

WIE DIE ANKUNFT
ZWEI HERZEN AUF DER SUCHE NACH DEM ECHTEN
ROMAN MIT REZEPTEN

sant'anna toskana

Wo Liebe den
Geschmack fand

EIN ROMAN MIT REZEPTEN VON
MICHAEL THUMA

Sant'Anna Toskana – Wo Liebe den Geschmack fand

Über den Autor

Michael Thuma (1969) arbeitet als freier Mental Coach, Unternehmer, Speaker, Autor und E-Book Produzent.

www.peaktradingpsychology.com & www.locanda-santanna.it

Sant'Anna Toskana - Wo Liebe den Geschmack fand

Michael Thuma, MBA

Widmung

Gewidmet allen

„Toskana und Maremma Genießen“

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Dankbarkeit	12
Kapitel 1- Die knarrende Holztür.....	14
Crostini Toscani – Hühnerleber auf geröstetem Brot	
Kapitel 2 – Sonnenlicht auf alten Steinen	20
Panzanella – Toskanischer Brotsalat	
Kapitel 3 – Die Glut unter der Asche	25
Spaghetti all’Aglia	
Kapitel 4 – Ein Glas zu viel Vernaccia.....	30
Cinghiale in Umido con Polenta	
Kapitel 5 – Rückzug ins Olivenfeld	36
Frittata mit wilden Kräutern & gefüllte Zucchini Blüten mit Ricotta	
Kapitel 6 – Der Duft von Lavendel und Vergebung	41
Gefüllte Zucchini Blüten mit Ricotta & frische Feigen vom Abendlicht	
Kapitel 7 – Regen in Bolgheri.....	46
Cacciucco alla Livornese – Toskanischer Fischeintopf	
Kapitel 8 – Nonnas Geheimnis.....	51
Acquacotta – Maremmanischer Broteintopf mit Mangold & pochiertem Ei	
Kapitel 9 – Die stille Nacht im Wintergarten	56
Kastanien-Tiramisu mit Ricotta & Amaretti	
Kapitel 10 – Am Feuer neu geboren	60
Tagliata di Manzo mit Rosmarin & Ofenkartoffeln	
Kapitel 11 – Der Antrag zwischen den Oliven	66

Olivenöl-Degustation mit Pane Toscano, jungem Pecorino & Fenchelhonig	
Kapitel 12 – Der Winter kommt	71
Ribollita – Toskanische Brotsuppe mit Schwarzkohl & weißen Bohnen	
Kapitel 13 – Das Haus erzählt	76
Toskanischer Gewürzkuchen mit Orange, Nüssen & Vin Santo	
Kapitel 14 – Die Gäste, die bleiben	81
Fenchel-Eintopf mit weißen Bohnen, Tomaten & toskanischem Brot	
Kapitel 15 – Ein Fest in Maremma.....	86
Gegrilltes Lamm mit Zitronen-Rosmarin-Marinade	
Kapitel 16 – Versprechen im Morgenlicht.....	91
Pochiertes Ei mit Spinat, Butterbröseln & Sommertrüffel	
Kapitel 17 – Der Duft des Sommers.....	96
Warmer Tomatensalat mit Burrata, Basilikum & knusprigem Brot	
Epilog – Sant’Anna bleibt	101

*„Wo das Herz kocht,
wird die Küche zum Zuhause.“*

*Rezepte, die nach Liebe schmecken
und nach Toskana duften.*

Vorwort und Dankbarkeit

Es gibt Orte, die man nicht sucht – und doch findet.

Orte, die sich nicht aufdrängen, sondern geduldig warten.

So wie Sant'Anna.

Dies ist keine gewöhnliche Liebesgeschichte.

Und kein gewöhnliches Kochbuch.

Es ist beides – und noch etwas mehr.

Ein Haus in der Maremma.

Zwei Menschen, die einander verlieren, suchen und wiederfinden.

Und Gerichte, die nicht nur den Magen füllen – sondern das Herz berühren.

Jedes Kapitel erzählt von einer Etappe auf dem Weg zueinander.

Und von einem Gericht, das diese Etappe schmeckt, duftet, lebt.

Mal bitter. Mal zart. Mal wild.

Wie das Leben. Wie die Liebe. Wie Sant'Anna.

Möge dieses Buch dich erinnern,

dass Kochen Nähe ist.

Dass Liebe wachsen darf.

Und dass ein Teller mehr erzählen kann als tausend Worte.

Willkommen in Sant'Anna.

Dem Ort, an dem Geschichten beginnen – mit einem Olivenzweig und einem offenen Herzen.

*Lassen Sie sich ein auf eine Reise, die nicht nur nach Italien führt
– sondern tief ins eigene Herz.*

Mein tiefster Dank gilt den Menschen, die an mich geglaubt haben, selbst dann, wenn ich es selbst nicht konnte. Den Mentoren, Wegbegleitern und Freunden, die mich ermutigt haben, meine Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen.

