
- Raue Struktur
- Hält Sauce in jeder Drehung

PASST ZU DICKEN SAUCEN & PESTO

z. B. Pesto, Cremige Saucen, Ricotta-Saucen



Die Spiralen fangen die dicke Sauce ein und verteilen den Geschmack optimal.

BEISPIELE

Fusilli al Pesto
Rotini alla Siciliana
Fusilli con Crema



MULDEN- & MUSCHELPASTA (z. B. Orecchiette, Conchiglie)



- Mulden oder Taschen
- Raue Oberfläche
- Sammeln Sauce & Stücke

PASST ZU SÄMIGEN SAUCEN

z. B. Ragù, Käsesaucen, Gemüsesaucen



Die Mulden halten Sauce und Stücke sicher – ideal für reichhaltige und cremige Saucen.

BEISPIELE

Orecchiette al Ragù
Conchiglie al Forno
Orecchiette con Broccoli



HÄUFIGE FEHLER – UND WIE DU SIE VERMEIDEST

- | | | | |
|--|---|--|--|
| | Zu schwere Sauce auf dünner Pasta | Die Pasta geht unter – der Geschmack ist unausgewogen. | |
| | Falsche Pastaform für die Sauce | Die Sauce bleibt nicht haften oder verteilt sich nicht richtig. | |
| | Zu wenig Sauce | Die Pasta wirkt trocken und geschmacklos. | |
| | Zu viel Sauce | Die Pasta schwimmt – der Geschmack verwässert. | |
| | Pasta & Sauce nicht miteinander vermischt | Die Sauce bleibt oben – der Geschmack erreicht nicht jeden Bissen. | |

SO BRINGST DU ALLES PERFEKT ZUSAMMEN

- 1 Pasta richtig kochen**
Al dente ist Pflicht – sie gart in der Sauce noch leicht nach.
- 2 Sauce vorbereiten**
Die Sauce sollte bereit sein, wenn die Pasta abgessen ist.
- 3 Pasta in der Sauce schwenken**
1–2 Kellen Pastawasser zugeben und alles emulgieren lassen.
- 4 Abschmecken & verfeinern**
Mit Salz, Pfeffer, Käse, Kräutern oder Zitronen abrunden.
- 5 Servieren & genießen**
Sofort servieren – Pasta liebt keine Wartezeiten.



MERKE DIR:

DIE SAUCE UND DIE PASTA SIND EIN TEAM.

Nur zusammen entfalten sie ihr volles Potenzial.



ITALIENISCHER WEISHEIT

*La pasta è come un abito:
deve adattarsi alla salsa,
non il contrario.*

Die Pasta ist wie ein Kleid:
Sie muss sich der Sauce anpassen,
nicht umgekehrt.



BUON APPETITO!



PASTA

selber machen

VOM MEHL BIS ZUR PERFEKTEN PASTA

BESSERER GESCHMACK. BESSERE TEXTUR. ECHTE LEIDENSCHAFT.

Hausgemachte Pasta ist mehr als nur ein Gericht – es ist ein Stück italienische Lebensart. Mit wenigen Zutaten, etwas Zeit und Liebe entsteht Pasta, die unvergleichlich schmeckt.



ECHTER GESCHMACK

Frische Zutaten und bester Teig machen den Unterschied. Intensiver, natürlicher und einfach köstlich.



BESSERE TEXTUR

Perfekter Biss, samtig oder zart – ganz nach deiner Wahl und immer al dente.



KREATIVITÄT

Formen, Farben, Zutaten – lass deiner Kreativität freien Lauf und kreierte deine Lieblingspasta.



WIRTSCHAFTLICH

Selber machen ist oft günstiger und du weißt genau, was in deinem Teig steckt.



GENUSS TEILEN

Nichts verbindet mehr als ein gemeinsames Essen mit Pasta, die du selbst hergestellt hast.

FRISCHE PASTA VS. GETROCKNETE PASTA

FRISCHE PASTA

- ✓ Kurze Kochzeit: 2–4 Minuten (je nach Dicke)
- ✓ Wird plötzlich fertig – nicht langsam weich
- ✓ Steigt im Wasser nach oben = fast fertig!
- ✓ Unbedingt probieren – das ist der beste Timer!
- ✓ Verzeiht wenig – aber belohnt dich sofort
- ✓ Je dünner, desto kürzer die Kochzeit



2–4 MINUTEN

GETROCKNETE PASTA

- ✗ Längere Kochzeit: 8–12 Minuten
- ✗ Wird langsam weich
- ✗ Sinkt im Wasser nach unten
- ✗ Zeit nach Packungsangabe als Richtwert
- ✗ Verzeiht mehr – weniger kritisch
- ✗ Dicker = länger kochen



8–12 MINUTEN



TIPP AUS DER PRAXIS:

Wenn du unsicher bist – lieber zu früh probieren als zu spät abgießen. Frische Pasta verzeiht wenig, aber sie belohnt dich sofort!

WELCHE PASTA EIGNET SICH WOFÜR?

OHNE EI (HARTWEIZENTEIG)

Ideal für dünne, lange Nudeln. Sehr elastisch, kurze Kochzeit.



