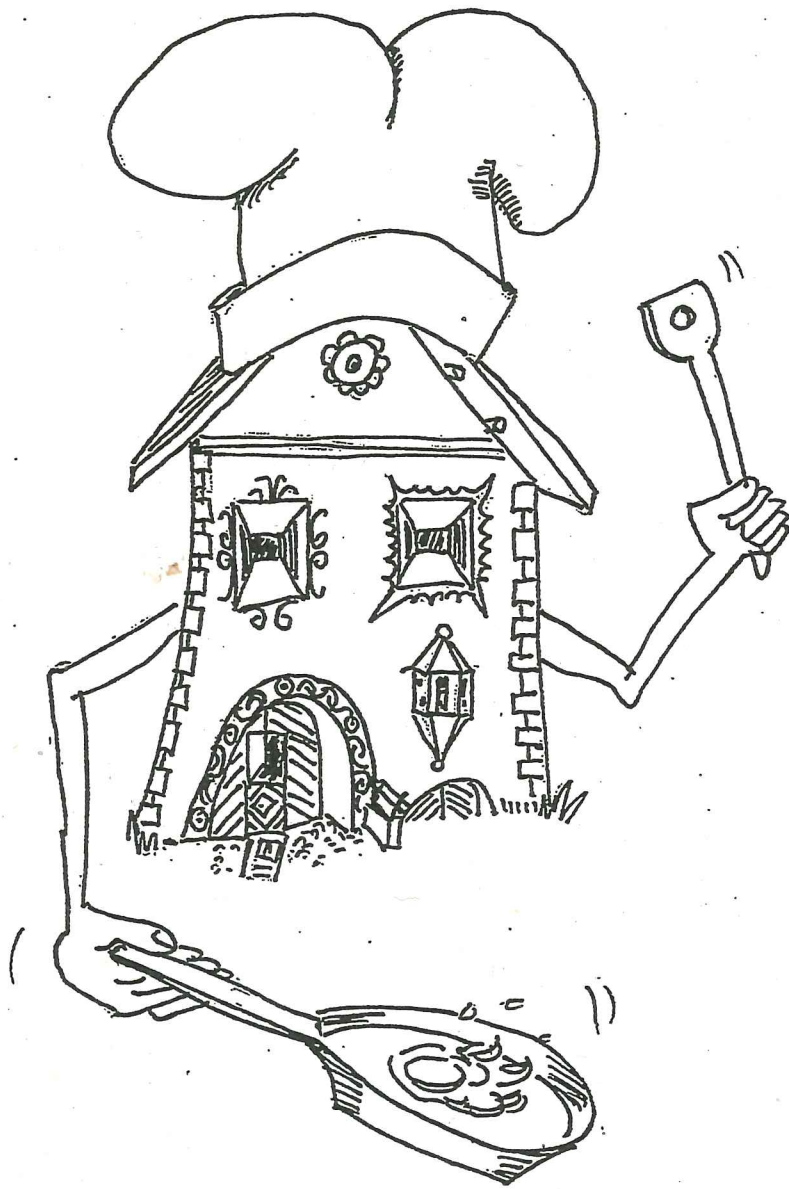


Cuschina Engiadinaisa



Engadiner Esskultur

Vor ein paar Jahren entstand die Idee unsern Feriengästen unsere Esskultur bekannt zu machen. Da viele Gerichte durch unsere moderne Essgewohnheiten verloren gehen, war es mir ein Bedürfnis alte Rezepte zu sammeln und sie wieder etwas "moderner" aufleben zu lassen.

Der Lebensunterhalt setzte früher eine schwere körperliche Arbeit voraus. Dies schlägt sich in der Zusammensetzung der meisten traditionellen Gerichte nieder. Die meisten Gerichte sind sehr kalorienhaltig, wurden aber früher durch die schwere Arbeit gut abgebaut. Deshalb habe ich bei meinen Rezepten den Schweineschmalz und die, bei älteren Leute immer noch beliebte, eingesottene Butter weggelassen.

