

DAS EINZIGARTIG NATÜRLICHE BEAUTY-MAGAZIN

BIOUTY

BIOUTY

NUR
3,80

02
2018

DEUTSCHLAND 3,80 €
Österreich 3,80 €
Schweiz 5,50 sFr
Benelux 4,50 €

MENÜS AUS DER TOSKANA

Rezepte von
La Vialla

*Beauty
Wirkstoffe*

DIE NEUEN
SUPERHELDEN?

*Summer
of love*

DER SOMMER 2018 IST
EINE GROBARTIGE SAISON
FÜR DIE SCHÖNHEIT.

UN ITA



VIAGGIO LIANO



Wer die Fattoria «La Vialla» selbst erleben möchte, kann das von April bis Oktober tun, etwa bei einem Mittagessen, einem Rundgang mit Führung oder man bleibt gleich für ein paar Tage in einem der fattoria-eigenen Landhäuser, die im Umkreis liegen. Und das Toskanafeeling pur bekommt man beim Mithelfen der Wein- oder Olivenernte. www.lavialla.it



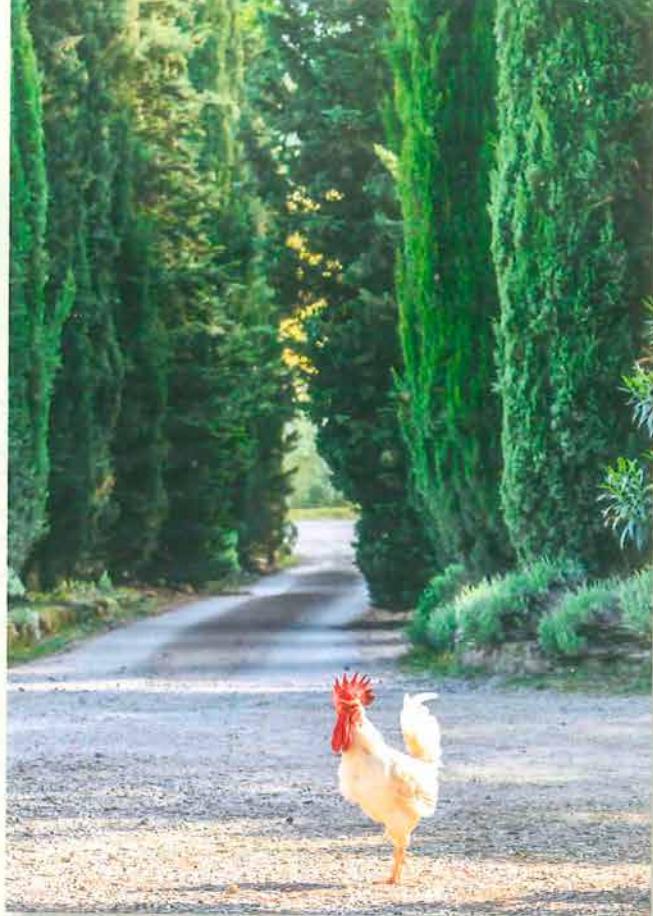


T

taijen ist für viele immer noch das Urlaubsland Nummer eins. Insbesondere die Toskana steht ganz oben auf der Liste inspirierender Sehnsuchtsorte der ruhesuchenden Reisenden. So vieles hat die Region in Mittelitalien zu bieten, das den Toskanaliebhaber erfreut: Historisch bedeutsame Städte, Geschichte und Kultur in jedem Winkel, die sanften Hügel, dichtbewachsene Wälder und dazwischen Täler, in denen sich früh am Morgen der Nebel langsam auflöst. Und natürlich das Essen und der Wein.