- Spaghetti
- Engelshaar
- Linguine
- Tagliolini
- Bigoli
- Maccheroni
- Pici
- Vermicelli

MIT EI (NUDELTEIG MIT EI)

Ideal für dicke, breite Nudeln. Reichhaltiger Geschmack, mehr Biss.



- Tagliatelle
- Pappardelle
- Fettuccine
- Lasagneplatten
- Ravioli
- Tortellini
- Penne (mit Ei)
- Gnocchi



Warum? Eierteig quillt beim Kochen etwas auf und wird erst nach längerem Kochen elastischer. Deshalb passt er besser zu dicken, breiten Nudeln.

DIE GOLDENEN REGELN



KEIN SALZ IM TEIG

Stattdessen das Nudelwasser reichlich salzen – so werden die Nudeln perfekt gewürzt.



NICHT ZU TROCKEN

Der Teig sollte geschmeidig, aber nicht klebrig sein. Lieber wenig Flüssigkeit nach und nach zugeben.



GUT KNETEN

Mindestens 5–10 Minuten kneten (oder Pastamaker 3 Minuten), bis der Teig glatt und elastisch ist.



TEIG RUHEN LASSEN

Mindestens 30 Minuten in Folie wickeln. Der Teig wird elastischer und leichter zu verarbeiten.



DÜNN AUSROLLEN / AUSGEBEN

Je dünner, desto besser die Textur. Gleichmäßig arbeiten!



SOFORT KOCHEN

Frische Pasta nicht zu lange lagern – am besten direkt kochen und genießen.

AUF EINEN BLICK



WENIGE ZUTATEN – GROSSE WIRKUNG

- Mehl / Grieß
- Flüssigkeit (Wasser / Ei) und Liebe



KNETEN = ELASTIZITÄT

Ein guter Teig ist glatt, elastisch und lässt sich leicht ausrollen.



DIE RICHTIGE TEXTUR

Der Teig sollte seidig und homogen sein – keine Risse, keine Krümel.



RICHTIG KOCHEN

Viel Wasser, kräftig salzen und die Kochzeit im Blick behalten.



GENIEßEN

Frische Pasta mit deiner Lieblingssauce – einfacher geht Genuss nicht!



La pasta fatta in casa non è solo cibo, è un gesto d'amore. ♥

MIT GEDULD, GUTEM MEHL UND LIEBE WIRD JEDE PASTA ZU EINEM MEISTERWERK!



PASTA SELBER MACHEN

WELCHER NUDELTEIG für welche Pastasorte?

Die richtige Wahl für Geschmack, Textur und perfekten Biss.



HARTWEIZENTEIG OHNE EI FÜR DÜNNE, LANGE PASTA



Hartweizenteig ohne Ei ergibt eine sehr elastische Pasta mit kurzer Kochzeit und perfekt „al dente“ Biss. Ideal für dünne, lange Nudeln, da der Teig beim Kochen nicht stark aufquillt und seine feine Struktur behält.



KURZE KOCHZEIT
2–4 Minuten



ELASTISCH
Perfekt al dente



WENIG QUELLEN
Bleibt bissfest



LEICHTER GESCHMACK
Dezent & harmonisch

IDEAL FÜR FOLGENDE PASTASORTEN:



Spaghetti



Engelshaar
(Capellini)



Linguine



Tagliolini



Bigoli



Maccheroni



Vermicelli

EIERTEIG FÜR DICKE, BREITE PASTA



Die Zugabe von Ei verleiht dem Teig einen reichhaltigeren Geschmack und eine etwas festere, starre Textur. Beim Kochen quillt Eierteig mehr auf und braucht deshalb eine etwas längere Kochzeit.



LÄNGERE KOCHZEIT
4–6 Minuten



FESTERE TEXTUR
Wird beim Kochen
elastischer



STÄRKERES QUELLEN
Mehr Volumen



REICHER GESCHMACK
Durch das Ei

IDEAL FÜR FOLGENDE PASTASORTEN:



Tagliatelle



Pappardelle



Fettuccine



Lasagneplatten



Ravioli



Tortellini



Penne (mit Ei)

WARUM EIERTEIG NICHT FÜR DÜNNE, LANGE NUDELN?

- ✗ Eierteig quillt beim Kochen stärker auf.
- ✗ Die Textur ist anfangs starr und wird erst nach längerer Kochzeit elastischer.
- ✗ Dünne Nudeln brauchen eine sehr kurze Kochzeit und hohe Elastizität.
- ✗ Ergebnis: Sie werden schnell zu weich und verlieren ihren perfekten Biss.



DIE WAHL
MACHT DEN
UNTERSCHIED

WARUM EIERTEIG FÜR DICKE, BREITE NUDELN IDEAL IST?

- ✓ Dicker und breiter Teig verzeiht die längere Kochzeit.
- ✓ Der reichhaltige Geschmack der Teigmasse steht im Vordergrund.
- ✓ Perfekt für Lasagne, Pappardelle, Ravioli & Co.
- ✓ Die etwas festere Textur sorgt für mehr Substanz und Genuss.

