



Südtiroler Bäuerinnen kochen



*Die besten Rezepte
der original Südtiroler Küche*

gesammelt und bearbeitet von
Karin Longariva

Loewenzahn



Südtiroler
Bäuerinnen
kochen

© 2010 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H.
Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck
E-Mail: loewenzahn@studienverlag.at
Internet: www.loewenzahn.at

Buchgestaltung und grafische Umsetzung:
Kurt Höretzeder - Büro für Grafische Gestaltung, Scheffau/Tirol,
Mitarbeit: Ines Graus

Fotografien:
Umschlag sowie [S. 8, 15, 21, 24, 26, 36, 61, 62, 69, 70, 77, 90, 95, 97, 102](#): Bernhard
Aichner, www.fotowerk-aichner.at
[S. 18, 30, 35, 41, 43, 47, 48, 55, 56, 65, 80, 82, 87, 105, 109, 110](#): Herbert Gyss [S. 13](#):
www.pixelio.de

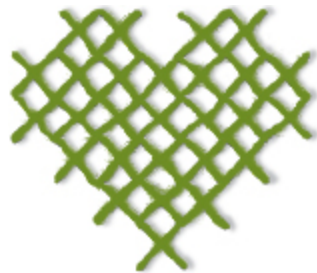
ISBN 978-3-7066-2728-3

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Dieses Buch erhalten Sie auch in gedruckter Form mit hochwertiger Ausstattung in Ihrer Buchhandlung oder direkt unter www.loewenzahn.at.

Südtiroler Bäuerinnen kochen



Die besten Rezepte der original Südtiroler Küche

gesammelt und bearbeitet von
Karin Longariva

loewenzahn

Inhalt

Suppen

Spargelsuppe
Kastaniensuppe
Rohnensuppe
Selleriecremesuppe
Bohnensuppe
Saure Suppe
Terlaner Weinsuppe
Vinschger Brotsuppe
Sauerkrautsuppe
Speckknödelsuppe
Sauerampfersuppe
Jägersuppe
Kürbiscremesuppe
Gerstsuppe
Grießnockensuppe
Schwarzpolentasuppe
Brennsuppe
Erdäpfelsuppe mit Milch
Bauernsuppe

Fastenspeisen

Radicchiorisotto
Gefüllte Teigtaschen
Aschernudel
Spargel mit Kräutersauce
Erdäpfelnudeln
Erdäpfelschlutzkrapflan

Schuffa
Überbackene Spinatschupfnudeln
Topfenknödel
Krautnocken
Kloatzenschlutzkrapfen
Melchermuas mit Palabirn
Gemüsegerste
Polenta mit Pfifferlingen
Brennnessel-Topfen-Nocken
Hackplenten
Scheiterhaufen
Schwarzbeerlaibchen
Rohnenkuchen
Pfifferlinggröstel
Schwarzpolentamus
Tirtlan
Graukäsenocken
Schwarzpolentanocken
Spinatnocken
Schupfnudel
Lüsner Krapfen
Gebackene Erdäpfelkrapfen
Erdäpfelblattlan mit Sauerkraut
Pressknödel
Pusterer Pressknödel
Schlutzkrapfen
Schwarzpolentariebel
Spinat-Topfen-Nocken
Erdäpfelknödel mit Ziegerkäse
Roggentirtlan mit Sauerkraut

Fleisch- und Fischgerichte

Kräuterforelle

Bozner Stockfischgröstel
Fischfilet mit Gemüse
Bozner Herrengröstel
Schnalser Bauernbratl
Gebackene Kalbsleber
Pikante Rehschnitzel
Schinkenfleckerl-Auflauf
Lammrücken mit Knoblauchsauce
Kalbsvögelen mit Polenta
Geschmortes Kaninchen mit Gemüse
Krautgulasch
Fleischstrudel
Gekochtes Rindfleisch mit Kräutersauce
Hirschgulasch
Gänsebraten
Schafsbraten
Saure Kalbszunge
Schweinsrippeln mit Erdäpfeln
Bauerneintopf
Surfleisch mit Sauerkraut

