

KOPFSALAT



Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungsprofis

07/08 2026

Ausgabe 86

SONDERAUSGABE

ITALIEN

DOLCE VITA
PUR



INTERVIEW

Eine Familiengeschichte voller Genuss

REPORTAGE

Die Welt des italienischen Olivenöls

SOMMER, SONNE, SENSAZIONE

Italiens kulinarische Vielfalt von Nord bis Süd



EDITORIAL

Liebe Leserinnen
und Leser,

kaum ein Land verbindet Genuss, Tradition und Lebensfreude so selbstverständlich wie Italien. Ob sonnengereifte Tomaten, hochwertiges Olivenöl, handgemachte Pasta oder regionale Spezialitäten – hinter jedem Produkt steckt eine Geschichte, die von Menschen, Landschaften und jahrhundert-altem Handwerk erzählt.

Mit dieser besonderen Ausgabe nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Italien. Gemeinsam entdecken wir die Besonderheiten der verschiedenen Regionen, werfen einen Blick hinter die Kulissen der Olivenölproduktion und sprechen mit Domenico Di Bari von unserem Lieferpartner SaproS über familiäre Wurzeln, italienische Genussskultur und die Bedeutung von Herkunft und Qualität.

Gerade in der professionellen Gastronomie gewinnen Authentizität, Transparenz und hochwertige Zutaten immer mehr an Bedeutung. Italien zeigt eindrucksvoll, dass oft nicht die Vielzahl der Zutaten den Unterschied macht, sondern ihre Qualität, ihre Herkunft und die Leidenschaft, mit der sie verarbeitet werden.

Lassen Sie sich inspirieren – von mediterranen Aromen, traditionellen Rezepten und den Geschichten hinter den Produkten. Vielleicht entdecken Sie dabei die eine oder andere Idee, die auch Ihre Küche bereichert.

Buon appetito und viel Freude
beim Lesen!

Herzlichst, Ihr CF-Team

Benvenuti

WILLKOMMEN

BELLA CUCINA

ITALIENS KULINARISCHE LANDKARTE

Italiens Küche ist so vielfältig wie seine Regionen: Jede Landschaft bringt ihre charakteristischen Spezialitäten, Zutaten und Traditionen hervor. Von Nord bis Süd entfaltet sich so eine kulinarische Reise voller Genuss und authentischer Aromen.

Im **Norden** prägen alpine Einflüsse die Küche: Butter, Reis und kräftige Aromen bestimmen das Bild. Risotto, Polenta, Trüffel und feine Käseklassiker stehen hier im Mittelpunkt.



ZWISCHEN APULIEN UND SCHWABEN



Domenico Di Bari

Geschäftsführender
Gesellschafter
Sapros



**ITALIEN BEDEUTET
FÜR MICH FAMILIE,
ERINNERUNGEN
UND GENUSS.**

Wir sprachen mit Domenico Di Bari, geschäftsführender Gesellschafter von Sapros, über Herkunft, Tradition und die Entwicklung der italienischen Genussskultur.

Wer heute mit dem Lebensmittelproduzenten und -lieferanten Sapros zusammenarbeitet, begegnet einem Unternehmen, das für frische Lebensmittel und italienische Spezialitäten steht. Dahinter steckt jedoch mehr als wirtschaftlicher Erfolg: die Geschichte einer Familie aus Süditalien, die ihre Leidenschaft für hochwertige Lebensmittel nach Deutschland brachte.

Herr Di Bari, Ihre Familie stammt ursprünglich aus Apulien. Wie begann die Geschichte?

Domenico Di Bari: Mein Vater kam Ende der 1960er-Jahre aus einem kleinen Ort in der Nähe von Bari nach Deutschland. Er stammte aus einer landwirtschaftlich geprägten Familie. In Deutschland arbeitete er zunächst als Schlosser, entdeckte aber schnell seine Leidenschaft für den Obst- und Gemüsehandel wieder. Gemeinsam mit meiner Mutter übernahm er einen Obst- und Gemüseladen und begann, italienische Spezialitäten zu importieren, die damals hier noch weitgehend unbekannt waren.

Welche Rolle spielte Italien damals im Sortiment?

Domenico Di Bari: Eine sehr große Rolle. Mein Vater brachte Produkte nach Deutschland, die hier kaum jemand kannte, und sah früh die Bedeutung von Qualität, Frische und Herkunft. Später arbeitete er zusätzlich auf dem Stuttgarter Großmarkt und organisierte den Import direkt aus Italien. Dabei war er seiner Zeit voraus. Er ließ Ware bereits in Italien für den deutschen Markt vorbereiten und verpacken – etwas, das heute selbstverständlich erscheint.

Welche Erinnerungen prägen Sie aus dieser Zeit?

Domenico Di Bari: Für mich spielte sich das ganze Leben zwischen Obst, Gemüse und Familie ab. Der Laden meiner Eltern war ein zentraler Treffpunkt. Besonders stark sind die Erinnerungen an Gerüche: Auberginenaufbau, frische Tomaten, Espresso aus der Mokkakanne meiner Großmutter. Essen war für uns immer mehr als Nahrung – es bedeutete Familie, Tradition und Lebensgefühl.

Wann entstand Sapros?

