

Erica Bänziiger



Erica Bänziiger

Tessiner Küche – La cucina ticinese – La cuisine du Tessin

Entdeckungsreise

Nirgendwo in der Schweiz ist das Angebot an einheimischen Lebensmitteln größer als im Tessin. Hartweizen, Reis, Kastanien, Mais, Oliven, Kaki usw. lieben das mediterrane Klima. Sie sichern vielen Menschen die Existenz und leisten einen unschätzbaren Beitrag zur Erhaltung fruchtbaren Bodens. Die köstlichen Produkte aus allen Teilen des Tessins bilden die Basis alter und neuer Tessiner Rezepte.

Viaggio di scoperta

Da nessun'altra parte in Svizzera, l'offerta di prodotti alimentari locali è così vasta come in Ticino. Grano duro, riso, castagne, mais, olive, cachi – amano il clima mediterraneo. Essi assicurano a molte persone l'esistenza e offrono un incommensurabile contributo alla tutela dei terreni fertili. I saporiti prodotti di ogni zona del Ticino costituiscono la base delle vecchie e nuove ricette ticinesi.

A découvrir

C'est au Tessin que l'offre en produits alimentaires indigènes est la plus vaste de Suisse. Blé dur, riz, châtaignes, olives, kakis et bien d'autres produits apprécient le climat méridional. Cette production est la base d'existence de beaucoup de personnes et elle permet le maintien d'une terre fertile. Ces produits des régions tessinoises sont à la source d'anciennes et de nouvelles recettes de ce canton.



Tessiner Küche

La cucina ticinese
La cuisine du Tessin

FO NA

FO NA



Erica Bänziġer

Tessiner Kūche

La cucina ticinese

La cuisine du Tessin

Inhalt

- 8** Vorwort
- 14** **Mediterrane Baum- und Ackerfrüchte**
- 18** **Von Americanello bis Reis**
- 18** Americanello – der Wein aus den gleichnamigen Trauben
- 18** Fleisch und Wurst
- 18** Honig
- 22** Alpkäse
- 22** Kastanien – Mehl, Bier und mehr
- 28** Mais
- 28** Reis

Vegetarische Mahlzeiten

- 34** Minestrone
- 36** Risotto ticinese
- 38** Penne mit Zucchini-Mascarpone-Sauce
- 40** Formaggini mit Olivenöl und Aceto
- 42** Polenta
- 44** Käse-Crostini «Valle Maggia»
- 46** Klosterkuchen
- 48** Ricotta-Gnocchi mit Rucola und Tomaten
- 50** Robiola in Kräuterkruste

Indice

- 8** Prefazione
- 14** **Frutta e cereali mediterranei**
- 18** **Dall'americanello al riso**
- 18** Americanello – il vino di «uva americana»
- 18** Carne e insaccati
- 18** Miele
- 22** Formaggio
- 22** Castagne: farina, birra e anche di più
- 28** Granoturco
- 28** Riso

Piatti vegetariani

- 34** Minestrone
- 36** Risotto ticinese
- 38** Penne alle zucchini con mascarpone
- 40** Formaggini con olio d'oliva e aceto
- 42** Polenta
- 44** Crostini «Valle Maggia» al formaggio
- 46** Torta di fra «Scarpazza»
- 48** Gnocchi di ricotta con rucola e pomodori
- 50** Robiola nella crosta di erbe

Sommaire

- 8** Préface
- 14** **Céréales et fruits méditerranéens**
- 18** **De l'americanello au riz**
- 18** Americanello – un vin issu du cépage éponyme
- 18** Viande et charcuterie
- 18** Miel
- 22** Fromage
- 22** Châtaignes – farine, bière et bien plus encore
- 28** Maïs
- 28** Riz

Repas végétariens

- 34** Minestrone
- 36** Risotto
- 38** Pennes avec sauce aux courgettes et mascarpone
- 40** Formaggini avec huile d'olive et aceto
- 42** Polenta
- 44** Crostini au fromage de la «Valle Maggia»
- 46** Gâteau aux épinards
- 48** Gnocchi à la ricotta avec roquette et tomates
- 50** Robiola en crôte de fines herbes

