

FOTO: GUYEN ODEMIN/GETY IMAGES

Von Felix Reek

In kaum einem Land wird so leidenschaftlich über Originalrezepte gestritten wie in Italien, und die Pizza macht da keine Ausnahme: Manche mögen in einer „Pizza Napoletana“ nur einen Teigfladen sehen, an ihrem Herkunftsort Neapel gilt sie als Kunstwerk, an dem nichts verändert werden darf.

Wer klug ist, mischt sich in die Diskussion gar nicht erst ein, es gibt norditalienische Pizzabäcker, die – kein Witz – schon Morddrohungen aus Neapel erhalten haben. Unstrittig ist aber, dass man bei der Zubereitung ein paar Regeln befolgen sollte, damit die Pizza am Ende schmeckt. Damit der Teig nicht reißt, der Rand schön wulstig wird und der Käse nicht braun oder zu flüssig.

Kaum einer beherrscht das Handwerk so wie der Deutsch-Italiener Francesco Ialazzo, Weltmeister in sieben verschiedenen Pizza-Disziplinen. Es gibt fünf Ausrichter, die den WM-Titel verleihen, Hunderte von Teilnehmer treten jedes Jahr in Sparten wie „Pizza Napoletana“ oder „Classic“ gegeneinander an. Für Ialazzo bedeutet Pizza schlicht: sein Leben.

Bereits mit acht Jahren stand er in der Pizzastube seines Großvaters in Deutschland. Auf einer Leiter, damit er an den Ofen herankam. Mit elf half er im Restaurant seiner Familie mit. Für seine Ausbildung als Pizzaiolo ging Ialazzo dann mit 19 Jahren von Deutschland nach Neapel, dorthin, wo die Pizza als »Napoletana« erfunden und an Seefahrer verkauft wurde, nur mit Tomatensauce, Knoblauch und Oregano belegt. 2006 eröffnete er seine eigene Pizzeria in Ingelheim bei Mainz. An seiner ersten Meisterschaft nahm er 2009 teil, weil ein Gast ihn ohne sein Wissen anmeldete, wenig später war er Deutscher Meister. Seitdem hat Francesco Ialazzo seine Rezepte für Pizza Napoletana weiter verfeinert und gibt Kurse, wie man „Original“-Pizza zu Hause backen kann. Wie das geht, erklärt er hier Schritt für Schritt.

### Die Pizza Napoletana

In Italien gibt es zwei grundlegende Pizza-Arten: Die römische Pizza ist sehr dünn, mit schmalen Rand und eher knusprig. Die Napoletana ist fluffiger, sie hat einen dicken, luftigen Rand, den die Italiener „cornicione“ nennen. Francesco Ialazzo hat sich auf Napoletana spezialisiert, „sie zeichnet sich durch einfache, hochwertige Zutaten aus“, erklärt er. Seit 2017 gehört die Napoletana zum „immateriellen Welterbe“, dadurch ist festgeschrieben, wie das Original hergestellt wird; welche Zutaten man nutzt, wie lange der Teig ruht und welche Backtemperatur ideal ist (485 Grad im Holzofen). Werden Bleche verwendet oder wird sie bei geringerer Temperatur gegart, ist es zwar Pizza – aber es streng genommen keine Napoletana.

Offiziell gibt es von dieser „Königin der Pizen“, wie viele Italiener sie nennen, nur zwei Sorten: die „Marinara“ (Tomate, Öl, Oregano und Knoblauch) und die „Margherita“ (Tomate, Büffel-Mozzarella oder Fior di Latte, Basilikum). Die Napoletana ist aber Basis für viele klassische Pizen, die von ihr abgeleitet und mit Salami, Schinken, Pilzen und anderem belegt wird. Wie das auch zu Hause gelingt, zeigt Ialazzo am Beispiel einer Margherita.