Domenico Di Bari: Anfang der 1990er-Jahre richteten wir uns stärker auf die Gemeinschaftsverpflegung aus. Die Anforderungen der Kunden veränderten sich, und wir erkannten die Chancen im Bereich küchenfertiger Produkte. 1993 gründeten wir schließlich Sapros in seiner heutigen Form. Damals war vieles Handarbeit. Gemüse wurde geschält, geschnitten und vorbereitet – oft noch

mit einfachen Maschinen und viel Improvisation. Gemeinsam mit meinen Eltern haben wir das Unternehmen Schritt für Schritt aufgebaut. Mein Vater unterstützte weiterhin den Rohwareneinkauf, meine Mutter half im Personalbereich. Diese familiäre Zusammenarbeit prägt Sapros bis heute.

Trotz aller Entwicklungen ist die Verbindung zu Italien geblieben. Wie zeigt sich das heute?

Domenico Di Bari: Italien war immer präsent. Wir pflegen enge, oft jahrzehntelange Beziehungen zu Erzeugern und Lieferanten. Viele sind zu Freunden geworden. Wenn wir nach Italien reisen, besuchen wir nicht einfach Lieferanten – wir besuchen Menschen, die wir seit Jahren kennen. Diese Nähe hilft uns dabei, authentische Produkte und echte Geschichten nach Deutschland zu bringen.

Wie haben sich die Erwartungen der Kunden verändert?

Domenico Di Bari: Die Kunden sind heute deutlich informierter. Früher genügte oft die Information, dass ein Produkt aus Italien stammt. Heute möchten die Menschen wissen, aus welcher Region es kommt, wer es produziert hat und wie es hergestellt wurde. Herkunft, Nachhaltigkeit und Transparenz spielen eine große Rolle. Zudem wächst das Interesse an regionalen Spezialitäten – etwa Burrata, Pistaziencreme oder sardische Produkte.

Auch in der Gastronomie entstehen neue Konzepte. So wird „Antipasti Sharing“ immer beliebter: Hochwertige Antipasti-Platten gemeinsam genießen – eine Genussskultur, die in Italien seit vielen Jahren selbstverständlich ist.

Welche drei Produkte repräsentieren Italien für Sie?

Domenico Di Bari: Ganz klar: Pasta, Olivenöl und Pizza. Pasta steht für Vielseitigkeit und Tradition. Olivenöl verbindet Herkunft, Handwerk und Genuss. Und Pizza entwickelt sich ständig weiter, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Diese drei Produkte zeigen perfekt, was italienische Küche ausmacht: Tradition, Qualität und Wandel zugleich.

EINFACH GENIAL

Italiens wichtigste Küchenhelden

Italienische Küche lebt nicht von Komplexität, sondern von Qualität. Während andere Küchen mit langen Zutatenlisten beeindrucken, setzt Italien auf das Prinzip: wenige Komponenten, dafür die besten. Wer einen Blick in eine traditionelle italienische Speisekammer wirft, entdeckt genau diese Philosophie – konzentriert auf das Wesentliche.

Pasta ist nicht gleich Pasta

Es gibt über 300 offiziell bekannte Pastasorten – und jede hat ihre perfekte Sauce. Spaghetti zu Bolognese? In Italien eher ein No-Go.

Keine „eine“ italienische Küche

Italien besteht kulinarisch aus Regionen – und jede hat ihre eigenen Spezialitäten. Risotto im Norden, Pasta im Zentrum, viel Fisch im Süden.

Gusto
GENUSS

Die Basics der italienischen Küche

Frische Kräuter

Basilikum, Rosmarin und Oregano bringen Duft und Frische. Sie verbinden Zutaten und verleihen jedem Gericht seine typische italienische Note.

Basilico

BASILIKUM

100g
Artikel-Nr.:
13.298.340

Pomodori

HONIGTOMATEN

1 kg
Artikel-Nr.:
15.582.515

Tomaten

Sonnengereifte Tomaten sind die Basis vieler Klassiker. Besonders geschätzt: San-Marzano-Tomaten aus der Dose, die mit ihrer Süße und Säure perfekt ausbalanciert sind.

Parmigiano Reggiano

PARMIGIANO REGGIANO

2,5 kg
Artikel-Nr.:
46.010.111

Hartkäse

Frisch gerieben bringt er Umami und Würze. Ein guter Käse ersetzt manchmal sogar Salz – und macht aus einfachen Gerichten echte Highlights.

Pasta

Ob Spaghetti, Penne oder Tagliatelle – getrocknete Pasta gehört immer in den Vorratsschrank.

Knoblauch

Ein kleines Detail mit großer Wirkung. Knoblauch sorgt für Tiefe und Charakter – oft genügt schon eine Zehe, um ein Gericht zu verwandeln.

Aglio

KNOBLAUCH GESCHÄLT

1 kg
Artikel-Nr.:
24.002.020

Olivenöl extra vergine

Das Herzstück jeder italienischen Küche: hochwertiges Olivenöl ist mehr als Fett – es ist ein fruchtiger, grasiger Geschmacksträger, der Salate, Pasta und sogar Desserts veredelt.

