

Mittagessen in Italien:

Die Bescheidenheit der Italiener beim Frühstück wird beim Mittagessen nicht mehr fortgesetzt, denn dieses besteht aus mehreren üppigen Gängen. Die **italienische Esskultur** ist auf **Genuss** und **Geselligkeit** ausgelegt, und daher wird es sorgfältig geplant und zubereitet.

Wie in den meisten südlichen Ländern, ist auch die **italienische Küche** eine **mediterrane Küche**. Es werden Nudeln und Reis, verschiedene Gemüsesorten, viele Fischarten sowie Meeresfrüchte verwendet. Dazu kommen noch reichlich Kräuter und Gewürze, Oliven, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und nicht zu vergessen das Olivenöl zum Einsatz.

Es gehört auch zu den traditionellen **Essgewohnheiten in Italien** das die ganze Familie „**La famiglia**“ zum Essen zusammenkommt.

Mittagessen(Pranzo):

Zwischen 13.00 und 14.00 Uhr ist Zeit für das **Mittagessen (Pranzo)** das aus mehreren Gängen besteht. Da die Mittagspause der Italiener länger als in Deutschland ist, können Sie auch ein ausgiebiges **Mittagessen (Pranzo)** genießen. Das **Mittagessen (Pranzo)** dauert 1,5 bis 2 Stunden, kein Wunder bei mehreren Gängen. Dazu muss man natürlich erwähnen, dass die Dauer der Mittagspausen in Großstädten geringer ausfällt und die Italiener deswegen keine Zeit haben für ein opulentes Mittagmahl. Aber alle die sich die Zeit nehmen können essen ein mehrgängiges Menü, das meistens wie folgt aussieht:

1. Als erstes wird ein **Aperitif (Aperitivo)** getrunken um den **Appetit** anzuregen.
2. Die **Vorspeise (Antipasti)**: Es werden **Appetithäppchen** gegessen, wie zum Beispiel – kleine Gerichte aus gebratenem oder in Olivenöl eingelegtem Gemüse, frischem Gemüse, Meeresfrüchten oder mariniertem Fisch, Brotscheiben die geröstet und mit verschiedenem belegt sind, luftgetrockneter Schinken und Salami. Es gibt aber noch viel mehr an Leckereien aus der typischen italienischen Küche die aufzählen könnte.
3. Der erster Gang (**Primo piatto**): Es gibt entweder eine **Suppe (Zuppa)**, **Nudeln (Pasta)**– oder **Risotto**.
4. Der zweite Gang ist das **Hauptgericht (Secondo piatto)**: Es wird entweder ein **Fisch- oder Fleischgericht** mit Beilage serviert.
5. Der Nachtisch (**Dolce oder Dessert**): **Obst (Frutta)** gehört auf jeden Fall dazu und zudem eventuell noch **Kuchen (Torta)**, **süßes Gebäck (Biscotti)** oder **Eis (Gelato)**. Was die Italiener auch gerne als Nachtisch essen ist **Käse (Formaggio)**.
6. Zum Abschluss noch ein **Digestif (Digestivo)** und einen **Kaffee (Caffè)** oder Espresso. Ein **Digestif (Digestivo)** ist ein **Verdauungsschnaps** und ist der Gegensatz zum **Aperitif (Aperitivo)**.

Wie man sieht ist es ein opulentes Mittagmahl das sich die Italiener gönnen, wenn sie genug Zeit in ihrer Mittagspause haben. Zu Mittag lange und viel zu essen entspricht den traditionellen **Essgewohnheiten in Italien**.

Buon appetito ti auguro

Heinz-Uwe Teuscher 27.04.2022