

Lokaltiroler Rezepte

Zubereitungstipps aus der
traditionellen Südtiroler Küche



Liebe Leser/innen!

Der Ernährung kommt im höheren Alter eine wichtige Bedeutung zu. Durch eine angemessene und ausgewogene Ernährung kann die Anfälligkeit für Krankheiten vermindert werden. Zudem können schmackhafte Speisen die Lebensqualität positiv beeinflussen.

Damit das Essen auch im Alter noch Freude macht und der Appetit nicht verloren geht, einige hilfreiche Tipps zu Rezepten, die schmecken. Grundsätzlich gilt für ältere Menschen Ähnliches wie auch für jüngere. Wer sich **gesund, ausgewogen und bedarfsgerecht** ernährt, kann damit rechnen, keine besonderen Schwierigkeiten bewältigen zu müssen. Jedoch verändert sich mit zunehmendem Alter der Körper. Der Energieverbrauch nimmt ab, der Muskelanteil geht meist zurück, und auch der Anteil an Wasser wird geringer.

Häufig steigt dafür der Anteil an Körperfett. Der Bedarf an Nährstoffen (wie Vitamine und Mineralstoffe) bleibt hingegen meist ähnlich hoch. Der Nährstoffbedarf kann sich sogar z.B. aufgrund von Medikamenteneinnahme erhöhen. Ältere Menschen sind eine besonders heterogene Gruppe, die sich in sehr unterschiedlichen Lebens- und Gesundheitssituationen befindet.

Deshalb sollte man:

- » Lebensmittel auswählen, die viele **wichtige Nährstoffe** enthalten und trotzdem relativ **kalorienarm** sind (z.B. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte).
- » Auf die Aufnahme von fettreichem Seefisch und hochwertigen, pflanzlichen Ölen achten.
- » Fleisch und Wurstwaren sowie Eier in Maßen essen.
- » Fett- und zuckerreiche sowie stark gesalzene Lebensmittel meiden und allgemein mit Salz sparsam umgehen.
- » Die Mengen und **Portionsgrößen insgesamt verkleinern**.
- » Oft wird auf das Trinken vergessen oder die Menge nicht richtig eingeschätzt. Auch lässt das Durstempfinden im Alter nach. Daher ist es für ältere Menschen besonders wichtig, zu **trinken, bevor das Durstgefühl entsteht**. Dabei kann es hilfreich sein, Getränke bewusst in den **Alltag einzubauen**.

Eine nicht adäquate Energie- und Nährstoffzufuhr ist bekanntlich ein Risikofaktor für Gebrechlichkeit und diese wiederum ein wichtiger Grund für Pflegebedürftigkeit.

Daher sollen Betroffene und Pflegende für die Wichtigkeit einer adäquaten Ernährung und Vermeidung von Mangelernährung bei älteren Menschen sensibilisiert werden. Uns ist es ebenso ein Anliegen, besonders Hilfskräfte aus dem Ausland über die typischen Gerichte in unseren Breiten zu informieren und gemeinsam Strategien zu entwickeln, die bei einer angemessenen Betreuung von älteren Mitmenschen ausschlaggebend sind.

Die ASAA-Vizepräsidentin Edith Moroder hat die vorliegenden Rezepte gesammelt und übersetzt. *Wir wünschen eine gute Lektüre und guten Appetit!*

Der Präsident des Vereins Alzheimer Südtirol Alto Adige
Ulrich Seitz

Inhaltsverzeichnis

VORSPEISEN

Semmelknödel	6
Spinatknödel	6
Speckknödel	8
Kasknödel oder Kasnocken	8
Spaghetti mit Tomaten und Basilikum	10
Risotto mit Gemüse	10
Gemüselasagne	12

SUPPEN

Fleischsuppe	16
Frittaten für Suppe	16
Gemüsesuppe	18
Gerstesuppe	18

FLEISCHSPEISEN

Gulasch	22
Ragout	22
Kesselgulasch	24
Wiener Schnitzel	24
Geschnetzeltes Kalbfleisch	26
Huhnfilet mit Tomaten und Mozzarella	26