Euer Vertrauen, eure ehrlichen Worte und eure konstruktive Kritik haben mich wachsen lassen – als Unternehmer, Mental Coach, Trader, Autor, Speaker und insbesondere als Mensch. Besonders danke ich meiner Familie und meiner Tochter Antonia und meinen engsten Vertrauten, die mit Geduld, Verständnis und manchmal auch liebevoller Hartnäckigkeit hinter mir standen.

Ohne euch hätte es dieses Buch nicht gegeben. Dieses Buch ist nicht nur das Ergebnis meiner persönlichen Reise, sondern auch ein Spiegel all der Impulse, Gespräche und Inspirationen, die ich durch euch erfahren durfte. Es ist das Echo aller jener Stimmen, die mir Mut gemacht haben, meinen eigenen Weg zu gehen.

Danke, dass ihr mich ermutigt habt, meine innere Stimme zu finden.

Dieses Buch gehört euch – von Herzen.

Kapitel 1- Die knarrende Holztür

Ein Agriturismo voller Geschichte und Sehnsucht

Es war einer dieser toskanischen Nachmittage, an denen das Licht weich und golden durch die Hügel fließt, als käme es direkt aus einer anderen Zeit. Die Zypressen standen still, als wollten sie nichts von dem Moment stören, der sich wie eine Ahnung von etwas Großem auf das alte Landgut legte. Staub wirbelte leise auf, als der kleine graue Wagen mit österreichischem Kennzeichen langsam die Auffahrt zum Agriturismo Sant'Anna hinaufrollte.

Katharina saß angespannt auf dem Beifahrersitz. Ihr Blick wanderte über das Panorama: sanfte Hügel, Olivenhaine, ein paar Esel in der Ferne – und das Haus. Sant'Anna. Das Ziel einer Idee, die aus einer Sehnsucht geboren worden war, als ihre Ehe längst zwischen Wien und der Stille zu verblassen begann. In den vergangenen Monaten hatten sie vieles nicht mehr ausgesprochen. Doch hier, so hatte sie gehofft, würde sich vielleicht etwas verändern.

Markus schaltete den Motor aus, atmete tief ein, als würde er damit nicht nur die toskanische Luft, sondern auch Hoffnung in seine Lungen ziehen. Er öffnete die Fahrertür, stand da, betrachtete das Gebäude. Bruchsteinmauern, mit Efeu bewachsen. Ein schmiedeeisernes Tor, leicht geöffnet. Und dann – das erste Geräusch dieser neuen Welt: ein leises, langgezogenes Knarren der hölzernen Eingangstür. Alt. Eigenwillig. Wie ein Wächter vergangener Geschichten.

„Die knarrende Tür klingt wie eine Einladung“, murmelte Markus. Katharina lächelte zaghaft. „Oder wie eine Warnung“, entgegnete sie – halb scherzhaft, halb ehrlich.

Das Innere des Hauses roch nach Geschichte. Nach Holz, Olivenöl, ein wenig Lavendel und – als hätten sich die Wände etwas gemerkt – nach vergangenem Glück. Im Eingangsbereich standen ein antiker Spiegel, dessen Glas leicht blind war, und eine Holzbank, auf der ein Korb mit frisch geerntetem Gemüse ruhte: Tomaten, Zucchini, Basilikum. Ein stilles Willkommen.

Katharina streckte die Hand aus, strich mit den Fingern über das rohe Mauerwerk. Sie spürte Kühle, aber auch Leben. Dieses Haus war kein Hotel. Es war ein Wesen. Ein Ort, der atmete.

„Ich hätte nie gedacht, dass du wirklich mitkommst“, sagte sie leise.

Markus erwiderte nichts. Er war schon in die kleine Küche gegangen, die zur Rechten lag. Dort war es heller. Ein Fenster ging hinaus zum Garten. Die ersten Sonnenstrahlen fielen auf eine Schale mit reifen Pfirsichen. Daneben: eine Flasche Wein. Weiß. Verführerisch kalt. Und ein handgeschriebener Zettel: *„Benvenuti a Sant’Anna – möge euch die Ruhe finden, bevor ihr sie sucht.“*

Am Abend, als die Koffer ausgepackt und der Staub der Reise abgelegt war, stand Katharina in der Küche und begann zu kochen. Es war ein einfaches Gericht – doch jedes Messer, jeder Handgriff hatte Gewicht. Sie wollte nicht nur sich selbst, sondern auch Markus daran erinnern, wie viel in einem gemeinsamen Essen liegen konnte.