In der Nähe von Arezzo, in der Fattoria «La Vialla» werden alle Wünsche, die der Toskana-Reisende im Gepäck hat, erfüllt. Vor über 40 Jahren kaufte die Familie Lo Franco einen verlassenen Bauernhof, restaurierte ihn und begann, dort Gemüse, Oliven und Wein anzupflanzen. Inzwischen ist «La Vialla» ein mehrfach ausgezeichneter biologisch-biodynamischer landwirtschaftlicher Betrieb, der noch immer als Familienunternehmen geführt wird. Mit der biologischen und biodynamischen Methode werden heute 1.400 Hektar bestellt, das ist die größte von Demeter zertifizierte Fläche in Europa. Zum Betrieb gehören Weinberge, Olivenhaine, Äcker und Weiden sowie Gemüsegärten. In den eigenen Werkstätten, der Bäckerei und Käserei werden die Erzeugnisse in eigener Herstellung und von Hand verarbeitet. Wer die Spezialitäten nicht nur gleich vor Ort genießen möchte, kann sich bei seinem Besuch im Hofladen mit Wein, Olivenöl extra virgine, Pecorino, Salami, Antipasti, Soßen, Marmelade, Pasta,





Keksen, Honig und Essig eindecken. Um sich jederzeit ein wenig italienisches Lebensgefühl nach Hause zu holen, bestellt man online und lässt sich die liebevoll verpackten Köstlichkeiten per Post senden. Die außergewöhnliche Qualität sind auch Ergebnis der eigenen Energieversorgung durch Solarstrom, Wasseraufbereitung in einer Pflanzenkläranlage und die Abfall-Kompost-Wiederverwendung in einem zyklischen Herstellungssystem sowie der Respekt gegenüber den Menschen, der Pflege des Bodens und dem Schutz der Artenvielfalt. International ausgezeichnet wurde «La Vialla» bereits mehrfach als Erzeuger des Jahres und befand sich 2015 beim Deutschen Nachhaltigkeitspreis unter den sieben besten Unternehmen in der Kategorie kleine und mittelständische Unternehmen. 2017 erhielt die Fattoria den B.A.U.M-Umweltpreis für herausragendes Engagement für Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung. Wer die Fattoria «La Vialla» selbst erleben möchte, kann das von April bis Oktober tun, etwa bei einem Mittagessen, einem Rundgang mit Führung oder man bleibt gleich für ein paar Tage in einem der fattoria-eigenen Landhäuser, die im Umkreis liegen. Und das Toskanafeeling pur bekommt man beim Mithelfen der Wein- oder Olivenernte. www.lavialla.it



«Ein typisch toskanische Menü, wie es in der Region üblich ist: Mit mehreren Gängen und verführerischem Dolce zum Dessert. Die Rezepte stammen aus der Küche von La Vialla und wurden mit den Zutaten aus eigenem Anbau mit viel Liebe gekocht. Mit einem guten Wein dazu lässt sich die Sehnsucht bis zur nächsten Toskanareise überbrücken. Buon Appetito!»

Ravioloni al pecorino e miele

(= Ravioloni mit Pecorino und Honig)

Zutaten für 4 Personen:

Zum Teig:

400 g Mehl Type 550
150 g Mehl Type 1050
300 ml Wasser
1 EL Olivenöl Extra vergine
4 g Bierhefe
Salz

Zum Füllung:

300 g 30 Tage gereiften Minipecorino
50 g Sonnenblumenhonig
1 EL Olivenöl Extra vergine
1 Prise Zucker

Mischen Sie in einer Schüssel die beiden Mehlsorten mit einer Prise Salz. Geben Sie 4 g Hefe und eine Prise Zucker in eine weitere Schüssel und fügen Sie 50 ml lauwarmes Wasser hinzu. 250 ml Wasser zu dem Mehl gießen und gut vermischen. Nur auch die Hefe zu dem Teig geben, alles energisch verkneten, mit einem Esslöffel Olivenöl Extra vergine schön geschmeidig machen und das Ganze dann circa 30 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einem bemehlten Backbrett oder einer Arbeitsfläche ausrollen und in möglichst gleichmäßige Rechtecke schneiden. Auf jedes Rechteck einen Teelöffel Honig streichen, der auch dazu dient, den in Würfeln geschnittenen Pecorino festzuhalten, den Sie in die Mitte eines jeden Teigstücks geben. Nun mit einem weiteren Teigrechteck bedecken und die Ravioli mit den Zinken einer Gabel verschließen. Die Ravioli in eine mit Backpapier ausgelegte Ofenform geben, mit etwas Olivenöl Extra vergine beträufeln und 6-7 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Ofen backen. Der Sonnenblumenhonig wird ihnen eine schöne goldbraune Farbe verleihen und sein würziger Geschmack wird sich mit dem des schmelzenden Käses auf delikate Art und Weise verbinden. Schön heiß servieren, wenn Sie möchten auch gern mit etwas Puderzucker bestreut und einem Glaschen Vin Santo dazu.