BEILAGEN

Sauerkraut	30
Polenta	30

KARTOFFELN

Pellkartoffeln	34
Salzkartoffeln/Püree	34
Kartoffelsalat	34
Kartoffelauflauf	36
Kartoffelpuffer	36
Gröstl	36

NACHSPEISEN

Omelett/Palatschinken	40
Kaiserschmarren	40
Brotschmarrn	42
Scheiterhaufen	42
Apfelkuchen	44
Getränke	46



VORSPEISEN

Semmelknödel

🕒 60 bis 90 Min.

4 Personen

- » 6 Stücke altbackenes Brot (Semmeln)
- » 1-2 Eier
- » 250 ml Milch
- » 2 Esslöffel Öl
- » 1 Zwiebel
- » 120 g Mehl
- » Petersilie
- » Salz
- » Wasser

Das Brot würfelig schneiden, Milch und Ei mischen und darüber gießen; gute Stunde ziehen lassen.

Zwiebel fein schneiden, in Öl rösten, mit Mehl und gehackter Petersilie zum Brot geben und mischen. Wasser mit Salz aufkochen, mit nassen Händen Knödel formen und ca. 15 Minuten im Salzwasser leicht kochen lassen.

Einen Probeknödel ins Kochwasser geben; wenn er zerfällt, mehr Mehl in den Teig mischen.

Spinatknödel

🕒 60 bis 90 Min.

4 Personen

- » 4 altbackene Semmeln
- » 0,25 l Milch
- » 2 Eier
- » passierten Spinat
- » 1 EL Fett/Öl
- » eine halbe Zwiebel
- » 80-100g Mehl
- » Muskatnuss
- » Salz

Das Brot mit Eiermilch vorbereiten; passierten Spinat (evtl. tiefgefroren, auftauen und kurz dünsten) hinzufügen, mit der gehackten Zwiebel in Fett anrösten und dazugeben, würzen.

Dann feingehackte Petersilie und Mehl darüber streuen und die Masse fest zusammendrücken.

Die Knödel wie oben mit nassen Händen formen und ca. 15 Minuten in Salzwasser leicht kochen lassen.



Speckknödel

🕒 60 bis 90 Min.

4 Personen

- » 4 altbackene Semmeln
- » 0,25 l Milch
- » 2 Eier
- » ca. 100 g Speck
- » evtl. auch geräucherte Wurst
- » 1 EL Fett/Öl
- » eine halbe Zwiebel
- » 80-100 g Mehl
- » Petersilie
- » Schnittlauch
- » Muskatnuss
- » Salz

Das Brot mit Eiermilch wie oben vorbereiten; Speck (und Wurst) kleinschneiden, mit der gehackten Zwiebel in Fett anrösten, dazugeben und würzen.

Dann feingehackte Petersilie und Mehl darüber streuen und die Masse fest zusammendrücken.

Die Knödel mit nassen Händen formen und circa 15 Min. in Salzwasser leicht kochen lassen.

Kasknödel oder Kasnocken

🕒 60 bis 90 Min.

4 Personen

- » 300 g altbackenes Weißbrot
- » 0,25 l Milch
- » 2 Eier
- » 1 Zwiebel
- » Parmesankäse
- » 200-300 g Schnittkäse (Emmentaler, Tilsiter, Edamer)
- » 2-3 Esslöffel Mehl
- » Salz
- » Schnittlauch und Petersilie etwas Butter

Über das kleingeschnittene Brot die Eiermilch gießen, weichen lassen.

Käse kleinschneiden, mit der wie oben gerösteten Zwiebel, gehacktem Schnittlauch, Petersilie und Mehl zum Brot geben und mischen.

Wie oben Knödel oder flache Nocken formen, in Salzwasser ca. 15 Minuten leicht kochen lassen.

Mit Parmesankäse bestreuen und mit gebräunter Butter übergießen.



