

Die ladinische Küche

Die ladinische Küche stammt von unseren Vorfahren und wurde von Generation zu Generation bis in unseren Zeiten weitergegeben. Sie ist sehr an den Traditionen, an den Jahreszeiten und an den einfachen Produkten der ladinischen Täler gebunden.

Da die meisten Leute Bauern waren, hatte man vorwiegend Eier, Milch, Butter, Käse, Kartoffeln, Mehl, Obst und Gemüse sowie Fleisch zur Verfügung. Um das Fleisch länger zu konservieren musste man es trocknen oder räuchern wie z. B. mit dem Speck – „cioce“ gemacht wird.

Das Brot zum Beispiel wurde nur 2 mal im Jahr gebacken. Es wurde dann getrocknet um es haltbar zu machen. Somit hatte man das ganze Jahr durch hartes Brot. Obst und Gemüse musste auch vorwiegend gleich gegessen werden da es nicht lange aufbewahrt werden konnte. Eine Ausnahme war das Sauerkraut, das dann den ganzen Winter über hergenommen wurde.

Wegen der harten Arbeit im Freien, waren die Speisen sehr sättigend und meist in Fett gebacken. Fleisch war eine Seltenheit, es kam nur bei größeren Feierlichkeiten auf den Tisch.

Somit fand man öfter „balotes, gnoch da zigher, panicia, tultres, canci checi, canci blanc, scartè, gnoch da soni“ und weitere ladinische Kost auf dem Tisch. All diese Spezialitäten findet man noch heute in einigen Restaurants und in den Gaststädten. Auch als Dessert hat man eine schöne Auswahl wie z.B. „cütles da pom, fortaies, pungerli“ und viele andere Sachen.

Natürlich wurde die ladinische Küche den Zeiten angepasst und verfeinert und manchmal auch mit der internationalen Küche kombiniert, doch immer in Anbetracht der Charakteristik der früheren Zeiten.

In St. Vigil in Enneberg haben wir einige typische Lokale wie im Restaurant Fana Ladina und in den Gaststädten Soratrù, Granciasa und Garsun, wo in den damaligen Stuben, auf ladinisch „Stöes“, all diese vorzügliche ladinische Kost genossen werden kann.

Anschließend einige Rezepte zur ladinischen Küche:

Crafuns mori

Zutaten für 4 Personen

600 gr. Mehl (Doppelnull)

2 Eier

½ Glas Öl

¼ Liter Milch

40 gr. Germ

eine Priese Salz

1 Naturyogurt

Zuerst einen kleinen Teig mit der Milch, Yogurt, Germ und 100 gr. Mehl machen und ca 10 bis 15 Minuten gehen lassen.

Danach den Rest des Mehles, Öl, Eier und Salz dazugeben und lange rühren. Wieder gehen lassen. Den Teig ca. 2,5 cm dick ausdehnen und mit einem Glas oder andere runde Form (ca. 10 cm Durchmesser) ausschneiden.

Bevor sie dann im Öl ausgebacken werden, werden sie zuerst gezogen, in dem man einen dickeren Rand lässt und in der Mitte den Teig ganz dünn zieht.

Die Crafuns mori werden dann mit Wildragu (Hirsch- oder Rehragu) gefüllt und serviert.

Tultres

Für den Teig: (für 4 Personen)

250 g Roggenmehl

250 g Weizenmehl

1 Ei

etwas Salz

Milch nach Bedarf

1 Schuß Öl

Aus den Zutaten einen festen Teig kneten. Eine Stunde zugedeckt rasten lassen.

Aus dem gerasteten Teig wird eine 5 cm dicke Rolle geformt, von der man nach und nach eine Scheibe herunterschneidet. Diese werden zu einem dünnen, handtellergroßen Blatt ausgetrieben, die Füllung daraufgeben und mit einem zweiten Blatt zugedenckt und an den Rändern „festpitschen“.

Füllungen:

- 1) Kruatfüllung: Das Kraut mit Zwieben ein Bißchen abrösten und vor dem Weiterverarbeiten erkalten lassen.
- 2) Spinatfüllung: Für die Spinat-Topfen-Füllung wird gekochter, passierter Spinat in Butter kurz gedünstet. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß würzen und mit Topfen vermischen. Auskühlen lassen und die Tultres damit füllen.
- 3) Topfen und Kartoffelfüllung: Passierte, gekochte Kartoffeln mit etwas Salz und Schnittlauch kleingehackte Zwiebel mit den Topfen vermischen.

Puncerli da paè o da sulze

Für den Teig:

Die „puncerli“ werden aus demselben Teig wie die „Tultres“ hergestellt.

Man füllt aber nur den halben ausgetriebenen Blatt und deckt es mit der anderen Hälfte zu.

Füllung:

Mohnfüllung (da paè): Der Mohn wird kurz gebraten, dann gemahlen, und mit etwas Marmelade vermischt.

Eine andere Möglichkeit ist, die „puncerli“ mit Preiselbeerenmarmelade zu füllen.

Canci blanc

Die „canci blanc“ werden aus demselben Teig wie die „Tultres“ gemacht. Dieser Teig wird dann ganz dünn ausgezogen. Mit einem Glas schneidet man dann kleine runde Formen aus. Diese werden dann mit der Spinatfüllung bzw. mit der Topfen-Kartoffelfüllung gefüllt und als Halbmond zugedeckt.

Die „canci blanc“ werden im Salzwasser gekocht und mit Mohn bzw. mit „zigher“ serviert. Zigher ist ein starker Käse, der noch heute von einigen Bauern gemacht wird.