AUF EINEN BLICK

	HARTWEIZENTEIG OHNE EI	EIERTEIG
ZUTATEN	Hartweizengrieß (Semola) + Wasser	Hartweizengrieß/Weizenmehl + Eier + evtl. Wasser
TEXTUR ROH	Sehr elastisch, geschmeidig	Eher starr, fest
KOCHZEIT	Kurz: 2–4 Minuten (je nach Dicke)	Länger: 4–6 Minuten (je nach Dicke)
QUELLVERHALTEN	Quillt wenig auf	Quillt stärker auf
BISS / KONSISTENZ	Sehr elastisch, perfekt al dente	Wird erst nach längerer Kochzeit elastisch
GESCHMACK	Leicht, dezent	Reichhaltig, vollmundig
IDEAL FÜR	Dünne, lange Pasta	Dicke, breite Pasta



TIPP AUS DER PRAXIS

Wenn du unsicher bist,
welchen Teig du wählen sollst:

- Dünne Pasta = ohne Ei
- Breite Pasta = mit Ei

Oder kombiniere beide Teige
und probiere aus, was dir
am besten schmeckt!



BELIEBTE PASTASORTEN UND IHR PASSENDER TEIG

	OHNE EI (HARTWEIZENTEIG)	MIT EI (EIERTEIG)
	Spaghetti ✓	✓ Tagliatelle
	Linguine ✓	✓ Pappardelle
	Capellini (Engelshaar) ✓	✓ Fettuccine
	Tagliolini ✓	✓ Lasagneplatten
	Bigoli ✓	✓ Ravioli
	Maccheroni ✓	✓ Tortellini
	Vermicelli ✓	✓ Penne (mit Ei)

WICHTIG ZU WISSEN



KEIN SALZ IM TEIG
Stattdessen das Nudelwasser
reichlich salzen und so die
Nudeln würzen.



MEHR WASSER = LÄNGERE KOCHZEIT
Je dicker die Nudeln und je mehr Ei,
desto länger die Kochzeit.



FRISCH IST ANDERS
Frische Pasta braucht viel kürzere
Kochzeiten als getrocknete.



AUSPROBIEREN LOHNT SICH
Teige, Formen und Kombinationen –
so findest du deinen Favoriten!



La pasta fatta in casa
è amore e passione!





PASTA SELBER MACHEN

DAS RICHTIGE MEHL

Die Basis für perfekte Pasta



Die richtige Mehllwahl für Geschmack



Die beste Textur für den perfekten Biss



Die ideale Verarbeitung für pasta bella beim Kneten

MEHLSORTEN IM VERGLEICH

MEHLSORTE	WEIZENMEHL TYPE 405	WEIZENMEHL TYPE 550	ITALIENISCHES MEHL TIPO 00	SEMOLA DI GRANO DURO (HARTWEIZENGRIESS)	SEMOLA DI GRANO DURO RIMACINATA (DOPPELT GEMAHLEN)
HERKUNFT	Weichweizen	Weichweizen	Weichweizen (Italien)	Hartweizen	Hartweizen (Italien)
MAHLGRAD	Fein	Etwas gröber	Sehr fein	Grob bis mittel	Sehr fein (doppelt gemahlen)
EIWEISS (PROTEIN)	Ca. 9–11 %	Ca. 10–12 %	Ca. 11–12,5 %	Ca. 12–14,5 %	Ca. 12,5–14,5 %
FARBE	Weiß	Weiß bis creme	Sehr weiß	Gelblich	Helles Gelb
TEXTUR / GEFÜHL	Weich, zart	Etwas körniger	Sehr fein, seidig	Körnig	Sehr fein, samtig
ELASTIZITÄT	Gut	Gut	Sehr gut	Sehr gut	Ausgezeichnet
BISS (AL DENTE)	Zart	Mittel	Gut	Sehr gut	Ausgezeichnet
WASSERAUFNAHME	Niedrig	Mittel	Mittel	Hoch	Hoch
IDEAL FÜR	Eierpasta, Lasagne, Ravioli, frische Nudeln	Eierpasta, Bandnudeln, Allround-Mehl	Eierpasta, feine Nudeln, Pizza, Ravioli	Lange Pasta ohne Ei, Spaghetti, Rigatoni, Fusilli	Alle Pastasorten, feinste Textur & bester Biss
BESONDERHEIT	Sehr vielseitig, leicht erhältlich	Mehr Struktur als 405	Italienischer Klassiker, sehr fein	Der Klassiker für authentisches Biss	Doppelt gemahlen = feinste Qualität

FAZIT:

Für beste Ergebnisse Kombination aus feinem Mehl (Tipo 00 oder 405) für Geschmeidigkeit und Semola (Hartweizengriess) für perfekten Biss.



DIE BESTE MISCHUNG?

Eine 50/50- oder 2/3-zu-1/3-Mischung aus Tipo 00 (oder 405) und Semola ergibt die perfekte Textur: geschmeidig, elastisch und bissfest!