Sie schnitt toskanisches Brot in Scheiben, röstete es leicht an, bis es knusprig war. In einer Pfanne briet sie Zwiebeln und Hüh-

nerleber in Olivenöl an, gab Kapern, etwas Sardellenpaste und einen Hauch Vin Santo dazu. Es war das Rezept, das sie einst bei einem Toskanaurlaub vor vielen Jahren entdeckt hatte – ein Crostini alla Toscana, kräftig, erdig, mit einer herben Note. Wie ein mutiger erster Schritt.

Markus kam hinzu, stellte zwei Gläser auf den Tisch. „Ich hab uns den Wein eingeschenkt“, sagte er. Und dann, nach einer langen Pause: „Danke, dass du das kochst. Ich erinnere mich. Damals... bei Montepulciano.“

Sie nickte. Ihre Augen trafen sich. Nicht lange. Aber ehrlich.

Am alten Holztisch im Wintergarten – mit Blick auf den Olivenhain, in dem die ersten Glühwürmchen tanzten – aßen sie gemeinsam. Und während draußen die Zikaden sangen, erinnerte sich Katharina, wie es war, wenn Liebe durch den Magen ging – nicht kitschig, nicht einfach. Sondern tief.

Der Abend verging wortlos, aber nicht leer. Später, als die Sonne längst untergegangen war und nur noch die Geräusche der Natur durch die offenen Fenster drangen, knarrte erneut die Tür. Der Wind hatte sie leicht aufgedrückt.

Markus stand auf, schloss sie. Diesmal sagte er: „Vielleicht ist es wirklich eine Einladung.“

Crostini Toscani – Hühnerleber auf geröstetem Brot

Rustikal. Erdverbunden. Ein herzhafter Anfang – wie die Liebe selbst.

„Manchmal beginnt alles mit einem Bissen. Ein Geschmack, der Erinnerungen weckt. Ein Aroma, das wie ein Blick zurück – und gleichzeitig nach vorn ist.“

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hühnerleber (frisch, geputzt)
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Kapern (in Salz oder Essig, gut abgespült)
- 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 1 EL Butter + 2 EL Olivenöl (Sant’Anna-Qualität)
- 50 ml Vin Santo oder Marsala (alternativ Weißwein)
- 4 Scheiben toskanisches Landbrot (z. B. Pane Toscano)
- Salz & schwarzer Pfeffer
- Optional: ein Hauch Muskat oder ein Spritzer Zitronensaft für Frische

Zubereitung:

1. Vorbereiten:

Die Hühnerleber gut säubern, von Adern befreien und grob zerkleinern. Brot in dicken Scheiben schneiden.

2. Anbraten:

In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Die fein gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Kapern und Sardellenfilets zugeben, unter Rühren schmelzen lassen – es soll duften!

3. **Leber schmoren:**

Nun die Leberstücke hinzufügen, kräftig anbraten (ca. 2–3 Minuten), mit dem Vin Santo ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten schmoren lassen, bis die Leber gar, aber noch leicht rosa ist.

4. **Pürieren:**

Die Masse entweder mit dem Stabmixer cremig pürieren oder mit dem Messer sehr fein hacken – je nach gewünschter Textur. Mit Salz, Pfeffer und ggf. einem Hauch Muskat oder Zitrone abschmecken.

5. **Brot rösten:**

Die Brotscheiben in einer Grillpfanne oder im Ofen rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

6. **Anrichten:**

Die warme Lebercreme großzügig auf die gerösteten Brotscheiben streichen, eventuell mit ein paar frischen Kräutern (z. B. Petersilie oder Thymian) garnieren. Lauwarm servieren.

Tipp aus Sant’Anna:

Die Crostini schmecken besonders gut mit einem Glas kräftigem Rotwein aus der Region – etwa einem **Morellino di Scansano** oder **Montecucco Rosso**.

Stimmung:

Herb und ehrlich. Wie ein Gespräch, das lange fällig war. Und doch voller Wärme.

Kapitel 2 – Sonnenlicht auf alten Steinen

Der erste gemeinsame Tag, flirrende Erwartungen

Der Morgen erwachte langsam über den Hügeln der Maremma. Ein dünner Schleier aus Nebel lag noch über den Olivenhainen, als hätte die Nacht ihn dort vergessen. Das Licht, das durch die halb geöffneten Fensterläden fiel, malte goldene Streifen auf die Terrakottaböden im Schlafzimmer. Es roch nach Lavendel, Staub und etwas Frischem, das man nur in der Toskana findet.

Katharina öffnete die Augen, während Markus noch leise atmend neben ihr lag. Sie beobachtete, wie das Licht sich auf seinem Gesicht veränderte, wie friedlich er wirkte – und zugleich so fern. In Wien war jeder Morgen ein Rennen gewesen. Hier? Ein Innehalten. Ein Spüren.