eine mit Backpapier ausgelegte Ofenform geben, mit etwas Olivenöl Extra vergine beträufeln und 6-7 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Ofen backen. Der Sonnenblumenhonig wird ihnen eine schöne goldbraune Farbe verleihen und sein würziger Geschmack wird sich mit dem des schmelzenden Käses auf delikate Art und Weise verbinden. Schön heiß servieren, wenn Sie möchten auch gern mit etwas Puderzucker bestreut und einem Glaschen Vin Santo dazu.

APERITIF



VORSPEISE

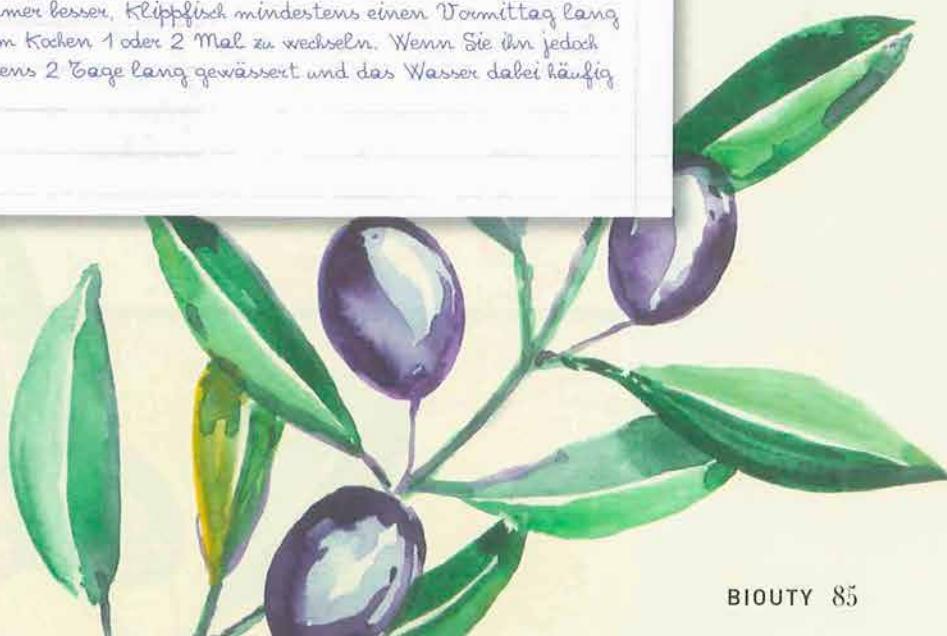
Insalata di Baccalà con Verdure lesse (= Klippfischsalat mit gekochtem Gemüse)

Zutaten für 4-5 Personen

600 g gewässerter und entsalzener
Klippfisch (1)
350 g Kartoffeln
200 g Karotten (und 1 für das Kochwasser
des Klippfisches)
350 g Zucchini
100 g Kirschtomaten
15 schwarze, entsteinte Oliven
10 Petersilienblättchen
1 Zwiebel
1 Selleriestange
1 geschälte Knollensellerie
5 EL Olivenöl Extravergine
Salz und Pfeffer

Waschen und schälen Sie die Karotten, entfernen
Sie die Enden, auch von den Zucchini, schälen und
waschen Sie die Kartoffeln; kochen Sie das Gemüse
zusammen in reichlich Wasser mit einer Prise Salz
(so spart man Zeit, Wasser und Energie...). Beachten
Sie dabei jedoch auf die Garzeiten, die je nach
Gemüse unterschiedlich sind (die Zucchini sind als
erste gar). Wenn das Gemüse „al dente“ (=
bissfest) ist, nehmen Sie es nach und nach mit
einem Haarsieb heraus und lassen es abkühlen.
Den Klippfisch ca. 15 Minuten lang in reichlich
Wasser mit einer Karotte, dem Sellerie, der
Zwiebel und der Knollensellerie kochen; dann
abgießen, das Gemüse entfernen, den Klippfisch
auf ein Schneidebrett legen und abröhren lassen.
Entfernen Sie nun mithilfe eines scharfen
Messers die Haut, schneiden Sie den Fisch in
kleine Stücke und stellen ihn auf einem Teller