Mahlzeiten mit Fleisch und Fisch

- 52** Ossobuco casalinga
- 54** Fischfilets auf Kräuterrisotto
- 56** Coregone in Carpione
- 58** Spaghetti alla pescatora
- 60** Ricotta-Ziegenfrischkäse-Quiche
- 62** Pizza «Crudaiolo»
- 64** Pouletspießchen mit Lorbeer und Zitrone
- 66** Zicklein mit Sardellen-Rosmarin-Kruste
- 69** Lamm-Kürbis-Lasagne
- 72** Kaninchen in Merlot geschmort
- 74** Penne mit Cicitt-Kürbis-Ragout
- 76** Polenta mit Tessiner Schweinswurst

Desserts

- 78** Tessiner Brottorte
- 80** Kakiküchlein
- 82** Kastanien-Mascarpone-Creme mit Beeren
- 84** Erdbeeren an Rotweinmarinade
- 84** Sorbet von Americana-Trauben mit Grappa
- 86** Zabaione auf Waldbeeren
- 88** Kastanienparfait

Piatti di carne et pesce

- 52** Ossibuchi alla casalinga
- 54** Filetti di pesce su risotto
- 56** Coregone in carpione
- 58** Spaghetti alla pescatora
- 60** Quiche alla ricotta e al formaggio fresco di capra con cipolle rosse
- 62** Pizza «crudaiolo»
- 64** Spiedini di pollo con foglie d'alloro
- 66** Capretto in crosta di acciughe e rosmarino
- 69** Lasagne con carne d'agnello e zucca
- 72** Coniglio al Merlot
- 74** Penne alla salsa di cicitt e zucca
- 76** Polenta e ragù di luganighette

Desserts

- 78** Torta ticinese di pane
- 80** Tortine di cachi
- 82** Crema di castagne al mascarpone con bacche
- 84** Fragole al vino rosso
- 84** Sorbetto all'uva americana con grappa
- 86** Zabaione su frutti di bosco
- 88** Parfait alle castagne

Repas avec viande et poissons

- 52** Ossobuco casalinga
- 54** Filets de poisson sur risotto aux herbes
- 56** Coregone in carpione
- 58** Spaghetti alla pescatora
- 60** Quiche à la ricotta, chèvre frais et oignons rouges
- 62** Pizza «crudaiolo»
- 64** Brochettes de poulet avec laurier et citron
- 66** Cabri en croûte d'anchois et de romarin
- 69** Lasagnes à la courge et agneau
- 72** Lapin braisé au Merlot
- 74** Pennes avec ragout de cicitt et de courge
- 76** Polenta et ragoût de saucisses de porc tessinois

Desserts

- 78** Tourte de pain tessinoise
- 80** Tartelettes aux kakis
- 82** Crème de châtaignes et de mascarpone aux baies
- 84** Fraises au vin rouge
- 84** Sorbet de raisins americano avec grappa
- 86** Sabayon sur baies des bois
- 88** Parfait aux châtaignes

Von Americanello bis Reis Dall'americanello al riso De l'americanello au riz

Americanello – der Wein aus den gleichnamigen Trauben

Die meisten Weinliebhaber können mit diesem Wein nichts anfangen. Die Trauben kommen häufig von den vielen Tessiner Pergolas. Wenn der Americano gekühlt wird, passt er an heißen Sommertagen wunderbar zu Ziegenformaggini mit Olivenöl und Aceto Balsamico und einem Pane Valle Maggia. Tessin pur! Als Tischwein ist er weniger zu empfehlen. Probieren und selber urteilen!