Sie stand leise auf, zog sich das leichte Baumwollkleid über, band die Haare zu einem lockeren Knoten und schlich sich barfuß in die Küche. Draußen sang eine Amsel. Drinnen war es kühl. Auf dem Tisch lagen noch die leeren Gläser vom Vorabend. Katharina lächelte. Sie nahm den Korb mit Gemüse aus dem Eingang, füllte ihn mit Kräutern aus dem Garten – Basilikum, Minze, ein paar Fenchelblätter – und setzte Wasser für den Kaffee auf.

Markus kam wenig später dazu, zerzaust, verschlafen, aber wach. Er setzte sich an den Küchentisch, rieb sich die Augen und sagte nur:

„Ich habe dich lange nicht so gesehen. Du bist... weich heute.“
Sie antwortete nicht. Stattdessen reichte sie ihm eine Tasse.

„Wir könnten heute zum Markt nach Ribolla fahren“, schlug sie vor.

„Oder wir bleiben hier. Im Hier und Jetzt“, sagte er.
Ein kurzer Blick, fast ein Lächeln.

Sie entschieden sich für das Jetzt.

Im Garten stand ein alter Holztisch unter einem Olivenbaum, von dem der Tau der Nacht noch tropfte. Katharina breitete ein Leinentuch darüber, deckte den Tisch mit einer fast kindlichen Freude. Die Sonne kitzelte ihre Arme. Markus schnitt Tomaten – große, rote, fleischige Früchte, deren Saft an seinen Fingern klebte. Katharina riss Brot in Stücke, träufelte Olivenöl darüber, fügte fein geschnittene rote Zwiebeln, frisches Basilikum und Gurken hinzu.

Dann kam der Moment: der erste Bissen.

Panzanella.

Ein Gericht so leicht, dass es auf der Zunge fast schmolz. Und doch war da Tiefe. Säure von Rotweinessig, Schärfe von Zwiebeln, Weichheit des Brots. Und eine Frische, die an Kindheit erinnerte. Oder an einen neuen Anfang.

„Wie das duftet“, sagte Markus und beugte sich vor. „So ehrlich, so klar.“

„Wie wir mal waren“, murmelte Katharina.

Sie aßen schweigend. Nur das Zwitschern der Vögel, das Klirren des Bestecks und das Knacken des Brotes füllten die Luft. Doch mit jedem Bissen schien sich etwas in der Atmosphäre zu lösen. Die Distanz zwischen ihnen wurde kleiner. Wie eine unsichtbare Mauer, die langsam zu bröckeln begann.

Später legten sie sich auf zwei alte Holzliegen im Garten, die unter ihren Körpern leicht knarrten. Der Himmel war nun tiefblau, die Olivenblätter warfen verspielte Schatten auf ihre Haut. Markus nahm ein Buch zur Hand, doch seine Augen blieben bei ihr. Katharina spürte es, sagte aber nichts.

Sie wusste, dass etwas im Wandel war. Vielleicht war es die Luft. Vielleicht das Licht. Vielleicht war es auch nur das erste gemeinsame Frühstück in einer fremden Welt, in der alles auf Anfang stand.

Und vielleicht – nur vielleicht – war das der Moment, in dem sich das Herz wieder leise zu öffnen begann.

Panzanella – Toskanischer Brotsalat

Frisch, verspielt und ehrlich – wie ein Tag, der nach Liebe schmeckt.

„Wenn Worte fehlen, spricht die Tomate. Wenn Nähe schwerfällt, hilft das geteilte Brot. Und wenn Hoffnung erwacht – dann ist es Panzanella.“

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g altbackenes toskanisches Weißbrot – alter als 1 Tag (z. B. Pane Sciocco)
- 3 reife Tomaten (Fleischtomaten oder Datterini)
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehobelt
- ½ Salatgurke, geschält und in Scheiben
- Eine Handvoll frische Basilikumblätter
- 3 EL Olivenöl extra vergine (idealerweise Sant’Anna Olio)
- 1–2 EL Rotweinessig (oder Weißweinessig)
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- Optional: schwarze Oliven, Fenchelkraut oder Kapern für mehr Tiefe

Zubereitung:

1. Das Brot vorbereiten:

Das Weißbrot in mundgerechte Stücke reißen (nicht schneiden!) und in eine große Schüssel geben. Mit etwas kaltem Wasser leicht anfeuchten, sodass es weich wird, aber nicht matschig. Anschließend vorsichtig ausdrücken.

2. **Gemüse schneiden:**

Tomaten würfeln, Gurke in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln hobeln. Alles mit dem Brot vermengen.

3. **Würzen & ziehen lassen:**

Olivenöl und Essig darübergerben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter von Hand zerreißen und unterheben.

4. **Ruhen lassen:**

Die Panzanella mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen – damit sich Brot und Gemüse finden dürfen, wie zwei Menschen, die sich langsam wieder vertrauen.

5. **Anrichten:**

Auf einem flachen Teller servieren, mit einem extra Schuss Olivenöl und ein paar frischen Basilikumspitzen dekorieren.