Süßspeisen und Gebäck

Preiselbeer-Topfenknödel
Apfelkiachlan
Vinschger Schneemilch
Ultner Mohnkrapfen
Tschöggelberger Krapfen
Polsterzipfel (Hasenöhrlan)
Vinschger Apfelkrapfen
Mohn-Apfel-Krapfen
Weißbacher Kropfn
Faschingsscherben
Vinschger Kastanienkrapfen

Marmeladekrapfen
Gefüllte Niggelan
Völser Kirchtagskrapfen
Kniekiachlan
Sarner Ofenkrapfen
Topfenbuchteln
Bozner Weihnachtszelten
Rhabarbertorte
Marillen-Nuss-Kuchen
Mandeltorte
Spitzbuben
Nussschnecken
Haselnusskranz
Schwarzplentene Roulade
Schwarzpolentatorte
Zwetschkenkuchen
Topfen-Früchte-Kuchen

Brot

Osterbrot
Holzhackerbrot
Roggenkörnerbrot
Hausbrot
Knusperbrötchen

Verschiedenes

Saure Zucchini
Knoblauch in Öl
Basilikumschnaps
Zirmschnaps
Marillenlikör
Beerenlikör
Nusslikör

Ribissaft
Himbeersirup
Orangensirup
Kümmelschnaps
Holundersekt
Ribis-Marillen-Marmelade
Preiselbeermarmelade
Quittenmarmelade
Löwenzahnhonig
Hollergelee
Graukas
Ziegerkas
Malzzuckerlen
Orangenpunsch

Glossar

Bocksile = Johannisbrot
Erdäpfel = Kartoffeln
Grantn = Preiselbeeren
Kloatzen = gedörrte Birnen
Palabirn = eine für das Vinschgau typische Birnensorte
Plenten = Polenta, Maisgrieß
Rahm = Sahne
Reindl = kleiner, flacher Kochtopf
Ribis = Johannisbeeren
Rohnen = Rote Bete
Schwarzplenten = Buchweizen
Treber = Traubenschnaps
Tschotte = Topfen, Quark
Weggen / Weggele = Wecken, kleiner Wecken
Zelten = Früchtebrot
Zirm(zapfen) = Zirben(zapfen)

Abkürzungen:

kg = Kilogramm
g = Gramm
TL = Teelöffel
EL = Esslöffel
Msp. = Messerspitze
Pkg. = Packung
l = Liter
ml = Milliliter

Die Rezepte sind gedacht für 4 Personen.

Hinweis

Wenn in den Rezepten Schale von Zitronen oder Orangen angegeben sind, achten Sie bitte darauf, unbehandelte Früchte zu kaufen!

Küche und Essen in Südtirol



Südtirol liegt am Schnittpunkt zweier Sprach- und Kulturräume. Einflüsse der italienischen, aber auch der österreichischen Küche sind deutlich spürbar.

So vielfältig wie die Landschaft, die Täler und die Bevölkerungsgruppen des Landes, so vielfältig ist auch die Küche in Südtirol. Bodenständige, traditionelle Gerichte sind in Südtirol genauso anzutreffen wie moderne, leichte Gerichte.

Mit dem Ziel, alte, zum Teil schon in Vergessenheit geratene Rezepte der Südtiroler Küche neu zu beleben und der heutigen Zeit anzupassen, habe ich alte und neue Rezepte von den Bäuerinnen gesammelt.

Zu jeder Jahreszeit bieten die Bäuerinnen das passende Gericht.

Aus einfachen, natürlichen Lebensmitteln wie Mehl, Eiern, Äpfeln, Brot und Kartoffeln werden phantasievolle, schmackhafte Köstlichkeiten wie Mus, Krapfen, Apfelkiachlan, Brotsuppen, Knödel usw. zubereitet.

Das Bewusstsein in der Bevölkerung, selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit und Gesunderhaltung übernehmen zu müssen

und zu wollen, hat sich in den vergangenen Jahren massiv verstärkt. Lebensqualität, und damit auch Lebensmittelqualität, stehen im Vordergrund. Tradition und Fortschritt ergänzen und beleben sich, sind Wegweiser der weiteren Entwicklung, lenkend, fördernd, empfehlend und warnend.

Landschaft, Siedlung und Landwirtschaft, ökonomische und soziokulturelle Aspekte haben stets die Kultur des Essens geprägt. Tradition ist im Aufschwung, zumindest im Umschwung. Ihre Bedeutung hat nachgelassen, wenngleich in ihr nach wie vor die Grundlage des heutigen Ernährungsverhaltens liegt. Traditionelle Mahlzeitenmuster prägen mehr oder weniger die Essgewohnheiten in den verschiedenen Bezirken und Talschaften des Landes.

