



Sieben Fragen

«Olivenöl für alles»

Gibt es eine Speise, die Ihr Leben verändert hat?

Marco Mastelli: Das ist eine schöne Frage! Natürlich ist es Olivenöl. Ich muss ein wenig ausholen: Meine heutige Frau Costanza stammt aus Apulien. Ich lernte sie in den Achtzigerjahren kennen, und sie hat mich sozusagen mit den Rezepten ihrer Mutter erobert, die allesamt auf Olivenöl basieren. Anstelle von Butter verwendet sie in ihrer Heimat Olivenöl. Man veredelt damit zum Beispiel Pasta, Risotto und Gemüse. Selbst die Süßspeisen werden dort mit Olivenöl zubereitet, unglaublich! **Was darf in Ihrem Kühlschrank nie fehlen?**

Glace. Obwohl das ja nicht unbedingt etwas Notwendiges ist. Ich liebe Schokoladen- und Fruchtglace, ich entdecke und probiere immer wieder neue Geschmacksrichtungen. Am liebsten kaufe ich sie in einer Gelateria, es gibt seit ein paar Jahren auch in Lugano einige gute. Glace ist für mich nicht an eine Jahreszeit gebunden – ich esse sie auch im Winter. Weil sie bei mir am Ende einer Mahlzeit einen Ehrenplatz hat.

Wenn Sie auf etwas verzichten müssten, wäre es Butter, Alkohol oder Zucker?

Ich trinke gern leichte, alkoholische Getränke, vor allem abends. Und ich liebe, in Massen, Süßes.



Marco Mastelli
Stadtführer und
Amico dell'Olivo

«Dank meiner Frau habe ich gelernt, allgemein weniger und besser zu essen.»

Deshalb würde ich am ehesten auf Butter verzichten. Man kann sie ja mit Olivenöl ersetzen! **Gast oder Gastgeber?**

Gast. Ich kann nicht kochen. Da ich aber ein sehr sozialer Mensch bin, lade ich deshalb manchmal meine Freunde in ein Restaurant ein. **Steak oder Fondue?**

Fondue mag ich eigentlich, esse es aber sehr selten, darum: Steak. Zwar esse ich schon weniger Fleisch als früher, aber immer noch einmal in der Woche. Grundsätzlich bevorzuge ich dabei rotes Fleisch.

Wie viel trinken Sie täglich und was?

Trinken ist gesund. Tagsüber versuche ich, rund zwei Liter Wasser und Fruchtsäfte zu trinken und nicht mehr als drei Tassen Kaffee – ohne Zucker.

Haben Sie jemals gehungert oder eine Diät eingehalten?

Nein, nie. Dank meiner Frau habe ich gelernt, allgemein weniger und besser zu essen, wir achten auf unsere Gesundheit. Auch darauf, dass wir nicht so viel Abfall produzieren. *Nina Kobelt*

Zwischen Gandria und Castagnola

verläuft der einzige Schweizer Olivenweg. Als Mitglied der Associazione Amici dell'Olivo führt Marco Mastelli am 27. 10. Interessierte durch die Olivenhaine. Anmeldung: www.luganoregion.com. Telefon: 058 220 65 00.