

Ticino ti cucino

Originalrezepte
und kulinarische Geschichten
aus dem Tessin



Pepe Regazzi Juliette Christien Fabio Corfù



AT VERLAG

INHALT

INHALT	4
VORWORT	7
Eine kurze Einführung in das Tessin	
TERRA DEI «GAZÖSA»	13
Trinken und singen	
VALLE VERZASCA	16
Vom Holzofen und dem Dinkelbäcker	
ALPE CEDULLO	46
Das Leben auf der Tessiner Alp	
SALVAN	70
Daniela und ihr Gemüseladen	
GROTTO AMERICA	92
Echte Tessiner Grotti und die Buvoli	
I PESCI DI LAGO	112
Von tief unten im Lago Maggiore und von Walter, dem Fischer	
PABLO, IL CUOCO	138
Ein Tessiner Jung- und Spitzenkoch zaubert	
TIGUSTO	164
Pierluigi Zanchi und seine Tofuproduktion	
FAVINI FA. VINO	186
Über den Tessiner Merlot und Simone Favini	

LA MAZZA	210
Die Schlachttadition mit Guido Crivelli und den Valsangiacomo	
LA NONNA LINA	232
Ein Besuch im Calancatal Nonna Lina	
I CACHI	252
Im Reich des Kakikönigs bei Giorgi Winter	
DIE AUTOREN	270
VIELEN DANK	272
ADRESSEN	274
REZEPTVERZEICHNIS	276
Nach italienischen Rezept Bezeichnungen	
REZEPTVERZEICHNIS	277
Nach deutschen Rezept Bezeichnungen	



Electrical outlet with a power cord plugged in.

Tomagni
NEUHAUSEN



Ticino, terra dei "gotöja"

BOCCALINO

Se gli affari van male la cura ti voglio insegnar / lascia in pace il dottore, la prognosi non si può far
prendi in fretta il sentiero del grottin solitar / ed un eco lontano, allor sentirai risuonar

Io son nato nel Ticino e mi chiamo boccalin / rosso e bianco porto scritto di proverbi o lodi al vin
ho un pancione e un bel nasino / tutto il mondo mi vuol baciare
e baciarmi ancora un bacin «smak smak» / ... poi ti faccio la testa girar

Quando a casa ritorni il modo ti voglio insegnar / apri l'uscio ed attendi, la moglie c'è già ad aspettar
fingi grandi pensieri, fila in letto a sognar / ed un eco lontano, allor sentirai risuonar

Io son nato nel Ticino...



Wenn die Geschäfte schlecht gehen, weiss ich dir Heilung.
Den Arzt kannst du dir sparen, denn eine Prognose kann er nicht geben.
Nimm nur schnell den Weg zum einsamen Grottin...
und schon bald wirst du ein fernes Echo vernehmen.

Ich bin im Tessin geboren und heisse Boccalin,
rot und weiss geschrieben, trage ich Reime und Loblieder auf den Wein,
einen schönen Bauch und ein hübsches Näschen hab ich auch.
Die ganze Welt will mich küssen,
und küss mich noch einmal, dass ich dir den Kopf verdreh...

Wenn du dann nach Hause zurückkehrst, will ich dir sagen auf welche Art:
Öffne die Türe und halte inne, die Frau erwartet dich bereits,
zeige dich in Gedanken versunken, husche sofort ins Bett zum Träumen
... und schon bald wirst du ein fernes Echo vernehmen:

Ich bin im Tessin geboren...

La Gazosa

Zitronenlimonade

[Für 10 Liter]

10 l	Wasser
8	unbehandelte Zitronen
1,2 kg	Zucker
1	Handvoll Salbeiblätter
1	kleine Flasche Bier
20 g	Weinsteinpulver
2 El	Zucker

In einem grossen Topf 5 Liter Wasser zum Kochen bringen. ↔ Inzwischen die Schale sämtlicher 8 Zitronen (ohne die weisse Schalenschicht) in feine Streifen schneiden und den Saft von 7 Zitronen auspressen. Den Zucker in das kochende Wasser geben, erneut aufkochen und dann den Saft und die Zitronenschale sowie die Salbeiblätter hineingeben. Verrühren und bei schwacher Hitze ohne Deckel 20-30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Abkühlen lassen. ↔ In einen mindestens 10 Liter fassenden Behälter 5 Liter kaltes Wasser geben und die eingekochte Zitronenflüssigkeit durch ein Sieb hinzugiessen (Zitronenschale und Salbeiblätter wegwerfen). Das Bier und das Weinsteinpulver darunterrühren. In Flaschen abfüllen und die Flaschen 3-4 Tage in die Sonne stellen. ↔ An einem kühlen Ort aufbewahren.