### Der Teig

Entscheidend für die Qualität der Pizza ist der Teig. Ialazzo benötigt nur vier Zutaten: Wasser, Mehl, Salz und Hefe. Wichtig ist die Hydratation, das Verhältnis von Wasser und Mehl. Je höher der Wasseranteil, desto mehr Geschmack entwickelt sich. Der Nachteil: Mit mehr Wasser wird der Teig klebriger und ist schwerer zu bearbeiten, es bedarf viel Übung und Technik. Für den Teig in seinem Lokal setzt Ialazzo auf mehr als 85 Prozent Hydratation, für Nicht-Profis empfiehlt er 65 Prozent. Auf ein Kilo Weizenmehl kommen demnach 650 Milliliter Wasser, das entspricht der Teigmenge für fünf bis sechs Pizen. Davon gibt Ialazzo etwa 500 Milliliter in die Küchenmaschine und löst mit der Hand drei Gramm



Francesco Ialazzo ist in der Pfalz aufgewachsen, hat sich aber in Neapel zum Pizzaiolo ausbilden lassen.

FOTO: FELIX REEK

frische Hefe auf. Jetzt folgt das Weizenmehl. Dessen W-Wert, die Backstärke, sollte zwischen 240 und 260 liegen. Sie verrät, wie viel Wasser ein Mehl aufnehmen kann und für welche Ruhezeit es ausgelegt ist. In Italien ist das Tipo 00, die deutsche Entsprechung ist in etwa Typ 405.

Ialazzo schaltet die Küchenmaschine auf niedriger Stufe an und lässt sie einige Minuten kneten. Alternativ kann der Teig per Hand in einer Schüssel bearbeitet werden. (Wer Trockenhefe nutzt, gibt erst Salz ins Wasser, dann das Mehl. Am Schluss folgen 1,5 Gramm Hefe. Beide Varianten sind möglich, fürs Ergebnis macht das keinen Unterschied.) Haben sich die Zutaten verbunden, folgt das restliche Wasser. Während die Küchenmaschine arbeitet, stoppt Ialazzo immer mal, um alles, was am Rand klebt, zum Rest des Teiges zu schieben.

„Wenn die Maschine nur noch schwer weiterkommt, ist der Zeitpunkt, mit der Hand weiterzumachen“, erklärt er. Ialazzo nimmt den Teig heraus und legt ihn auf die Arbeitsfläche. Etwas Olivenöl auf den Händen verhindert, dass er kleben bleibt. Ialazzo greift mit den Händen rechts und links unter den Teig, hebt ihn, so dass er sich zusammenfaltet, setzt ihn ab und rollt ihn nach vorne. Das „Falten“ wiederholt er einige Male, etwa fünf Minuten lang. Je fester der Teig wird, desto rabierter geht der Pizzaiolo zur Sache, bis die Kugel am Ende klatschend auf die Arbeitsfläche knallt. „Der Teig ist fertig, wenn das Gluten bindet, er fester wird und nicht mehr an den Händen klebt“, sagt er.

Nun formt er eine Kugel und deckt sie mit einem nassen Handtuch ab: „Das ist wichtig, weil sich sonst oben eine Kruste bildet, die den Teig am Aufgehen hindert.“ Nach einer Stunde Ruhezeit kann der Teig portioniert (etwa 280 Gramm pro Stück) und zu Kugeln gerollt werden. Dann muss der Teig zum zweiten Mal ruhen. Viele Rezepte experimentieren mit zwölf, 24 oder sogar 72 Stunden im Kühlschrank, die Napoletana muss bei Zimmertemperatur ruhen, es gibt sogar eine EU-Vorschrift: vier bis sechs Stunden. Ialazzo empfiehlt eher acht bis zehn Stunden im geschlossenen Behälter. Möglich ist auch, die Pizza-Bällchen per Klarsichtfolie abzudecken und etwas Olivenöl auf die Oberfläche zu reiben, damit sie nicht beim späteren Abziehen festklebt. Ein Tipp noch: „Die Kugeln nicht zu eng nebeneinander setzen, damit der Teig Platz zum Aufgehen hat.“

