

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, smiling warmly at the camera. She is wearing a white button-down shirt with black polka dots and a delicate necklace with a small pearl pendant. The background is softly blurred, showing warm, bokeh-like light spots.

Ohne Bloggen kein
Schwingbesen!
Eleonoras kulinari-
scher Karrierebeginn
war ein Blog, kein
Herd. Heute kocht
die Tessinerin Eleonora
Postizzi im eigenen
Kochstudio für ihre
Schüler, für Teleticino,
fürs Catering und
für ihre Koch-App.



KULINARISCHE ESELSBRÜCKEN INS TESSIN

TEXT
Alexander Künzle
BILDER
Linda Pollari

Eleonora Postizzi mag wohl leicht lateinisch-traditioneller sein als mancher Kochprofi in der Deutschschweiz. Was aber Kochtechnik oder Marketingprofil betrifft, ist sie es nicht. Von ihrer Schule, zu ihren Büchern bis zur eigenen App spielt sie auf der ganzen Gastro-Klaviatur zwischen analog und digital. Und der Clou: Tutto in italiano!

Mit roten Fingernägeln das rote rohe Carpaccio-Fleisch zu einem «Tessiner Sushi» zusammenrollen: Eleonora in Fleisch und Blut – quicklebendig, schnell und effizient, zwischen Lachen, Chaos und speditivem Arbeiten: «Wir Tessiner sind kulturell eben Italiener. Deshalb muss alles schnell gehen. Geduld ist nicht unsere Stärke!»

Gut schweizerisch dagegen ist die durchdachte Formel, nach der Eleonora ihr Geschäft strukturierte: «Zuerst kam der digitale Blog», grinst die 29-Jährige, «dann erst der analoge Schwingbesen.» 2011 begann sie unter dem Pseudonym Elvira Coot eine Art privates ►



Fingerfood – einfach, 25 Min.

ROTOLINI DI CARPACCIO

con rucola

8–10 Reispapierblätter *einige Minuten in eine Schale mit kaltem Wasser einlegen. Bevor man sie verwenden kann, müssen sie sehr weich werden. «Q.b.» (d.h. quanto basta, also ausreichend)*

Rucolasalat *rüsten und ebenfalls «q.b.»*

Parmesan *in dünne Streifen schneiden.*

1 Zitrone *halbieren, die Kerne entfernen und auspressen.*

2–3 Rinds-Carpaccio-Streifen *(total ca. 300 g)*

Salz und Pfeffer,

Zitronensaft

Olivöl

Ein Reispapierblatt ausbreiten, mit

belegen. Würzen mit

und einem kleinen Strahl

Danach mit Rucola belegen, etwas Parmesan-Streifen darauf und zusammenrollen, damit ein Zylinder entsteht (ähnlich wie Sushi).

An beiden Enden gerade abschneiden. Weitere Zylinder nach demselben Schema zubereiten und rollen, bis das Fleisch aufgebraucht ist.

Jeden Zylinder in vier Teile schneiden und auf einer Platte servieren, zum Beispiel auf einer leicht eingeölten, glänzenden Schiefersteinplatte, deren schwarze Farbe mit dem roten Carpaccio kontrastiert.

Rezepte-Tagebuch zu publizieren – und dachte, sie würde ohnehin von niemandem gelesen. Heute diene ihr der Blog als Visitenkarte. Ihre Website heisst asinochileggeancora.com, was so viel heisst wie: «Ein Esel ist, wer noch liest.» Einer dieser gescheiten Sprüche, die Tessiner Schüler an die Toilettentüre kritzeln. Darauf folgten, aufgebaut auf dem Blog, traditionell in Papier gebunden, zwei Kochbücher im Selbstverlag. Der Blog sei nicht teuer gewesen, das Drucken der Bücher schon. Es habe sich dennoch gelohnt. Im letzten November lancierte sie ihre erste App, die innert fünf Tagen 5000-mal runtergeladen wurde; allein in der Schweiz, nur auf italienisch! So schaffte sie es gar auf einen Top-Platz in der Chart der Gratis-Apps von Android. Die Website und das Logo mit dem Esel haben zwei befreundete Street-Art-Künstler für sie geschaffen.

