






Poschiavo Tirano Essen und Trinken

Information für Lehrpersonen



1/5

Arbeitsauftrag 	<p>Die SuS bewegen sich in einer kulinarisch sehr speziellen Region. Viele Rezepte sind eng mit der Landschaft oder dem kulturellen Leben verknüpft. Drei Rezepte sind in der Folge aufgeführt, die mit der Klasse zubereitet werden können.</p>
Ziel 	<p>Die SuS kochen eines der drei angegebenen Rezepte.</p>
Material 	<p>Nahrungsmittel und Zutaten gemäss Rezepten</p>
Sozialform 	<p>Gruppenarbeit</p>
Zeit 	<p>2 Stunden</p>

Zusätzliche
Informationen:

- Dies ist nur ein kleiner Teil der Rezepte aus dem Kanton Graubünden. Weitere Rezepte finden Sie zum Beispiel unter <https://www.graubuendenviva.ch/de>
- Das Brot „Brasciadella“ kommt ebenfalls in der berühmten „Schellen-Ursli“-Geschichte vor. Eine Kombination Lektüre-Backen würde auf der Hand liegen.

Poschiavo Tirano Essen und Trinken

Rezepte



2/5

Capuns

Capuns ist eine typische Bündner Speise und wird in vielen Restaurants angeboten. Wie bei allen Rezepten existieren unzählige Capuns-Variationen, die sich z. T. stark unterscheiden. Es gibt sogar ein Kochbuch, das sich nur mit dem Thema Capuns auseinandersetzt und 129 Variationen präsentiert...

Zutaten (für ca. 4 Personen):

- 3 Eier
- 3 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskat
- Pfeffer
- ca. 300 g Mehl
- 1 Salsiz
- 2 Landjäger
- Speckwürfel
- Reibkäse (Sbrinz)
- ca. 10 grosse (!) Mangoldblätter



- Man nimmt pro Person ein Ei und 1 dl Milchwasser. Der Rest kann nach Belieben angepasst werden.
- Mangold ist nicht sehr einfach zu bekommen. Am besten geht man auf den Markt oder schaut bei einem nahegelegenen Bauern/Gärtner vorbei. Wenn man kein Mangold bekommt, kann man ohne Probleme Krautstiele verwenden. Dann muss allerdings der gesamte Stiel herausgeschnitten werden. Man sollte darauf achten, dass man schöne Blätter erwischt, was das Einrollen enorm vereinfacht.

Zubereitung (ca. 1 Stunde):

- Die **Eier** in einer grossen Schüssel **verquirlen**. Das Salz, eine Prise Muskatnuss, etwas Pfeffer und das **Milchwasser dazugeben**. Unter ständigem Rühren das **Mehl** beifügen, bis ein **zähflüssiger Teig** entsteht. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft (was kräftig in die Arme gehen kann)
- Den **Salsiz** und die Landjäger in kleine Stücke schneiden und **unter den Teig mischen**. Anstatt Salsiz und Landjäger kann man hinzugeben, worauf man Lust hat. Wer es lieber vegetarisch mag, kann das Fleisch natürlich weglassen. Den Teig für ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.

Poschiavo Tirano Essen und Trinken

Rezepte



3/5

- Die Stiele der Mangoldblätter (bzw. Krautstiele) entfernen, in daumengrosse Stücke schneiden und beiseitelegen. **Mit 1 Esslöffel Teig** und einem halben Mangoldblatt **Rollen formen**. Die Rollen in einen grossen Topf geben.
Nach jeder Schicht gerollter Blätter einige **Mangoldstiele dazugeben** und mit etwas Salz bestreuen.
- Reichlich **Bouillon aufkochen** (sie darf ruhig etwas kräftig sein). Die kochende Bouillon in den Topf mit den Teigrollen **dazugiessen**, bis er ca. zu 3/4 gefüllt ist.
- Das ganze ca. **20 min. köcheln lassen**. 2 dl Milch dazugeben und weitere 10 min. köcheln lassen.

Zuletzt Reibkäse (z. B. Sbrinz) und in Butter angebratene Speckwürfel darüber geben und servieren.

Poschiavo Tirano Essen und Trinken

Rezepte



4/5

Brasciadella

Aus dem Puschlav

200 g Roggen

200 g Roggenmehl

75 g Weizen

8 g Salz

6 g Hefe

150 ml Wasser



Zubereitung

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und in die Vertiefung im Mehl geben, ein paar Minuten stehen lassen. Dann alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und in der Wärme 30 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig eine Kugel formen. Mit dem Finger in der Mitte ein Loch eindrücken und das Loch zu einem - mindestens faustgrossen - Ring ziehen. Mit Roggenmehl bestäuben und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech setzen.

Nochmals ca. 40 Minuten gehen lassen.

Mit einem scharfen Messer drei Einschnitte machen.

Backen: ca. 30 Minuten im 230 °C vorgeheizten Ofen. Am Anfang gut schwanden.

Hinweis: Das Ringbrot schmeckt auch mit Weizensauerteig sehr gut!

Poschiavo Tirano Essen und Trinken

Rezepte



5/5

Pizzoccheri

Die Grundlage der Pizzoccheri, der Buchweizen, wird heute importiert. Früher war diese Pflanze praktisch im ganzen Puschlav verbreitet. Wie bei den Heilkräutern, die seit den achtzigern Jahren wieder angepflanzt werden, sind in der Region auch Bestrebungen zum Wiederaufbau von Buchweizen im Gange.

Zutaten für ca. 4 Personen:

200 g Kartoffeln in grobe Würfel schneiden

100 g Lauch

400 g Pizzoccheri (Buchweizen-Nudeln)

50 g Butter

1 Knoblauchzehe

100 g Karotten

100 g Weisskabis, alles klein schneiden



Die Kartoffeln zusammen mit dem Gemüse in Salzwasser 5 Minuten kochen. Pizzoccheri dazugeben und 12-15 Minuten weiterkochen. Gut abtropfen lassen. Knoblauch im Butter andünsten. Pizzoccheri mit Kartoffeln und Gemüse begeben und mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen.

Anrichten

Pizzoccheri auf den Teller geben und mit Reibkäse bestreuen. Mit frischen Kräuterblättern garnieren.