

## Dolomiten

**Die in die Liste des UNESCO-Weltnaturerbes aufgenommenen Dolomiten zählen zu den schönsten und eindrucksvollsten Bergregionen der Welt. Wer ihre einzigartige Faszination erleben will, der ist im Gadertal, auf Italienisch Alta Badia, genau richtig. Im Ortsteil Pedraces von Badia lebt das Ehepaar Rosa und Anton Piccolruaz mit seinen vier Kindern auf dem Alfarëi-Hof. Seit dreihundert Jahren ist der Hof in Familienbesitz, weil Anton und seine Vorfahren es geschafft haben, sich dem Wandel der Zeiten anzupassen.**

Statt wie früher von dem zu leben, was sie anbauten, oder dem Vieh, das im Stall stand, ist ein Alpenbauer heute eher Landschaftspfleger, der für seine Arbeit von der EU entlohnt wird. Die Familie wohnt in einem modernen Haus, doch das daneben liegende mittelalterliche Gehöft hat sie wieder so hergerichtet, wie es in der Kindheit von Anton Piccolruaz war. Einmal in der Woche bewirbt seine Frau Rosa hier Wanderer mit traditionellen Gerichten der Region, auch dies ein Versuch, in der Gegenwart bestehen zu können und gleichzeitig die Geschichte nicht preiszugeben.

Neben Knödeln und Apfelküchlein kommen mit Spinat oder Mangold gefüllte Tirtlen auf den Tisch. Und natürlich wird auch in der Familie Piccolruaz wie in vielen der einst abgelegenen Dolomitentäler Ladinisch gesprochen, eine sprachliche Besonderheit im ansonsten ohnehin mehrsprachigen Italien, auf deren Bewahrung sorgfältig geachtet wird. Im Frühsommer ist die arbeitsreichste Zeit für die Familie. Das Vieh wird auf die Almen getrieben und das Heu muß gemacht werden.

Im Garten reifen die ersten Früchte, die geerntet werden müssen. Zum Glück beginnen die Sommerferien früh in Italien, so daß auch die beiden Söhne Matteo und Sepp mit anpacken können, die sonst das Jahr über unten im Tal im Internat sind. Und auch die zwei Töchter Lucia und Martha helfen mit, wo es geht. Der Film erzählt, mit welchem Einsatz es den Piccolruaz gelingt, in der heutigen Gesellschaft zu existieren, ohne die Traditionen des bäuerlichen Lebens in den Dolomiten preiszugeben.

(Text: arte)

## Kasknödl

**Der südtiroler Knödel gehört seit mehr als 1000 Jahren zur kulinarischen Tradition der Dolomiten. Der runde, sättigende Kloß erscheint in vielen Varianten, als Fasten-, Speck-, Käse- oder Spinatknödel, salzig als Hauptspeise oder süß als Nachspeise auf der Speisekarte.**

### **Zutaten für 6 Portionen:**

100 g altbackenes Brot  
100 g Bergkäse  
1 kleine Zwiebel  
Olivenöl (oder Butter zum Anbraten)  
2 Eier  
2 EL Wasser  
1 Bund Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer  
Butter  
Parmesan

### **Zubereitung:**

Für die Knödel das Brot und den geriebenen Bergkäse in einer Schüssel vermischen.

Die Zwiebel kleinschneiden und in Butter oder Olivenöl glasig braten, dann darunter geben. Die Eier mit etwas Wasser verquirlen und darüber geben. Den geschnittenen Schnittlauch darunter geben. Mit den Händen vorsichtig vermengen (nicht kneten) und ca. 15 min ruhen lassen.

Nun mit nassen Händen Knödel in beliebiger Größe formen, in kochendes Salzwasser geben und 5-10 min leicht köcheln lassen.

Die Knödel in eine Schüssel geben, Butterflocken und Parmesan darüber streuen.

### **Tip:**

- Die im Rezept angegebenen Käsesorten sind nur ein Vorschlag und können auch mit anderen ersetzt werden.

### **Zubereitungszeit**

45 min

## Tirtlan

**Die Tirtlan sind eine Besonderheit der Südtiroler Küche. Meist wird diese Spezialität auf traditionellen Dorffesten angeboten. Je nach Gusto kann man die knusprigen Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen zubereiten. Die einfache Grundlage für den Teig besteht aus Mehl, Salz und Wasser. Oft wird aber auch Milch verwendet.**

### **Zutaten für 6 Portionen:**

Für den Teig:

200 g Roggenmehl

200 g Weizenmehl

1 EL Öl

Salz

Milch

Fritieröl

Für die Füllung:

200 g Spinat (oder 200 g Quark oder 200 g gekochtes Sauerkraut)

### **Zubereitung:**

Aus Mehl, Öl, Salz und Milch einen feinen Teig abkneten und ½ h ruhen lassen.

Eine lange Rolle formen, in kleine Scheiben schneiden und jede Scheibe (Tirtl) extra mit dem Nudelholz austreiben. Spinat oder Topfen oder Sauerkraut darauf geben, mit einem anderen Tirtl bedecken, fest andrücken und in heißem Öl schwimmend backen.

### **Zubereitungszeit:**

60 min

## Gersten-Suppe

### **Zutaten für 6 Portionen:**

100 g Räucherspeck

100 g Gerste

200 g Selchfleisch

60 g Karotten

40 g Lauch

60 g Kartoffeln

40 g Sellerie

Salz

Pfeffer

Schnittlauch

### **Zubereitung:**

Würfelig geschnittenen Speck anrösten. Gerste dazugeben, mit ca. 2 l Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Selchfleisch beifügen und 2 h kochen lassen.

20 min vor Ende der Garzeit kleinwürfelig geschnittenes Gemüse dazugeben.

Suppe abschmecken, Fleisch in kleine Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben. Die Suppe aufteilen und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

### **Zubereitungszeit:**

150 min

# Gebackene Apfelringe

## Apfelküchlein

### Zutaten für 6 Portionen:

4 Äpfel  
120 g Mehl  
2 Eier  
125 ml Milch  
2 EL Rum  
Saft von 1 Zitrone  
Zimt  
1 Prise Salz  
Puderzucker  
Fritieröl

### Zubereitung:

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und Äpfel in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und Zimt bestreuen.

Aus Mehl, Dotter, Salz, Milch, Rum und steifgeschlagenem Eiweiß einen Backteig zubereiten. Apfelscheiben eintauchen, in heißem Öl goldgelb backen, mit Staubzucker bestreuen.

### Tip:

- Anstelle von Milch kann auch Weißwein verwendet werden.

### Zubereitungszeit:

45 min