Im Tessiner Privatfernsehen Teleticino kocht sie ihre Rezepte vor der Kamera – zu sehen sind sie auch auf youtube. Dazu kommen gelegentliche Catering-Aufträge und eine Kochschule im eigenen Kochstudio in Giubiascos Altstadt. Fünf Auto-Minuten von Bellinzona entfernt und wenige Meter zu Fuss von ihrem Lieblingsmetzger Renato Fullin, der sie schon als Baby kannte. In seiner Macelleria del Borgo gibt es zahlreiche Tessiner Spezialitäten, die sie sonst nicht (mehr) findet. Cotechini con castagne (Schlackwurst mit Marroni), «Violini» (getrocknete und marinierte Stotzen von Reh, Gemse oder Ziege), «Oss in bogia» (mariniertes Schweinefleisch am Knochen; ehemaliges Tessiner Armen-Essen), Gitzi und Fleisch aus den Tessiner Bergtälern etc. – damit wuchs Eleonora kulinarisch auf. Ihre Nonna war als junge Frau Haushaltslehrerin. Sie und ihre Mutter mit ihrer Passion fürs spontane Kochen motivierten Eleonora, es selbst in der Küche zu versuchen. So produzierte sie bereits als 8-Jährige ihr erstes Risotto. «Wenn ich am Kochen bin, entspanne ich mich wie in einer Art Trance.»

Nach dem Sprachengymnasium zog es sie nach Lausanne in die bekannte Ecole Hôtelière. Dort erhielt sie aber eher einen business-marketingmässigen als einen gastronomischen Schliff. Die schulische Gastro-Schnellbleiche in Lausanne – je eine Woche Fast Food, eine Woche Bar, eine Woche Gastro Cuisine – hatte eher ihre Lust geweckt, als ihr Wissen vertieft. Es folgte ein sechsmonatiger Stage in Vevey beim Michelin-Koch Denis Martin, bekannt für seine Cuisine moléculaire. Das gefiel ihr so sehr, dass Martin sie nach Ende des Stages zwingen musste, in die Schule nach Lausanne zurückzukehren... Im Nachhinein ist sie froh darüber. Aber Martins Küche blieb an ihr haften wie ein Sommertraum: «Wie viele tolle Chefs war auch Martin leicht irr. Aber ich genoss es sehr, mit ihm zu arbeiten. Inzwischen bin ich zur Einsicht gekommen, dass ich zwar das Kochen als Arbeit liebe. Aber für das Führen eines Restaurants braucht es dann noch weitere Qualitäten. Das wäre nichts für mich.» Dabei störe sie sich weniger an den langen Arbeitszeiten – die kenne sie ja als selbständig Erwerbende ebenfalls. Zu schaffen mache ihr vielmehr die konstante zeitliche Verfügbarkeit, die ein Restaurateur zu gewährleisten habe: «Als selbständige Köchin kann ich einen Tag aussetzen, wenn ich die Agenda im Griff habe – im Restaurant geht das nicht.»

Trotz allem träumt sie davon, eines – fernen – Tages zusammen mit ihrem Ehemann Matteo Pelli ein Bed & Breakfast zu betreiben. Damit hätte sie alles, was sie liebt, in Kombination: Matteo, Gastfreundschaft, Gesellschaft – und Kochen, wann sie es denn möchte! Nach der Hotelfachschule folgte ein Jahr als Junior Brand Manager bei einem Multi. «Ich merkte schnell, dass es besser wäre, mich nach Paris abzusetzen für einen Intensivkurs im Basiskochen», meint sie dazu. So habe sie im «Cordon bleu» ihre hohen Marketing-Absätze durch flache Küchen-Schlappen ersetzt. Ebenso die schwerfälligen Business-Theoreme durch ►



Eleonora liebt Experimente. Indisch. Mexikanisch, Thai-ländisch. Doch am Ende findet sie stets zur Mamma-Küche zurück. Und zu heimischen Produzenten, wie ihrem Lieblingsmetzger Renato Fullin. 99 Prozent der Produkte, mit denen sie in ihrem Kochstudio kocht, stammen aus der Region.