Origano

OREGANO

100g
Artikel-Nr.:
13.298.330

Pecorino

PECORINO

3 kg
Artikel-Nr.:
46.010.136

Rosmarino

ROSMARIN

100g
Artikel-Nr.:
13.298.328

Mehl (Tipo 00)

Unverzichtbar für Pizza, Pasta und Brot. Dieses feine Mehl sorgt für die charakteristische Textur, die man aus Italien kennt.

Zwischen Tradition und Moderne – der Olivenanbau

Die Antwort beginnt am Himmel. Olivenbäume lieben das mediterrane Klima: heiße, trockene Sommer und milde Winter, die nur selten zu hart zubeißen. Vom Boden verlangen sie wenig, vom Standort dafür umso mehr. Sie wollen Sonne, gute Drainage und Schutz vor strengem Frost. Bekommen sie das, danken sie es langsam – Saison um Saison, manchmal über Jahrhunderte.

In ganz Italien tragen einige Regionen das Gewicht dieser Tradition:

- **Apulien** ist das Herzland – die größte Olivenregion des Landes, verantwortlich für rund die Hälfte der gesamten italienischen Produktion. Hier scheinen die Haine bis zum Horizont zu reichen.
- Die **Toskana** tauscht Menge gegen Prestige und bringt Premiumöle hervor, die weltweit für ihre Eleganz und Tiefe bekannt sind.
- **Sizilien** liefert fruchtig-lebendige Öle und einen Ruf, der mit jeder Ernte weiter wächst.



Olivenhain im Umland von Bibbona in der Toskana

Olivenöl-Produktionsmenge

Italien, 2024, nach Regionen (in Tonnen)

111,999	Apulien
26,622	Sizilien
25,684	Kalabrien
20,581	Toskana
16,956	Latium
12,190	Kampanien
6,349	Umbrien
6,288	Abruzzen
4,741	Sardinien
4,347	Ligurien
4,320	Marche
...	



4 – 6 kg

Oliven werden
im Schnitt für 1 Liter
Olivenöl benötigt.

Doch dieses Erbe steht unter Druck. Der Klimawandel bringt längere Dürren und unberechenbare Jahreszeiten. Schädlinge bedrohen ganze Landstriche – keiner wird mehr gefürchtet als *Xylella fastidiosa*, ein Bakterium, das in Apulien weite Haine verwüstet und kahle Baumgerippe hinterlassen hat, wo einst grüne Kronen standen. Und da ist noch eine leisere Herausforderung: der Generationswechsel in den Familienbetrieben, bei dem jüngere Hände entscheiden müssen, ob sie die Mühe ihrer Großeltern weitertragen.

Viele tun es – doch zu neuen Bedingungen. Der moderne Olivenbauer verbindet altes Wissen mit frischen Werkzeugen. Nachhaltiger Anbau, klügere Bewässerungssysteme und digitale Landwirtschaft stehen heute neben dem, was über Wort und Gewohnheit weitergegeben wurde. Die Bäume mögen uralt sein – die Menschen, die sie pflegen, blicken entschlossen nach vorn.

Und dann kommt der Moment, auf den alles hingearbeitet hat.

Die Ernte – wenn aus Früchten Öl wird

Zwischen Oktober und Januar erwachen die Haine. Die Luft wird klar, die Hände frieren in den frühen Stunden, und eine stille Dringlichkeit legt sich über die Höfe. Es ist der Höhepunkt des Jahres – die Ernte.

Unter den Bäumen werden Netze ausgebreitet, um die fallenden Früchte aufzufangen. Manche Bauern ernten noch von Hand, Zweig für Zweig, mit einer Sorgfalt, die keine Maschine erreicht. Andere setzen mechanische Rüttler ein, die die Oliven in Sekunden lösen. Welche Methode auch immer – auf eines kommt es vor allem an: Geschwindigkeit. Je schneller die Frucht die Mühle erreicht, desto besser das Öl. Gequetschte oder zu lange wartende Oliven verlieren ihre feinsten Eigenschaften.

Italien
hat mehr als
500
Olivensorten.

20–50 kg

Oliven liefert
ein einzelner
Olivenbaum
pro Jahr.

In der Mühle vollzieht sich die Verwandlung in klaren Schritten:

1. **Reinigung** der Früchte von Blättern und Staub
2. **Zerkleinerung** zu einer duftenden Paste
3. **Pressung oder Extraktion** des Öls aus dieser Paste
4. **Filtration** bis zur Klarheit
5. **Abfüllung** des fertigen Produkts

Jede Region verleiht der Flasche ihren eigenen Charakter – geprägt von der jeweiligen Olivensorte.



Viele hochwertige Olivenöle sind
Cuvées
aus Sorten wie
Frantoio, Leccino
und Moraiolo.

Italiens beliebteste Olivenölsorten

Die Top-5-Olivensorten für hochwertiges Olivenöl

1

Leccino ganz Italien

Sehr verbreitet, mild und vielseitig – weltweit häufig in italienischen Olivenölen enthalten.

2

Frantoio Toskana

Eine der berühmtesten Sorten Italiens, typisch für hochwertige toskanische Öle.

3

Coratina Apulien

Besonders populär bei kräftigen Premiumölen. Liebt für die rustikale Küche und Bruschetta.

4

Moraiolo Mittelitalien

Sehr häufig in toskanischen Cuvées und hochwertigen Exportölen.

5

Nocellara del Belice Sizilien

Stark wachsend im Premiumsegment wegen ihres frischen und fruchtigen Aromas.

