Die Emilia-Romagna kulinarisch entdecken

REISE Von traditionellen Gerichten zum modernen Street Food

MÜNCHEN/PR – Die Emilia-Romagna ist eine Region, in der kulinarische Tradition nicht im Museum landet, sondern ganz selbstverständlich auf dem Teller – und oft direkt auf der Hand. Viele Gerichte, die ihren Ursprung in der einfachen bäuerlichen Küche haben, sind heute beliebtes Street Food. Sie werden auf Dorffesten, Märkten oder in kleinen Imbissen frisch zubereitet und zeigen, wie eng Genuss, Geschichte und Lebensart hier miteinander verbunden sind. Wer die Emilia-Romagna kulinarisch entdecken möchte, sollte deshalb nicht nur an Pasta und Parmigiano Reggiano denken, sondern sich auch auf diese Spezialitäten einlassen:



Die Piadina ist die wohl bekannteste Spezialität der Romagna und es gibt sie mit verschiedenen Füllungen. Klassisch gefüllt wird sie mit Squacquerone di Romagna g.U., Prosciutto di Parma g.U. und Rucola. BILD: VISIT ROMAGNA



Unverwechselbar: Die Coppia Ferrarese g.g.A. besteht aus zwei miteinander verbundenen Teigsträngen. BILD: PIERLUIGI BENINI

Chisöla: eine Focaccia mit Geschichte

Im Val Tidone bei Piacenza gehört die Chisöla zum kulinarischen Erbe der Region. Die herzhafte Focaccia wird aus Mehl, Grieben, Schmalz, Hefe, Wasser und Salz zubereitet und ist als traditionelles Agrar- und Lebensmittelprodukt anerkannt. Um sie rankt sich sogar eine Legende: Als Friedrich Barbarossa 1155 mit seinem Heer durch das Val Tidone zog, soll die Bevölkerung seine hungrigen Soldaten mit großen Mengen Chisöla versorgt haben.

Erbazzone reggiano: bäuerliche Küche mit EU-Siegel

Auch der Erbazzone aus Reggio Emilia hat seine Wurzeln in der einfachen Landküche. Zwischen zwei Schichten ungesäuerten Teigs steckt eine würzige Füllung aus Spinat und Mangold, Zwiebeln, Schmalz, Semmelbröseln und Parmigiano Reggiano. Seit März 2026 trägt der Erbazzone reggiano die europäische g.g.A.-Bezeichnung und ist damit das 45. geschützte Produkt der Emilia-Romagna. Ein schöner Beleg dafür, wie aus einem traditionellen Alltagsgericht eine Spezialität mit international anerkanntem Herkunftsschutz geworden ist. Wie vielseitig die Spezialität ist, zeigt sich im Alltag der Menschen in Reggio Emilia: Erbazzone kann zu jeder Tageszeit auf den Tisch kommen und wird sogar gerne anstelle eines Croissants zum Frühstück mit einem Cappuccino genossen. Am besten schmeckt er natürlich frisch und unkompliziert – genau so, wie Street Food sein sollte.

Gnocco fritto: knusprig, luftig und am besten mit Schinken

In Modena kennt man ihn als Gnocco fritto, in Parma als Torta fritta. Die kleinen, goldbraun frittierten Teigstücke sind außen knusprig, innen luftig und werden traditionell noch warm mit regionalen Wurst- und Schinkenspezialitäten serviert. Besonders gut passen Prosciutto di Parma g.U., Prosciutto di Modena g.U., Coppa di Parma g.g.A. oder Salame Felino g.g.A. Dazu ein Glas Lambrusco g.U. – mehr braucht es eigentlich nicht.

Crescenta bolognese: aus Resten wird ein Klassiker

Die Crescenta zeigt besonders schön, wie erfinderisch die bäuerliche Küche der Emilia-Romagna war. Ursprünglich wurde übrig gebliebener Brotteig mit etwas Schmalz und dem würzigen Endstück des Schinkens, dem „Gambuccio“, angereichert. Daraus entstand eine aromatische, luftige Focaccia, die heute gerne mit Pancetta, Prosciutto oder – besonders passend – Mortadella Bologna g.g.A. gegessen wird.

Coppia Ferrarese: Brot mit Wiedererkennungswert

Ein Brot, das man garantiert nicht verwechselt, kommt aus Ferrara. Die Coppia Ferrarese g.g.A. besteht aus zwei miteinander verbundenen Teigsträngen und erinnert in ihrer Form an ein Kreuz oder X. Die gedrehten Enden, die sogenannten „Crostini“, werden besonders knusprig. Das Brot hat eine lange Geschichte und soll bereits im 16. Jahrhundert am Hof der Este serviert worden sein. Heute begleitet es unter anderem die Salama da Sugo g.g.A., eine weitere Spezialität aus Ferrara. Und auch die Crostini haben ihren festen Platz im Alltag: Für viele Kinder gehören die knusprigen Endstücke, die die Nonna beim Bäcker kauft, zu den schönsten kleinen Snacks.