Tüpfelchisserin!
In punkto Mengen-
angaben ist Eleonora
sehr strickt – wenn
es ums Brotbacken
und Desserts geht.
Bei allen anderen
Rezepten vertraut sie
auf ihr Gefühl.
Ma certo!



farbenfrohe Rezepturen und die Excel-Programme durch eine Canon-Spiegelreflexkamera. Mit ihr fotografiert sie seither ihre Kreationen für Blog, Website und Buch, «– aber wie man ganz genau mit ihr umgeht, weiss ich heute noch nicht so recht.»

Ob in Giubiasco, in Lausanne oder in Paris gelernt: Bei Eleonora muss es schnell gehen beim Kochen. «Die Leute wissen oft nicht, dass man schnell kochen kann, ohne dass daraus gleich Fast Food werden muss.» Dies fällt auch auf, wenn man sie beim Kochen im Studio beobachtet: Während der Teig noch am Aufgehen ist, wird das rohe Carpaccio-Fleisch bereits vorpräpariert; während der Salat noch abtropft, stehen die Esskastanien für die Mousse schon bereit. Dabei hat sie sich bei ihren Schülern auch den Übernamen «Signora q.b.» erworben – «q.b.» steht in italienischen Kochbüchern bei Mengenangaben für «quanto basta» – das heisst «ausreichend». Wo es nicht nötig sei, erläutert sie ihren Spitznamen, brauche es keine exakten Angaben in Gramm, gestrichenen Löffeln, Millilitern und ähnlichem: «Wenn jemand lieber mehr Käse nimmt und weniger Salat oder umgekehrt, soll er eben.» Grosse Ausnahme: Brotbacken und Desserts. Dort müsse man sich strikt an die Vorgaben halten. Dort sei sie auch sehr «pignolo» – auf italienisch. Also eine Tüpfelchisslerin!

Auch bei der Ofenhitze könne es schneller oder langsamer gehen: Ihre Grissini, so Eleonora, liessen sich auch bei 240 Grad backen, wenn es pressiere. Obschon 220 Grad besser wären. Überhaupt: Grissini. Lieblingsobjekt aller Kinder, die im Restaurant warten müssen, bis das Essen auf den Tisch kommt. Eleonora macht sie inzwischen lieber selbst – es sei so einfach. Aber besser mit Mehl aus Italien. Eigentlich gehe sie als Tessinerin möglichst wenig nach Italien, um einzukaufen: «99 Prozent der Nahrungsmittel für meine Küche möchte ich aus der Region haben», sagt sie. Doch zu diesem einen Prozent, das sie an Lebensmitteln in Italien beschaffe, gehöre das Mehl «tipo manitoba» – ein starkes Mehl aus Kanada. Der Mineralstoffgehalt entspricht dem Typ 550, der Klebegehalt ist bis zu 20 Prozent höher. Geeignet nicht nur für italienisches Brot, sondern auch für Panettone, Colombe und ähnliches.

Woher nimmt Eleonora Anregungen für ihre Rezepte? «Wichtig ist mir, dass ich die Rezepte und den damit verbundenen Geschmack traditionell belassen kann. Nur ändere ich die Techniken und versuche es modern.» Normalerweise drehe sie abends vor dem Einschlafen noch einige Runden im Kopf; was sie denn Neues kochen könnte! Über die folgenden Tage hinweg würden die Ideen dann konkreter. Am einfachsten mit der Kreativität gehe es aber in der Freizeit, wenn es spielerisch werde. Aus dem gleichen Grund, vermutet sie, kombiniere Google seine Arbeits- mit Spielplätzen für die Belegschaft. Aber auch auf Reisen könne man sich etwas zurücklehnen, und dann käme die Inspiration von alleine. So liess sie sich etwa auf ihrer Asien-Bildungsreise anregen, die sie mit ihrem Mann unternommen hatte: «Mir fiel auf, dass Asiaten allgemein ihr Essen gerne aufrollen, ob als Sushi oder in Frühlingsrollen. So kam mir die Idee, dasselbe mit Carpaccio zu machen. Das wird auch sehr dünn geschnitten, traditionell aber in der italienischen Küche auf flachem Teller serviert.» Doch um Carpaccio aufzurollen, brauchte es etwas zum Einwickeln, wie die Algenblätter beim Sushi; einen möglichst transparenten Wrap, damit das Rote vom Carpaccio erhalten bleibt. Das fand sie dann in Reispapierblättern, die durchsichtig werden, wenn man sie in Wasser einlegt.

