

# Inhalt – Italienische Trennkost

---

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Inhalt.....                                                                                | 3  |
| Italienische Trennkost: Konzept, Chancen, Grenzen.....                                     | 5  |
| Das Konzept der Trennkost im Detail.....                                                   | 6  |
| Die Chancen der Italienischen Trennkost.....                                               | 7  |
| Grenzen und eine kritische Betrachtung.....                                                | 8  |
| So funktioniert Trennkost im Alltag: Kombinationen, Portionen, Zeiten.....                 | 10 |
| Die richtigen Kombinationen: Das Herzstück der Trennkost .....                             | 10 |
| Portionen und der zeitliche Ablauf: Dem Körper Rhythmus geben .....                        | 12 |
| Flexibilität und Genuss: Die Trennkost undogmatisch leben .....                            | 13 |
| Italienische Menülogik nutzen: Antipasti, Primi, Secondi, Contorni, Dolci .....            | 14 |
| Die traditionelle Menüfolge und ihre Trennkost-Interpretation .....                        | 14 |
| Die Kunst der Auswahl: Ein Trennkost-Menü zusammenstellen .....                            | 16 |
| Die italienische Vorratskammer: Öl, Essig, Kräuter, Mehl, Hülsenfrüchte, Tomaten .....     | 18 |
| Flüssige Schätze und Würzhelfer: Öl, Essig und Kräuter .....                               | 18 |
| Die Basis für Sättigung: Mehl, Hülsenfrüchte und Tomaten .....                             | 20 |
| Die Vorratskammer clever nutzen: Planung und Einkauf .....                                 | 21 |
| Warenkunde frisch: Gemüse, Kräuter, Salate und saisonale Auswahl in Deutschland .....      | 22 |
| Das Füllhorn des Südens: Klassisches italienisches Gemüse und seine Verwendung.....        | 23 |
| Grüne Vielfalt: Salate und Kräuter als frische Akzente .....                               | 24 |
| Saisonale Schätze aus deutschem Anbau: Die italienische Küche regional interpretiert ..... | 25 |
| Warenkunde proteinreich: Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel, Eier, Käse, Tofu .....            | 26 |
| Schätze aus dem Meer: Fisch und Meeresfrüchte .....                                        | 27 |
| Bodenständige Klassiker: Geflügel, Eier und Käse .....                                     | 28 |
| Moderne Alternativen: Pflanzliche Proteine in der italienischen Küche .....                | 29 |
| Warenkunde kohlenhydratreich: Pasta integrale, Polenta, Reis, Brot aus dem Ofen .....      | 30 |
| Das Herz der Kohlenhydratküche: Pasta Integrale und die Kunst des „al dente“ .....         | 31 |
| Cremige Alternativen: Polenta und Risotto neu entdeckt .....                               | 32 |
| Das tägliche Brot: Pane Integrale und seine bewusste Verwendung .....                      | 34 |
| Neutrale Begleiter: Gemüse, Salate, Fette und wie sie Rezepte tragen .....                 | 35 |
| Das Fundament der Bekömmlichkeit: Gemüse in all seinen Facetten.....                       | 35 |
| Die grüne Seele der Mahlzeit: Salate und ihre vielfältigen Rollen .....                    | 37 |
| Die Träger des Geschmacks: Gesunde Fette als unverzichtbare Partner.....                   | 38 |
| Küchen-Setup: Basics, Messer, Pfannen, Garzeiten, Mise en Place.....                       | 39 |
| Das Handwerkszeug: Unverzichtbare Basics für die italienische Küche .....                  | 40 |

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Die Philosophie der Vorbereitung: Mise en Place .....                                                  | 41 |
| Das Timing ist alles: Garzeiten verstehen und beherrschen .....                                        | 42 |
| Antipasti Eiweiß: Thunfisch-Caprese ohne Brot, Garnelen mit Zitronen-Salbei, Bresaola-Rucola .....     | 43 |
| Thunfisch-Caprese ohne Brot: Eine moderne Interpretation .....                                         | 44 |
| Garnelen mit Zitronen-Salbei: Mediterrane Leichtigkeit .....                                           | 46 |
| Bresaola-Rucola: Der Klassiker neu gedacht .....                                                       | 48 |
| Antipasti Kohlenhydrate: Bruschetta-Varianten, Crostini mit Tomate-Basilikum, Peperonata auf Pane..... | 49 |
| Die Kunst der Bruschetta und des Crostino: Mehr als nur geröstetes Brot .....                          | 50 |
| Peperonata auf Pane: Ein rustikaler Genuss aus dem Schmortopf.....                                     | 52 |
| Zuppe & Minestre (neutral kombiniert): Minestrone, Tomatensuppe, Fenchel-Orangen-Suppe.....            | 54 |
| Die Seele der „Cucina Povera“: Suppen als nährnde Mahlzeit .....                                       | 54 |
| Drei Klassiker neu interpretiert: Rezepte für Genuss und Bekömmlichkeit.....                           | 55 |
| Insalate proteinbetont: Salat Niçoise auf italienisch, Fenchel-Lachs, Hähnchen-Rosmarin .....          | 59 |
| Salat Niçoise auf italienisch: Eine leichte und sättigende Variante .....                              | 59 |
| Fenchel-Lachs-Salat: Eine erfrischende Kombination .....                                               | 61 |
| Hähnchen-Rosmarin-Salat: Herzhaft und aromatisch.....                                                  | 62 |
| Insalate kohlenhydratbetont: Panzanella, Farro-Salat, Orzo mit gegrilltem Gemüse .....                 | 63 |
| Panzanella – Die geniale Verwertung von altem Brot.....                                                | 64 |
| Farro-Salat – Das Urkorn der Römer neu entdeckt.....                                                   | 66 |
| Orzo mit gegrilltem Gemüse – Der Reiskorn-Salat.....                                                   | 67 |
| Trennkost-Analyse und Variationen.....                                                                 | 69 |
| Pasta integrale mit Sugo di Pomodoro, Pilz-Tagliatelle, Risotto agli Asparagi.....                     | 69 |
| Pasta integrale mit Sugo di Pomodoro – Die Seele Italiens .....                                        | 70 |
| Warenkunde für den perfekten Sugo.....                                                                 | 70 |
| Tagliatelle ai Funghi – Ein erdiger Herbsttraum.....                                                   | 72 |
| Warenkunde für das perfekte Pilzragout .....                                                           | 72 |
| Risotto agli Asparagi – Ein cremiger Frühlingstraum .....                                              | 74 |
| Warenkunde für ein perfektes Spargelrisotto .....                                                      | 74 |
| Primi ohne Eiweißbeilage: Arrabbiata, Aglio-Olio-Peperoncino, Pesto Verde „light“ .....                | 76 |
| Penne all’Arrabbiata: Das feurige Temperament Roms.....                                                | 77 |
| Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino: Die heilige Dreifaltigkeit des Geschmacks.....                    | 78 |
| Pesto Verde „light“: Der Duft Liguriens ohne Käse .....                                                | 80 |
| Secondi (Eiweiß-Fokus): Saltimbocca ohne Beilage, Fischfilet in Folie, Ossobuco „light“ .....          | 82 |
| Saltimbocca alla Romana: Ein Sprung in den Mund.....                                                   | 82 |
| Pesce al Cartoccio: Das Aromapaket aus dem Ofen .....                                                  | 84 |
| Ossobuco „light“: Der Mailänder Klassiker neu geschmort .....                                          | 85 |