Fleisch und Wurst

Das Tessin hat eine lange Tradition im «Haltbarmachen» von Fleisch von Schwein, Rind und Ziege. Das Schlachten auf dem Hof, das Würsten und Trocknen im eigenen Kamin sind Bilder aus vergangenen Zeiten. Das Knowhow ist geblieben. Nach alten Rezepten entstehen wunderbare, köstliche, authentische Produkte wie roher und gekochter Schinken, Speck, Salami und Salametti sowie Luganighe.

Honig

Das Tessin ist im Norden durch die Alpen, im Süden durch den Lago Maggiore und den Lago di Lugano begrenzt. Flora und Fauna sind entsprechend artenreich und bienenfreundlich. Den «Tessiner Honig» gibt es nicht, aber zahlreiche regionale Produkte. Der Kastanienhonig ist leicht bitter und kräftig. Der Akazienblütenhonig ist mild und geschmacksneutral. Beim Lindenblütenhonig wäht man sich in der Nähe eines blühenden, wunderbar duftenden Baumes. Auch kräftige Alpenhonige und Alpenrosenhonig und Mischhonige wie Millefiori wird man im Tessin finden. »

Americanello – il vino di «uva americana»

L'americanello è un vino particolare, e non è detto che piaccia a tutti. La vendemmia si fa, in gran parte, nelle pergole private. Se servito fresco, nelle calde giornate estive accompagna perfettamente un piatto di formaggini di capra conditi con olio d'oliva e aceto balsamico, e serviti con un po' di pane della Valle Maggia. Il Ticino in tutta la sua schiettezza e semplicità! Quale vino da tavola, invece, l'americanello è meno indicato. Ma ognuno è invitato ad assaggiarlo e a farsi la sua opinione!

Carne e insaccati

Il Ticino ha una lunga tradizione gastronomica di conservazione della carne di maiale, di manzo o di capra. La mazza in fattoria, la preparazione degli insaccati e, talvolta, anche la loro affumicatura nel camino di casa sono oramai immagini di un tempo andato. L'esperienza artigianale, tuttavia, è rimasta, e ci si ispira sempre e ancora alle antiche ricette. Il Ticino offre così prodotti genuini e saporiti, ad esempio prosciutti crudi e cotti, pancette, salami e salamini, senza dimenticare le luganighe e le luganighette.

Miele

Il Ticino è delimitato a nord dalle Alpi, a sud dal Lago Maggiore e dal Lago di Lugano. La flora è molto variata e, per le api, è un paradiso! Se un vero e proprio «miele ticinese» non esiste, esistono invece numerose varianti regionali, ad esempio il miele di castagno, dal sapore corposo e leggermente amarognolo, o il miele di acacia, così delicato e neutro da poter essere utilizzato in moltissimi modi. Il miele di tiglio, invece, è molto profumato. In Ticino, per finire, si trovano anche un robusto miele di fiori alpini, in particolare il miele di rododendro, e il cosiddetto Millefiori, bottinato su una flora più diversificata. »

Americanello – un vin issu du cépage éponyme

Tout le monde n'apprécie pas l'americanello. Une grande partie des raisins sont cueillis dans les nombreuses pergolas tessinoises. Bien frais, il accompagne idéalement les petits fromages de chèvre assaisonnés avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique, et du pain Valle Maggia, lors des chaudes journées d'été. Le Tessin à l'état pur! Il n'est cependant pas recommandé comme vin de table. Mais à vous de tester et de juger ...

Viande et charcuterie

Le Tessin jouit d'une longue tradition de conservation des viandes de porc, de bœuf et de chèvre. L'abattage à la ferme, la confection de saucisses et le séchage dans la cheminée sont des images qui appartiennent au passé. Le savoir-faire demeure. De merveilleux et savoureux produits authentiques sont élaborés dans le respect des anciennes recettes: jambon cru et cuit, lard, salami et salametti, luganighe ...