beiseite. Schneiden Sie auch das gekochte
Gemüse klein: die Zucchini und die
Karotten in runde Scheiben und die
Kartoffeln in dicke Scheiben, die Sie
dann halbieren, oder in Würfel, wie Sie
möchten. Nun noch die Kirschtomaten
halbieren und alle „Darsteller“ dieses
Salats sind bereit: Gehen Sie den
Klippfisch, das Gemüse, die Tomaten und
die Oliven in eine große Schüssel, würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Olivenöl und vermischen
alles (ganz vorsichtig). Als letzter Schliff ein Petersilienblättchen hier und da (oder auch
Basilikum, je nach Jahreszeit). Guten Appetit! (1) ... auch wenn man ihn schon eingeweicht
und vom Salz befreit hat, ist es immer besser, Klippfisch mindestens einen Vormittag lang
in Wasser zu legen und dieses vor dem Kochen 1 oder 2 Mal zu wechseln. Wenn Sie ihn jedoch
eingesalzen kaufen, muss er mindestens 2 Tage lang gewässert und das Wasser dabei häufig
gewechselt werden.



Se Singuine con il Pesto al Finocchietto e le Sarde

(= Singuine mit Wildfenchelpesto und Sardinen)



Zutaten für 5 Personen:

- 500 g Singuine
- 1 Glas Wildfenchelpesto (180 g)
- 150 g frische filetierte Sardinen
- 50 g Rosinen
- 1 Büschchen Safran
- 4 Scheiben altbackenes toskanisches Brot
- 3 EL Olivenöl Extra vergine
- 1/2 Zwiebel
- 1 Straußchen Petersilie

Weichen Sie zu allererst die Rosinen für 10 Minuten in lauwarmen Wasser ein. In der Zwischenzeit die Zwiebel putzen, fein schneiden und in einer Pfanne mit schwerem Boden, die ausreichend groß ist, um auch die Nudeln zu fassen, in 2 Esslöffeln Olivenöl anschwören. Sobald sie goldgelb ist, geben Sie die gewaschenen, mit Küchenpapier trocken getupften und in Stückchen geschnittenen Sardinen hinzu. Gießen das Wildfenchelpesto, die gut ausgedrückten Rosinen und einen Schöpfkessel heißes Wasser in die Pfanne geben und sorgfältig umrühren. Mit dem Deckel verschließen und starker Hitze etwa 3-4 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die

Brotscheiben zerbröseln und in einer kleinen Pfanne mit schwerem Boden und einem Esslöffel Olivenöl anrösten, bis sie knusprig sind. Die Singuine in ausreichend Salzwasser kochen, bissfest abgießen und einige Minuten mit der Soße in der Pfanne schwenken. Den Safran in etwas lauwarmem Wasser auflösen, zur Pasta geben und auf hoher Flamme unterröhren. Vor dem Servieren mit einer schönen Handvoll der gerösteten Brotkrumme und etwas fein gehackter Petersilie bestreuen.



ERSTER GANG



ZWEITER GANG

Spiedini di Tacchino marinati agli Agrumi

(= Putenbrustspieße in Zitrusfrucht-Marinade)

Zutaten für 8 Personen:

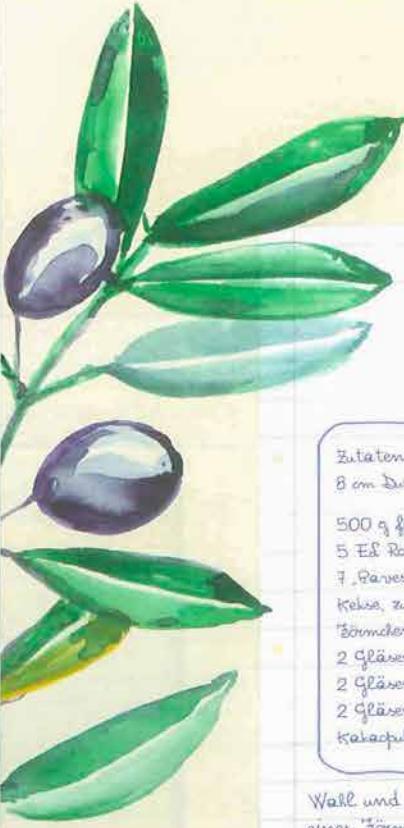
- 500 g Putenbrust
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 groÙe rote Zwiebel
- 200 g grüne Brokkolisäcke
- 5-6 El Olivenöl Extra Vergine
- Salz
- schwarze Pfefferkörner
- 8-10 Holzspießchen