Ach ja, die traditionelle italienische Küche, zu der ja auch die Tessiner als Variante der lombardischen gehört. Da kommen all die in die Jahre gekommenen Klischees rund um Sonnenstube, Grotto und ähnliches hoch. Was Eleonora dazu meint? Natürlich amüsiert sie sich über die Widersprüchlichkeit der Deutsch- ▶



Brot – einfach, 30 Min. Vorbereitung, 60 Min. Aufgezeit, 15 Min. backen

GRISSINI TORINESI

di semola di grano dura

500 g Mehl	in eine Schüssel (oder in die Knetmaschine) sieben. zerbröseln und dazugeben.
15 g frische Hefe	
1 Prise Zucker,	
50 g Olivenöl,	
280 g lauwarmes Wasser (37 Grad)	und
10 g Salz	beifügen und die Zutaten zu einem Teig rühren (lassen), bis er glatt und homogen ist.
Hartweizengriess, («q.b.»)	auf einem grossen Brett quadratförmig verteilen und den Teig darüber schütten. Die Masse mit der Hand etwas flach drücken, zuerst
etwas Öl	darüber streichen, dann mit Griess bestreuen. Die ganze Teigmasse muss bestrichen und bestreut sein. Abdecken, rund 60 Min. aufgehen lassen, bis sich die Teigmasse etwa verdoppelt hat. Mit einem längeren Messer von der Masse dünne Teigstreifen abschneiden. Jeden Streifen mit den Fingern an beiden Enden halten und weiter auseinander in die Form eines Grissino ziehen. Diese Teig- streifen in eine schwarze rechteckige Backform nebeneinander auf das Back- papier legen. Bei Bedarf eine zweite Form benutzen. 15 Min. bei 210–220 Grad backen, aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



Dessert – einfach, 120 Min. für 20 Portionen

MOUSSE ALLE CASTAGNE

con meringa

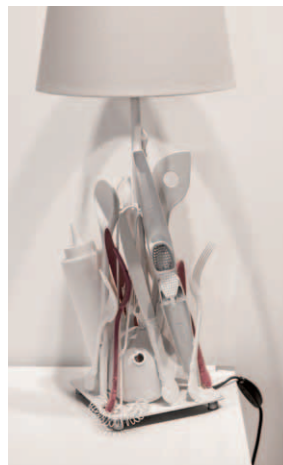
15 g Butter	in einer Antihaf-Pfanne erwärmen.
1 EL Zucker	beifügen, leicht karamellisieren lassen.
10 geschälte Kastanien (tiefgekühlt, aufgetaut)	beifügen, einige Minuten köcheln lassen.
1 Glas Wasser	Mit ablöschen. Mit einem Deckel verschliessen, kochen lassen, bis die Kastanien angebräunt und durchgekocht sind. Eventuell noch Wasser zufügen. Erkalten lassen.
300 g Vollrahm	in einer Schale mit dem Schneebesen leicht aufschlagen.
1 Paket Kastanien-Püree	mit dem Schneebesen portionenweise einarbeiten, weiter schlagen, bis er schlag- rahmig wird. Dies so lange wiederholen, bis der Rahm aufgebraucht ist und die Masse schaumig wird.
	60 Min. in den Kühlschrank stellen.
3–4 Meringues	zerbröseln.
	Mousse in einen Spritzbeutel abfüllen, in kleine Gläser oder Schälchen einspritzen. Zuletzt je eine ganze Kastanie auf die Mousse setzen, mit den Meringue-Bröseln bestreuen und kalt stellen.
	Dazu passen – separat serviert – Vermicelles und/oder Schlagrahm.

schweizer Essens-Wünsche: «Einerseits bleibt die italienisch-mediterrane Küche im Norden sehr populär. Andererseits geht niemand so – diplomatisch gesagt – nonchalant mit den heutigen Bio- und Öko-Vorgaben um wie die Italiener.» Und ausgerechnet die derart auf Bio und Öko achtenden Deutschschweizer drückten dann bei der italienischen Küche beide Augen zu.