### Die Sauce

Für die Sauce entscheidend ist die Wahl der Tomaten. Ialazzo hält eine Dose hoch: „San Marzano, die sind etwas länglicher, haben weniger Säure und mehr Süße als andere Sorten. Perfekt für Tomatensauce.“ Da die Sorte wegen ihrer zarten Beschaffenheit nicht industriell verarbeitet und länger transportiert werden kann, wird sie meist in Dosen konserviert, verliert dort aber kaum an Aroma. Schon lange gibt es die Sorte in vielen Supermärkten. „Die kann man pürieren, aber ich würde empfehlen, sie mit einem Messer zu zerhacken oder per Hand zu zerdrücken. So schmeckt es besser“, sagt Ialazzo. Er gibt die geschälten Tomaten samt Saft in eine Schüssel und zerquetscht sie. „Dieser einfache Ansatz betont den frischen, lebendigen Geschmack der Tomaten.“ Noch sieben Gramm Salz pro 100 Milliliter, einige ganze Blätter frisches Basilikum dazu, ein Schuss Olivenöl, fertig. Kein Kochen, kein Knoblauch, keine Zwiebeln oder Oregano.

### Das Formen

Den Teig perfekt rund zu formen und mit einem schönen Rand, ist der Teil, mit dem Hobbyköche zu Hause die größten Probleme haben. Francesco Ialazzo zeigt, wie es der Profi macht. Zuerst verstreut er auf der Arbeitsplatte Semola – Hartweizengrieß, nur viel feiner als sein deutsches Pendant. Semola ist hitzebeständiger als Mehl, das bei hohen Temperaturen im Pizzaofen bitter wird. Da viele Haushaltsöfen nicht mehr als 250 Grad erreichen, kann hier auch Mehl verwendet werden. „Ich würde aber immer Semola nehmen“, sagt Ialazzo, „das macht den Rand noch mal knuspriger.“ Innerhalb von Sekunden hat er die Pizza geformt, klappt sie auf eine Handfläche, dann auf die Arbeitsplatte, und klopft mit der flachen Hand darauf. „Schiaffo“ nennt er das – er verpasst ihr eine Ohrfeige. Und was ist mit dem spektakulären Werfen des Teiges? „So zeigt der Pizzaiolo sein Geschick und seine Fertigkeit. Jeder hat seinen eigenen Stil.“

Für zu Hause zeigt er eine einfachere Methode. Die Teigkugel mit den Händen platt drücken und einen Rand von 2,5 Zentimetern formen. Von diesem aus arbeitet er mit den Fingerspitzen kreisförmig nach außen und vergrößert den Teig, die Mitte der Pizza bleibt zunächst außen vor. So entsteht hier eine kleine Erhebung, die er erst im nächsten Schritt immer nach außen drückt – das vergrößert die Pizza weiter und schafft einen ebenen Boden. Wichtig ist: Den Rand nun auslassen, damit die im Teig eingeschlossenen Luftbläschen erhalten bleiben. Aus diesem Grund würde Ialazzo nie ein Nudelholz benutzen, das nimmt dem Teig seine Lockerheit. Die Pizza sollte vorsichtig mit Händen gedehnt und geformt werden, bis sie die gewünschte Dicke und Größe erreicht hat.

## Das braucht man dazu

**Für den Teig** (fünf bis sechs Pizen): 650 ml Wasser (Anfänger), 850 ml Wasser (Profis), 1 Kilo Mehl (Tipo 00 oder Type 405), 3 Gramm frische Hefe (alternativ 1,5 g Trockenhefe), 30 g Salz, ein wenig Olivenöl, Semola (Hartweizengrieß) für die Arbeitsfläche  
**Für den Belag:** 600 g San Marzano-Tomaten (frisch oder aus der Dose), 1 Handvoll frische Basilikumblätter, 1-2 Kugeln Büffelmozzarella (klein geschnitten und abgetropft), 7 g Salz, 1ordentlicher Schuss Olivenöl

### Der Belag

Jetzt kann die Pizza belegt werden. Ialazzo verwendet in seinem Restaurant entweder frischen Büffelmozzarella oder eine getrocknete Variante. Für unsere Pizza nutzt er frischen Mozzarella. Der besteht aus der Milch des Wasserbüffels oder des Hausrindes und wird in Salzlake oder Molke aufbewahrt. Um zu vermeiden, dass der Mozzarella beim Backen zu viel Feuchtigkeit abgibt, schneidet Ialazzo ihn in Streifen und lässt diese mehrere Stunden in einem Sieb abtropfen. „Sonst haben wir Suppe auf der Pizza“, sagt er. Dann nimmt er einen großen Schöpflöffel mit etwa 100 Gramm Tomatensauce, gießt sie in die Mitte des Teigfladens und verteilt sie kreisförmig auf der Pizza bis zum Rand.