Spaghetti mit Tomaten und Basilikum

🕒 30 Min.

4 Personen

- » 360 g Spaghetti
- » 400 g Soßen- oder Cocktailtomaten
- » 1-2 Knoblauchzehen
- » 5 EL gutes Olivenöl
- » 8-10 Blätter Basilikum
- » Salz

Wasser für die Nudeln aufkochen. Inzwischen den Knoblauch in Öl anlaufen lassen und herausnehmen, wenn er gelb ist.

Die Tomaten kleinschneiden, auf großer Hitze rösten. Dabei ständig umrühren und zerdrücken, sobald sie weich sind.

Salzen, die Hälfte des Basilikums dazugeben, auf kleiner Hitze zugedeckt einige Minuten lang kochen lassen.

Sobald das Wasser kocht, salzen und die Spaghetti darin nach Vorschrift al dente (=bißfest) kochen, abseihen und in den Soßentopf schütten, gut durchrühren und das restliche Basilikum grob zerpfückt dazugeben.



Risotto mit Gemüse

🕒 30 Min.

4 Personen

- » 300 g Reis
- » Öl & Butter
- » Petersilie
- » 1 kl. Zwiebel
- » Salz und Pfeffer
- » geriebener Parmesan
- » 50 g roher oder gekochter Schinken
- » 125 ml Weißwein
- » Fleischsuppe oder Würfelsuppe
- » 1 Dose (150-200 g) Erbsen

Schinken feinschneiden, mit etwas Butter und Öl anrösten, klein gehackte Petersilie und Zwiebeln dazugeben.

Den Reis draufschütten, etwas ansitzen lassen, mit Weißwein ablöschen, dann immer wieder mit heißer Suppe angießen, bis der Risotto fast fertig ist.

Erbsen dazugeben, Geschmack annehmen lassen. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

TIPP: Risotto kann man mit verschiedenem Gemüse kochen (Peperoni, Zucchini, Radicchio, Mangold, Pilze etc.), aber je nach Sorte länger als mit fertigen Erbsen.



Gemüselasagne

🕒 60 bis 90 Min.

4 Personen

- » 600 g gemischtes Gemüse (z.B. Kartoffeln, Karotten, Bohnen, grüne Bohnen, Zucchini, Erbsen, Zwiebeln usw.)
- » 300 g Lasagne-Nudeln
- » 1 l Bechamelsoße
- » 100 g Parmesan
- » etwas Petersilie
- » 30 g Butter
- » gutes Olivenöl
- » Salz
- » Pfeffer

Das Gemüse waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse in wenig Öl in einer Pfanne 10 Min. zugedeckt anlaufen lassen, dann salzen, pfeffern und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die Nudeln kurz in Salzwasser aufkochen.

Eine Ofenpfanne einfetten und mit einer Schicht Bechamelsoße bedecken, dann eine Schicht Nudeln darauflegen, etwas Gemüse, Parmesan und Bechamelsoße darauf verteilen, und die nächste Schicht Nudeln dazugeben; weiter in Schichten arbeiten, bis der Rand der Form erreicht ist.

Auf die letzte Schicht Gemüse und Parmesan wieder Bechamelsoße auftragen, Butterflocken draufsetzen und alles im Backrohr auf 180°C für 30 Min. backen.

Danach etwas abkühlen lassen und servieren.





SUPPEN

Fleischsuppe

🕒 120 Min.

4 Personen

- » 1 Stück Suppenfleisch vom Rind (Brustkern mit Knochen)
- » 1,5 l Wasser
- » 1 kl. Zwiebel mit etwas Haut
- » 1 Karotte
- » etwas Selleriewurzel
- » Petersilienstängel
- » Fenchelstängel
- » Lauch (alles kleingeschnitten, zusammen ca. 250 g)
- » Salz evtl. Pfeffer

Kaltes Wasser mit Salz, Knochen und Suppengrün aufkochen, das Fleisch hineingeben und gut 1,5 - 2 Stunden kochen (im Dampfdrucktopf eine halbe Stunde ab Beginn der Garzeit).