1936
**GAZOSA
TICINESE**



**CODURI
MENDRISIO**

Valle Verzasca













LA VERZASCHINA

Bella sei come un fiore / piena di poesia
per me tu sei l'amore / tutta la vita mia
senti, piccina, prestami attenzion / voglio cantarti una canzon

Vieni con me su in valle / o bella verzaschina
noi canteremo uniti in cor / i dolci canti dell'amor
ti donerò un bel fiore / color del cel sereno
che va dicendo a te / non ti scordar di me ...

L'estate è terminata / e tu al piano scendi
la valle tu hai lasciato / e alla vendemmia attendi
là, tra i vigneti brilla il sole d'or / mentre festoso si alza un cor

Vieni con me...



Schön bist du wie eine Blume, voller Poesie,
für mich bist du die Liebe, mein ganzes Leben.
Hör zu, Kleine, schenk mir etwas Aufmerksamkeit, ich möchte dir ein Lied singen.

Komm mit mir hoch ins Tal, oh du schöne Verzaschina!
Vereint werden wir singen den süßen Gesang der Liebe.
Ich schenke dir eine Blume, so blau wie der Himmel,
die wird dir ewig sagen: Vergiss mein nicht...

Der Sommer ist zu Ende, und du kehrst zurück in die Ebene.
Das Tal hast du verlassen und wartest auf die Weinlese.
Dort, zwischen den Rebbergen, leuchtet die goldene Sonne,
während ein feierlicher Gesang sich erhebt.

Komm mit mir...



VALLE VERZASCA

Vom Holzofen und dem Dinkelbäcker

Ich streife durch die Gasse, die das Dorf durchschneidet. Niemand zu sehen. Nur dieser kleine Junge, der plötzlich aus einem Hauseingang schiesst. Er rennt zehn Meter, hält inne, dreht sich um, läuft zurück und späht hinter einem Holzstapel hervor. *«Che c'è? Was hast du gesehen?»*, möchte ich ihn fragen. *«Einen hüpfenden Kobold oder den Schatten einer Fee?»* Möglich ist alles. Dies ist einer jener Orte, wo Magie in der Luft liegt...

Ich gehe zu Julie und Pepe zurück, die hinten am Auto diskutieren, was sie an Fotoausrüstung mitnehmen wollen. Während sie herumwerkeln, sticht mir der Junge von vorhin wieder ins Auge. Verzückt blickt er hinunter zum Fluss. Was ihn wohl jetzt in seinen Bann ziehen mag? Und was führt uns eigentlich dazu, mit Kamera und Schreibzeug die südlichen Täler und Ebenen zu durchstreifen? Ist es auch Magie?

Schnee – diese unendlich weisse Decke, die den Tieren Ruhe bringt und die Menschen hinter ihren Mauern ausharren lässt. Gute oder schlechte Magie? Konnten sich unsere Vorfahren wohl mit der dunklen Jahreszeit anfreunden? So beruhigend und friedvoll Schnee sein kann, so verheerend ist er, wenn er ins Rutschen gerät und Wälder, Häuser, Menschen und Tiere hinwegfegt.

Ich liebe diesen Schnee, der unsere Ahnen gezwungen hat, Stunden vor dem wärmenden Holzfeuer zu verbringen. Ohne tief verschneite Winter würden wohl viele der in diesem Buch überlieferten Rezepte heute nicht existieren. Und auch uns bringt der Schnee zurück ins Valle Verzasca. Es ist schön hier im Winter. Kaum Touristen. Überall Stille und Geborgenheit. Wir bewundern die alten Gemäuer, die Balken mit ihren Querträgern. Für uns kaum mehr vorstellbar, wie das alles einst aufgebaut wurde – mühsam von Hand im Schweiß des Angesichts.