Mit den eigenen Klischees findet sich Eleonora ab: Viele Tessiner spielen damit. Sie seien Teil der (kulinarischen) Tradition. Es dürfe einfach nicht zu weit gehen. «Auch ich gehe im Sommer oft in mein Grotto. Es mag unschön klingen, aber im Tessin gibt es Grottos für Deutschschweizer mit grosser Menüauswahl und Grottos für Einheimische mit wenig Auswahl und einfachem Essen.» Ein Grotto mit Pizza über Pasta bis Polenta, das sei wohl eher eine Touristen-Beiz. Geschmacklich und (gastro-)kulturell sei und bleibe das Tessin eben italienisch. «Was mich als Tessinerin am meisten ärgert, ist die Frage von Ausländer, ob ich mich jetzt mehr italienisch oder schweizerisch fühle.» Das stehe überhaupt nicht zur Frage, denn die Tessiner Mentalität sei schweizerisch, aber die Allüren, auch die gastronomischen, seien italienisch: Aperitivo und Auto, etwas cooler sein etc.

Gehört es auch zum Geschmack der Italo-Tessiner, kulinarisch etwas konservativer zu sein als die Deutschschweizer – ähnlich wie die Romands? «Ich bin gegen die extremen Innovationen in der Küche, obwohl ich ja selbst in der Molekularküche gearbeitet habe», sagt Eleonora. Es brauche Innovationen in der Küche – aber nur, wenn es wirklich etwas bringe – auch für den täglichen Gebrauch, betont sie. Ob es dann gleich «grillierte Grillen auf grauer Polenta» sein müssen, sei hingegen fraglich. Auf den Mittagstisch einer Familie komme so etwas ohnehin nicht. Heute seien viele Kochtechniken neu, viele Produkte ebenfalls. Aber weshalb sollte die italienische Küche zum Beispiel auf ihre Öle verzichten, wenn sich seit Generationen gezeigt habe, dass diese ja nicht nur gut und ausgeglichen, sondern auch noch gesund sind? «Ich liebe mexikanisches, indisches oder thailändisches Essen, ich liebe Neues. Aber man kann es drehen wie man will, zuletzt ist es eben für den Alltag immer die Cucina della Mamma, zu der man zurückfindet.»

Im Tessin wachsen so viele gute Produkte, ob Gemüse, Früchte oder Kastanien. Man könne diese neu zubereiten, Rezepte neu erfinden, in diese Richtung ziele auch ihr Bemühen. «Die Rezepte sind eher vorgegeben, doch die Techniken nicht.» So findet sie es zeitgemässer oder zumindest für ihre Tessiner Kunden angepasster, bei ihrer Kastanien-Mousse eben auf Ei zu verzichten. «Statt den Rahm geschlagen und separat zu servieren, mixe ich direkt etwas davon in die Kastanien.» Was läuft denn zurzeit an Gastro-Hypes im Tessin und in Italien? «Sauerteig ist momentan sehr en vogue», so Eleonora. Das treffe sich bestens mit ihren persönlichen Kochvorlieben: Brot und Gebäck gehören zu ihren Lieblingsbeschäftigungen. Nur – sie lacht dabei leicht gequält – reagiere sie seit ihrem 12. Lebensjahr allergisch auf Gluten! «Ich weiss also noch, wie es war mit dem Geschmack von frischem Brot», sagt sie gastro-masochistisch, «und der Backgeruch in der Küche bleibt eben umwerfend.» Ersatzprodukte ohne Gluten brächten nicht viel. Dennoch kann sie dem Sauerteig-Trend etwas Positives abgewinnen: Immerhin würden sich die Leute etwas mehr Gedanken machen, woraus Brot überhaupt besteht. Zu den Hypes zählt sie auch das vermehrte Thematisieren von Intoleranzen und Allergien. Für sie selbst besteht darin eine Chance, zu experimentieren und etwa auch Veganer zu bekochen. «Das Kochen wird zu einer Art diabolischem Spielchen, einerseits vieles wegzulassen, um dann dennoch möglichst dasselbe mit einem möglichst gleichen Geschmack aufzutischen.» ▶ asinochilegeancora.com ■



Headbängen in der Küche?
Warum nicht. Eleonora ist bekannt für ihre Lockerheit am Herd. Deshalb hat sie von Ihren Schülern auch den Übernamen Signora q.b. bekommen. Die Abkürzung steht für «quanto basta» und steht in italienischen Rezepten überall dort, wo es keine peniblen Mengenangaben braucht. Passt zu Eleonora – wie der Deckel auf den Topf.