Danach das Fleisch herausnehmen, die Brühe durchsiehen und anders verwenden.

Gutes Suppenfleisch mit Senf zur klaren Fleischsuppe reichen; evtl. auch kleine Nudeln, Tortellini etc. in der Suppe kochen.

Auch geräucherte Wurst kann, separat in heißem Wasser kurz gebrüht, in Scheiben in die Suppe eingelegt werden.



Frittaten für Suppe

🕒 30 Min.

4 Personen

- » 125 ml Milch
- » 1 Ei
- » 70 - 80 g Mehl
- » Salz
- » Fett zum Backen

Ei, Mehl und Milch glattrühren, salzen.

In einer Backpfanne dünne Pfannkuchen aus dem Teig auf beiden Seiten goldgelb backen wie Omeletten.

Auskühlen lassen, aufrollen und in dünne Streifen schneiden, als Einlage in die Fleischsuppe geben.



Gemüsesuppe

🕒 60 Min.

4 Personen

- » 2 EL Öl
- » eine halbe Zwiebel
- » 2 Karotten
- » Kartoffeln
- » Lauch
- » Sellerie
- » gekochte Bohnen
- » Erbsen etc. (ca. 400 g Gemüse, kleingeschnitten)
- » Petersilie und Schnittlauch
- » Salz und Pfeffer
- » Wasser mit Brühwürfel oder Fleischsuppe

Die kleingeschnittene Zwiebel in Öl anrösten, dann das geschnittene Gemüse der Reihe nach dazugeben, mit Wasser bedeckt kochen (ca. 1 Stunde). Zuletzt würzen, mit Kräutern bestreuen und Fleischsuppe dazugeben. Wenn das Gemüse ganz weich ist, kann es auch im Mixer püriert werden.



Gerstsuppe

🕒 120 Min.

4 Personen

- » 50 g Speck
- » 100 g Gerste
- » 1,75 l Wasser
- » 300 g Selchfleisch (fakultativ)
- » 1 kl. Zwiebel
- » 1 Karotte
- » ein halber Lauch
- » 1 Kartoffel
- » etwas Selleriestängel
- » Salz
- » 1 EL Öl
- » Petersilie und Schnittlauch

Den Speck in Würfel schneiden und mit gehackter Zwiebel in Öl anbraten, die gewaschene Gerste dazugeben, mit Wasser auffüllen, das Selchfleisch hineinlegen und ca. 2 Stunden (im Dampfdrucktopf 20 Min. ab Garzeit) kochen.

Nach 1,5 Stunden das Selchfleisch herausnehmen, klein schneiden und mit dem klein geschnittenen Gemüse wieder in die Suppe geben, salzen und bis Ende der Garzeit kochen.

Zuletzt gehackte Kräuter darüber streuen.





FLEISCHSPEISEN

Gulasch

🕒 100 bis 120 Min.

4 Personen

- » 0,5 kg Schweinsschulter oder Rindsschulter (evtl. auch gemischt)
- » 2 Zwiebeln
- » Paprika
- » Knoblauch
- » Salz und Pfeffer
- » Kümmel
- » Majoran
- » 1 EL Mehl
- » 125 ml Sahne
- » 2 EL Tomatenmark
- » 1/4 l Rotwein
- » Wasser zum Aufgießen oder Würfelbrühe und Öl

Die gehackten Zwiebeln in Öl hellbraun rösten, das gewürfelte Fleisch, die Gewürze und etwas Wasser dazugeben und alles 1-1,5 Stunden dünsten lassen (im Schnellkochtopf ca. eine halbe Stunde ab Garzeit rechnen).

Wenn der Saft verkocht ist, mit Mehl anstauben und wieder mit Wasser oder Suppe angießen.

Zuletzt nochmal würzen und die Sahne einrühren. Gut zu Knödeln, Reis oder Polenta.