Morgenstimmung. Eine traumhafte Atmosphäre. Derart schöne Momente, überwältigende Szenarien und Stimmungen zu beschreiben ist eigentlich unmöglich. Die Schönheit übersteigt unseren Wortschatz. Das Gleiche gilt auch für die Fotografie. Schönheit festzuhalten ist eine besondere Herausforderung.

Genau an einem solch wundersamen Ort sind wir gelandet. In der Luft schwebt ein unwiderstehlicher Duft von frisch gebackenem Brot, und schon nach wenigen Minuten wähne ich mich näher am Paradies als nach jahrelangem frommem Kirchengang. Aber wie lässt sich der Duft von frischem Brot, der in der Morgendämmerung um die Häuser zieht, auf Celluloid bannen? Oder das Knistern des Feuers im alten Steinofen? Doch am besten suchen wir den Holzofen... und den Zauberer, der dieses märchenhafte Brot bäckt.

Eros Mella und der Sauerteig

Während draussen noch der Schnee unter unseren Füßen knirscht, wärmt der süsse Duft aus Eros Mellas Backstube unsere Herzen. Wir steigen die Steintreppe hinunter, die in seine Backstube führt und tauchen ein in Mellas Welt des Dinkels.

Eros Mella ist nicht bloss Bäcker. In seinen Backwaren ist Liebe enthalten. Er nimmt Rücksicht auf diejenigen, die Schwierigkeiten mit der Verdauung haben und auf die Allergiker. Dies ist der Hauptgrund, weshalb er fast ausschliesslich mit Dinkel bäckt. Dinkel gilt als die am besten verträgliche Getreidesorte.

Jedoch ist Dinkel viel aufwendiger in der Verarbeitung als etwa Weizen. Wenn man Dinkelmehl zu einem haushaltsüblichen Hefeteig verarbeitet, wird das Brot sehr schnell trocken und ungeniessbar. Damit dem guten Dinkel keine kulinarischen Hindernisse im Wege stehen, bäckt Eros auf ganz natürliche Weise, mit dem natürlichsten aller Triebmittel: dem Sauerteig. Dieser wird über mehrere Tage aus Dinkelvollkornmehl, Wasser, Wärme und viel Zuneigung hergestellt. Nicht nur für Eros Mella, auch für Regina, eine der letzten Verzascinerinnen, die das Backen in den alten Holzöfen der Dörfer noch beherrscht, ist der Dinkelsauerteig unverzichtbar. Er ist ein wichtiger Bestandteil ihrer traditionellen Rezepte wie zum Beispiel der «Fügascia», eine Art süsse Focaccia aus Dinkelsauerteig, Äpfeln, Butter und Zucker.









La fùgascia

Süsse Focaccia

Vorteig

200 g	Dinkel-Vollkornmehl
200 ml	Wasser

Fùgascia

200 g	Dinkel-Vollkornmehl
1 TL	Salz
200 ml	Wasser
300 g	Vorteig
1	Apfel
2 El	Zucker

Zubereitung des Vorteigs Am 1. Tag 50 g Dinkel-Vollkornmehl gleichmässig mit 50 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort (optimal sind 25-30 Grad) über Nacht ruhen lassen. ↔

Am 2. Tag sollten winzige Bläschen in der Masse zu sehen sein. Weitere 50 g Dinkel-Vollkornmehl und 50 ml lauwarmes Wasser dazugeben und vollständig untermischen. Wieder abdecken und an einem warmen Ort erneut über Nacht ruhen lassen. ↔

Am 3. Tag erneut wie oben beschrieben Mehl und Wasser dazugeben und wieder ruhen lassen. ↔ Am 4. Tag sollte ein leicht säuerlicher Geruch von der Masse ausgehen, und es sollten winzige Bläschen darin zu sehen sein; dann kann der Vorteig weiterverarbeitet werden. Sollte das noch nicht der Fall sein, muss noch ein- oder zweimal wie oben beschrieben Mehl und Wasser hinzugefügt werden. ↔

Um gebrauchsfertigen Vorteig zur Verfügung zu haben, kann man 100 g Vorteig einfrieren. Dann braucht man vor der Weiterverarbeitung nur noch einmal wie oben beschrieben Mehl und Wasser hinzuzugeben und ihn nochmals gehen zu lassen.