Miel

Le Tessin est modelé au nord par les Alpes et au sud par le lac Majeur et le lac de Lugano. La faune et la flore reflètent cette variété et sont favorables aux abeilles. Il n'existe pas de «miel du Tessin» en tant que tel, mais de nombreux produits régionaux. Notamment le miel de châtaignier, caractérisé par une légère amertume et un goût prononcé. Au contraire du miel d'acacia, dont la saveur douce et plus neutre permet de l'utiliser partout. Le miel de fleurs de tilleul évoque un arbre en fleurs au parfum merveilleux. Au Tessin, on trouve également des miels des Alpes plus relevés, du miel de rhododendron des Alpes et des miels mélangés de type Millefiori. »





Rezepte
Ricetta
Recettes

D Vegetarische Mahlzeiten
Mahlzeiten mit
Fleisch und Fisch

Desserts

I Piatti vegetariani
Piatti di carne et pesce

Desserts

F Repas végétariens
Repas avec viande
et poissons

Desserts

Robiola in Kräuterkruste

- 250 g Catalogna
- 1 Bund Rucola
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Balsamico
- 2–3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Fleur de Sel
- 4 Robiole oder Tessiner
Frischkäse Typ Formaggini
- 1 Eigelb
- Salbei, Thymian, Majoran,
Rosmarin
- 4 EL Brotbrösel
- 1 unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale
- Olivenöl, zum Braten

1 Catalogna und Rucola waschen und trocken schleudern, Blätter ganz lassen. Aus Zitronensaft, Olivenöl und Balsamico eine Sauce rühren, würzen. Blattsalat vor dem Servieren mit der Salatsauce vermengen.

2 Für die Käsekruste Kräuter fein hacken und mit Brotbröseln und Zitronenschale mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Käslein in Eigelb und Kräuterpanade wenden. In der Bratpfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig braten.

3 Heiß oder warm auf dem Blattsalat anrichten.

Robiola nella crosta di erbe

- 250 gr di cicoria
- 1 mazzo di rucola
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 2 cucchiari di aceto balsamico
- 2–3 cucchiari di olio d'oliva
- pepe
- fior di sale
- 4 robiolo oppure formaggio fresco ticinese del tipo formaggino
- 1 tuorlo d'uovo
- salvia, timo, maggiorana, rosmarino
- 4 cucchiari di pane grattugiato
- 1 limone non trattato, buccia grattugiata
- olio d'oliva, per arrostire

1 Lavare la cicoria e la rucola e asciugarle centrifugandole. Lasciare le foglie intere. Fare una salsa di succo di limone, olio e aceto balsamico e condire l'insalata in foglie con questa salsa, poco prima di servirla.

2 Per ottenere una crosta al formaggio tritare finemente le erbe, mischiare con pane grattugiato e buccia di limone, condire con sale e pepe. Intingere i formaggini prima nel tuorlo d'uovo e rigirarli poi nell'impanata di erbette. Arrostire entrambi i lati in una padella con olio d'oliva a calore medio.

3 Servirlo caldo o freddo sull'insalata.

Robiola en crôte de fines herbes

- 250 g de cicoria
- 1 bouquet de roquette
- 1 cs de jus de citron
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 2 à 3 cs d'huile d'olive
- poivre
- fleur de sel
- 4 robiolo ou fromage frais du Tessin, type formaggini
- 1 jaune d'œuf
- sauge, thym, marjolaine, romarin
- 4 cs de chapelure
- 1 citron non traité, zeste râpé
- huile d'olive, pour frire

1 Laver cicoria et roquette, essorer et laisser en feuilles entières. Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Mélanger sauce et salade juste avant de servir.

2 Pour les fromages en crôte, hacher finement les fines herbes, les mélanger à la chapelure et au zeste râpé. Saler et poivrer. Passer les fromages dans le jaune d'œuf, puis dans les fines herbes. Faire frire les fromages des deux côtés, à feu moyen, dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

3 Servir chauds ou tièdes, sur la salade.



Kaninchen in Merlot geschmort

- 1 Kaninchen, in Stücke zerlegt
- ca. 4 dl / 400 ml Merlot
- 2 EL Olivenöl
- 3 Lorbeerblätter
- frischer Rosmarin und Thymian
- 5 Pfefferkörner
- 1 mittelgroße Zwiebel, klein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 4 mittelgroße Karotten
- 4 kleine rote Zwiebeln
- 1 Glas gekochte Kastanien, 280 g

1 Für die Marinade Rotwein, Olivenöl, Lorbeerblätter, Kräuter, Pfefferkörner und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Fleisch hineinlegen, es soll mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Schüssel zudecken. Fleisch 2 Tage im Kühlschrank marinieren.