Mit viel Brühe angegossen, auch als Gulaschsuppe gut; dafür das Fleisch kleiner schneiden, evtl. gekochte Bohnen zugeben.



Ragout

🕒 100 bis 120 Min.

4 Personen

- » 600 g gemischtes Faschiertes
- » 1 Zwiebel
- » eine halbe Karotte
- » 1 kl. Selleriestängel
- » 1 Dose geschälte oder stückige Tomaten (Pelati/Polpa di pomodori)
- » Salz, Paprika, Pfeffer
- » Knoblauch
- » Tomatenmark
- » etwas Weißwein und Öl
- » Petersilie

Die gehackte Zwiebel in Öl hellbraun rösten, das Fleisch dazugeben und gut durchrühren, bis alles gleichmäßig gebraten ist.

Dann das feingehackte Gemüse (Karotte und Sellerie) zugeben, mit etwas Weißwein angießen und verdampfen lassen.

Salzen, pfeffern, mit Paprika bestreuen, die Tomaten zugeben und gut durchrühren.

1,5 Stunden kochen lassen (im Schnellkochtopf eine halbe Stunde ab Garzeit), immer wieder kontrollieren, evtl. Wasser nachschütten.

Zuletzt gehackte Petersilie darüber streuen.

TIPP: Gut zu Spaghetti (bolognese) oder mit Polenta.



Kesselgulasch

🕒 45 Min.

4 Personen

- » 50 g Speck
- » 1 Zwiebel
- » 1 kg Kartoffeln
- » 2 Hauswürste
- » 2 EL Tomatenmark
- » 2 EL Essig
- » Paprika
- » Salz
- » Pfeffer
- » Kümmel
- » Öl
- » evtl. 125 ml Saurrahm

Der in Würfel geschnittenen Speck in Öl anrösten, feingeschnittene Zwiebel dazugeben und hellgelb rösten lassen, dann Paprika darüber streuen und mit Essig ablöschen.

Die geschälten und würfelig geschnittenen Kartoffeln mit den Gewürzen dazugeben, alles durchrühren und mit etwas Wasser aufgießen.

Ca. eine halbe Stunde weichkochen lassen, dann die Wurst dazugeben (evtl. in Kugeln aus der Haut drücken), Geschmack annehmen lassen.

TIPP: Schmeckt wie Gulasch auch aufgewärmt gut.



Wiener Schnitzel

🕒 30 Min.

4 Personen

- » Pro Person je nach Größe 1-2 Kalbsschnitzel
- » 1 Ei
- » etwas Milch
- » Salz
- » 3 EL Mehl
- » 200 g Semmelbrösel
- » Öl zum Braten
- » Zitronenspalten
- » evtl. Preiselbeermarmelade

Die Schnitzel leicht klopfen, in Mehl wenden, dann beidseitig in Ei, das mit Salz und Milch verrührt wurde und zum Schluss in Semmelbröseln wenden.

Eine weite Pfanne mit Öl aufsetzen, heiß werden lassen, die Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun braten.

TIPP: Mit Bratkartoffeln, Zitronenspalten, Preiselbeermarmelade und Salat servieren.



Geschnetzeltes Kalbfleisch

🕒 45 Min.

4 Personen

- » 0,5 kg mageres Kalbfleisch
- » 1 Zwiebel
- » Mehl
- » Öl
- » etwas Weißwein
- » Suppe
- » Salz, Pfeffer
- » 125 ml Rahm

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, mit fein geschnittener Zwiebel in Öl anrösten, mit Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen, mit Suppe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt eine Viertelstunde schmoren lassen. Zuletzt mit Rahm verfeinern.

TIPP: Gut zu Salzkartoffeln oder Püree.



Huhnfilet mit Tomaten und Mozzarella

🕒 30 Min.

4 Personen

- » Pro Person 1 Huhnfilet
- » 1 Dose stückige Tomaten
- » Öl oder Butter
- » Salz
- » eine halbe Mozzarella
- » Origano

Die Huhnfilets salzen, in Öl oder Butter braun braten, die Tomaten darüber gießen, etwas durchkochen lassen, salzen.