Blanchieren Sie zu allererst die gefütterten Brokkolisäcke für 5 Minuten in kochendem Salzwasser. Dann abgießen und beiseite stellen. Die Putenbrust in Stücke mit mindestens 2 cm Seitenlänge schneiden, in eine Schüssel geben, mit dem Saft und dem Ölriel der Zitrone und der Orange und dem frisch gemahlenen Pfeffer anmachen. Circa eine Stunde in der Marinade ruhen lassen. Die Zwiebel in relativ große Schnitte schneiden. Abwechselnd die Putenbruststücke (zusammengerollt, damit sie dicker sind), die Brokkolisäcke und die Zwiebelschnitte auf die Spieße stecken. Legen Sie

diese in eine Bratpfanne und machen Sie sie mit Salz und Olivenöl an. Für etwa 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben, dabei von Zeit zu Zeit mit der übrigen Marinade beträufeln. Nach Ablauf dieser Zeit den Ofen auf Grillfunktion schalten und die Spieße weitere 10 Minuten bräunen. Heiß zusammen mit der filtrierten Bratflüssigkeit servieren.



DESSERT



Il Cuore bianco di Elena

(= Ricottadessert „Das weiße Herz von Elena“)

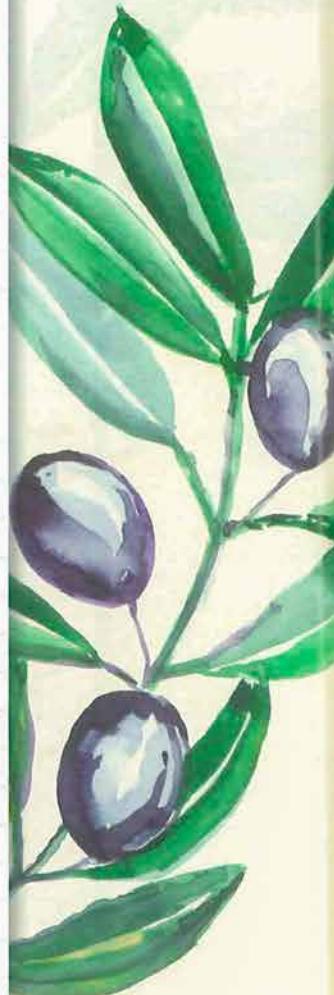
Zutaten für 8 Einzelportion-Zörmchen (von 8 cm Durchmesser und 4 cm Höhe):

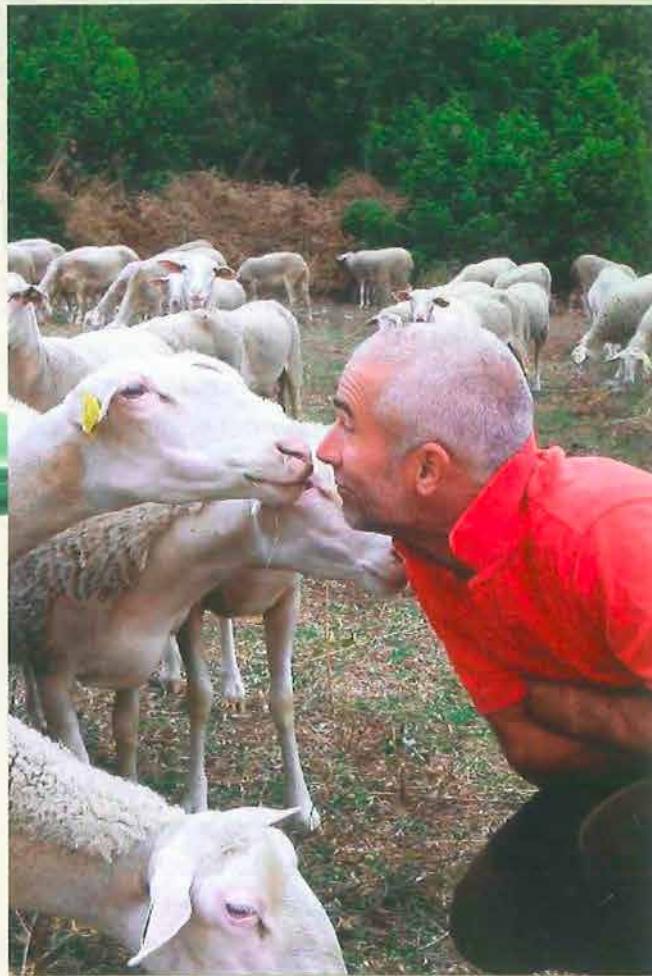
- 500 g frischer Ricottakäse vom Schaf
- 5 EL Puderzucker
- 7 „Pavesini“ (oder andere geeignete, dünne Kekse, zum Beispiel Soffebiskuits) pro Zörmchen (insgesamt 56)
- 2 Gläser Oldermes
- 2 Gläser Vin Santo
- 2 Gläser kalter Espresso
- Kakaopulver (je nach Geschmack)