2 Die Kaninchenteile aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, im Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum anbraten, die Marinade nach und nach dazugeben, bei schwacher Hitze 40 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

3 Karotten schälen, in Stäbchen schneiden. Zwiebeln schälen und halbieren. Alles nach etwa 25 Minuten zum Fleisch geben und mitgaren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kastanien etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Sauce je nach Dicke abgießen und separat bei starker Hitze einkochen, wieder zum Fleisch geben. Aufkochen.

Coniglio al Merlot

- 1 coniglio, fatto tagliare a pezzi
- circa 4 dl di Merlot
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- 3 foglie di alloro, rosmarino e timo fresco
- 5 granelli di pepe intero
- 1 cipolla media, tritata
- 2 cucchiari di olio d'oliva
- 4 carote medie
- 4 cipolle rosse piccole
- 1 vaso di castagne cotte, 280 gr

1 Per la marinata mettere in una terrina vino, olio, alloro, erbe, granelli di pepe e cipolla. Aggiungere i pezzi di coniglio, che devono essere ricoperti dal composto. Coprire la terrina. Lasciare la carne a marinare nel frigorifero per 2 giorni.

2 Togliere la carne dalla marinata, asciugarla, rosolarla nell'olio ad una temperatura media, aggiungervi poco a poco la marinata e stufare a bassa temperatura coperto per 40 minuti.

3 Sbucciare le carote e tagliarle in bastoncini. Sbucciare le cipolle e tagliarle a metà. Dopo 25 minuti aggiungere alla carne la verdura e far cuocere assieme, condire con sale e pepe. A 5 minuti dalla fine della cottura unirvi le castagne. A seconda della consistenza, scolare la salsa e farla restringere separatamente a forte calore e riversare nella pentola. Riscaldare un'altra volta.

Lapin braisé au Merlot

- 1 lapin débité en morceaux
- environ 4 dl de Merlot
- 2 cs d'huile d'olive
- 3 feuilles de laurier, romarin et thym frais
- 5 grains de poivre
- 1 oignon moyen, haché
- 2 cs d'huile d'olive
- 4 carottes moyennes
- 4 petits oignons rouges
- 1 verre de châtaignes cuites, 280 g

1 Pour la marinade, verser le vin et l'huile dans un saladier, ajouter les fines herbes, le laurier et les grains de poivre. Y placer les morceaux de lapin de manière à ce qu'ils soient recouverts. Recouvrir le saladier et laisser mariner 2 jours au réfrigérateur.

2 Retirer la viande de la marinade, la sécher avec du papier absorbant. Faire rôtir la viande de tous les côtés, à feu moyen, à l'huile, dans une poêle. Ajouter petit à petit la marinade, laisser mijoter 40 minutes à couvert.

3 Peler les carottes, les couper en bâtonnets. Peler les oignons, les couper en deux. Après 25 minutes, ajouter les légumes à la viande, saler et poivrer et continuer de faire cuire. Ajouter les châtaignes 5 minutes avant la fin du temps de cuisson. Selon la consistance de la sauce, la verser dans une casserole, la passer et la faire réduire à grand feu. L'ajouter à la viande et réchauffer.



Wo nicht anders vermerkt, sind die
Rezepte für 4 Personen berechnet.

Se non specificato, le ricette si intendono
per 4 persone.

Sans autres indications, les recettes sont
conçues pour 4 personnes.