Zum Schluss Mozzarella in Scheiben auf die Filets legen, mit Origano bestreuen und zugedeckt schmelzen lassen.

TIPP: Gut zu Salzkartoffeln oder Püree.





BEILAGEN

Sauerkraut

🕒 45 Min.

4 Personen

- » 0,5 kg frisches Sauerkraut
- » 1 Zwiebel
- » 1 Knoblauch
- » 4 Pfefferkörner
- » 1 EL Mehl
- » Salz
- » Pfeffer
- » Kümmel
- » Suppenwürfel
- » Wasser
- » Öl oder Butter

Das Kraut in einem Topf mit Wasser bedeckt eine halbe Stunde mit einer halben Zwiebel, Knoblauch, Kümmel und Pfefferkörnern dünsten.

In einem anderen Topf die klein gehackte halbe Zwiebel in Öl oder Butter hellbraun rösten, das Mehl einrühren, dann alles zum Kraut geben und gut mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Suppenwürfel würzen.

TIPP: Man kann auch Selchkarree mitkochen; auch aufgewärmt sehr gut.



Polenta

🕒 45 Min.

4 Personen

- » 400 g Maisgrieß
- » 1 l Wasser
- » Salz

Salzwasser aufkochen, den Maisgrieß langsam einfließen lassen, umrühren und ca. eine dreiviertel Stunde kochen lassen, öfter rühren, bis die Masse dick ist und sich vom Kochlöffel löst.

In eine mit Wasser ausgespülte Form drücken und stürzen.

TIPP: Gut als Beilage zu Gulasch, Ragout, mit Hauswurst, Bohnensalat oder mit Pilzen. Reste nicht wegwerfen, sondern mit etwas Wasser dämpfen; evtl. mit Käse (Gorgonzola, Edamer, Parmesan) in etwas Öl aufwärmen, den Käse darin zerlaufen lassen.





KARTOFFELN

Pellkartoffeln

🕒 45 Min.

4 Personen

- » 1 kg Kartoffeln gleicher Größe
- » 0,5 ml Wasser bzw. nach Bedarf

Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in Wasser weich kochen (ca. eine halbe Stunde).
Geschält mit Käse, Butter, Sgombri etc. servieren.

TIPP: Ausgekühlt weiter verwenden, z.B. für Bratkartoffeln oder Gröstl.



Salzkartoffeln/Püree

🕒 30 Min.

4 Personen

- » Pro Person 1 mittelgroße Kartoffel
- » Salz
- » etwas Wasser
- » kleines Stück Butter

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. In wenig Salzwasser ca. 20 Min. gar kochen.
Für Püree mit einem kleinen Stück Butter und etwas Milch zerstampfen.

TIPP: Passt gut zu Fleischspeisen mit Soße.



Kartoffelsalat

🕒 45 Min.

4 Personen

- » Pellkartoffeln
- » 1 kleine Zwiebel
- » 1 Zehe Knoblauch (evtl.)
- » 1 Essiggurke
- » 1 EL Kapern
- » Salz
- » Olivenöl
- » Essig
- » etwas Fleischsuppe

Kartoffeln wie oben kochen, schälen, etwas auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.
Mit gehackter Zwiebel, etwas Knoblauch (fakultativ), einer gehackten Essiggurke und 1 EL Kapern mischen, mit Olivenöl, Essig und etwas Fleischsuppe übergießen, mischen.
Gut durchziehen lassen.



Kartoffelauflauf

🕒 45 Min.

4 Personen

- » 1 kg Kartoffeln
- » 2-3 EL Mehl vom Typ 00
- » gutes Olivenöl
- » Salz
- » Pfeffer
- » Kochzeit 15 Min. im Backrohr
- » Eierstich

Die Kartoffeln schälen, in eine Schüssel mit Wasser legen. Dann mit einer Reibe kleinhobeln, die Flüssigkeit wegschütten. Mit Mehl verrühren, salzen und gut mischen.