Von der Olive zur Spitzenqualität

Nicht jedes Öl ist gleich, und Italien nimmt es damit genau. Die Rangfolge reicht vom nativen Olivenöl extra an der Spitze über das native Olivenöl bis hin zum schlichten Olivenöl. Die Unterschiede liegen im Säuregehalt, in der Verarbeitung und in der Sorgfalt, die in jeder Phase aufgewendet wird.

„Extra Vergine“ bezeichnet die höchste Qualitätsstufe – ein Öl, das rein mechanisch gewonnen wird, mit niedrigem Säuregehalt und ohne jeden Fehler. Es ist der Maßstab, den jeder ernsthafte Erzeuger anstrebt.

Doch die Reise der Olive endet nicht in der Flasche.

Mehr als Öl – Wirtschaftsfaktor und Genusswelt

Eine Olive kann vieles werden. Über das Öl hinaus erscheint sie als Tafelolive, als Antipasto, als Tapenade; sie findet ihren Weg in Kosmetik und Hautpflege; und sie bildet das Fundament unzähliger regionaler Spezialitäten, die die italienische Küche prägen. Kaum ein Lebensmittel spannt sich so mühelos vom Frühstückstisch bis ins Badezimmerregal.

Ebenso weitreichend ist die wirtschaftliche Seite. Die italienische Olivenbranche erzielt Jahr für Jahr Milliardenumsätze und trägt Zehntausende von

Familienbetrieben. Sie bleibt ein bedeutender Exportartikel und – mindestens ebenso wichtig – ein wesentlicher Arbeitgeber im ländlichen Raum, wo Arbeit oft rar ist. Der Olivenbaum ist nicht nur Teil der Landschaft – er hält Gemeinschaften zusammen.

In der Küche ist seine Rolle grundlegend. Italienische Oliven und ihr Öl bilden die Basis der gesamten mediterranen Küche und erscheinen in Vorspeisen, Salaten, Pasta und Hauptgerichten gleichermaßen. Für viele Restaurants ist die Qualität des Öls, das sie verwenden, ein stilles Gütesiegel – ein Zeichen dafür, wie ernst sie ihr Handwerk nehmen.

Das grüne Gold Italiens

Die Reise endet, wo sie begann – zwischen silbrigen Blättern und uralten Stämmen. Im Rückblick zeigt sich die Olive als etwas weit Größeres als eine Frucht: Jahrtausende voller Geschichte, eine Tradition, die von kundigen Händen am Leben gehalten wird, eine moderne Landwirtschaft, die sich neuen Bedrohungen stellt, ein Motor ländlicher Wirtschaft und ein unverzichtbarer Bestandteil der italienischen Esskultur.

Sie ist, ganz einfach, grünes Gold – und wie jeder wahre Schatz trägt sie die Geschichte der Menschen in sich, die über sie wachen.

Italienisches Olivenöl

Die wichtigsten Qualitätsstufen auf einen Blick

Bezeichnung	Qualität	Verwendung
Extra Vergine (EVOO)	Höchste Qualität	Salate, Pasta, Finish
Vergine	Gute Qualität	Kochen & Alltag
Olio di Oliva	Raffiniertes Mischöl	Braten & Frittieren
DOP / g.U.	Geschützte Herkunft	Premium & Feinkost
IGP / g.g.A.	Kontrollierte Region	Hochwertige Alltagsöle
Lampante	Nicht essbar	Industrielle Verarbeitung



In jeder Olive steckt ein Stück italienischer Geschichte – und in jedem Tropfen Olivenöl die Leidenschaft der Menschen, die sie anbauen.

OLIVEN GESCHWÄRZT GEFÜLLT

Art.-Nr	Bezeichnung	Einheit
26.936.035	Mammoth Oliven	1 kg
26.935.070	Oliven geschwärzt und grün	1 kg
26.934.060	Oliven mini geschwärzt	1 kg
26.933.050	Oliven grün gef.	1 kg
26.934.070	Oliven geschwärzt gef.	1 kg
26.910.075	Olivenmix 3-Fach	1,5 kg

Extra Vergine

ist die höchste Qualitätsstufe für Olivenöl.

ZWISCHEN ALPEN UND ADRIA

Die Küche Norditaliens

Die Küche Norditaliens gehört zu den abwechslungsreichsten und zugleich feinsten kulinarischen Küchen Europas. Geprägt von den unterschiedlichen Landschaften – von den Alpen bis zur fruchtbaren Po-Ebene – vereint sie regionale Traditionen mit hochwertigen Zutaten und handwerklicher Präzision.

Im Gegensatz zum Süden Italiens spielen hier Butter, Sahne-Spezialitäten und Käse eine wichtige Rolle. Typisch sind cremiges Risotto, Polenta und herzhafte Fleischgerichte wie Ossobuco. Auch gefüllte Pasta und feine Wurstwaren gehören zur regionalen Küche. Besonders bekannt ist Norditalien für seine hochwertigen Produkte wie Parmigiano Reggiano, Gorgonzola oder edle Trüffel. Insgesamt verbindet die Küche des Nordens einfache, traditionelle Rezepte mit einer eleganten und oft raffinierten Zubereitung.