Wählen und platzieren sie auf den Boden eines Zörmchens (legen Sie die andere Hälfte beiseite). Nehmen Sie nun 6 Kekse; zwei davon in den Kaffee tauchen, zwei in den Oldermes und zwei in den Vin Santo. Kleiden Sie den Rand des Zörmchens rundherum mit den Keksen aus, indem Sie einen neben den anderen „hochkant“ hineinstellen und die „Zähne“ (also die Geschmackrichtungen) dabei abwechseln. Das Innere mit einem Löffel bis zum Rand mit der Ricottacreme füllen; dann die 6 Kekse zur Mitte hin umklappen (sie zerbrechen dabei, aber das ist nicht schlimm!), um den Ricotta zu bedecken. Wenn zu viel „Weißes“ unbedekt bleibt, tränken Sie auch den beiseitegelegten halben Keks und legen Sie ihn darauf. Alle Zörmchen auf diese Weise füllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 6 Stunden in den Kühlenschrank stellen, damit der Ricotta fest wird. Nehmen Sie nach Ablauf dieser Zeit die Zörmchen aus dem Kühlenschrank und stürzen Sie einer nach dem anderen auf kleine Teller, bestäuben sie mit ein wenig Kakaopulver und servieren sie. Ein sicherer Erfolg: Sie sind schön anzusehen (mit den Keksen in drei verschiedenen „Zähnen“ und dem „Weiß“ des Ricottas in der Mitte) und köstlich! Mit den gleichen Zutaten können Sie auch ein einziges, großes Dessert in einer großen Puddingform mit einem Loch in der Mitte zubereiten. Den Rand mit den getränkten Keksen auskleiden – dabei die „Zähne“ abwechseln! – und dann die Ricottacreme hineingeben, glattstreichen und mit weiteren getränkten und abwechselnden Keksen bedecken. Denken Sie daran, dass dieses Dessert mindestens 6 Stunden (da es größer ist, vielleicht sogar 7-8 Stunden) in den Kühlenschrank muss, bevor Sie es aus der Form nehmen und servieren können.



Zögern Sie den Vin Santo, den Oldermes und den Espresso in jeweils eine kleine Schüssel (für einen weniger alkoholischen Geschmack können Sie die beiden Liqueurs auch mit etwas Wasser verdünnen, oder Sirup in 2-3 verschiedenen Geschmackrichtungen bzw. eine Soße wie die „Frangolina“ der „Sartoria“ verwenden, wenn Kinder oder Personen mitessen, die keinen Alkohol trinken). Den durch ein Sieb gestrichenen Ricotta und den Zucker in eine Schüssel geben und mit dem elektrischen Rührgerät aufschlagen, bis Sie eine glatte, homogene und cremige Masse erhalten. Brechen Sie einen Keks in zwei Hälften, tauschen Sie eine davon kurz in eine Schüssel ihrer





Il progetto di una casa ecologica nell'ambiente rurale della Toscana è stato realizzato con la collaborazione di un gruppo di esperti in campo elettronico, architettura, design, urbanistica, ecologia, economia, cultura, politica, filosofia, psicologia, medicina, scienze naturali, arti, sport, turismo, ecc.