Der Auflauf kann nun in einer flachen, geölten Ofenform verteilt und im Backrohr auf 180-200° wenigstens 15 Min. gebacken werden, bis er braun ist.



Kartoffelpuffer

🕒 30 Min.

4 Personen

- » 1 kg Kartoffeln
- » 2-3 EL Mehl vom Typ 00
- » gutes Olivenöl
- » Salz
- » Pfeffer

Die Kartoffeln wie oben vorbereiten, dann in heißem Öl in einer kleinen, eisernen oder beschichteten Pfanne gebacken werden, wobei man die einzelnen Scheiben mehrmals wendet, bis sie schön braun sind.

Mit Schweinswürsten aus dem Trentino (Luganeghe) und/oder mittelaltem Schnittkäse servieren.



Gröstl

🕒 45 Min.

4 Personen

- » 600 g gekochte, geschälte Kartoffeln
- » eine halbe Zwiebel
- » 2-3 EL Öl
- » 125 ml Fleischsuppe
- » 200 g Schweinefleisch oder Bratenreste
- » Salz
- » Pfeffer
- » Petersilie
- » evtl. Bratensauce

Die gehackte Zwiebel in Öl anrösten, das Fleisch in Scheiben schneiden und mitrösten.

Die Suppe angießen, salzen und pfeffern, das Fleisch weich dünsten.

Die Kartoffeln in Scheiben ebenfalls in Öl braten, dann etwas salzen und zum Fleisch mischen, mit etwas Rahm verfeinern und mit Petersilie bestreut servieren.





NACHSPEISEN

Omelett/Palatschinken

🕒 30 Min.

4 Personen

- » 250 ml Milch
- » ca. 200 g Mehl
- » 2-3 Eier
- » Salz
- » Öl

Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren.

In einer Eisenpfanne Öl erhitzen, sodass der Boden knapp bedeckt ist.

Den Teig so dünn wie möglich eingießen und die Omeletten auf beiden Seiten backen.

Sie können mit passiertem Spinat, Käse, Schinken und Kräutern oder Marmelade gefüllt und aufgerollt werden.

TIPP: Wenn man pro Person 1 Ei, 2-3 EL Mehl und etwas Milch nimmt und den ganzen Teig in die Pfanne schüttet, wird das Omelett dicker; dann kann es nach dem Wenden mit Kräutern, Schinken, Käse usw. gefüllt und einfach zusammengeklappt werden.



Kaiserschmarren

🕒 30 Min.

4 Personen

- » 250 ml Milch
- » 150 g Mehl
- » 1 Prise Salz
- » 2-3 Dotter
- » 2-3 Eiweiß
- » 3 EL Zucker
- » einige Rosinen
- » Butter
- » Puderzucker

Milch, Mehl und Salz verrühren, dann die Dotter und danach das zu Schnee geschlagene Eiweiß unterziehen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Teig eingießen und mit Rosinen bestreuen.

Wenn die Masse an der Unterseite braun wird, wenden, fertig backen und in der Pfanne zerkleinern.

Mit Zucker bestreuen und mit Kompott oder Saft servieren.



Brotshmarrn

🕒 45 Min.

4 Personen

- » 6 Stücke Brot vom Vortag (Semmeln)
- » 250 ml Milch
- » 3 EL Zucker
- » 2-3 Eier
- » 20 g Rosinen
- » Zimt
- » Butter

Das Brot in Scheiben schneiden, mit Milch, Zucker, Eiern, Zimt, Rosinen übergießen und eine Weile ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne oder Backform zerlassen, die Masse gleichmäßig verteilen und im Backrohr auf ca. 170°C ca. eine halbe Stunde backen (es geht auch in der Pfanne auf dem Herd, dann ist der Schmarrn mehrmals umzurühren, bis alles braun wird).

Danach noch Zucker drüberstreuen.



Scheiterhaufen

🕒 60 Min.