Bekannte Spezialitäten

Emilia-Romagna ist eine der kulinarisch reichsten Regionen Europas und Heimat von **Prosciutto di Parma**, **Parmigiano Reggiano** und **Aceto Balsamico**.



Antipasti

VORSPEISEN

Antipasti im Norden

Typisch sind Vitello tonnato, Carpaccio, Bresaola mit Parmesan sowie **feine Käse- und Wurstplatten**. Oft werden sie kalt serviert und setzen auf wenige, aber sehr gute Zutaten.



Zutaten für ca. 4 Portionen

- 250 g Risottoreis (z. B. Arborio oder Carnaroli)
- 200–250 g Erbsen (TK oder frisch)
- 80–100 g Speck oder Pancetta
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- ca. 1 Liter heiße Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 100 ml Weißwein (optional)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 40–60 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz & Pfeffer

HÜHNERBRÜHE

12,5 kg
Artikel-Nr.:
60.050.405

KNOBLAUCH GESCHÄLT

1 kg
Artikel-Nr.:
24.002.020

MARKENBUTTER

250 g
Artikel-Nr.:
45.001.110

ZWIEBEL WÜRFEL WEISS

Würfel 10mm, 1kg
Artikel-Nr.:
25.805.140

BAUCHSPECK GEWÜRFELT

1 kg
Artikel-Nr.:
80.012.060

ERBSEN

1 kg
Artikel-Nr.:
11.985.571

REZEPT

Erbsenrisotto mit knusprigem Speck

1 Speck knusprig braten

Speckwürfel in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auslassen, bis sie schön knusprig sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 Basis anschwitzen

Zwiebel (und Knoblauch) fein hacken und im Speckfett mit etwas Olivenöl glasig dünsten.

3 Reis anrösten

Risottoreis dazugeben und 1–2 Minuten unter Rühren anschwitzen, bis er leicht glasig ist.

4 Ablöschen & garen

Mit Weißwein ablöschen.

Anschließend nach und nach heiße Brühe zugeben und regelmäßig rühren, bis der Reis cremig und al dente ist (ca. 18–20 Minuten).

5 Erbsen einrühren

Erbsen etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

6 Cremig vollenden

Butter und Parmesan unterrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

7 Servieren

Risotto auf Teller geben und mit knusprigem Speck toppen.

Pancetta

BAUCHSPECK
VOM SCHWEIN

Butter statt Olivenöl

Viele norditalienische Gerichte sind überraschend deftig und sahnig, besonders im Vergleich zum leichteren Süden Italiens.

Primi Piatti

ERSTER HAUPTGANG

EINFACH UND AROMATISCH

Genuss aus Mittelitalien

Die mittelitalienische Küche vereint rustikale Landtradition mit mediterraner Vielfalt. Zwischen der Toskana, Umbrien und Latium treffen deftige Fleischgerichte, aromatische Pasta und einfache Gemüsegerichte auf frische, regionale Zutaten. Typisch sind ehrliche, traditionelle Rezepte – bodenständig, aromatisch und voller Charakter.

Im Mittelpunkt stehen Olivenöl, Gemüse, Hülsenfrüchte und Brot, ergänzt durch Pasta und Fleischgerichte. Bekannte Klassiker wie Cacio e Pepe, Carbonara oder Ribollita zeigen, wie aus einfachen Zutaten aromatische Gerichte entstehen.

Charakteristisch für die mittelitalienische Küche ist der Fokus auf Saisonalität und Regionalität. Sie verbindet rustikale Ursprünge mit klaren Aromen und steht für eine ehrliche, unverfälschte Art zu kochen.

Cucina povera
ARMELEUTEKÜCHE

„Cucina povera“

Die Küche Mittelitaliens gilt als „cucina povera“ (Armeleuteküche) – viele Gerichte entstanden aus **einfachen, regionalen Zutaten** wie Brot, Bohnen und Gemüse.

Florenz •

• Pisa

Ancona •

MITTEL-
ITALIEN

L'Aquila •

• Rom

Ribollita

Ribollita ist eine traditionelle toskanische Gemüsesuppe aus der einfachen Bauernküche.

Sie besteht aus Gemüse, Bohnen und altem Brot. Herzhaft, sättigend und ein Klassiker der Cucina povera.

Zutaten für ca. 4–6 Portionen

- 2–2,5 kg Schweinebauch mit Schwarte
- 4–6 Knoblauchzehen
- 2 EL Fenchelsamen
- 2–3 Zweige Rosmarin
- 2–3 Zweige Salbei (optional, aber typisch)
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 1–2 TL schwarzer Pfeffer
- 1–2 EL Salz
- 2–3 EL Olivenöl

BIO ZITRONEN

6 kg
Artikel-Nr.:
13.786.377

BLATTSALATMIX MANHATTAN

500 g
Artikel-Nr.:
23.015.006

INTENSE TOMATEN ACHEL

1 kg
Artikel-Nr.:
25.692.010

ROSMARIN

100 g
Artikel-Nr.:
13.298.328

SALBEI

100 g
Artikel-Nr.:
13.298.329

REZEPT**Porchetta****1 Fleisch vorbereiten**

Schweinebauch flach auflegen und ggf. leicht einschneiden, damit er sich gut rollen lässt.