Zubereitung der Fügascia Das Dinkel-Vollkornmehl und das Salz mischen, zusammen mit 200 ml Wasser zu 200 g Vorteig geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei nicht zu stark kneten, damit das Volumen des Vorteigs nicht verloren geht. In einer grossen Schüssel abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen. ←→ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. ←→ Den Teig wie für eine Pizza auf einem Blech flach drücken oder ausrollen. Über die gesamte Fläche mit den Fingern Dellen in den Teig drücken. Den Apfel in kleine Stückchen schneiden und auf dem Teig verteilen. Mit Butterflöckchen und Zucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.







La torta da verdür

Gemüsekekuchen

[Für 4 Personen]

- 2 Stangen Lauch
- gutes Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 Karotte, geschält, in dünne Streifen geschnitten
- Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- und nach Belieben Gemüeswürzmischung
- 1 Blumenkohl, in gleich grosse Röschen zerteilt
- 1 Paket Blätterteig
- 100 g Hartkäse, gerieben
- 50 g Cherrytomaten, ganz oder halbiert
- 2 Eier
- abgezapfte Blättchen von einigen Zweigen
- Thymian, Rosmarin, Oregano und Basilikum

Die Lauchstangen etwa 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, um ihren Geschmack etwas zu mildern, dann in Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin nacheinander Zwiebel, Lauch, Karotte und zuletzt die Zucchini andünsten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben einer Gemüeswürzmischung würzen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

←→ Inzwischen den Blumenkohl etwa 5 Minuten im Dampf garen. Die Röschen sollen noch bissfest sein. Abkühlen lassen. ←→ Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Während das Gemüse abkühlt, den Teig ausrollen und eine gefettete Kuchenform damit auslegen. Mit einer Gabel den Teigboden einstechen. Die Hälfte des geriebenen Käses gleichmässig darauf verteilen. Sobald das Gemüse abgekühlt ist, zusammen mit den Cherrytomaten daraufgeben, dabei für eine schöne optische Wirkung Tomaten und Blumenkohlröschen eher zuletzt darauf verteilen.

☞ Gibt man das Gemüse auf den Teig, solange es noch warm ist, wird der Teig beim Backen nicht knusprig, sondern weich und matschig.

Für den Guss die beiden Eier mit dem restlichen geriebenen Käse, den abgezupften Kräuterblättchen sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Das Ganze über das Gemüse giessen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 30-35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Dann mit einem frischen saisonalen Salat servieren.

☞ Am besten schmeckt der Gemüsekuchen mit frischem saisonalem Gemüse. Im Winter eignen sich zum Beispiel auch Gemüsesorten wie Wirsing, Mangold oder Ähnliches.



I biscotti da pasta frola

Mürbeteigbiskuits

Mürbeteig

500 g	Butter, bei Raumtemperatur
500 g	Zucker
4	Eier, verquilt
1 kg	Dinkel-Halbweismehl
1 Prise	Salz
½	Vanilleschote, ausgekratztes Mark oder 2 TL Vanillezucker

Für die Füllung

Johannisbeerkonfitüre
Vanillezucker

Butter und Zucker schaumig schlagen. Dann die verquirlten Eier vollständig untermischen, sodass eine gleichmässige Masse entsteht. ←→ Mehl, Salz und Vanillemark mischen und auf die Eimasse sieben. Gut unterrühren und kurz durchkneten, sodass ein glatter Teig entsteht. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. ←→ Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. ←→ Den Teig etwa 5 mm dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Aus der Hälfte der Teigkreise in der Mitte mit einer kleineren Ausstechform ein Loch in gewünschter Form ausstechen. Sämtliche Teigkreise mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten hellbraun backen. ←→ Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Kreise für die Unterseite dünn mit Johannisbeerkonfitüre bestreichen und die ausgestochenen Teildeckel daraufsetzen. Die fertigen Plätzchen leicht mit Vanillezucker bestäuben.



