

## Napoli



**SEMPLICE ist ein Beitrag von Eberhard Spangenberg. Er ist seit 1983 Inhaber von GARIBALDI, war 1992 Gründer von Slow Food Deutschland und viele Jahre Publizist und Verleger. Es geht in SEMPLICE um kritische und kreative Gedanken zum genussvollen und bewussten Leben, um kulinarische und kulturelle Themen.**

Am Anfang von SEMPLICE steht der Traum, eine Strandkneipe an der toskanischen Küste zu betreiben, vor einem Pinienwald und mit blauen Sonnenschirmen und blauen Liegestühlen. Daraus entwickelt sich ein nächster Traum, ein einfaches kleines Lokal in München mit gerade mal zwei Dutzend Gästen. Sie sitzen zum Teil an der offenen Küche, zum Teil an einem großen Tisch. Eberhard Spangenberg verwöhnt seine Gäste mit einfachen und einfachsten Gerichten aus besten Rohstoffen und mit ein paar ausgewählten Weinen. Dazu gibt es jede Menge guter Tipps und viel Kommunikation. Schließlich geht dieses Traumlokal auf Reisen, in zwei Zirkuswägen, einer mit der offenen Küche und Bar, der andere mit ein paar Tischen und Gartenmöbeln, die man überall aufstellen kann, wo interessante Menschen zusammenkommen. Am Ende steht die Erkenntnis, dass zum Träumen und zur Verwirklichung des einfachen und glücklichen Lebens Papier und Bleistift genügen, und im besten Fall auch noch ein blauer Liegestuhl. Das ist SEMPLICE.

*Auf der einsamen Insel: Spaghetti mit Tomatensauce*

*Zu einem genussvollen Leben gehören für mich Vielfalt und Abwechslung. Dennoch unterscheide ich beim Essen und Trinken genau, welche Speisen und Getränke ich nur gelegentlich essen mag, welche öfters, und welche mir jeden Tag Freude bereiten können. Das Ganze gipfelt in der rein theoretischen Frage: Wenn ich nur ein Gericht „auf die einsame Insel“ mitnehmen könnte, das mir jeden Tag schmeckt und das mir nie langweilig wird, welches wäre das? Spaghetti mit Tomatensauce!*

*Dieser italienische Klassiker Spaghetti al pomodoro oder Spaghetti Napoli kommt aus dieser Stadt, die alles andere als eine einsame Insel ist. In meinen ersten italienischen Jahren lernte ich Freunde kennen, die mich oft zu sich nach Hause einluden. Ob mittags oder abends, es gab jedes Mal mindestens zwei Gänge, und einer davon war immer Pasta. Im Herbst und Winter gab es sie „al ragu“, mit einem Sugo aus Tomaten und Rindfleisch, im Frühjahr und Sommer „al pomodoro“. Nie wurde mir dieses Gericht langweilig oder zu viel. Auch heute, wenn ich ein leichtes und bekömmliches Mittagessen suche, ist es die Pasta al pomodoro, in einer verschärften Version mit etwas Peperoncino (in Stückchen oder in Olivenöl) und immer mit einem Glas guten, manchmal auch einfachem Wein.*

*Zuhause gehört dieses Gericht zu den Standards, die man schnell zubereiten kann. Aber gerade bei diesem Gericht dürfen Liebe und Achtsamkeit beim Zubereiten nicht fehlen. Ob im Sommer mit frischen Tomaten oder zu den anderen Jahreszeiten mit Pelati aus Glas oder Dose, wie immer kommt es auf die richtigen Grundstoffe an.*

*Frische Tomaten schneide ich auf der dem Strunk gegenüber liegenden Seite kreuzweise ein und blanchiere sie kurz in kochendem Wasser, bis sich die Schale gut lösen lässt. Danach schrecke ich die Tomaten kurz ab, schneide sie ganz auf, ziehe die Schale ab und entferne Strunk und Kerne mit einem kleinen Küchenmesser. Kerne, Schalen und die Flüssigkeit, die sich in der Saucenrinne des Schneidebretts sammeln, werfe ich nicht weg, sondern gebe sie in ein Sieb aus, wo ich das Ganze mit einem Suppenlöffel auspresse. Den leicht säuerlichen Saft gebe ich dann entweder wieder in die Sauce oder verwende sie als Basis für eine delikate Vinaigrette mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.*

*Egal ob mit den selbst blanchierten Tomatenstücken und mit guten Pelati aus Glas oder Dose, Basis für die Nudelsauce ist*

*immer gutes Olivenöl, das ich in eine Pfanne oder eine Kasserolle gebe. Sie sollte so groß sein, dass ich später die gekochte Pasta dazugeben und darin ausführlich wenden kann, damit sie die Sauce gut aufnimmt. Meistens glasiere ich eine fein geschnittene Zwiebel an, bevor ich die geschälten Tomatenstücke dazu gebe, so wird die Sauce würziger und runder. Aber es geht auch ohne. Eine Knoblauchzehe im Ganzen, mit dem Handballen etwas aufgedrückt, gibt dem Ganzen weitere mediterrane Würze. (Wenn man den Knoblauch auf diese Weise zur Speise gibt, kann man ihn auch später wieder leicht herausfischen.) Etwas Zucker, Salz und Peperoncino sind die einzigen Gewürze, die dann noch dazukommen. Ich koche das Ganze nur kurze Zeit, besonders wenn ich später noch frische Basilikumblätter auf das fertige Gericht gebe. Wer mehr die Geschmacksrichtung Pizza liebt (alla pizzaiola) gibt etwas Oregano dazu. Ich finde aber, dass der feine Geschmack der Tomate dadurch eher niedergemacht wird.*

*Diese Art der Tomatensauce lebt gerade von Ihrer Feinheit. Wer es kräftiger mag, kocht die Tomatensauce länger ein und gibt einen guten Spritzer Tomatenmark zu. Das gibt einen noch intensiveren, reiferen Geschmack nach Tomate.*

*Ich esse diese Art der Pasta al pomodoro am liebsten ohne jeden Parmesankäse, ganz semplice. Dann kommen die ganze Frische und der Geschmack der Sonne raus, der in der Tomate steckt. Und ich bin richtig froh, dass ich nicht auf einer einsamen Insel lebe.*