Tipp aus Sant’Anna:

Panzanella liebt Gesellschaft – serviert mit einem leichten **Vernaccia di San Gimignano** oder einem kühlen Glas **Vermentino**, wird daraus ein echtes Sommermittagessen.

Stimmung:

Leicht und voller Sehnsucht. Wie ein Blick, der Hoffnung weckt.

Kapitel 3 – Die Glut unter der Asche

Unausgesprochene Wünsche und erste Spannungen

Die Tage in Sant'Anna waren stiller geworden. Nicht im Außen – die Vögel sangen wie eh und je, die Zikaden stimmten ihr Nachmittagskonzert an, und das Gras raschelte sanft im Wind. Doch zwischen Katharina und Markus war etwas in Bewegung geraten, das nicht mehr nur zart war. Es war dichter. Schärfer. Tiefer.

Am dritten Tag war es warm. Zu warm, um viel zu tun. Sie waren morgens zusammen durch die Olivenhaine gewandert, hatten kaum gesprochen. Katharina hatte ein altes Weinfass am Rand des Gartens fotografiert, Markus sich unter einer Zypresse in ein Buch vertieft, dessen Seiten er zwar umblätterte, aber kaum las.

Sie schwiegen nebeneinander – in einer jener Stille, die nicht friedlich ist, sondern aufgeladen.

Zum späten Nachmittag kündigten sich Gewitterwolken am Horizont an. Die Luft war elektrisch. Ein Donnernrollen wie ein Herzschlag der Erde.

Katharina stand in der Küche, schnitt langsam, fast bedächtig, frischen Aglione – jenen Knoblauch, der nur in der Toskana wächst, größer, milder und doch durchdringend. Der Duft war unverkennbar: würzig, ehrlich, fast schon unverschämt lebendig. Sie kochte heute Spaghetti all'Aglione, ein Bauernessen, voller Kraft, ein Statement auf dem Teller.

Markus kam herein, blieb in der Tür stehen.

„Es riecht nach Angriff“, sagte er.

„Oder nach Wahrheit“, antwortete sie.

Das Wasser kochte, die Spaghetti wirbelten darin wie Gedanken im Kopf. In einer Pfanne schmort der Knoblauch langsam in bestem Olivenöl, wurde golden, duftete nach allem, was sie einst verbunden hatte – und allem, was nun unausgesprochen zwischen ihnen stand.

Sie stellte zwei Teller auf den Holztisch unter dem Vordach, wo erste Tropfen auf das Terracotta-Dach trommelten.

Markus setzte sich. Der Teller dampfte.

„Ich habe heute Nacht lange wach gelegen“, sagte er.

Katharina antwortete nicht sofort. Stattdessen drehte sie die Gabel langsam in den Spaghetti.

„Ich auch.“

Er schob sich einen Bissen in den Mund. Die Schärfe überraschte ihn. Nicht unangenehm. Aber wachrüttelnd.

„Du hast dich verändert“, sagte er.

„Vielleicht. Vielleicht war ich immer so. Nur leiser.“

Der Regen wurde stärker. Tropfen platschten auf den Tisch.

Doch keiner stand auf.

„Was willst du eigentlich von mir?“, fragte er nach einer Weile.

„Dass du nicht wegschaust, wenn ich mich zeige.“

Die Spaghetti waren beinahe gegessen, als der Regen plötzlich aufhörte. Und als ob die Natur das Gespräch belauscht hätte, schien die Sonne wieder durch die Wolken – und warf Licht auf zwei Teller mit Resten einer Wahrheit, die endlich gesagt war.

Sie schwiegen weiter, doch diesmal lag darin keine Spannung.
Sondern Erschöpfung. Und der leise Beginn von Ehrlichkeit.

Spaghetti all’Aglio

Würzig. Direkt. Und doch überraschend mild – wie ein ehrliches Gespräch nach langer Stille.

„Es braucht Mut, um Knoblauch in dieser Fülle zu servieren. Und noch mehr, um dem Menschen gegenüber genauso offen zu begegnen.“

Zutaten für 2 Personen:

- 180 g Spaghetti (am besten toskanische Bronzeware)
- 3–4 große Zehen **Aglio** (toskanischer Riesenknoblauch, alternativ milder Knoblauch)
- 4 EL natives Olivenöl extra (z. B. aus Sant’Anna)
- 200 g passierte Tomaten oder frische San-Marzano-Tomaten, fein püriert
- 1 kleine Prise Zucker
- Salz & schwarzer Pfeffer
- Optional: eine Spur Chili oder Peperoncino für Tiefe
- Frische Petersilie oder Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Vorbereitung:

Aglio schälen und fein hacken oder – ganz traditionell – in feine Scheiben schneiden, damit der Geschmack sich sanfter entfaltet.