Tortelli alla lastra: quadratischer Genuss aus dem Apennin

Im Apennin der Provinz Forlì-Cesena gehört der Tortello alla lastra zu den traditionellen Spezialitäten der Romagna. Anders als der halbmondförmige Cassone (siehe unten) ist er quadratisch und wird auf einer heißen Platte gebacken – daher auch sein Name. Der Teig besteht aus Weizenmehl, Wasser und etwas Kochwasser vom Kürbis, die Füllung aus Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Schmalz und Pecorino. Besonders aromatisch wird sie durch das Anbraten des Gemüses. Entstanden als typisches „Arme-Leute-Essen“ aus den einfachen Zutaten des kargen Apennins, wird der Tortello alla lastra traditionell vor allem im späten Herbst und rund um Allerheiligen gegessen. Heute ist er ein wunderbar unkomplizierter Snack, der zeigt, wie aus wenigen regionalen Zutaten ein echtes Stück Romagna-Küche für unterwegs entsteht.

Piadina: die wohl bekannteste Spezialität der Romagna

Wenn es um Street Food aus der Emilia-Romagna geht, darf die Piadina natürlich nicht fehlen. Die Piadina Romagnola ist längst über die Grenzen Italiens hinaus bekannt, wird in der Romagna aber bis heute ganz selbstverständlich frisch am Kiosk oder in der kleinen Piadineria zubereitet. Dabei gibt es durchaus regionale Unterschiede: Rund um Ravenna und Forlì-Cesena ist sie meist etwas dicker, während sie in Rimini und seiner Provinz dünner und knuspriger gebacken wird. Klassisch gefüllt wird sie mit Squacquerone di Romagna g.U., Prosciutto di Parma g.U. und Rucola. Eine weitere sehr beliebte Variante ist mit gegrillten „Sardoncini“, kleine Fischchen aus der Adria, Zwiebel und Salat. Dazu passt ein Glas Sangiovese aus der Romagna.

Cassone: die gefüllte Schwester der Piadina

Wer seine Piadina lieber geschlossen mag, bestellt in der Romagna einen Cassone oder Crescione – der Name hängt von der jeweiligen Gegend ab. Der Teigfladen wird gefüllt, zusammengeklappt und anschließend direkt auf der heißen Platte gebacken. Besonders beliebt sind die Varianten „Rosso“ mit Tomate und Mozzarella und „Verde“ mit Blattgemüse wie Mangold, Spinat oder Wildkräuter hinein. Das Schöne daran: In den Piadina-Kiosken wird alles frisch und vor den Augen der Gäste zubereitet. Einfacher, regionaler und authentischer kann Street Food kaum sein.

Zwischen Babyglück und kleinen Blackouts

GESUNDHEIT „Stilldemenz“ – wenn junge Mütter nach der Geburt vergesslich sind

IM NORDWESTEN/DJD – Der Autoschlüssel landet im Kühlschrank, der nächste Arzttermin ist plötzlich aus dem Gedächtnis verschwunden – und wie hieß noch gleich die neue Nachbarin? Mehr als 80 Prozent aller werdenden und stillenden Mütter kennen dieses Gefühl nur zu gut. Die umgangssprachlich sogenannte „Stilldemenz“ sorgt bei vielen Frauen nach der Geburt für Konzentrationsprobleme und kleine Blackouts. Tatsächlich weisen Untersuchungen darauf hin, dass sich Kurzzeitgedächtnis und räumliches Erinnerungsvermögen in dieser Lebensphase verändern können.



Schlafen, wenn das Baby schläft: Frischgebackene Mamas sollten jede Möglichkeit zum Ausruhen nutzen. BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/KANAWA_STUDIO

Keine echte Demenz

Beunruhigend ist das meist nicht, denn Stilldemenz ist eine völlig natürliche Reaktion des Körpers auf eine außergewöhnliche Lebensphase. Das Gehirn schaltet dabei nicht einfach ab, sondern richtet sich gezielt neu aus. In Regionen, die für mütterliche Motivation und Emotionsverarbeitung zuständig sind, nimmt das Gehirnvolumen sogar zu. Der Fokus verlagert sich auf das kleine Baby. Ein wichtiger Faktor ist zudem der Schlafentzug. Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley erklärt: „Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf abbekommt, ist tagsüber nicht mehr so leistungsfähig.“

Gezielte Unterstützung

Nach etwa einem Jahr normalisiert sich dieser Zustand jedoch in der Regel wieder. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass frischgebackene Mamas sich selbst gezielt unterstützen. Wie eine Meta-Analyse mit über 46.000 Teilnehmern zeigt, kann eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere Folsäure, zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Ein Nahrungsergänzungsmittel wie der Vitamin B-Komplex Pflüger Pur kann daher in Phasen erhöhten Bedarfs – etwa während Schwangerschaft und Stillzeit – eine sinnvolle Ergänzung sein. Es liefert Folsäure und sieben weitere essenzielle B-Vitamine, ergänzt durch Cholin und Inositol.

Tipps für den Alltag

- Notieren statt merken: Post-its und ein gut gepflegter Kalender helfen, den Überblick zu behalten.
- Feste Ablagen schaffen: Schlüssel, Geldbeutel und Co. sollten immer am gleichen Ort liegen.
- Ausgewogen essen: Viel frisches Gemüse, Obst, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und mageres Fleisch liefern Körper und Köpfchen wichtige Nährstoffe. Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel kann den erhöhten Bedarf in dieser Phase gezielt decken. Auf Anbieterseiten wie www.pflueger.de gibt es mehr Informationen dazu.
- Entlastung einplanen: Schlafen, wenn das Baby schläft und Hilfe annehmen, ohne schlechtes Gewissen zu haben.