WICHTIG ZU WISSEN

- ✗ Pastamehl Tipo 00 ist nicht gleich für Pasta – es hat eine andere Proteinzusammensetzung.
- ✗ Sowohl Pastamehl Tipo 00 als auch feiner Hartweizengriess (Semola) bekommst du nur in gut sortierten Läden.
- ✗ Italienische Bezeichnungen: Tipo 00 = griffiges, feines Weizenmehl | Semola Rimacinata = doppelt gemahlener Hartweizengriess

BESTES SEMOLA (HARTWEIZENGRIESS) – UNSERE EMPFEHLUNGEN

★ UNSER FAVORIT

CAPUTO
SEMOLA DI GRANO DURO RIMACINATA

- ✓ Doppelt gemahlen
- ✓ Besonders fein perfekt für Pasta und Pizza
- ✓ Samtige Textur
- ✓ Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis



MOLINO DALLAGIOVANNA
SEMOLA RIMACINATA

- ✓ Premium Qualität
- ✓ Feinste Vermahlung
- ✓ Konstante Qualität
- ✓ Ideal für feine Pasta



RUMMO
SEMOLA DI GRANO DURO RIMACINATA

- ✓ Italienische Top-Marke
- ✓ Sehr fein
- ✓ Ideal für alle Pastasorten



MOLINO CAPUTO PASTAIO

- ✓ Speziell für Pasta entwickelt
- ✓ Ausgewogene Textur
- ✓ Perfekt für hausgemachte Pasta



WORAUF ACHTEN?



RIMACINATA (DOPPELT GEMAHLEN) = FEINERE TEXTUR



FEINE, GLEICHMÄSSIGE KÖRNUNG



GELBELICHTE FARBE (BEI HARTWEIZEN)



FRISCH UND TROCKEN LAGERN

TIPPS & TRICKS & HINWEISE



IN ALLEN REZEPTEN kann anstatt Mehl 405 auch Mehl 550 oder italienisches Mehl Tipo 00 verwendet werden.



ANSTATT HARTWEIZENGRIESS kann auch Hartweizenmehl (Semola) verwendet werden – für eine etwas seidigere und feinere Textur.



KEIN SALZ IM TEIG

Stattdessen wird das Nudelwasser reichlich gesalzen – so würzt die Pasta von außen, nicht von innen.



FEUCHTIGKEIT ANPASSEN

Je nach Mehl und Raumklima kann die Wassermenge leicht variieren.



TEIG RUHEN LASSEN

Mindestens 30 Minuten in Folie ruhen lassen – der Teig wird elastischer und lässt sich besser ausrollen.

DAS MERKE ICH MIR!

- ✓ Feines Mehl = Geschmeidigkeit
- ✓ Semola = Biss
- ✓ Mischung = Perfektion
- ✓ Gute Zutaten = Bessere Geschmack
- ✓ Frische Pasta = Schnell & lecker
- ✓ Liebe & Geduld = Das Geheimnis!



MEHL & PASTA – DAS PERFEKTE TEAM

Mit der richtigen Mehllwahl gelingt dir hausgemachte Pasta, die nicht nur besser schmeckt, sondern auch mit Stolz erfüllt!

La pasta fatta in casa non è solo cibo, è amore e passione!





➔ PASTA-WISSEN FÜR DEN SUPERMARKT ➔

100 % HARTWEIZENGRIEß – ABER NICHT ALLE PASTA SIND GLEICH



Wenn auf der Verpackung „100 % Hartweizengrieß“ steht, klingt das zunächst nach: alles gleich.
Aber die Zutatenliste verrät nur die Basis – nicht die Qualität, den Charakter und das Verhalten der Pasta auf dem Teller.

“ 100 % HARTWEIZENGRIEß SAGT UNS, WAS DRIN IST.
DIE HERSTELLUNG ENTSCHIEDET MIT DARÜBER, WIE DIE PASTA WIRD. ”

DIE FAKTOREN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

QUALITÄT DES HARTWEIZENS	MAHLUNG DES GRIEßES	BRONZEFORM ODER TEFLONFORM	TROCKNUNG – SCHNELL ODER LANGSAM	TEMPERATUR BEI VERARBEITUNG & TROCKNUNG	OBERFLÄCHEN-STRUKTUR	BISS & KOCHFESTIGKEIT	SAUCE & HAFTUNG
Sorten, Proteingehalt und Eigenschaften beeinflussen Biss und Struktur.	Feinheit und Gleichmäßigkeit des Grießes beeinflussen die Pastaqualität.	Bronzeformen sorgen für eine raue Oberfläche – Saucen haften besser.	Lange, schonende Trocknung bei niedriger Temperatur bewahrt Struktur und Geschmack.	Niedrige Temperaturen sorgen für besseren Biss, Geschmack und Nährstoff-erhalt.	Rau oder glatt – die Oberfläche entscheidet über die Sauce-Haftung.	Guter Biss und Kochfestigkeit kommen durch die Kombination aller Faktoren.	Je rauer und poröser, desto besser verbindet sich die Pasta mit der Sauce.

GLEICHE ZUTATEN – UNTERSCHIEDLICHES ERGEBNIS

Vier Marken – gleicher Rohstoff. Vier unterschiedliche Charaktere.