2. Sugo ansetzen:

In einer weiten Pfanne Olivenöl bei niedriger Temperatur erhitzen. Den Aglio darin sanft anschwitzen – er soll golden werden, aber nicht braun. Es darf duften, nicht beißen.

3. **Tomaten hinzufügen:**

Sobald der Knoblauch glasig ist, die passierten Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. 15–20 Minuten bei sanfter Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf einen Schuss Wasser oder etwas Nudelwasser hinzufügen.

4. **Spaghetti kochen:**

In reichlich gesalzenem Wasser die Spaghetti al dente garen. Abgießen, etwas Kochwasser auffangen.

5. **Vermengen:**

Die Spaghetti in die Sauce geben, bei mittlerer Hitze schwenken, bis alles cremig verbunden ist. Ein Schuss Kochwasser hilft dabei, die Sauce geschmeidig zu binden.

6. **Anrichten:**

Auf zwei warme Teller verteilen, mit frischer Petersilie oder Basilikumblättern garnieren und – wenn gewünscht – mit etwas Olivenöl vollenden.

Stimmung:

Eine Schärfe, die nicht verletzt – sondern offenlegt. Eine Nähe, die erst im Konflikt sichtbar wird.

Kapitel 4 – Ein Glas zu viel Vernaccia

Ein Streit bei Kerzenschein – Wahrheit kommt ans Licht

Der Tag hatte eigentlich gut begonnen.

Ein Marktbesuch in Massa Marittima. Katharina hatte an einem Stand mit antikem Emaille-Geschirr getrödelte, Markus einen alten Weinkorkenzieher gekauft, der aussah, als hätte er schon hundert Feste erlebt. Die Luft war warm, aber nicht drückend. Man hatte gemeinsam gelacht. Fast so, wie früher.

Doch manchmal reichen Kleinigkeiten, winzige Verschiebungen, um einen ganzen Abend kippen zu lassen.

Es begann mit einer Bemerkung.

„Du wirkst immer abwesend, wenn ich etwas mit dir teile“, sagte Katharina leise, während sie die Teller auf den Tisch stellte – schwere, handgeformte Keramik, darauf dampfendes Wildschweinragout. Sie hatte sich Mühe gegeben, alles vorzubereiten, von der Marinade bis zur Polenta, die sie langsam in der Kupferpfanne gerührt hatte.

Markus sah sie an. „Das ist nicht fair. Ich bin hier, oder? Ich bin mit dir hier.“

„Aber du bist nicht wirklich da“, antwortete sie. Und dieser eine Satz ließ alles kippen.

Die Gläser klirrten, als er sie mit einem trockenen *Vernaccia di San Gimignano* füllte. Der goldene Wein glänzte wie flüssiger Stolz.

„Du meinst, ich soll so sein wie du – immer reden, immer analysieren?“

„Ich meine, dass du nicht immer flüchten sollst, wenn es ernst wird.“

Das Ragout duftete betörend. Zimt, Lorbeer, Rotwein – ein Gericht voller Tiefe, voller Geschichte. Doch auf ihren Tellern lag nun etwas Schweres. Nicht nur Wild. Sondern das, was nicht gesagt worden war. Jahrelang.

Markus aß, schweigend. Kaute, als müsse er Wut verarbeiten. Katharina rührte in ihrer Polenta, stocherte im Fleisch.

„Weißt du“, sagte er plötzlich, „manchmal frage ich mich, ob du mich überhaupt noch liebst – oder nur die Idee, die du von mir hast.“

Der Satz traf sie. Nicht wie ein Messer – eher wie ein Schatten, der sich unaufhaltsam über den Tisch legte.

Sie stand auf. Lief ein paar Schritte in den Garten hinaus. Der Himmel war inzwischen dunkel. Grillen zirpten. In der Ferne bellte ein Hund. Und Katharina spürte, dass etwas zerbrochen war – oder dabei war, sich zu lösen. Vielleicht musste es das.

Sie atmete tief durch. Hörte, wie Markus langsam hinter ihr herkam. Nicht eilig. Nicht entschuldigend. Einfach nur... gegenwärtig.

„Vielleicht“, sagte sie, ohne sich umzudrehen, „müssen wir aufhören, uns zu retten. Und anfangen, uns zu sehen.“

Er sagte nichts. Doch sie spürte seine Nähe. Den schweren Schritt. Den stillen Mut.

Später saßen sie wieder am Tisch. Der Wein war fast leer. Das Ragout kalt. Doch zwischen ihnen war etwas wärmer geworden: die Stille hatte sich verändert. Sie war jetzt ehrlich.

Cinghiale in Umido con Polenta

Kräftig. Wild. Unvergesslich – wie ein Streit, der endlich Wahrheit bringt.