2 Gewürzmischung herstellen

Knoblauch, Fenchelsamen, Rosmarin, Salbei, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer fein hacken oder mörsern und mit Olivenöl zu einer Paste mischen.

3 Fleisch würzen

Die Innenseite großzügig mit der Gewürzpaste einreiben.

4 Aufrollen & binden

Fleisch fest zusammenrollen und mit Küchengarn fixieren.

5 Garen

Im Ofen bei ca. 160–180 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 2–3 Stunden langsam garen, bis das Fleisch zart ist.

6 Knusprige Kruste

Zum Schluss die Temperatur erhöhen (220–240 °C), bis die Schwarte knusprig wird.

7 Ruhen lassen & schneiden

Vor dem Anschneiden 10–15 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

TIPP**Einfach serviert**

Porchetta wird traditionell auch als **Streetfood** im Brötchen serviert.

Kartoffeln als klassische Beilage

Porchetta ist sehr aromatisch und fettig – deshalb passen **frische, säurebetonte Beilagen**, wie **Salat oder Tomaten** besonders gut als Ausgleich.

Porchetta

ITALIENISCHER
ROLLBRATEN
VOM SCHWEIN

Secondi Piatti

HAUPTGERICHT

MEDITERRANER GENUSS

Süditalien auf dem Teller

Die Küche Süditaliens ist geprägt von Sonne, Meer und intensiven Aromen. Frische Zutaten wie Tomaten, Olivenöl, Gemüse und Fisch stehen im Mittelpunkt und sorgen für leichte, aber geschmackvolle Gerichte. Ob Pasta, Pizza oder Meeresfrüchte – die süditalienische Küche überzeugt durch ihre Einfachheit und ihre mediterrane Vielfalt.



Pasta alle vongole

Ein Klassiker der süditalienischen Küche: Pasta mit frischen Venusmuscheln, Knoblauch, Olivenöl und Weißwein – einfach, frisch und voller mediterranem Geschmack.

Zahlreiche Gerichte haben ihren Ursprung in der bäuerlichen Küche und zeichnen sich durch ihre Natürlichkeit aus. Berühmt sind die neapolitanische Pizza aus Kampanien, würzige Pasta-Gerichte aus Kalabrien sowie Spezialitäten mit Meeresfrüchten entlang der Küsten.

Die süditalienische Küche steht für mediterranen Genuss, Gastfreundschaft und eine enge Verbindung zur regionalen Tradition. Sie ist weltweit beliebt und gilt als wichtiger Teil der italienischen Esskultur.

Fisch & Meeresfrüchte als Herzstück

Charakteristisch ist die **einfache Zubereitung**, bei der der natürliche Geschmack von Fisch, Muscheln und Garnelen im Vordergrund steht – oft nur mit **Olivenöl, Knoblauch, Zitronen und Kräutern** verfeinert.

Zutaten für 4 Pizzen**Teig:**

- 1 kg Mehl (Typ 00 oder 405)
- 650 ml Wasser
- 20 g Salz
- 4 g Trockenhefe
(oder 10 g frische Hefe)

Belag:

- 400 g passierte Tomaten
- 2-3 Burrata
- 160-200 g Rohschinken
- 2 Handvoll Rucola
- 300 g Kirschtomaten
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

RUCOLA GEPÜTZT

250g
Artikel-Nr.:
25.112.038

TOMATO PRONTO NAPOLI SAUCE

2 kg
Artikel-Nr.:
50.502.115

BURRATA 53%

100g
Artikel-Nr.:
46.010.027

CHERRYTOMATEN HALBIERT

1 kg
Artikel-Nr.:
28.139.060

REZEPT

Pizza Napoletana

mit Burrata, Rohschinken und Rucola

1 Teig herstellen

Hefe im Wasser auflösen, Mehl einarbeiten, Salz zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt 8-24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Teig portionieren

In 4 Kugeln teilen, bei Raumtemperatur 1-2 Stunden ruhen lassen.

3 Pizzen formen & backen

Teiglinge vorsichtig formen, mit Tomatensauce bestreichen und im sehr heißen Ofen (250-300 °C) 6-8 Minuten vorbacken.

4 Frisch belegen

Burrata auf die heiße Pizza setzen, dann Rohschinken, Rucola und Tomaten darüber geben.

5 Servieren

Mit Olivenöl und Pfeffer verfeinern und sofort genießen.

TIPP

Für besonders luftigen Teig möglichst lange gehen lassen – das macht den Unterschied wie in Italien.

Klassiker aus Neapel

Die **Pizza Napoletana** ist die ursprüngliche italienische Pizza: dünner, luftiger Teig, einfacher Belag und im heißen Ofen gebacken – ehrlich, traditionell und voller Geschmack.

Platto unico

ALLEINIGER HAUPTGANG

AROMEN DES SÜDENS

Die Inselküchen Italiens

Sizilien und Sardinien besitzen jeweils eine eigene, traditionsreiche Küche. Beide Regionen sind geprägt von mediterranen Zutaten, frischem Gemüse, Fisch und aromatischen Kräutern, unterscheiden sich jedoch deutlich in ihren Spezialitäten, die die jeweiligen kulturellen Einflüsse widerspiegeln.