Da das Tal, vor allem im Winter schwer zugänglich war, waren die Bewohner alle mehr oder weniger Selbstversorger. Milch, Butter Käse, Kartoffeln, Eier, Fleisch und einiges Gemüse lieferten Hof, Feld und Garten. Meistens ass man 5 Mahlzeiten. Ein nahrhaftes Frühstück "püschain" nahm man im Sommer bereits vor Sonnenaufgang zu sich. Um neun Uhr gab es eine "marena". Das Mittagessen "giantar" bestand dann aus einer Suppe und einer Mehl- oder einer Kartoffelspeise. Um vier Uhr wurde wieder eine "marena" mit Brot, geräuchertem Fleisch oder Käse und mit Milchkaffee aus der "comma naira" (schwarzer Krug) eingenommen. Das Nachtessen "tschaina" schliesslich bestand aus "Bizoccals" oder sonst einer Mehlspeise.

Das Sonntagsmenü bestand meist aus der obligaten Gerstensuppe und einem Braten mit Beilagen. Die Suppe wurde schon am Morgen früh aufgesetzt und köchelte während des Kirchganges bis zum Mittagessen. Auch der Braten wurde schon vor dem Kirchgang in den Ofen geschoben und brutzelte während 2-3 Stunden.

Das geräucherte Fleisch für die Suppe wurde oft schon am Tage vorher aufgesetzt und als Bouillon verwendet, wobei ein Teil des Fleisches in die Suppe kam, den Rest genoss man an Wochentagen. Da die Gerichte alle sehr fett- und kohlehydrathaltig sind, habe ich sie etwas an unseren Lebens- und Essstil angepasst.

Schoppa da jotta

(Gerstensuppe)

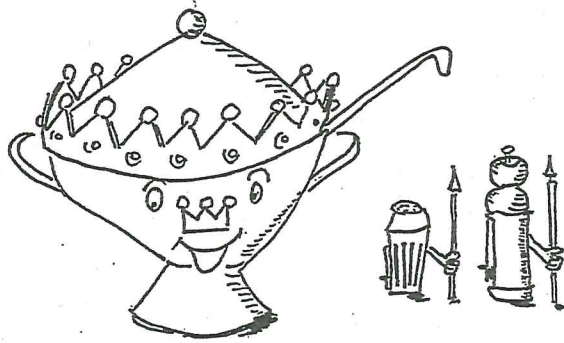
1 EL Öl
1 Zwiebel fein
2 Kartoffel
1 Lauch
3 Karotten
1 Sellerie(klein)
100 gr gräuchte Rippli
100 gr Rollgerste

1.5 l Bouillon

Salz, Pfeffer, Muskat

erhitzen
Gemüse und Fleisch
feinschneiden, im heissen
Öl andünsten

1 Std. in viel kaltem Wasser
vorkochen
beifügen, ca. 1.5 Std. köcheln
lassen
vorsichtig würzen



Diese wohl verbreitetste Spezialität der traditionellen Kochkunst in Graubünden ist auch in der heimischen Küche die klassische Engadiner Suppe geblieben. Bis zum 2. Weltkrieg wurde die Rollgerste noch hier angepflanzt und in alten einheimischen Stampfmöhlen gemahlen. Die Suppe nimmt unter den Suppen die Stellung einer Königin ein.

Ein Volkslied beginnt mit folgenden Worten: **Tippa, tippa, teppa/la mamma ha nom Babetta/ metta sur la jotta/ e licha la palotta.** (Die Mutter heisst Babetta, sie setzt die Suppe auf und schleckt die Kochkelle ab) was man wohl verstehen kann.

Plain in pigna (Kartoffelpitte)

1 kg Kartoffeln

waschen, schälen mit der Röstiraffel
reiben

2 El Mehl

½ El Salz

150 gr Speckwürfeli

200 gr Salamiwürfeli

1 Landjäger in Würfeli

beifügen gut mischen

In eine bebutterte Form geben (spez. „Plain in pigna“ Blech) gut andrücken und mit Butterflöckli bestücken. 1 Std. im Ofen bei 220°C backen.



Der „Plain in pigna“ ist eine typische Engadinerspezialität, die früher im Stubenofen oder im Backofen auf der Glut gebacken wurde. Von Dorf zu Dorf, ja von Familie zu Familie unterscheiden sich die Zubereitungen. Mal werden die Kartoffeln gerieben, mal fein gewürfelt oder auch halb halb. Mal werden auch noch geräucherte Würste oder auch manchmal etwas Polentagriess beigefügt. Es gibt so viele verschiedene Rezepte, wie es Schwiegermütter gibt.

Las nozzas dals vanzets (Restenhochzeit)

4 Eier

verquirlen

1 Prise Salz

2 dl Milchwasser

300 Mehl

1 EL Backpulver

zu einem Teig verarbeiten

Gemüseresten

Fleischresten

kleinschneiden , beifügen

unter den Teig mischen

In eine gebutterte Auflaufform geben, mit Butterflöcklein und Speckscheiben verzieren.