„Ein Gericht, das Geduld braucht. So wie eine Beziehung, die gelernt hat, zu atmen – auch im Sturm.“

Zutaten für 2 Personen:

Für das Ragout:

- ca. 500 g Wildschweinfleisch (Schulter oder Keule, in Würfeln)
- 1 Möhre, 1 Stange Sellerie, 1 Zwiebel – fein gewürfelt (Soffritto)
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 EL natives Olivenöl
- 1 Glas kräftiger Rotwein (z. B. Montecucco)
- 2 EL Tomatenmark oder 200 ml passierte Tomaten
- 2–3 Lorbeerblätter
- 1–2 Zweige Rosmarin
- 4–5 Wacholderbeeren (leicht angedrückt)
- Salz & schwarzer Pfeffer
- Optional: etwas Zimt, Piment oder Orangenschale für Tiefe

Für die Polenta:

- 120 g Maisgrieß (am besten grob, Steinmühle)
- ca. 500–600 ml Wasser oder Brühe
- 1 TL Salz

- 1 EL Butter oder ein Schuss Olivenöl
- Optional: geriebener Pecorino oder Parmesan

Zubereitung:

1. Marinieren (optional, über Nacht):

Das Fleisch mit Wein, Lorbeer, Rosmarin, Wacholder, Knoblauch und einem Schuss Olivenöl in einer Schüssel abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Ragout zubereiten:

Das Fleisch gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einem schweren Topf in heißem Olivenöl rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen.

Im gleichen Topf das fein geschnittene Soffritto (Zwiebel, Sellerie, Möhre) langsam anschwitzen. Fleisch wieder dazugeben, Tomatenmark oder passierte Tomaten einrühren, mit dem Wein ablöschen.

Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen. Zugedeckt auf kleiner Flamme mindestens **1,5–2 Stunden** sanft schmoren lassen, gelegentlich umrühren.

3. Polenta kochen:

Wasser mit Salz aufkochen, Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen. Bei niedriger Hitze ca. 30–40 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Butter und (optional) Käse unterrühren.

4. Anrichten:

Polenta auf zwei tiefe Teller streichen, das Ragout darauf geben.

Mit frischem Rosmarin garnieren, eventuell etwas Olivenöl darüberträufeln.

Stimmung:

Ein Teller wie ein dunkles Lied – schwer, ehrlich, aber versöhnlich. Für Gespräche, die nicht mehr weggelächelt werden können.

Kapitel 5 – Rückzug ins Olivenfeld

Schweigen zwischen den Zeilen – Zeit allein

Die Sonne schien an diesem Morgen anders.
Nicht weniger warm. Aber stiller.

Katharina war früh aufgestanden. Markus schlief noch. Oder tat so. Sie wollte ihn nicht wecken. Nicht sehen. Nicht streiten. Und nicht fliehen. Sie wollte einfach... atmen.

Im alten Gartenschuppen fand sie einen Bastkorb, den jemand mit Lavendelduft parfümiert hatte. Sie nahm ihn, band sich ein Tuch um die Schultern und ging hinaus. Über den Kiesweg, vorbei an der knarrenden Tür, den Olivenbäumen entgegen.

Dort draußen, unter der silbrig flirrenden Decke der Zweige, war es kühl. Der Boden war trocken, weich, und roch nach Erde, nach dem Leben darunter. Sie streifte durch die Reihen, pflückte Kräuter, ein paar wild gewachsene Zucchini Blüten, Fenchelgrün, junge Mangoldblätter. Es war kein Plan – nur ein Tun. Eine zarte Rückkehr zu sich selbst.

Markus beobachtete sie aus dem Fenster. Er stand nicht auf. Er wusste, dass es jetzt nicht um ihn ging.

Im Garten hatte sich der Wind gelegt. Katharina setzte sich auf einen großen, flachen Stein, legte den Kopf in den Nacken. Zwischen den Blättern sah sie das Licht tanzen. Und vielleicht – nur vielleicht – war das genau die Form von Nähe, die sie heute brauchte: nicht voneinander, sondern zur Welt.

Am Nachmittag kehrte sie zurück. Leise, fast schwebend. Ohne Groll. Ohne Urteil.

In der Küche richtete sie sich ein: Eier, ein Rest Pecorino, ein wenig Ricotta. Die wilden Kräuter hackte sie fein. Die Zucchini-blüten füllte sie vorsichtig, eine nach der anderen, mit der weichen Mischung, legte sie in eine Pfanne mit wenig Öl und ließ sie langsam goldgelb anbraten. Daneben briet sie eine einfache **Frittata mit Gartenkräutern** – grün, duftend, warm. Essen, das nicht fordert. Nur da ist.

Markus trat schließlich ein. Vorsichtig.

„Darf ich helfen?“, fragte er.

„Du darfst einfach da sein“, antwortete sie ruhig.

