

Genussvolles Pustertal



Südtirol ist bekannt für seine wohlschmeckende und eigene Küche. Zahlreiche Spezialitäten, die teilweise auch weit über die Grenzen hinaus bekannt sind, haben ihre Wurzeln im Pustertal. Als das Tal noch nicht vom Tourismus erschlossen war, lebte ein Großteil der Menschen von der Landwirtschaft.

Die Arbeit auf Feld und Hof ließ diese traditionsreichen Gerichte entstehen. Damit genügt ein Blick in den „Pusterer Kochtopf“, um festzustellen, dass die kulinarischen Ursprünge bäuerliche sind. Noch heute werden diese Rezepte von Generation zu Generation weitergegeben und kommen auch immer wieder in Südtirols Lokalen auf den Tisch.

Milch und Käse

Die Milch gehörte zum wichtigsten Produkt für die Bauern. Käse, Butter und Butterschmalz wurden daraus gefertigt und natürlich wurde aus der Milch das traditionelle Mus zubereitet, das zum Frühstück genauso wie zum Abendessen aufgetischt wurde.

Der Bergkäse wird vor allem noch in Sexten und Innichen auf eine ganz spezielle Weise hergestellt.



Merkmal dieser Herstellung ist die entstehende dunkle Rinde. Auch der etwas süßliche Geschmack und die Konsistenz sind unverkennbar. Drei Monate lang hat dieser Käse Zeit, sein Aroma zu entfalten und zu reifen. Neben dem Bergkäse sind auch der Graukäse, der Sextner Almkäse und der Toblacher Stangenkäse bekannt, aber dies sind längst nicht alle Käsesorten, die im Pustertal hergestellt werden.

„Puschtra“ Zwischenmahlzeit

Das traditionelle Bauernbrot wurde beim kleinen Bauern zwei Mal, beim größeren mehrere Male im Jahr im Bauernofen gebacken. Dazu gab es den Speck vom hauseigenen Schwein, das auf dem Hof geschlachtet, verarbeitet und geräuchert wurde. Bereits um 1200 finden sich erste Zeugnisse aus Handel

und Metzgerzunft, die den Speck erwähnen. Die langfristige Vorratshaltung bewegte den Menschen dazu das Fleisch einzusalzen oder zu räuchern.

„Puschtra Tirtlan “:

Schlicht aus Mehl, Salz und Wasser bereitet man eine weitere Spezialität aus dem Pustertal zu: Die Puschtra Tirtlan. Es handelt sich dabei um eine Art Krapfen, die mit Spinat und Topfen gefüllt werden. Diese passen hervorragend zu einer Gerstensuppe. Das Rezept und die Zubereitung sind eigentlich sehr einfach. Auch diese Spezialität des Pustertals ist weit über die Grenzen bekannt. Dementsprechend wurde das Rezept vielfältig variiert. Die traditionelle Füllung aus Spinat und Topfen findet man heute neben Variationen von Kräuterkäse oder Kraut bis hin zum süßen Inhalt wie Nüssen oder Mohn.

Drei Mal Knödel

Eine weitere Spezialität, die bei den Bauern dreimal wöchentlich auf den Tisch kam, waren die Knödel. Dienstag, Donnerstag und samstags stellte die Bäuerin einen großen Kochtopf in die Mitte des Holztisches, damit auch der Kleinste der Großfamilie ordentlich zulangen konnte. Das karge Leben der Bergbauern dürfte wohl der Grund für die Entstehung des Knödels gewesen sein und deshalb wurde auch alles, was die Speisekammer hergab, in den Knödelteig gemischt.

„Puschtra Schlutzer “

Einst und jetzt beliebt sind auch die Schlutzkrapfen. Die „Schlutzer “ sind ein typisches Gericht, das wahrscheinlich auf Pustertaler Wurzeln zurückblicken kann. Im originalen Rezept werden die Teigtaschen mit Spinat und Topfen gefüllt. Aber auch hier blieb die Zeit nicht stehen und das Gericht wurde mit verschiedenen Füllungen, je nach Geschmack, bereichert.

Rezepte

Nachfolgend finden Sie einige Rezepte, typischer regionaler Pustertaler Küche. Viel Spaß beim Lesen und evtl. beim Nachkochen!