

Cultura da mangiar alpina

Recepts tipics da las regiuns da l'ARGE ALP

■ Dals smacafam sur ils maluns fin als canedels tirolais envida la cuminanza da lavur da las regiuns alpinas ARGE ALP ad in viadi culinaric tras ils pajais situads en la part centrala da l'artg alpin. Sin la pagina www.argealp.org/projekte/argealp-kochbuch è disponibil dapi il 2010 in cudesch da cuschinar che porscha per mintga nas fin recepts adattads che vegnan cuschinads cun ils products tipics da la regiun alpina correspondent. Plinavant pon ins s'infurmar sur da chaussas nizzaivlas davart la varietad culinarica en ils pajais da las Alps che furma er ina part impurtanta da la cultura.

Il Grischun è represchentà cun tratgas indigenas che vegnan cuschinadas cun spezialitads tipicas grischunas. Ultra da quai vegn descrit il context istoric da las tratgas, sco per exempel dals maluns, dals capuns, dals pizzocheri u da la schuppa da giutta.

Ils recepts en disponibels per tudestg e per talian. Il cudesch tudestg «Kulinarische Köstlichkeiten ohne Grenzen – Traditionelle landwirtschaftliche Produkte aus den Arge Alp Ländern», ch'è vegnì creà il 1999, pon ins medemamain clamar si. A chaschun da



l'onn presidial dal chantun Grischun da l'ARGE ALP il 2017/18 ha la Chanzlia chantunala mess a disposiziun sin sia pagina d'internet ina part dals recepts en lingua rumantscha.

Lumbardia: Risot a la milanaisa

Ingredientas: (per sis persunas) 600 g ris vialone, 100 g paintg, 80 g chaschiel grattà, 100 g maguigl da bov, 2,5 l broda dal charn, 30 g tschagula, 2 brevs safran, ½ magiel vin alv, sal tenor gust.

Preparaziun: Far luar il maguigl in ina chazzetta e nettegiar quel. Agiunscher la tschagula manizzata cun in toc paintg e stufar quella fin ch'ella è transparenta. Agiunscher il ris e brassar quel intginas minutas fin ch'el è levamain brin. Derscher il vin en la chazzetta e laschar svapurar il liquid. Truschar il ris d'in cuntin cun ina palutta da lain, agiunscher da temp en temp broda buglienta e laschar coier. Suentar la mesadad dal temp da coier derscher lien il safran dissolvi en in cuppin broda. Cur ch'il ris è cotg, agiunscher il paintg ed il chaschiel e maschadar bain tut. Laschar pussar in pèr minutas e servir.



... e festa da risotto al sid da las Alps (Ascona, 1968).

FOTOS PD



Recepts dad omaduas varts da las Alps: Obazda (Baviera)...

Tessin: Turta da paun

Ingredientas: ½ kg paun alv vegl, 300 g (u daplì) zutger, 6 ovs, in cuppin mandels manizzads, 1 tschadun chanella, 1 tschadun cacau, nuschi-mustgat, pelletscha da citrona manizzata, vaniglia, 6 amarettos, paintg, latg, nuschepls da pinia, mandels, ½ kg ivettas.

Preparaziun: Dar en ina terrina las flettas da paun, ils amarettos smulads e la pelletscha da citrona e bagnar cun latg buglient fin che tut è covrì. Cuvrir e metter a lomiar, truschar mintgatant. Cur che questa maschaida è tievia, la sbatter bain cun in tschadun da lain u cun in sbattin per che la pasta survegnia ina consistenza eguala. Agiuntar il zutger, ils ovs, ils mandels manizzads, la chanella, il cacau, in zic nuschi-mustgat, la vaniglia e las ivettas lavadas. Derscher la pasta en ina u duas furmas fin ad in'utezza da 4 u 5 cm. Garnir cun nuschepls da pinia, cun mandels spaletschads e cun focs da paintg. Coier 1 ura en il furnel (15 minutas cun gronda chalira, alura 45 minutas cun chalira moderada). Laschar sfradentar e springir cun zutger en pulvra.

Trentino: Smacafam

Ingredientas: 250 g farina da furment tip 00, 50 g farina da furment, ½ l latg, 1 tschadun grond ieli d'ulivas extravergine DOP Garda-Trentino, 200 g liongia frestga dal Trentino «Luganega», 30 g panzetta fimentada dal Trentino, 30 g

charnpiertg dal Trentino, sal tenor gust, paiver tenor gust.