Sie aßen im Wintergarten. Keine Musik. Kein Wein. Kein Gespräch. Nur das Geräusch des Bestecks, der Duft der Kräuter und das leise Prasseln eines Sommerregens, der wie eine Reinigung war.

Später stand Markus auf, nahm ihre leere Tasse und stellte sie in die Spüle.

„Es war gut heute“, sagte er.

Katharina nickte.

„Ja. Manchmal heilt nicht das Reden. Sondern das Ruhen.“

Und wieder war Stille. Aber diesmal war sie weich.

Frittata mit wilden Kräutern & gefüllte Zucchini- blüten mit Ricotta

Zart, still und nährend – wie ein Atemzug nach einer langen Nacht.

„Wenn das Herz müde ist, hilft ein Teller voller Grün. Ohne Worte. Nur Wärme.“

Zutaten für 2 Personen:

Für die Frittata:

- 4 Bio-Eier
- Eine Handvoll frische Kräuter (z. B. Fenchelgrün, Petersilie, Basilikum, Mangold, Minze)
- 2 EL geriebener Pecorino oder Parmesan
- 1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel, fein gehackt
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl (extra vergine)

Für die gefüllten Zucchini- blüten:

- 6–8 frische Zucchini-
blüten
- 150 g Ricotta (gut abgetropft)
- 1 Eigelb
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 Prise Muskat
- Salz & Pfeffer
- Optional: etwas Zitronenabrieb für Frische
- Etwas Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Frittata:

Die Eier mit Käse, Salz, Pfeffer und den fein gehackten Kräutern in einer Schüssel gut verquirlen. Die Zwiebel in einer kleinen Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten, dann die Ei-Kräutermischung dazugießen. Bei niedriger Hitze langsam stocken lassen, ohne umzurühren. Wenn die Unterseite goldgelb ist, entweder wenden oder kurz unter dem Grill fertig garen.

2. Zucchini Blüten vorbereiten:

Die Blüten vorsichtig waschen, den Stempel entfernen. Ricotta mit Eigelb, Parmesan, Muskat, Salz, Pfeffer und optional etwas Zitronenabrieb cremig rühren. Die Masse vorsichtig mit einem Teelöffel oder Spritzbeutel in die Blüten füllen und die Enden leicht eindrehen.

3. Zucchini Blüten braten:

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gefüllten Blüten bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten (ca. 5–6 Minuten). Vorsichtig wenden.

4. Anrichten:

Die Frittata in Stücke schneiden, zusammen mit den warmen Zucchini Blüten auf einem großen Teller oder Brett servieren. Lauwarm genießen – mit einem Stück Brot und stillem Blick.

Stimmung:

Wie ein Streicheln für die Seele. Ohne Schärfe. Ohne Lautstärke. Einfach da.

Epilog – Sant'Anna bleibt

Manche Orte hört man noch lange, nachdem man sie verlassen hat.

Wenn man Sant'Anna verlässt, tut man das nie ganz.

Vielleicht fährt man mit dem Auto die Schotterstraße hinunter,
vorbei an Olivenhainen und Lavendelsträuchern.

Vielleicht zieht man das letzte Haar aus dem Bettlaken, packt
vergessene Socken ein, lässt einen leeren Marmeladenglasdeckel zurück.

Vielleicht sagt man „Ciao“ – aber nicht „Addio“.

Denn Sant'Anna bleibt.

In der Erinnerung an das knarrende Tor.

Im Klang der Kaffeetasse auf dem alten Holzbrett.

Im Gefühl barfüßiger Schritte auf warmem Stein.

Im Duft nach geröstetem Brot und Basilikum, nach Fenchel und
frischer Erde.

Katharina und Markus sind nicht mehr dieselben wie damals.

Und das ist gut so.

Denn sie haben sich nicht verändert.

Sie haben sich gefunden.

In sich. Im Anderen. Im Ort.

Das Haus lebt. Nicht, weil es groß ist.

Sondern, weil es geliebt wird.

Der Garten wächst. Nicht, weil er muss.
Sondern, weil er darf.

Die Küche riecht. Nicht nur nach Essen.
Sondern nach Herkunft, Hingabe und Herz.

Und manchmal – in einem anderen Leben, in einer anderen Stadt

–

öffnet jemand ein Glas Olivenöl, schneidet eine Tomate, legt
eine Hand auf ein noch warmes Holzbrett...
und plötzlich ist da wieder dieser Moment.
Dieser Geschmack.
Dieses Licht.
Dieser Atemzug.

Und dann weiß man:
Sant'Anna ist nicht vorbei.
Es ist mitgekommen.
Weil es nie nur ein Ort war.
Sondern ein Stück Zuhause, das man mitgenommen hat.

**„Vielleicht geht es im Leben gar nicht darum, anzukommen.
Sondern darum, irgendwann zu sagen:
Hier bleibe ich. Weil ich's bin.“**