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
Msp = Messerspitze
l = Liter
ml = Milliliter
g = Gramm

l = litro
ml = millilitro
dl = decilitro
gr = grammo

cs = cuiller à soupe
cc = cuiller à café
pc = pointée de couteau
l = litre
ml = millilitre
g = gramm

Bildlegenden

Seite 4 Confiserie Fontana in Locarno

Seite 9, unten reife Kastanien

Seiten 10 / 11 Kastanienselve (=Kastanienhain) in Arosio im Malcantone. Im Tessin sind in den vergangenen 20 Jahren
230 Hektaren Kastanienselven wieder nutzbar gemacht worden.

Seite 12, oben «Gra», eine zweistöckige Steinhütte, die zum Trocknen von Kastanien geheizt wird, in Vezio.

Seite 12, unten In speziellen Körben werden die Kastanien von zwei Frauen aus dem Dorf Moghegno geschüttelt, damit die Schale
abfällt. Nach ungefähr drei Wochen Trocknungszeit werden die Kastanien aus dem Gra genommen.

Seite 13, oben Reife Kastanien liegen auf dem Waldboden, Arosio im Malcantone.

Seite 13, unten Bei der Schlusskontrolle werden die letzten Kastanien von Hand von der Schale getrennt, in Moghegno.

Zuvor wurden die getrockneten Kastanien in einem Korb geschüttelt.

Seite 15 In Eisenpfannen werden Kastanien über dem Feuer geröstet; Kastanienfest Locarno-Muralto.

Seiten 16 / 17 Die nördlichsten Reisfelder der Welt sind in der Maggia-Ebene bei Ascona. Die Reisfelder werden nicht geflutet,
weil das Wasser aus der Maggia im Frühling zu kalt ist. Zur Anwendung kommt eine Trockenreismethode, die in Sardinien entwickelt
wurde.

Seiten 20 / 21 Merlot-Trauben reifen in der Herbstsonne bei Porza.

Seite 24 Ziegen melken. Die Familie verbringt zwei Monate lang im Refugio Spulüi auf 1900m, um Ziegen zu hüten und Ziegenkäse
herzustellen.

Seite 25, oben Ziegenkäseherstellung, Refugio Spulüi

Seite 25, unten Weichkäse wird zum Trocknen ausgelegt, Refugio Spulüi

Seiten 26 / 27 Alp bei Lago Cadagno, oberhalb des Lago Ritom bei Piotta

Seiten 30 / 31 Ein Teller mit Salami, Mortadella und Rohschinken, im Grotto Pozzasc in Peccia.

Seiten 90 / 91 Obst und Zwiebeln vor dem Feinkostgeschäft «Gabbiani» in der Via Pessina in Lugano.

© 2015 vollständig überarbeitete Neuauflage

Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg

www.fona.ch

Verantwortlich für das Lektorat Léonie Schmid

Gestaltung FonaGrafik, Hiroe Mori

Bilder Einführung Andreas Thumm: S. 19, 23; KEYSTONE/BOSTOK/Gari Garaialde: S. 24/25; KEYSTONE/Gaetan Bally: S. 26/27;

KEYSTONE/imageBROKER/Stefan Kiefer: S. 2/3, 32/33, 94/95; KEYSTONE/Karl Mathis: S. 10/11, 12, 13 unten, 15, 16/17, 20/21;

KEYSTONE/Martin Ruetschi: S. 90/91; KEYSTONE/Peter Fischli: S. 9 unten, 13 oben; KEYSTONE/Rois und Stubenrauch: S. 4;

KEYSTONE/TI-PRESS/Carlo Reguzzi: S. 30/31; MaggiorePix: S. 9 oben.

Foodbilder AndreasThumm, Freiburg i.Br. Evelyn und Hanspeter König, Zürich: S. 35. Jules Moser, Bern: S. 37, 53.

Traduzione italiano binario3, Luzern. Trait d'Union, Bern: S. 8–29.

Traduction française Philippe Rebetez, Delémont. Trait d'Union, Bern: S. 8–29.

Druck Kösel, Altusried-Krugzell

ISBN 978-3-03780-572-5