SARDINIEN

Cagliari

DIE INSELN

Palermo

SIZILIEN

Melanzana

AUBERGINE

Sizilianischer Pasta-Klassiker

Pasta alla Norma vereint Auberginen, Tomatensauce, Basilikum und Ricotta Salata zu einem aromatischen Traditionsgericht.

Auf Sizilien verschmelzen italienische, arabische und griechische Einflüsse zu einer eigenständigen kulinarischen Tradition. Typisch sind Gerichte mit Auberginen, Tomaten, Oliven, Zitrusfrüchten und den berühmten sizilianischen Pistazien.

Auf Sardinien stehen dagegen oft herzhaftere Speisen im Mittelpunkt. Beliebt sind hausgemachte Pasta, Lammgerichte und Pecorino-Käse. Auch dünnes Knäckebrötchen, das sogenannte Pane Carasau, gehört zu den bekanntesten Spezialitäten der Insel.

Beide Inselküchen spiegeln die Geschichte, Kultur und Lebensweise ihrer Regionen wider und zählen zu den vielseitigsten kulinarischen Traditionen Italiens.

Buon Appetito!

GUTEN APPETIT!



REZEPT

Pistazien-Tiramisu
mit Schokotopping

Zutaten für ca. 6 Portionen

Für die Creme:

- 250 g Mascarpone
- 250 ml Schlagsahne
- 80 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 150 g Pistaziencreme

Für die Schichten:

- 200 g Löffelbiskuits
- 200 ml starker Espresso
- 50 ml Amaretto (optional)

Für das Topping:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 50 ml Sahne
- 30 g gehackte Pistazien

H-SAHNE 30 %

12 x 1 kg
Artikel-Nr.:
42.001.026

MASCARPONE 82 %

500 g
Artikel-Nr.:
46.010.051

1 Creme vorbereiten

Sahne steif schlagen. In einer zweiten Schüssel Mascarpone, Zucker, Vanille und Pistaziencreme glatt rühren. Anschließend die Sahne vorsichtig unterheben.

2 Kaffee-Mischung

Espresso mit Amaretto vermischen – optional, aber sehr empfehlenswert.

3 Schichten

Löffelbiskuits kurz in den Espresso tauchen und den Boden einer Form mit ihnen auslegen. Eine Schicht Pistaziencreme darauf

verteilen. Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist.

4 Schoko-Topping

Sahne erhitzen, über die gehackte Schokolade gießen und zu einer glatten Ganache verrühren. Leicht abkühlen lassen und dann auf dem Tiramisu verteilen.

5 Finish

Mit gehackten Pistazien bestreuen.

6 Kühlen

Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Pistacchio
PISTAZIE

TIPP

Extra köstlich

Für intensiveren Geschmack kann man zusätzlich Pistazien grob hacken und zwischen die Schichten geben – das sorgt für extra Crunch.

Siziliens grünes Gold

Besonders berühmt sind Pistazien aus Bronte am Ätna. Sie werden nur alle zwei Jahre geerntet, was ihren intensiven Geschmack noch konzentrierter macht.

SAISONKALENDER

Ob während der Saison oder danach, bei uns finden Sie immer saftiges Obst und knackiges Gemüse. Garantiert beste Qualität mit höchstem Nachhaltigkeitsanspruch. Immer frisch. Immer lecker. Lassen Sie's sich schmecken.

JULI/ AUGUST



Aprikosen



Beeren



Blumenkohl



Bohnen



Brokkoli



Erbsen



Erdbeeren



Fenchel



Frühlingszwiebeln



Gurken



Hokkaidokürbisse



Kirschen



Kohl



Mirabellen



Möhren



Nektarinenpfirsiche



Pfifferlinge



Radieschen



Rettich



Salate



Spinat



Staudensellerie



Tomaten



Zucchini



Zwiebeln



Chicorée



Kartoffeln

Lagerware

Auch außerhalb der Saison versorgen wir Sie mit frischem Obst und Gemüse. Unser Frische-Netzwerk macht es möglich. Wir liefern schnell und zuverlässig. Alles frisch dank höchster Qualitätsstandards.

Freilandware

Passend zur Saison finden Sie bei uns frisches Obst und Gemüse aus nachhaltigem Anbau. Ganz in Ihrer Nähe. Ideal für kurze Lieferwege und besten Genuss.

UNSERE HIGHLIGHTS DER

Cucina Italiana

ITALIENISCHE KÜCHE

tagione

SAISON

FREILANDWARE

LAGERWARE

**CHERRYTOMATEN**

kg, lose
Artikel-Nr.:
15.610.510

**ZUCCHINI**

kg
Artikel-Nr.:
15.900.510

**BIRNE ABATE**

kg
Artikel-Nr.:
11.500.550

**AUBERGINEN**

kg
Artikel-Nr.:
12.700.510

**ZITRONEN**

Stück
Artikel-Nr.:
12.500.510

**MELONE CANTALOUPE**

kg
Artikel-Nr.:
14.255.510

**BASILIKUM**

1kg Box
Artikel-Nr.:
13.298.014

**Unser Saisonkalender –**

In jeder KOPFSALAT-Ausgabe
und jetzt auch online:
cf-foodservice.de/saisonkalender

TREND

Limoncello
Spritz

Sommerlicher Drink
mit italienischem
Zitronenlikör und
Prosecco.