Von hier an unterscheidet sich die Zubereitung im Restaurant von der zu Hause. Ialazzos Ofen erreicht 485 Grad, der Pizzaiolo kann die Pizza direkt mit allen Zutaten belegen, und sie ist in 90 Sekunden fertig. Doch bei einem Elektro- oder Gasofen mit 250 Grad Maximaltemperatur ist das anders: „Wenn ich den Mozzarella sofort darauf lege, schmilzt er und wird sehr flüssig. Außerdem dauert die Pizza länger“, sagt Ialazzo. Er empfiehlt, einen Backstein zu verwenden und ihn im Ofen bei Ober- und Unterhitze mit maximaler Temperatur 20 Minuten vorzuheizen. Das Material speichert Hitze und gibt sie gleichmäßig wieder ab. „So wird die Pizza schon ganz anders und der Boden knuspriger“, sagt Ialazzo.

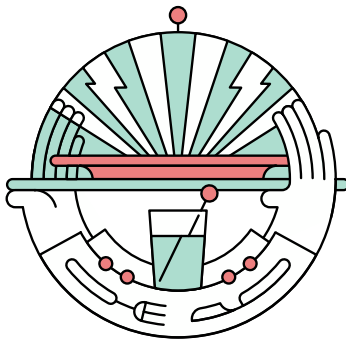
Dann kommt die Pizza für zwei Minuten in den vorgeheizten Ofen – nur mit Teig und Tomatensauce. Mozzarella und anderer Belag folgen erst danach, egal ob mit Backstein oder ohne. „So haben wir einen ganz anderen Effekt: Der Mozzarella bleibt weiß und ist schön zu sehen.“ Nach weiteren sechs Minuten ist die Pizza fertig. Eine andere Möglichkeit für zu Hause sind Holz- oder Gasgrills, weil sie höhere Temperaturen als Haushaltsöfen ermöglichen. Hier wird der Backstein auf den Rost gelegt und ebenfalls mindestens 20 Minuten vorgeheizt. Der Ablauf danach ist derselbe wie beim Haushaltsofen.

Noch näher an das Original heran kommt nur ein Pizzaofen für zu Hause, brauchbare Geräte gibt es ab 200 Euro, sie erreichen Temperaturen wie Profigeräte. Nach dem Vorheizen können die Pizen mit dem gesamten Belag in den Ofen. Für alle Varianten gilt: Wichtig ist, dass zwischen Formen, Belegen und Backen so wenig Zeit wie möglich vergeht, um das beste Ergebnis zu erzielen.

### Die Ofen-Schaukel

Einen letzten Tipp hat Francesco Ialazzo aber noch. „Viele meiner Kursteilnehmer zweifeln an einer Sache“, sagt er, „sie bekommen die Pizza nicht auf die Schaukel.“ Dafür gibt es einen Trick: „Einfach Semola darunter schieben“, erklärt Ialazzo. Er nimmt etwas vom feinen Hartweizengrieß auf einen Spachtel und fährt damit rundherum unter die Pizza. Dann hebt er sie an einem Ende mit Daumen und Zeigefinger an und schiebt die Schaukel darunter. Wenn sich der Teig verzogen hat, einfach wieder in Form bringen, ab in den Ofen – und ein paar Minuten später steht dem perfekten Pizzaausgang nichts mehr im Weg.

## IN ALLER MUNDE



### Zitronenwasser

Zwei Zutaten, Hunderte Clips, Millionen Follower: Beachtlich, was sich aus Leitungswasser mit Zitronensaft machen lässt.

Wenn es um Trendfood geht, ist Tiktok ein irrer Motor. Sogar Omas Essiggurken werden dort zum Modesnack.