Rezeptverzeichnis

Nach

italienischen

Rezept

Bezeichnungen

B

Biscott da pasta frola	38
Bocconcini di soia	171
Boia	242
Burger di pesce	131

C

Cachi secchi	261
Capretto in umido	60
Castagne glassate	249
Cazzöla	222
Cinghiale al forno	205
Colombine di Pasqua	41
Coregoni al forno	194
Crema al tofu	174
Crema bóna	183
Crema di cachi	267
Crostata del «Re dei cachi»	262

F

Fette di tofu	177
Filetto di cervo con spätzli di castagne	149
Filetto di pesce al cartoccio	123
Fritto misto di lago	129
Fügascia	30

G

Gazosa	14
Gnocc dal Mitch	104

I

Insalata dal alp	58
Involtini di Bresaola con porcini e gallinacci trifolati su polentina di mais rosso	146

M

Marmellata di arance e zucche	88
Mazzafam	245
Minestrone	78

N

Nocino	108
--------	-----

O

Oss da mord	84
-------------	----

P

Pane ai cachi secchi	265
Panna cotta alla noce moscata con zabaione all'uva americana	160
Paté di cavedano	135
Persic al vin	106
Pess in carpion	127
Polenta	100
Pulenta cunscia	100
Pulenta e brasat	103
Purea di patate viola	81

R

Risotto alle ortiche e mirtilli con bocconcini di coregone in carpione	153
Risotto e luganighe	199
Rostisciana	228

S

Saltimbocca di trota con passata di fagioli al timo	145
Sciroppo di sambuco	65
Spätzli di farina bóna	178
Stinco di maiale	225

T

Tiramisù al rabarbaro	86
Torta da üdrion	62
Torta da verdür	35
Torta di pane	246

Z

Zuppetta di scalogno con crostino e fegato di vitello	157
---	-----

Nach deutschen Rezept Bezeichnungen

B

Bresaola-Rouladen mit
Pilzen auf roter Polenta
mit Nelkenschäum 146

Brennnessel-Blaubeer-
Risotto mit Schafricotta
und mariniertem Fisch 153

Brottorte 246

D

Dinkel-Vollkornbrot
mit getrockneten Kaki 265

E

Eintopf mit Kabis 222

F

Felchen, gebacken 194

Fisch-Burger 131

Fisch-Pâté 135

Focaccia, süsse 30

G

Gemüsekuchen 35

Gitzi, geschmort 60

Gnocchi in Salbeibutter 104

H

Heidelbeertarte 62

Hirschfilet mit
Kastanien-Spätzli
auf Mangold mit
Nocino-Schaum 149

Holunderblütensirup 65

I

Innereien vom Schwein,
gebraten 228

K

Kaki, getrocknet 261

Kakicreme 267

Kartoffel-Polenta-Pfanne 245

Käse-Polenta 100

Kürbis-Orangen-Konfitüre 88

M

Maismehl-Spätzli 178

Marroni, glasiert 249

Marronicreme
mit Farina bona 183

Milchpolentabrei
nach Calanca-Art 242

Minestrone 78

Mürbteigbiskuits 38

Muskatnuss-Pannacotta
mit Dinkel und Americana-
Trauben-Zabaione 160

N

Nusslikör 108

Nussgebäck 84

O

Ostertauben 41

P

Pfirsich in Rotwein 106

Polenta 100

Polenta mit
Rindsschmorbraten 103

Püree von violetten
Kartoffeln mit Ratatouille 81

R

Rhabarber-Tiramisu 86

Risotto mit Luganighe 199

S

Salat mit Alpkäse 58

Saltimbocca von der
Forelle auf Sojabohnen-
püree mit Thymian 145

Schalottensüppchen
mit Kalbsleber-Crostino,
Feigen und Zichorie 157

Schweinschaxe 225

Seeforellenfilet in
der Papierhülle gegart 123

Soja-Bällchen 171

Süßwasserfisch,
in Essig mariniert 127

Süßwasserfische,
frittiert 129

T

Tofu-Scheiben, gebraten 177

Tofu-Thunfisch-Creme 174

V

Vollkornwähe mit
Kaki-Mascarpone-Creme 262

W

Wildschweinbraten
aus dem Ofen 205

Z

Zitronenlimonade, Gazosa 14