Aperitivo Culture: SOMMER, SONNE, SPRITZ

Aperol Spritz

Der wohl bekannteste
italienische Aperitif
mit Aperol, Prosecco
und Soda.

Von Mailand über Rom bis in viele europäische Metropolen hinein erlebt die Aperitivo Culture derzeit ein echtes Comeback. Dabei geht es längst nicht nur um einen Drink vor dem Essen, sondern um ein besonderes Lebensgefühl: den Feierabend bewusst genießen, gemeinsam Zeit verbringen und dabei kleine italienische Köstlichkeiten teilen.

Typisch für den Aperitivo sind leichte Drinks wie Aperol Spritz, Negroni oder Campari Soda, serviert mit kleinen Snacks wie Oliven, Bruschetta, Käse, Antipasti oder luftgetrocknetem Schinken. Besonders beliebt ist der Trend, mehrere kleine Gerichte zu kombinieren und in geselliger Runde zu genießen.

Die Aperitivo Culture steht für Entschleunigung, Genuss und italienische Leichtigkeit und hat sich längst zu einem internationalen Food- und Lifestyle-Trend entwickelt.

Salute!

PROST!

Ursprung einer Tradition

Der italienische Aperitif hat seine Wurzeln im späten 18. und frühen 19. Jahrhundert, als in Norditalien erstmals aromatisierte Weine und Liköre als Appetitanreger vor dem Essen serviert wurden. Besonders in Städten wie Turin entwickelte sich daraus eine feste Tradition, bei der Bitterliköre wie Vermouth oder später Campari im Mittelpunkt standen.

Im 20. Jahrhundert verbreitete sich der Aperitif in ganz Italien und wurde zunehmend mit sozialen Treffpunkten in Bars und Cafés verbunden. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand daraus die heute bekannte Aperitivo-Kultur, bei der Getränke mit kleinen Speisen kombiniert werden.

Aus einem einfachen Appetitanreger hat sich im Laufe der Zeit ein fester Bestandteil des italienischen Lebensstils entwickelt – ein Symbol für Geselligkeit und Genuss.

Tradizione
TRADITION

Bellini

Fruchtiger Drink aus Prosecco und Pfirsichpüree, ursprünglich aus Venedig.

Negroni

Klassischer Cocktail aus Gin, Campari und rotem Wermut.

Pesca
PFIRSICH

Campari Soda

Bitterer, erfrischender Aperitif mit Campari und Soda.

Tendenza
TREND

Aperitivo Culture
macht das italienische
Lebensgefühl zum Trend.



WO FRISCHE AUF DEM TELLER LANDET – WIR MACHEN ES MÖGLICH



Arrivederci Italia!

AUF WIEDERSEHEN, ITALIEN!



ÜBER 30
REGIONALE
LIEFER-
PARTNER



HEUTE
BESTELLT,
MORGEN
GELIEFERT



UMFANG-
REICHES
FRISCHE-
SORTIMENT



LIEFERUNG AN
BIS ZU 6 TAGEN
DIE WOCHE

DAS FRISCHE-NETZWERK VON CUSTOMIZED FOODSERVICE

A+S Frucht GmbH & Co. KG
www.as-frucht.de

Abels Früchte Welt GmbH
www.abelsfruechtewelt.de

Andreas Kupfer & Sohn GmbH
www.kupfer-sohn.de

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
www.cf-foodservice.de

C. v. Schoonhoven & Sohn
GmbH & Co. KG
www.schoonhoven-rheino.de

Denschelmann + Wellen GmbH
www.de-we.de

Dieter Fuhrmann Obst & Gemüse
Großhandels GmbH
www.dieter-fuhrmann.de

Frisch Frucht Erfurt GmbH
www.frischfruchterfurt.de

Friwelka eG
www.friwelka.de

Frucht Hartmann GmbH
www.fruchthartmann.de

Fruchthof Northheim
GmbH & Co. KG
www.fruchthof-northheim.de

Früchte Feldbrach GmbH
www.fruechte-feldbrach.de

Grafetstötter GmbH
www.fruechtoexpress.de

Häusler Frischeservice GmbH
www.hauesler-frischeservice.de

Henning Broschelt GmbH
www.broschelt.de

Josef Ochs GmbH

Kal Brüning Obst- und
Gemüsegroßhandel GmbH
www.bruening-nordorf.de

Köhra - Frische GmbH
www.koehra.de

Lindner GmbH
www.lindnerfood.de

Manss GmbH Frischeservice
www.manss.nrw

Marker oHG
www.untersnehmen-frische.de

Matthies & Söhne Fruchtimport
GmbH
www.msfrucht.de

Oliver Fruchthandels GmbH
www.oliver-fruchthandel.de

Peter Blessing GmbH
www.blessingmarkt.de

Rothenburger Marktfisch Verarbei-
tungs- und Handelsgesellschaft mbH
www.marktfisch-rothenburg.de

Sapros GmbH
www.sapros.de

Sapros Handels- und Vertriebs GmbH
www.sapros.de

Schwabfrucht Gastro GmbH
www.schwabfrucht.de

Steinkrüger Frucht- & Frischehandel
GmbH
www.steinkrueger.de

Töpfer GmbH
www.toepfer-salate.de

Weihe GmbH
www.weihe.de

Wender Frucht Gastroservice GmbH
www.wender-frucht.de