Preparaziun: Maschadar las duas sorts farina en ina cuppa. Tagliar la charnpiertg en quadrins e stufar, maschadar cun il latg, cun in tschadun grond ieli d'ulivas, cun il sal e cun ina mesa liongia «Luganega» sco er cun ina part da la panzetta tagliadas en quadrins. Unscher ina furma d'arom cun paintg e springir cun farina, l'emplenir cun la pasta, tagliar il rest da la liongia en finas talgias e metter ensemen cun il rest da la panzetta sin la pasta. Metter en il furnel cun ina chalura da 200° grads durant 40 minutas, laschar daventar la pasta brina aurada. Servir cun legums frestgs (da preferenza dent-liun). Dent-liun chatan ins ritgamain vers la fin dal temp da tschaiver, en il qual quest tratg dal Trentino è zunt fitg apprecià. Temp da coier: 1½ uras.

Tirol dal Sid: Schlutzkrופן (Ravieuls cun spinat)

Ingredientas: Pasta: 150 g farina da seghel, 100 g farina da furment, 1 ov, 50–60 ml aua tievia, 1 tschadun grond ieli, sal. Emplenida: 150 g spinat, bugli (circa 300 g spinat frestg), 50 g tschagula, ½ con d'agl, 1 tschadun grond paintg, 100 g quagliada, 1 tschadun grond parmesan grattà, 1 tschadun grond tschagugliuns, 1 presa nuschi-mustgat, grattada, paiver mieut, sal. Auter: parmesan grattà, paintg brin, tschagugliuns tagliads fin.

Preparaziun: Pasta: Maschadar las duas sorts farina, las furmar ad in rintang sin in'aissa da pasta ed ensalar. Sbatter l'ov cun l'aua tievia e cun l'iel. Derscher il liquid en il center dal rintang da farina e truschar da l'intern vers l'extern ad ina pasta glischa. Laschar pussar la pasta sut in sientamauns umid durant 30 minutas.

Emplenida: Manizzar fin il spinat, stufar la tschagula e l'agl en il paintg, agiunscher il spinat e laschar sfradentar in pau. Agiunscher la quagliada, il parmesan ed ils tschagugliuns e cundir cun nuschi-mustgat, cun sal e cun paiver. Maschadar bain. Passar fin la pasta tras la maschina da far pasta. Elavurar la pasta uschè svelto sco pussaivel, per ch'ella na sia betg ora. Furmar rundellas da pasta da circa 7 cm diameter cun ina furma radunda e glischa. Plazzar l'emplenida cun in tschadun pitschen entamez. Bagnar l'ur cun aua e plegar las rundellas sco mesas glinas. Smatgar ensemen ils urs immediatamain cun ils dets. Coier ils «Schlutzkrופן» en aua da sal ed als metter sin in plat. Cundir cun parmesan, cun paintg brin e cun tschagugliuns e servir. Temp da coier: 3–4 minutas. Tip: Ins po cumpletar l'emplenida cun tartuffels cotgs e passads tras il pasvit.

Grischun: Capuns

Ingredientas: 400 g farina, 2 dl aua da latg (½ latg, ½ aua), 4 ovs, ½ tschadun pitschen sal, ½ cuppin ervas manizzadas (peterschigl, tschagugliuns, rosmarin, basilic), 200 g pulpa, 40 urtais per ca. 40 capuns, 50 g chaschiel grischun da muntogna grattà, 1 tschagula, 50 g paintg.

Preparaziun: Crivlar la farina en ina cuppa e la maschadar ensemen cun l'aua da latg, cun ils ovs e cun il sal ad ina pasta da flutgets loma. Laschar pussar durant 30 minutas, agiuntar las ervas. Tagliar la pulpa en finas strivlas e la maschadar en la pasta. Sbugliantar ils urtais en aua da sal, als laschar sfradentar e sientar sin in sientamauns. Alura repartir pitschnas cullas da pasta sin ils urtais, volver ellas en ils fegls sco en pitschens pachets. Stgaurdar blera aua e laschar trair ils capuns en purziuns durant 15–20 minutas, stgars sut il punct da buglida, als prender ora cun in chaz furà, als laschar sguttar ed als metter a chaud cundids cun chaschiel. A la fin tagliar la tschagula en rundellas e la brassar en paintg chaud fin ch'ella è brina aurada. La repartir sur ils capuns.

Son Gagl: Maluns da la Val dal Rain

Ingredientas: 500 g tirc AOC da la Val dal Rain, 300 ml aua, 300 ml latg, 10 g sal, 50 ml ieli da ravun, 50 g paintg.

Preparaziun: 1. Derscher il tirc en ina cuppa, coier l'aua ed il latg cun il sal, derscher sur il tirc, maschadar, cuvrir, laschar scuflar durant circa 3 uras. Il tirc po er scuflar sur notg. 2. Stgaurdar l'iel da ravun en ina padella da brassar, agiuntar il tirc ed al brassar maschadond fin ch'el è brin aurà. Mintgatant cuvrir cun in viertgel per in pèr minutas, per ch'ils maluns restian umids. Agiuntar paintg in pau a la giada, maschadar vinavant, fin ch'igl è sa furmadas mieulas brin auradas.

