

Antonio Talarico wohnt in Binningen und kommt seit 2019 ins Phari nach Therwil. Der 62-Jährige ist ein begeisterter Hobbykoch und zaubert aus den bezogenen Lebensmitteln tolle Gerichte. Im Interview für den «Birsigtal-Boten» erzählt er von seiner Leidenschaft.

Herr Talarico, wie sind Sie auf die Idee gekommen, besondere Gerichte zu kochen und die Rezepte dann anderen zur Verfügung zu stellen?

Antonio Talarico: Ich finde nicht, dass ich besondere Gerichte koche. Da die Lebensmittel, die ich vom Phari erhalte, jede Woche variieren, fallen diese eher durch ihre Einfachheit auf. Ich muss flexibel und variantenreich sein.

Die Idee, meine Gerichte in den Sozialen Medien mit anderen zu teilen, kam in der Coronazeit. Ich wollte einfach aufzeigen, was man alles Feines mit wenigen Mitteln zaubern kann. Mich reizt es, Neues auszuprobieren, denn wie gesagt: Wir wissen nie, was in der «Wuchegugge» vom Phari enthalten ist.

Seit wann sind Sie dazu übergegangen, spezielle Rezepte zu entwickeln und diese an andere weiterzuleiten?

Ich koche schon seit vielen Jahren für meine Familie und habe daher eine gewisse Erfahrung, was zusammenpasst und was nicht. Mein spezieller Kochstil ist vielleicht, dass ich Lebensmittel kombiniere, die wahrscheinlich in der klassischen Hausmannsküche so nicht vorkommen.

Auf welchem Weg werden die Rezepte weitergegeben?

Ich poste meine Gerichte mit Foto auf Facebook und bekomme dann viele

Rückmeldungen und Anfragen in der Kommentarspalte. Zum Beispiel koche ich die grünen Spätzli statt mit Spinat oder Basilikum mit Peterli, den ich zu Hause habe. Oder ich bereite nicht nur eine klassische Gerstensuppe zu, sondern verfeinere diese mit Curry oder mache ein Gerstotto mit Phari-Gemüse. Wichtig ist, dass ich alles verwerte und aus den Resten am nächsten Tag auch wieder originelle Menüs kreierte.

Ich möchte den Leuten weitergeben, dass man auch mit einfachen Mitteln feine Gerichte kochen kann. Bei der Kreativität gibt es keine Hemmschwelle. Schon gar nicht, wenn man wenig Geld für Lebensmittel zu Verfügung hat. In der Spargelzeit hatten wir so grosse Mengen vom Phari erhalten, so dass ich verschiedene Rezeptideen mit Fotos publiziert habe. Die vielen positiven Rückmeldungen waren enorm und freuten mich sehr.

Kochen Sie schon immer gerne?

Leidenschaftlich gerne! Meine Hauptinspiration war meine Mutter mit der süditalienischen kalabrischen Küche.

Was kochen Sie am liebsten und welches ist Ihr Lieblingsrezept?

Mir ist wichtig, dass die Speisen ihren Grundgeschmack behalten. Deshalb setze ich Kräuter und Gewürze nur minimal ein.

Am liebsten – und dies ist eine kleine Spezialität von mir – koche ich verschiedene Sugo-Saucen. Aber nicht nur die Klassische, sondern z.B. mit Kichererbsen statt Hackfleisch. Ein «Toni-Tipp» für Bolognese-Sauce: Statt Spaghetti lieber Penne oder Müscheli-Teigwaren dazu servieren. Diese füllen sich besser mit der Sauce und man hat «mehr» auf der Gabel.

Mögen Sie eher Salate, Hauptspeisen oder Dessert?

Dessert ist nicht so mein Ding, aber neben den Hauptspeisen liebe ich die Salat-Variationen während der Sommerzeit: Gerstensalat, Couscous-Bulgur-Salat oder Wurstsalat.

Wie kommen Sie auf die Ideen für die Rezepte?

Wie gesagt lasse ich da meiner Kreativität freien Lauf. Weil ich nicht mehr gut zu Fuss bin, holt mein Schatz Irène das Essen im Phari ab und gibt mir schon auf dem Heimweg im Trämli durch, was sie alles erhalten hat. So kann ich mir schon mal Verschiedenes überlegen.

Worauf achten Sie, bei der Speisenzusammenstellung besonders: Geschmack, Konsistenz, Farbe?

Ich koche einfach mit den Zutaten, die ich vom Phari bekomme. Eine Ernährungsberaterin hat mir gesagt, dass ein ausgewogenes gesundes Essen 3 Faktoren beinhalten muss:

Der grösste Anteil auf dem Teller sollte Gemüse sein, dann Kohlenhydrate wie Pasta, Reis, Kartoffeln oder Brot und natürlich dürfen die Proteine wie Fleisch, Fisch, Käse oder Ei auch nicht fehlen. Ich versuche sehr, mich daran zu halten.

Kochen Sie zu Hause auch für andere?

Durch meine Armutsbetroffenheit und das knappe Budget ist es mir fast nicht mehr möglich, für Gäste zu kochen. Gerne teile ich aber meine Rezeptideen mit den Organisatorinnen Brigitte und Gabi vom Verein Phari, die diese dann künftig – auch im «Birsigtal-Boten» – publizieren werden. *Interview: Ulf Rathgeber*