4 Personen

- » 5 Stück altbackenes Brot (Semmeln)
- » 125 ml Milch
- » 2 Eier
- » 300 g Äpfel
- » 25 g Rosinen
- » 1 Prise Salz
- » etwas Zimt
- » 60 g Zucker
- » 50 g Haselnüsse (evtl.)
- » 60 g Butter
- » Fett für die Form

Das Brot in Scheiben schneiden, mit der Eiermilch und Salz übergießen und ziehen lassen.

Brot und blättrig geschnittene Äpfel in Schichten in eine Backform geben, die Äpfel jeweils mit Zucker, Zimt und Rosinen bestreuen, zuletzt eine Brotschicht darüber geben.

Etwas Butter in Flocken drauf setzen und im Rohr bei ca. 170°C etwa 45 Min. backen.



Apfelkuchen

🕒 70 bis 90 Min.

4 Personen

- » 300 g Mehl vom Typ 00
- » 16 g Backpulver
- » 150 g Zucker
- » 3 Eier
- » 100 g weiche Butter
- » 1 dl. Milch
- » 4 Äpfel (am besten Renetten)
- » geriebene Schale von 1 Zitrone
- » 1 Prise Salz
- » Puderzucker

In einer Schüssel die Butter mit dem Zucker schaumig rühren.

Dann ein Ei nach dem anderen unterziehen, Milch und Zitronenschale dazugeben und gut verrühren.

Mehl und Backpulver durchsieben, Salz dazugeben und unterrühren.

Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden, zum Teig geben und gut mischen.

In eine mit Butter gefettete und mit Mehl eingestäubte Kuchenform (24 cm Durchmesser) geben, glatt verstreichen.

Im Backrohr auf 180°C 40 Min. backen (mit einem Holzstift anstechen, ob der Kuchen gar ist).

Aus dem Rohr nehmen, abkühlen lassen und die Springform öffnen.

Den Kuchen noch mit Puderzucker bestreuen.



Getränke

Oft wird auf das Trinken vergessen oder die Menge nicht richtig eingeschätzt. Auch lässt das Durstempfinden im Alter nach. Daher ist es für ältere Menschen besonders wichtig, zu trinken, bevor das Durstgefühl entsteht. Dabei kann es hilfreich sein, Getränke bewusst in den Alltag einzubauen.

Das normale Leitungswasser ist in unseren Breiten durchaus das wichtigste Getränk und soll angepasst verabreicht werden.

Eine gute Alternative sind Obstsäfte, die es fertig oder als Sirup zu kaufen gibt, oder auch Früchtetees, die leicht herzustellen sind.

Alkohol und Kaffee sind jedenfalls nur mäßig zu genießen.



Die Veröffentlichung dieses Buches wurde ermöglicht durch:



Diese Broschüre ist als Lehrbehelf für den von Cedocs und Alzheimer Südtirol Alto Adige ASAA von Oktober bis Dezember 2018 organisierten „Vertiefungskurs für die Stärkung der Beziehungen zu älteren Personen entstanden, der mit Beitrag der Autonomen Provinz Bozen, Referat italienische berufliche Weiterbildung, LP 29/1973 (Dekret 21/57/18) gefördert wurde. Bozen, Oktober 2018

2021

Alle Rechte vorbehalten © by ASAA

Bilder: iStock, Shutterstock, Pixabay, private Fotos

Lokaltiroler Rezepte

Zubereitungstipps für 4 Personen aus der traditionellen Südtiroler Küche

Durch eine angemessene und ausgewogene Ernährung kann die Anfälligkeit für Krankheiten vermindert werden. Zudem können schmackhafte Speisen die Lebensqualität positiv beeinflussen. Damit das Essen auch im Alter noch Freude macht und der Appetit nicht verloren geht, einige hilfreiche Tipps zu Rezepten, die schmecken.

Alzheimer Südtirol Alto Adige
Altmann-Haus / Grieser Platz 18 / 39100 Bozen

info@asaa.it / www.alzheimer.bz.it



AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE

Deutsche Kultur - Cultura tedesca