So hat sich in Südtirol eine Eigendynamik entwickelt, welche ein recht buntes Bild vom Essen – und allem was dazu gehört – hervorbringt.

Bozen, Überetsch und Unterland Bereits 15 v. Chr., als die Römer mit Drusus über den Brenner bis nach Augsburg vorstießen, findet der Bozner Raum geschichtliche Erwähnung.

Das Siedlungsgebiet im Alpenraum mit seinen teils begünstigten kleinklimatischen Zonen war und ist Grundlage der verschiedenen Kultivierungsformen in der Landwirtschaft und somit auch der Produktion von Nahrungsmitteln. Bekanntlich haben bereits die Römer die Weinrebe nach Südtirol gebracht und schon sehr früh einen Grundstein für die Landwirtschaft gelegt.

Gegen 800 n. Chr. wird der Name „Bauzanum“, aus dem sich das heutige „Bozen“ ableitet, erstmals dokumentiert. Im Mittelalter erblüht die Stadt zu einem bedeutenden Knotenpunkt und entwickelt sich zum Zentrum deutsch-italienischer Handelsgeschäfte.

Südländische und nordische Küche, vermischt mit bodenständigen Spezialitäten der Talschaften Südtirols, ergänzen sich von hier ausgehend zu einem umfangreichen und abwechslungsreichen Speisezettel.

Durch Handel und Bürgertum sind dem Bozner Raum die etwas „herrschaftlichen“ Speisen zuzuordnen, wenngleich dies heute nicht mehr deutlich wird. Die Weinsuppe, das Bozner Herrengröstel, Spargel mit Bozner Sauce wie auch der Bozner Zelten sind eine kleine Auswahl davon.

Das bekannteste, wohl auch typischste Tiroler Gericht, der Knödel, ist auf den romanischen Wandmalereien in der Burgkapelle von Hoheppan recht eindrucksvoll dokumentiert. In der Darstellung der Geburt Christi hat der Maler dieser Fresken eine „Knödelmacherin“ verewigt; in der Kunst spricht man von der ersten Darstellung des Tiroler Knödels.

Vinschgau Der Vinschgau als westlichster Bezirk des Landes beheimatet eine Vielzahl an Kunstdenkmälern, insbesondere aus romanischer und karolingischer Zeit. St. Prokulus in Naturns, St. Benedikt in Mals und die Fresken in der Krypta des Klosters Marienberg sind, mit vielen anderen, kunsthistorische Schätze aus vergangenen Epochen.

Der obere Vinschgau, wo einst romanische auf alemannische Kultur gestoßen ist, mit seiner typisch romanischen Siedlungsform des Haufen- oder Massendorfes unterscheidet sich deutlich vom unteren Vinschgau, wo die Höfe des Sonnenberges und des Nörderberges dem Tal seinen Siedlungscharakter geben.

Einstmals wegen seiner geografisch günstigen Ost-West-Lage (die Gemeinde Mals hat die meisten Sonnenstunden pro Jahr des Landes) als Kornkammer Südtirols bezeichnet, haben heute andere landwirtschaftliche Kulturformen das Getreide im Vinschgau verdrängt. Gemüseanbau und Obstbau sind heute fast im gesamten Tal vorherrschend. In den rauerer Seitentälern produziert die landwirtschaftliche Bevölkerung mit Erfolg Beerenobst, hauptsächlich Erdbeeren und Himbeeren. Die Vinschgauer Marillen sind landesweit ein Begriff.

Vinschger Schneemilch und das Melchermuas mit Palabirn sind für die Küche der Talschaft bezeichnend.

Meran und Burggrafenamt Aufgrund klimatischer Vorzüge mit stark mediterranen Einflüssen ist die Stadt Meran, welche bis 1420 Landeshauptstadt von Tirol gewesen ist, noch vor der Wende zum 20. Jahrhundert zu einem Kurort von Weltrang herangewachsen.