Im Backofen ca.35 Min bei 200 °C backen.

Mit einem Salat servieren.



Die Frauen von früher haben nie Essreste fortgeworfen, sondern damit ein neues Menue kreiert. Sie haben also Resten neu verpackt.

L'hom da l'aua

(Wassermann)

3 Eier
2 Essl. Zucker
2 Essl. Mehl
1 Prise Salz
1 Essl Zimt

alles miteinander vermischen

6-8 Aepfel

mit der Röstiraffel reiben

Eine auflaufform mit Butter ausstreichen , Masse einfüllen und mit Butterflöcklein bestücken
Backen im Ofen auf 180 -200° C ca. 20 -30 Min.

Noch warm ev. mit Vanilleeiscreme servieren.

Varianten: Gem. Haselnüsse, Sultaninen oder Schokoladenpulver begeben.



Bizoccals da Sent

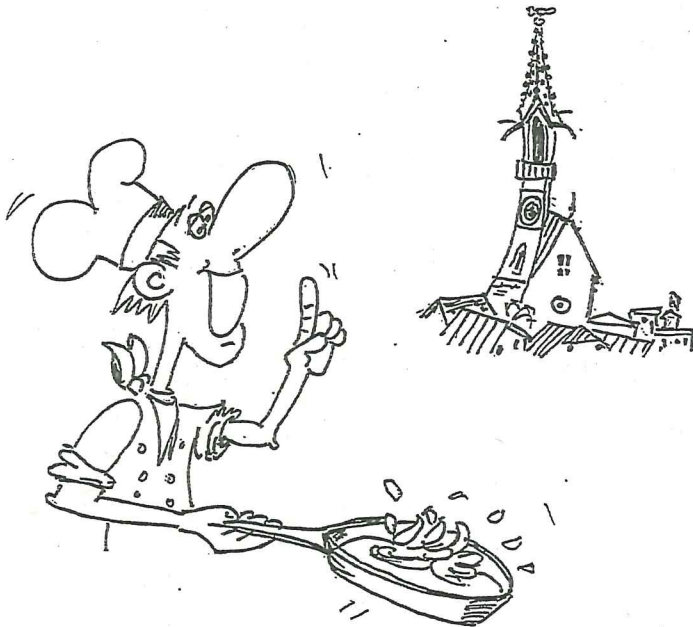
(Sentner Spätzli)

400g Mehl
4 Eier
3dl Milchwasser
1 Klf.Salz
150g Speckwürfeli
2-3 l Salzwasser

1-2 Zwiebeln
50g Butter

Spätzliteig herstellen
beifügen
kochen, den Teig auf ein Holzbrett
geben, mit dem
Messer stücke in das Wasser
schneiden, köcheln bis die Bizoccals
an die Oberfläche kommen,
abschöpfen
in Steifen schneiden
in der Bratpfanne erhitzen die
Zwiebeln anbraten bis sie braun
sind.

Die Bizoccals in eine Auflaufform geben, etwas Reibkäse und
Die Zwiebeln darüber geben und im Ofen überbacken.



Der Ausdruck Bizoccal wird auch verwendet um jemanden als einen Tolpatsch zu bezeichnen

Capuns (Krautwickel)

150 gr Mehl
0.5 dl Milch
2 Eier verquirlt
1 Prise Salz

200 gr geräuchertes von Carree
in feine Würfel(Kassler)
15-20 Mangoldblätter

zu einem Teig verrühren

unter den Teig mischen
waschen Stiel entfernen

Ein Löffel Füllung auf jedes Blatt geben, zu Wickel einrollen und mit einem Zahnstocher festhalten.

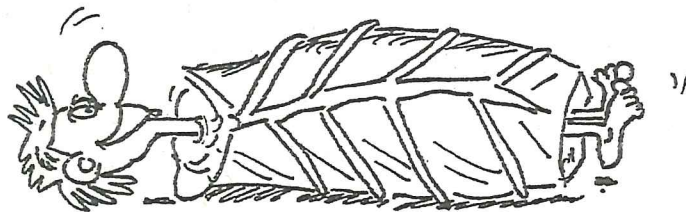
5 l Salzwasser

aufkochen, Capuns ins kochende Wasser geben, 5 Min. kochen lassen, (die Capuns müssen oben auf schwimmen) Aus dem Wasser schöpfen und in eine Auflaufform geben.
erhitzen

1 EL Butter
1 Zwiebel fein
20 gr. Speckwürfeli
2 dl Bouillon
1 dl Rahm

anbraten
ablöschen
beifügen, über die Capuns giessen
darüber streuen

etwas Reibkäse
Im Backofen ca. 20 Min. gratinieren.