EIGENMARKE SOLIDE BASIS	BARILLA CLASSIC PREIS-LEISTUNGS-SIEGER	AL BRONZO RAUE OBERFLÄCHE – SAUCE HAFTET BESSER	DE CECCO TRADITION & QUALITÄT
STÄRKEN - Oft gute Rohstoffbasis - Preislich attraktiv - Für den Alltag absolut in Ordnung BESONDERHEITEN - Qualität kann je nach Hersteller variieren - Verarbeitung und Trocknung nicht immer optimal kommuniziert	STÄRKEN - Konstante Qualität - Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis - Angenehmer Biss, gute Sauce-Haftung BESONDERHEITEN - Teflonformen – glattere Oberfläche - Kürzere Trocknungszeit möglich	STÄRKEN - Bronzeformen für raue Oberfläche - Exzellente Sauce-Haftung - Authentisches Mundgefühl BESONDERHEITEN - Oft längere Trocknung - Etwas höherer Preis	STÄRKEN - Hochwertige Rohstoffauswahl - Lange, schonende Trocknung - Sehr gute Kochfestigkeit & Biss BESONDERHEITEN - Tradition seit 1886 - Charakteristischer Geschmack und Struktur

WORAUF SOLLTEST DU IM SUPERMARKT ACHTEN?

- ✓ ZUTATEN: 100 % Hartweizengrieß + Wasser – alles andere ist unnötig.
- ✓ HERKUNFT DES HARTWEIZENS: Italien, EU oder Nordamerika sind meist hochwertiger als Mischungen ohne Angabe.
- ✓ TROCKNUNG: Lange Trocknung (z. B. über 24 Std.) ist ein Qualitätsmerkmal.
- ✓ FORM: „Al Bronzo“ auf der Packung? → bessere Sauce-Haftung.
- ✓ PROTEINGEHALT: Ab ca. 12,5 % aufwärts für guten Biss und Kochfestigkeit.
- ✓ KOCHZEIT: Sehr kurze Kochzeiten können auf schnelle Trocknung hindeuten.

FAZIT

- ✓ 100 % Hartweizengrieß ist die Grundlage – nicht das Qualitätsurteil.
- ✓ Herstellung, Trocknung und Formen entscheiden über das Ergebnis.
- ✓ Gute Pasta schmeckst du: am Biss, an der Sauce-Haftung und am Genuss.

GUTE PASTA FÄLLT NICHT DURCH ZUFALL VOM HIMMEL –
SIE IST DAS ERGEBNIS VIELER ENTSCHEIDUNGEN.



Wissen hilft beim Einkaufen. Qualität begeistert auf dem Teller.

LA CUCINA È AMORE.



PASTA SELBER MACHEN

TIPPS & TRICKS für perfekte Pasta

KLEINE DETAILS. GROSSE WIRKUNG.



KEIN SALZ IM TEIG



Salz entzieht dem Teig Feuchtigkeit und macht ihn zäher. Deshalb: Kein Salz in den Teig! Stattdessen das Nudelwasser reichlich salzen.

REICHLICH SALZEN



Pro Liter Wasser 10–15 g Salz (so salzig wie Meerwasser). Nur so bekommen die Nudeln Geschmack von innen heraus.

TEIG NICHT ZU TROCKEN



Der Teig sollte geschmeidig, aber nicht klebrig sein – zu trockener Teig = brüchige Pasta. Tipp: Lieber wenig Wasser nach und nach zugeben.

GUT DURCHKNETEN



Mindestens 8–10 Minuten kneten (von Hand oder Maschine), bis der Teig glatt, elastisch und homogen ist. Das entwickelt das Gluten = bessere Struktur.

TEIG RUHEN LASSEN



Mindestens 30 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen. Der Teig entspannt sich, wird elastischer und lässt sich viel besser ausrollen.

NICHT ZU DÜNN AUSROLLEN



Zu dünn = reißt leicht und verkocht zu weich. Als Richtwert: Spaghetti Stufe 6–7 (Tagliatelle Stufe 4–5) beim Pastamaker.

PASTA LEICHT BEMEHLN



Nach dem Ausrollen oder Auslegen leicht mit Mehl oder Grieß bestäuben, damit nichts aneinander klebt.

SOFORT VERARBEITEN ODER TROCKNEN



Frische Pasta kann sofort gekocht oder bei Raumtemperatur auf einem bemehlten Tuch leicht angetrocknet und dann aufbewahrt werden.

RICHTIG LAGERN



Kurzfristig: In einer Dose mit etwas Grieß im Kühlschrank 2–3 Tage. Langfristig: Einfrieren in Portionen (nicht zusammenkleben lassen).

FRISCHE PASTA VS. GETROCKNETE PASTA



Frische Pasta ist zarter, enthält mehr Feuchtigkeit und braucht viel kürzere Kochzeit. Sie verhält sich beim Kochen ganz anders!

IMMER GENUG WASSER



Viel Wasser verwenden: Mindestens 1 Liter pro 100 g Pasta. Wenig Wasser senkt die Temperatur – die Pasta wird matschig.

ÖL INS WASSER? NEIN DANKE!



Öl im Kochwasser verhindert nur, dass die Soße haftet. Stattdessen: Nudel abgießen direkt mit Soße vermengen.