Die vielen Parks und Spazierwege in und um Meran geben mit ihrer Pflanzenvielfalt der Stadt einen einmaligen südländischen Charakter. Palmen, Zypressen, Olivenbäume, Kastanienhaine,

Wintergärten und so manch seltsames Gewächs zeugen von einem großen Potenzial der Natur.

Während sich in der Stadt und ihrer nahen Umgebung, bedingt durch den Fremdenverkehr, eine recht vielfältige und abwechslungsreiche Kost durchgesetzt hat, finden wir in den Tälern des Burggrafenamtes auch heute noch recht einfache Gerichte. Die Grundzutaten dafür kommen vielfach aus der eigenen Produktion.

Eisacktal, Gröden und Wipptal Sterzing, die alte Knappenstadt, Brixen, die Bischofsstadt, und Klausen mit dem Kloster Säben sind kultur- und kunsthistorische Zentren entlang der Brennerlinie im Eisacktal.

Ein einmaliges kunsthistorisches Juwel ist in den Arkaden des Brixner Kreuzganges erhalten. Dort spiegelt sich in einem umfassenden Freskenzyklus die Entwicklung der gotischen Wandmalerei wider.

Geografisch gesehen ein Nord-Süd-Tal, hat das Eisacktal verschiedene Kleinklimazonen, welche unterschiedliche Produktionsbedingungen darstellen.

Bis etwa in die Gegend von Brixen reicht der Weinbau, weiter nördlich finden wir hauptsächlich Milchviehhaltung als landwirtschaftliche Produktionsquelle.

Der Süden des Eisacktales ist landschaftlich zudem von den Edelkastanienbäumen geprägt. Beim Törggelen im Herbst, einem beliebten Brauch, wird der neue Wein verkostet.

Dazu bietet die Eisacktaler Küche das Geselchte mit Kraut und Knödeln. Süße Krapfen und die gebratenen Kastanien bilden den kulinarischen Abschluss.

Pustertal Bereits in vorgeschichtlicher Zeit besiedelt, wurde das Pustertal um Christi Geburt von den Römern besetzt. Die Ausgrabungen „Sebatum“ und „Aguntum“ erinnern noch heute an römische Militärstationen. Im 8. Jahrhundert wurde das Stift Innichen gegründet, welches für seinen großartigen romanischen Kirchenbau über die Grenzen hinaus bekannt geworden ist.

Die spätgotische Pfarrkirche von St. Sigmund beherbergt einen der bedeutendsten, vollständig erhaltenen gotischen Flügelaltäre (1430) des Landes.

Das Pustertal ist für seine Grünlandwirtschaft und das Milchvieh bekannt. Wiesen und Weideflächen prägen neben Kartoffeläckern und Maisfeldern das Landschaftsbild des rauesten Tales von Südtirol.

Graukäse, Zieger und andere köstliche Käsesorten werden auf den Pusterer Alpen hergestellt.

Landauf, landab bekannt sind auch die Pusterer Kartoffeln, welche Grundlage für eine ganze Reihe von typischen Gerichten darstellen. Neben den Pusterer Tirtlan sind wohl die Schlutzkrapfen, vorzugsweise mit Spinat gefüllt, das Markenzeichen der Pustertaler Küche geworden.





Spargelsuppe

1/2 kleine Zwiebel

250 g Spargel

etwas Öl

1/16 l Weißwein

1 l Spargelsud

Salz, Pfeffer

3 EL Sahne

40 g Spargelspitzen

- Spargel schälen
- aus Spargelschale und -enden einen Sud zubereiten
- würfelig geschnittene Zwiebel anrösten, Spargelstücke dazugeben
- mit Weißwein löschen
- mit etwas Spargelsud aufgießen
- 20 Minuten garen
- mit Mixstab pürieren
- aufgießen, würzen und ca. 5 Minuten kochen lassen
- Sahne und Spargelspitzen unterrühren und servieren

Tipp: Spargel schälen: mit Kartoffelschäler, von der Spitze zum Stielende



Kastaniensuppe

300 g getrocknete Kastanien

150 g getrocknete Bohnen

Salz

1 Prise Zucker

1 Prise Zimt

- Kastanien und Bohnen getrennt über Nacht einweichen
- Kastanien von der feinen Haut säubern
- alles zusammen ca. 1 1/2 Stunden kochen
- würzen mit Salz, Zucker und Zimt
- Suppe mixen und abschmecken