Man kann seit geraumer Zeit Videos sehen, in denen Menschen saure Gurken in Dr. Pepper-Limonade werfen, mit gezuckertem Fruchtgummi umwickeln oder riesengroße Exemplare mit Chilis verzehren. Zwiebel-Käse-Kombis sind viral derzeit auch ein Erfolgsrezept: Scheibletten-Käse in eine ausgehöhlte Zwiebel stopfen, mit einem Stück Butter versiegeln, ab in den Ofen. Auf der süßen Seite wirkt weiter die Dubai-Schokolade, und die nächste Trend-Süßspeise kommt aus Kuwait: der Krunchoco Cake oder Ahmed Al-Zamel-Kuchen – bestehend aus Schokotarte, Frischkäse, Kakao, Kondensmilch, Sahne, Schokolade und Haferpops.

Gesund ist das alles nicht. Aber es kommt ja vor allem darauf an, dass man die Sachen unter größtmöglicher Anteilnahme verzehren kann. Wichtiger als die Kulinarik ist bei Tiktok natürlich die Unterhaltung, zum Beispiel das entgleiste Gesicht der Person, die in Essigsäure beißt oder der hörbare „Crunch“, wenn sie Haferpops oder Kadayif isst. Reaction-Videos heißen diese Clips, weil man sieht und hört, genau, wie Menschen vor der Kamera auf den Verzehr reagieren.

Umso interessanter ist es da zu sehen, dass ein sehr banales und zudem gesundes Getränk seit einiger Zeit viral geht: Zitronenwasser. Es ist wirklich nur das: Wasser mit Zitrone. Als Scheibe oder Saft, Verhältnis Wasser und Frucht nach gusto. Temperatur oder Kohlensäuregehalt auch. Menge: verhandelbar. Morgens, abends oder zwischendurch.



Zu Zitronenwasser gibt es neuerdings auch Tutorials.

FOTO: MAURITIUS

Aber natürlich heißt das nicht, dass man aus zwei Zutaten nicht sehr viele Clips machen kann, zumal Stars wie Jennifer Aniston oder Gwyneth Paltrow das Getränk empfehlen. Es gibt ausführliche Tutorials („Du nimmst Wasser und Zitrone“), es gibt Finetuning-Tipps („Ich mach noch Apfelessig rein und Chiasamen“), Influencer zeigen sich mit nacktem Oberkörper bei der Zubereitung, Influencerinnen in ihrer cleanen Küche im Sportdress. Alle zeigen, wie sie das trübe Wasser trinken, dabei aber selten sauer blicken. Und doch werden die Videos teilweise millionenfach angesehen.

Sollte man das also auch tun, Zitronenwasser trinken? Tatsächlich machen das ja auch ohne Tiktok viele Menschen seit Jahren. Weil sie nicht zur Ayurveda-Fraktion gehören, die lauwarmes Leitungswasser morgens goutiert, oder weil ihnen Wasser pur zu fad ist oder ihnen ein Kaffee am Morgen nicht dieselbe Frische bringt wie ein saurer Booster.

Natürlich gibt es auch Ärztinnen, Heilpraktiker und selbst ernannte Experten, die auf Tiktok ihre Einschätzung zu Zitronenwasser teilen. Manches ist Humbug („Wer abnehmen will, muss das trinken!“), manches bedenkenstwert („Nicht jedem Magen tut zu viel davon gut.“) Wissenschaftlich belegt ist weder, dass man durch saures Wasser besser abnimmt, weil es den Appetit zügelt, noch, dass man sich durch die Vitamin-C-Gabe nie wieder erkältet. Dazu ist auch zu wenig davon in trinkbarem Zitronenwasser. Aber natürlich kann ein Spritzer Zitrone manchem mehr Lust auf Wasser bereiten, und ausreichend Wasser ist neben ausgewogener Ernährung (Obst, Gemüse, Fisch, Nüsse) bekanntlich wichtig für die Gesundheit. Wunder darf man also von so einem viralen Hype nicht erwarten. Aber für Wunder ist Tiktok auch nicht zuständig.

Claudia Fromme



Die Autorin mag Wasser mit Aroma. Lieber als Zitrone gibt sie aber Minze und Himbeeren hinein.