Füllung für vegetarische Capuns:

2 Karotten
1 Lauch
1 Essl. Oel

in feine Würfeli schneiden
vierteln und ganz fein schneiden
erhitzen und das Gemüse darin
dämpfen bis es weich ist.

Gemüse anstelle des Fleisches in den Teig geben und die Blätter damit füllen. Bei der Sauce das Fleisch weglassen

Cullas da Vna

500g Kartoffeln
200-300g Mehl
1-2 dl Milch
1-2 Eier
½ Kfl. Salz
150g Speckwürfeli
Muskat

waschen, schälen, fein reiben
beifügen gut mischen

Soviel Mehl beifügen bis sich in einer ausgespülten Tasse Kugeln formen lassen

5l Wasser
1 Essl. Salz

sieden

Die Kugeln im Salzwasser 5-7 ziehen lassen.

Entweder :
So servieren wie sie sind
In einer Gratinform mit Käse im Ofen überbacken
In der Bratpfanne in heisser Butter goldbraun braten



Uatschs

(Schneckenomelette)

200 gr Mehl
½ Kfl. Salz
4 Eier
4 dl Milch
1 dl Oel

Teig herstellen, den Teig in einen Krug geben.

in einer Bratpfanne erhitzen, Teig in Schneckenform in die Pfanne giessen und beidseitig goldgelb braten.



Diese Zubereitung von Omeletten ist vor allem in Tschlin bekannt. Wahrscheinlich war es einfacher am heissen Holzherd den Teig aus einem Krug giessen zu lassen, als mühevoll Kelle un Kelle in die Pfanne zu geben. Ausserdem sieht die Omelette in Schneckenform noch lustig aus. In Tschlin werden Uatschs mir Zimtzuckebestreut und mit Salsiz und Kompott gegessen.

Tuotra da nuschs engiadinaisa (Engadiner Nusstorte)

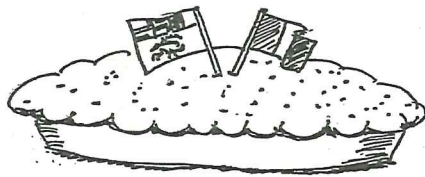
(für Springform von 26 cm Durchmesser)

150g Butter	zu einem Teig formen
150 g Zucker	30-60 Min. kaltstellen
1 Ei	
½ Eigelb	
1 Priesse Salz	
Abrieb einer Zitronenschale	
375 g Mehl	

Füllung:

2.5 dl Rahm	erwärmen
25 g Bienenhonig	beifügen
259 g Zucker	in Gusseisenpfanne karamellisieren
	mit Honigrahm ablöschen
250g Baumnuskerne	klein schneiden, beifügen

Teig in 3 Teile schneiden, mit einem Teil Springformboden auslegen. Mit dem 2. Teil eine Rolle formen, diese auf den Formrand geben und gut andrücken, etwas hochziehen. Die noch warme Füllung auf den Teigboden geben. Aus dem 3. Teigteil einen Deckel auswallen, Rand mit Eiweiss bestreichen und Deckel über die Füllung legen, Mit der Gabel Löcher in den Deckel stupfen.
Backzeit: bei vorgeheiztem Ofen bei 200°C ca. 30-40 Min.



Die“ tuorta da nuschs“ ist heute zum beliebten Exportprodukt der engadiener Konditoreien geworden. Sie führt die lange Zuckerbäckertradition des Engadins weiter, ja beweist eigentlich, dass mit der Rückkehr der Auswanderer fremde Einflüsse im Engadin Boden gefasst haben, denn Baumnüsse waren bis dahin im Engadin unbekannt. Der Ursprung der Engadiener Nusstorte ist in Frankreich zu suchen.

Puglinas da Sent

500 gr Zucker

2 -3Klf. Schokoladenpulver

6 Eiweiss

600gr Haselnüsse gem.