Cussepls: Agiuntar avant che servir in pau latg u groma. Savens vegnan las mieulas da tirc er cundidas cun zutger e bagnadas sin in tschadun en il café. Ellas gustan stupent cun buglia da maila u cun in cumpot da frits.

Vorarlberg: Hafaloab (gnocs da semulina-tirc)

Ingredientas: 2 cuppins latg, 1 cuppin semulina-tirc, 1 cuppin farina, 1 cuppin paun grattà, sal, paiver, nuschi-mustgat, peterschigl manizzà, 1 fin 2 ovs entirs.

Preparaziun: Stgaurdar il latg en ina padella. Maschadar la semulina-tirc, la farina ed il paun grattà en ina cuppa, derscher il latg chaud surengiu e maschadar. Cundir cun sal, paiver, peterschigl manizzà e nuschi-mustgat. Dar tiers 1 fin 2 ovs entirs. Furmar gnocs e coier levamain en aua da sal durant ca. 8 min. Tip: Ils gnocs pon er vegnir emplenids cun

charnpiertg. Els van bain a prà cun brassà-portg e cun ravas alvas.

Tirol: Canedels pressads da chaschiel

Ingredientas: 250 g tartuffels, 500 g paun da canedels, 100 g paintg d'alp tirolais, 100 g tschagula manizzata fin, ½ l latg tirolais, 3 ovs, 100 g chaschiel «Feiner Tiroler», 100 g chaschiel da muntogna tirolais, peterschigl manizzà, nuschi-mustgat, sal, paiver, paintg culà.

Preparaziun: Coier ils tartuffels, laschar luar il paintg d'alp tirolais, stufar la tschagula fin ch'ella è brina aurada ed agiuntar al paun da canedels. Stgaurdar il latg tirolais ed al maschadar cun ils ovs, cun il sal, cun la nuschi-mustgat e cun in pau paiver. Derscher tut sur la pasta da canedels, tagliar en quadrins il «Feiner Tiroler» ed il chaschiel da muntogna tirolais, agiuntar ils quadrins a la pasta da canedels ensemen cun ils tartuffels splattschads e cun il peterschigl e maschadar bain. Laschar pussar la pasta durant 30 minutas e furmar canedels plats, als brassar en il paintg culà ed eventualmain coier a fin en il furnel. Vitiars vegn purschida ina salata cundida cun ina sosa dad ieli da sem-zitga, aschieu, ina presa zutger, sal, paiver e tschagugliuns. Tip: Agiuntai a la sosa empè da zutger in pau mel d'avieus, aschieu da maila ed in con d'agl manizzà fin.

Salzburg: Salzburger Nockerl (Merenguettas da Salzburg)

Ingredientas: 10 alvs d'ov, 6 tschaduns gronds zutger, 6 mellens d'ov, 6 tschaduns gronds farina, sal, paintg, giglidras u ampuanas.

Preparaziun: Sbatter l'alv d'ov cun ina presa sal, agiuntar il zutger in pau a la giada e sbatter ad in alv d'ov sbattì sco ina crema – dar tiers precautamain ils mellens d'ov e la farina crivlada. Metter la pasta en ina furma da scuflà uschida cun paintg e garnida cun giglidras u ampuanas, furmar 3 grondas merenguettas, coier en il furnel a 200 grads durant ca. 12 minutas. Betg avrir il furnel en il fratemp! Cundir cun zutger en pulvra e servir immediatamain.

Baviera: Obazda

Ingredientas: Questa crema da chaschiel sa cumpona a 30–60 % da camembert e/u brie (eventualmain er romadur e/u limburger), chaschiel frestg, paintg, speziat ed extracts da speziat, tschagulas, sal. Ultra da quei dastgan vegnir agiuntads a l'Obazda er groma e proteins da scotga ch'al rendan main grass e pia in pau pli digestibel. In ulteriur avantatg da la groma è ch'i va pli lev da stritgar ora la crema da chaschiel. L'agiunta da proteins da scotga augmenta particularmain la valenza da proteins da l'Obazda, che va in pau a perder pervi dal paintg e pervi da la groma. Igl è er permess d'agiuntar ina pitschna quantad da biera per render pli fin l'aroma.

D'observar èsi ch'il puletg e la paprica èn speziat obligatoricas per dar il gust a l'Obazda. Ins al mangia stritgà ora sin pau u ensemen cun ina brezla.

Preparaziun: Las ingredientas camembert, brie, limburger, romadur, groma, chaschiel frestg, proteins da scotga e paintg vegnan maschadadas ad ina pasta omogena fin che quella è uschè granellusa sco giavischè. D'observar èsi ch'i na dastgan vegnir duvradas naginas substituzions da conservar resp. nagins spessifigants. Per al conservar po l'Obazda vegnir stgaurdà. Cas cuntrari sa mantegna el mo paucs dis.

La preschentaziun:

Dossier «Recepts da las regiuns da l'Arge Alp».

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=4484
www.chatta.ch