FRISCHE PASTA KOCHEN – SO GEHT'S RICHTIG



1 WASSER ZUM KOCHEN BRINGEN
Wasser kräftig sprudelnd kochen lassen.



2 SALZEN
Reichlich salzen – erst jetzt!



3 PASTA HINEINGEBEN
Pasta vorsichtig ins kochende Wasser geben und umrühren, damit nichts zusammenklebt.



4 AUFSTEIGEN BEACHTEN
Frische Pasta steigt im Wasser nach oben, wenn sie fast fertig ist.



5 PROBIEREN – NICHT NACH ZEIT GEHEN!
Nach dem Aufsteigen sofort probieren. Oft reichen nur noch Sekunden bis 1 Minute.



6 AL DENTE IST DER MOMENT
Sie sollte noch leichten Widerstand haben, aber nicht mehr roh schmecken.



7 ABGIEßEN & GENIEßEN
Nicht abschrecken! Direkt mit der Soße vermengen und genießen.

KOCHZEIT FRISCHER PASTA (je nach Dicke)



2–4
MINUTEN
in der Regel!



TIPP AUS DER PRAXIS:
Lieber 20–30 Sekunden zu spät abgießen. Frische Pasta „arbeitet“ weiter, aber verkocht nicht sofort!

SO ERKENNST DU DEN PERFEKTEN ZEITPUNKT



STEIGT NACH OBEN

Wenn die Pasta an die Oberfläche steigt, fehlt oft nur noch wenig Zeit.



PROBE MACHT DEN MEISTER

Eine Nudel herausnehmen, abkühlen lassen und probieren.



BISSFEST, ABER ZART

Sie sollte noch leichten Widerstand haben (al dente), aber nicht mehr mehlig schmecken.



Je dünner die Pasta, desto kürzer die Kochzeit. Leicht angetrocknete Pasta braucht etwas länger.

HÄUFIGE FEHLER – UND WIE DU SIE VERMEIDEST

ZU TROCKENER TEIG

→ wird bröselig und reißt



Wenig Wasser nach und nach zugeben, bis der Teig geschmeidig ist.

ZU WENIG KNETEN

→ Pasta wird bröcklig



Mindestens 8–10 Minuten kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist.

KEINE RUHEZEIT

→ Teig zieht sich zusammen



Mindestens 30 Minuten ruhen lassen, damit der Teig entspannen kann.

ZU DÜNN AUSGEROLLT

→ reißt, klebt und verkocht



Auf passende Dicke achten: Spaghetti Stufe 6–7, Bandnudeln Stufe 4–5.

ZU WENIG WASSER & SALZ

→ klebt, matschige Pasta



Viel Wasser (1 L / 100 g) und reichlich Salz verwenden.

ZU LANGE GEKOCHT

→ matschig, kein Biss



Frische Pasta nur 2–4 Min. kochen und rechtzeitig probieren.

MIT ÖL KOCHEN

→ Soße haftet nicht



Kein Öl ins Kochwasser! Stattdessen Pasta direkt mit Soße vermengen.



Mit Liebe gemacht, mit Freude gekocht,
mit Genuss gegessen.



GUTE ZUTATEN. GUTE TECHNIK.
GUTE TIPPS. PERFEKTE PASTA!





PASTA SELBER MACHEN

Pastamaker – Nudel(teig)rezepte

EINFACHE REZEPTE. PERFEKTE ERGEBNISSE. PURER GENUSS.



PASTAMAKER – REZEPTE IM ÜBERBLICK

PASTASORTE	MEHL / HARTWEIZENGRIESS	EI	WASSER (KALT) GESAMT- FLÜSSIGKEIT	KNETZEIT 	HINWEIS 	PASSENDE SAUCEN
MAFALDINE (kleine Schwester der Reginette)	350 g Hartweizengriess	1 Ei (verquirlt)	135 ml (Gesamtmenge)	2 x 3 Min. kneten	Direkt nach dem Kneten ausgeben.	Ragù, Pesto, Pizzasauce
BANDNUDELN (geeignet für Guash)	500 g Hartweizengriess	2 Eier (verquirlt)	Aufgefüllt mit Wasser auf 185 ml	2 x 3 Min. kneten	Direkt nach dem Kneten ausgeben.	Gulasch, Bratensauce, Tomatensauce
LINGUINE RIGATI UND GEWALZTE BANDNUDELN	450 g Hartweizengriess	1 Ei (verquirlt)	160 ml	3 Min. kneten	Direkt nach dem Kneten ausgeben.	Pesto, Meeresfrüchte, Zitronenbutter
HÖRNCHENUDELN UND TAGLIATELLE	500 g Hartweizengriess	2 Eier (verquirlt)	Aufgefüllt mit Wasser auf 190 ml	3 Min. kneten	Direkt nach dem Kneten ausgeben.	Käse-Sahne, Bolognese, Pilzsauce
CALAMARATA UND FETTUCCINE	500 g Hartweizengriess	–	185 ml	3 Min. kneten	Direkt nach dem Kneten ausgeben.	Meeresfrüchte, Tomaten, Aglio e Olio
RIGATONI, FUSILLINI UND LINGUINE RIGATI	500 g Hartweizengriess	–	180–185 ml	3 Min. kneten	Direkt nach dem Kneten ausgeben.	Tomatensauce, Pesto, Wurst-Ragù
SPAGHETTI	500 g Hartweizengriess	–	185 ml	3 Min. kneten	Direkt nach dem Kneten ausgeben.	Aglio e Olio, Pesto, Tomatensauce
FETTUCCINE	450 g Hartweizengriess	3 Eier (verquirlt)	Aufgefüllt mit Wasser auf 160 ml	3 Min. kneten	Direkt nach dem Kneten ausgeben.	Alfredo, Sahnesauce, Pilzsauce