80gr Mehl

6 Eigelb

Häufchen auf ein Backpapier belegtes Blech geben und bei 180°C

Ca. 10 -12 Min. Backen. Noch warm in eine Büchse geben.

zu Schnee schlagen darunterziehen

beifügen, gut mischen



Den Namen "puglinas" (Hühnerdreck) haben sie wegen ihres Aussehen erhalten. Es gibt unzählige Varianten. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept

Fuatscha grassa

130 g Butter

10 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

abgerib. Zitrone

150-200g Mehl

Den Teig 5mm dick auswallen und Rollen von ca.12 cm Durchmesser ausstechen, mit Zucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C

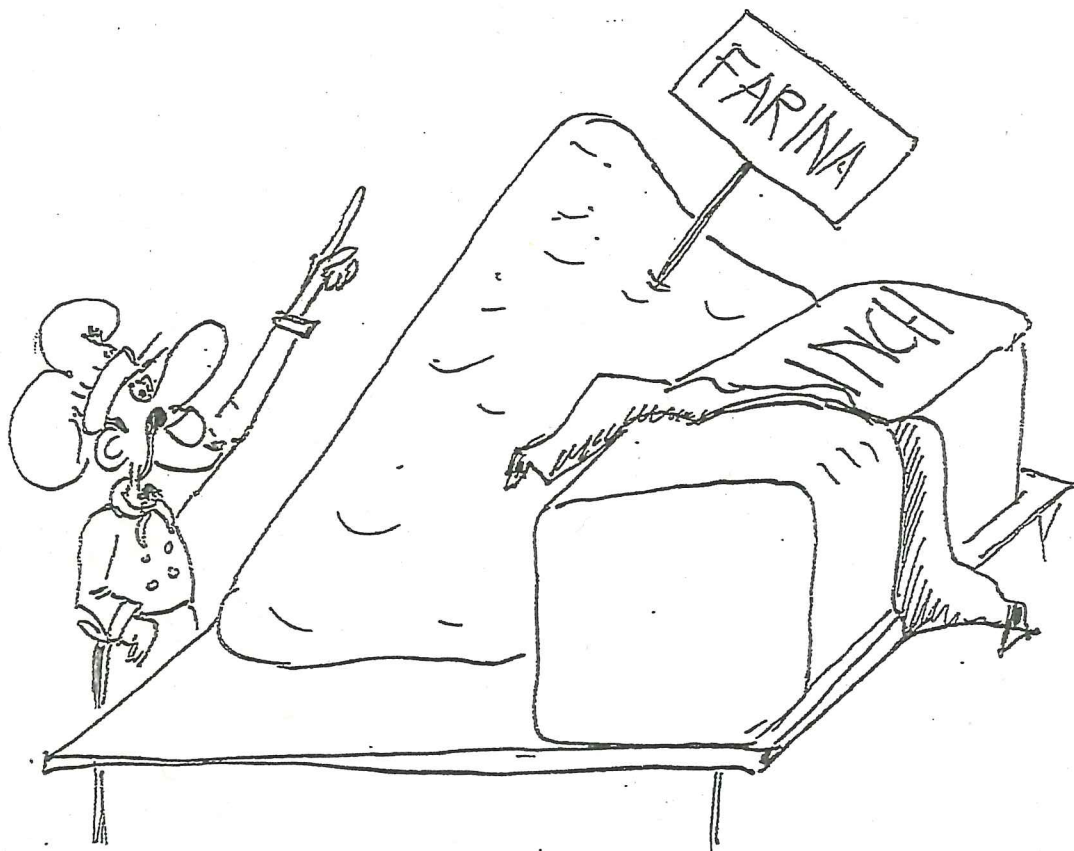
Ca. 10 Min. backen

zu einem Teig verarbeiten

Mehl von Hand leicht

durchkneten

Teig kaltstellen



Die fuatscha dem italienischen Wort facaccia zu zuordnen, ist grassa (fett) weil sie mit viel Butter hergestellt wird,, je nachdem im Verhältnis 1:1 Butter und Mehl. Sie wird an vielen Festtagen aufgetragen und ist charakteristisch für das Unterengadin.

Nachwort

Es sind nur einige Gerichte der Engadiner Küche, die hier aufgezählt sind. Natürlich gibt es noch hunderte von verschiedenen Spezialitäten. Jede Familie hat ihre eigenen Esstraditionen und die besten Familienrezepte werden von Generation zu Generation weitergegeben. Viele hüten ihre Familienrezepte wie ein grosses Geheimnis und ihr könnt euch glücklich schätzen, dass ich für euch noch so viele aufgetrieben habe.

Bun appetit
Guten Appetit