TIPP: Alle Rezepte ohne Salz! Das Nudelwasser reichlich salzen – so bekommen die Nudeln den perfekten Geschmack.

WEITERE REZEPT-IDEEN

UNIVERSAL HARTWEIZENPASTA (300 g TEIG)

Für Tagliatelle, Pappardelle, Penne und Lasagneplatten

- 140 g Hartweizengriess (Semola)
- 110 g Mehl 405
- 90 ml Wasser



Universal einsetzbar und verzeiht jeder Nudelsorte (außer Spaghetti) eine perfekte, elastische Biss. Biss: Kochen ausreichend, sodass sie schön bissfest bleiben. 3–4 Minuten sollten bei frischer Pasta genügen.

EIERNUDELN MIT HARTWEIZEN (300 g TEIG)

Für Tagliatelle, Pappardelle und Lasagneplatten

- 200 g Hartweizengriess (Semola)
- 50 g Mehl 405
- 95 g Flüssigkeit (1 Ei + Wasser)



Durch die Eizugabe quellen die Nudeln beim Kochen etwas auf. Dadurch reicht die Knetzeit. Den Teig besser kneten und probieren – sie sind anfangs steif, werden dann weicher und erst später elastischer. Bei Eiernudeln ruhig etwas länger kochen.

LASAGNEPLATTEN (300 g TEIG)

Für Lasagne, Cannelloni und Ravioli

- 250 g Mehl 405
- 95 g Flüssigkeit (1 Ei + Wasser)



Für Lasagne und Cannelloni nicht vorkochen – direkt mit Füllung und Soße schichten. Ausreichend Soße verwenden. Garzeit im Ofen: max. 30 Minuten. Für Ravioli oder Cannelloni kann man die Platten auch etwas dünner ausrollen.



GUT ZU WISSEN

- ✓ Anstatt Mehl 405 auch Mehl 550 oder italienisches Mehl Tipo 00 verwenden.
- ✓ Anstatt Hartweizengriess kann Hartweizenmehl verwendet werden – für eine seidigere und feinere Textur.
- ✓ Mehlmischungen kombinieren: z. B. 50/50 oder 2/3 Tipo 00 + 1/3 Semola für die perfekte Balance aus Geschmeidigkeit und Biss.

FRISCHE PASTA VS. GETROCKNETE PASTA

FRISCHE PASTA

- ✓ Kochzeit: 2–4 Minuten (je nach Dicke)
- ✓ Wird nicht länger warm – sondern pikant intensiver
- ✓ Steigt im Wasser nach oben – fast fertig!
- ✓ Am besten probieren – das ist der Maßstab
- ✓ Lieber zu früh testen als zu spät abgießen
- ✓ Leicht angetrocknete Pasta braucht etwas länger.



GETROCKNETE PASTA

- ✗ Kochzeit: 8–12 Minuten
- ✗ Wird langsamer weich
- ✗ Sinkt im Wasser nach unten
- ✗ Zeit nach Packungsangabe als Richtwert
- ✗ Verzeiht mehr – weniger kritisch
- ✗ Dicker = länger kochen

AUFBEWAHREN & TROCKNEN

SOFORT VERARBEITEN
Frische Pasta kann direkt gekocht werden.



KURZFRISTIG LAGERN
In einer Dose oder im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar (zwischen Tüchern z. B. Backpapier).



TROCKNEN FÜR SPÄTER
Auf einem Gestell oder hängen. Luftig, nicht in direkter Sonne oder feuchter Umgebung. Vollständig durchtrocknen.



GUTE ZUTATEN.
ETWAS ZEIT.
VIEL LIEBE.
DAS IST DAS REZEP
T FÜR PERFEKTE PASTA.



WAS DU BRAUCHST



Pastamaker



Nudelholz



Teigschaber



Mehl / Griess



Trockner / Gestell



Sauberes Tuch



La pasta fatta in casa è tradizione, passione e amore. ♥

Schlusswort

Gute Zutaten erzählen ihre eigene Geschichte

Wenn Sie dieses Booklet bis hierhin gelesen haben, ist Ihnen vielleicht eines aufgefallen:

Die italienische Küche lebt nicht von komplizierten Rezepten.

Sie lebt von guten Zutaten, handwerklichem Können und der Freude am gemeinsamen Essen.

Oft sind es nur wenige Zutaten, die den Unterschied machen – ein hochwertiges Olivenöl, eine sonnengereifte Tomate, ein Stück echter Parmigiano Reggiano oder ein frisch gekneteter Pastateig. Gerade weil die Gerichte so einfach erscheinen, entscheidet die Qualität jeder einzelnen Zutat über das Ergebnis.

Vielleicht schauen Sie beim nächsten Einkauf etwas genauer auf das Etikett einer Flasche Olivenöl. Vielleicht greifen Sie bewusst zu einer anderen Pasta oder entdecken eine Dosentomate, die Sie bisher übersehen haben. Vielleicht probieren Sie sogar zum ersten Mal, Pasta oder Pizza selbst herzustellen.

Wenn dieses Booklet dazu beigetragen hat, bewusster einzukaufen, mit mehr Freude zu kochen oder die italienische Küche mit anderen Augen zu sehen, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Kochen bedeutet weit mehr, als nur ein Rezept nachzukochen.

Es bedeutet, sich Zeit zu nehmen.

Es bedeutet, hochwertige Zutaten wertzuschätzen.

Es bedeutet, Familie und Freunde an einen Tisch zu bringen.

Und manchmal bedeutet es auch, mit wenigen einfachen Zutaten etwas Besonderes zu schaffen.

Ich wünsche Ihnen viele genussvolle Momente, gutes Gelingen in der Küche und vor allem viel Freude beim gemeinsamen Essen.

Denn genau darum geht es.

Nicht perfekt zu kochen – sondern mit Leidenschaft zu genießen.

 La Cucina è Amore.

Die Küche ist Liebe.

Buon Appetito!

Herausgeberangaben



Dieses Booklet dient der allgemeinen Information und Bildung. Trotz sorgfältiger Erstellung kann keine Gewähr für Vollständigkeit und Fehlerfreiheit übernommen werden. Genannte externe Angebote können sich ändern oder eingestellt werden.

Herausgeber

Ralf Schäfer
c/o Autorenglück #87012
Albert-Einstein-Straße 47
02977 Hoyerswerda

booklet@rsausffm.de
<https://rsausffm.de>

Verantwortlich für den Inhalt: Ralf Schäfer
Stand: September 2026



DAS MEDITERRANE GENUSS-WISSEN

QUALITÄT ERKENNEN – RICHTIG WÄHLEN – BESSER GENIESSEN

Wissen, Qualität und die richtige Wahl

Die italienische Küche ist mehr als nur Essen – sie ist Lebensart, Tradition und Leidenschaft. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie die **besten Zutaten** erkennen, richtig auswählen und in Ihrer Küche das mediterrane Lebensgefühl **authentisch genießen** können. Von Olivenöl bis Tiramisu – Ihr Praxisguide für echte Qualität und unvergleichlichen Geschmack.



WISSEN VERSTEHEN

Hintergründe
einfach erklärt



QUALITÄT ERKENNEN

Woran es beim
Einkauf ankommt



RICHTIG WÄHLEN

Die besten Produkte
für Ihre Küche



BESSER GENIESSEN

Mehr Geschmack,
mehr Freude



PRAXISNAH UMSETZEN

Tipps, Tricks &
kreative Ideen

DAS ERWARTET SIE IN DIESEM BUCH



OLIVENÖL & OLIVEN

Qualität erkennen, Unterschiede verstehen, das richtige Öl für jedes Gericht finden.



SALZ, BALSAMICO & KRÄUTER

Kleine Zutaten – große Wirkung. So setzen Sie sie richtig ein.



KÄSE

Parmesan, Pecorino & mehr – Herkunft, Qualität und der richtige Einsatz.



TOMATEN

Frische Tomaten & Dosentomaten – die besten Sorten, Qualitätsmerkmale und Anwendungstipps.



PASTA & SAUCEN

Formen, Marken, Saucenkunst und die perfekte Kombination für echten Genuss.



PASTA SELBER MACHEN

Teige, Mehle, Techniken und Rezepte – Schritt für Schritt zu perfekter frischer Pasta.

* PRAKTISCHE TIPPS, FEHLER VERMEIDEN UND VIEL INSPIRATION FÜR IHRE MEDITERRANE KÜCHE.

“Die beste Mahlzeit besteht nicht aus den meisten Zutaten – sondern aus den richtigen.”



FÜR ALLE, DIE GENUSS LEBEN

Ob Hobbykoch, Feinschmecker oder Genießer – dieses Buch ist Ihr zuverlässiger Begleiter für bewussten Einkauf, besseres Kochen und echte italienische Lebensfreude.



- ÜBERSICHTLICH & PRAXISNAH
- ANSCHAULICHE INFOGRAFIKEN
- VERSTÄNDLICH ERKLÄRT
- FÜR DEN ALLTAG GEMACHT

Gute Zutaten.
Echtes Handwerk.
Viel Liebe.

**DAS IST DAS
GEHEIMNIS GUTER KÜCHE.**

GUTES OLIVENÖL IST KEIN LUXUS –
ES IST LEBENSQUALITÄT.

La cucina è amore.

BUON
APPETITO!

GENIESSEN SIE DAS BESTE,
WAS DIE MEDITERRANE KÜCHE
ZU BIETEN HAT.

TRADITION • HANDWERK • QUALITÄT • LEIDENSCHAFT