

# **Ricette localtirolesi per 4 persone**

*Spunti per preparare piatti della tradizione locale*

# **Lokaltiroler Rezepte für 4 Personen**

*Zubereitungstipps aus der traditionellen Südtiroler Küche*

## Presentazione/Vorwort

<p><b>Care lettrici, egregi lettori,</b></p> <p>questo libretto ha come finalità quella di promuovere il rispetto del gusto alimentare in generale, ma soprattutto negli anziani, quale priorità per ragioni sia culturali che sanitarie: una buona alimentazione come condizione di buona salute.</p> <p>L'alimentazione corretta per la terza età deve iniziare ad essere seguita fin da quando si è giovani, perché uno stile di vita salutare porterà i suoi benefici quando l'età avanza e, al contrario, uno stile di vita sbagliato avrà le sue conseguenze negative a lungo termine, cioè quando iniziano quei cambiamenti fisiologici che rendono più difficile anche rimediare alle sregolatezze.</p> <p>Quindi, se abbiamo una mamma, una nonna, un'amica, un caro familiare o un compagno da accudire, possiamo cucinare le stesse cose che cuciniamo per noi, sempre che anche noi seguiamo un'alimentazione sana</p>	<p><b>Liebe Leser/innen!</b></p> <p>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.</p> <p>Damit das Essen auch im Alter noch Freude macht und der Appetit nicht verloren geht, einige hilfreiche Tipps zu Rezepten, die gefallen. Grundsätzlich gilt für ältere Menschen Ähnliches wie auch für jüngere.</p> <p>Wer sich gesund, ausgewogen und bedarfsgerecht ernährt, kann damit rechnen, keine besonderen Schwierigkeiten bewältigen zu müssen. Jedoch verändert sich mit zunehmendem Alter der Körper.</p> <p>Der Energieverbrauch nimmt ab, der Muskelanteil geht meist zurück, und auch der Anteil an Wasser wird geringer. Häufig steigt dafür der Anteil an Körperfett.</p> <p>Der Bedarf an Nährstoffen (wie Vitamine und Mineralstoffe) bleibt</p>
--	---

<p>ed equilibrata. Rinunciamo solo a quello che ci fa male.</p> <p>Dobbiamo ricordare l'importanza della varietà. Perché, spesso le persone anziane, tendono a lasciarsi andare e ad impigrirsi, consumando pasti sempre uguali, poco variati, dove scarseggiano alcuni elementi che invece sono importanti.</p> <p>Tra gli elementi che non devono mancare nell'alimentazione della terza età sono da ricordare in modo particolare:  le vitamine A, B, C, D, E, H, K, che sono presenti negli alimenti proteici, nelle verdure, nella frutta, nelle verdure;  le fibre;  il calcio, importante per contrastare l'osteoporosi;  il ferro e gli oligoelementi;  le proteine nobili che si trovano nella carne bianca, nel pesce azzurro, nelle uova, nei legumi;  i carboidrati.  Sono invece da evitare quanto più possibile per tutti, ma specialmente per le persone anziane:  i cibi troppo elaborati e con contenuto di grassi;  le carni rosse;  i formaggi grassi e quelli stagionati  i grassi animali;</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>
---	---

<p>i dolci, specie quelli troppo calorici. In generale quindi sarà importante cucinare piatti sempre variati, limitando l'uso di grassi e sale, ma arricchendo il sapore con le spezie.</p> <p>Questi consigli sono importanti da dare anche alle badanti che assistono persone anziane, badanti che provengono spesso da altri Paesi e sono portatrici di altre culture sociali e gastronomiche. E' opportuno che conoscano il gusto tradizionale locale per poterlo rispettare ed applicare correttamente, con soddisfazione dei loro assistiti.</p> <p>Per questo motivo abbiamo preparato questo breve opuscolo nell'ambito del corso di formazione per personale di compagnia delle persone anziane che abbiamo realizzato a fine 2018, quale supporto alle frequentanti.</p> <p>La vicepresidente ASAA Edith Moroder ha raccolto e tradotto le ricette che vi proponiamo. Quindi, buona lettura e buon appetito!</p> <p>Il Presidente dell'associazione Alzheimer Südtirol Alto Adige Ulrich Seitz</p>	<p>besonders wichtig, zu trinken, bevor das Durstgefühl entsteht. Dabei kann es hilfreich sein, Getränke bewusst in den Alltag einzubauen.</p> <p>Eine nicht adäquate Energie- und Nährstoffzufuhr ist bekanntlich ein Risikofaktor für Gebrechlichkeit und diese wiederum ein wichtiger Grund für Pflegebedürftigkeit.</p> <p>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.</p> <p>Die ASAA-Vizepräsidentin Edith Moroder hat die vorliegenden Rezepte gesammelt und übersetzt. Wir wünschen eine gute Lektüre und guten Appetit!</p> <p>Der Präsident des Vereins Alzheimer Südtirol Alto Adige Ulrich Seitz</p>
--	--

## **Knödel und Nocken**

In Südtirol isst man den ersten Knödel in der Suppe, den zweiten zu Sauerkraut, den dritten mit Salat.

**Semmelknödel:** 6 Stücke altbackenes Brot (Semmeln), 1-2 Eier, ¼ l Milch, 2 Esslöffel Öl, 1 Zwiebel, 120 g Mehl, Petersilie, Salz; Wasser.

Das Brot würfelig schneiden, Milch und Ei mischen und darüber gießen; gut ½ 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.

**Kasknödel oder Kasnocken:** 300 g altbackenes Weißbrot, ¼ l Milch, 2 Eier, 1 Zwiebel, 200-300 g Schnittkäse (Emmentaler, Tilsiter, Edamer), 2-3 Esslöffel Mehl, Salz, Schnittlauch und Petersilie, etwas Butter und Parmesankäse  
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.

**Speckknödel:** 4 altbackene Semmeln, ¼ l Milch, 2 Eier, ca. 100 g Speck, evtl. auch geräucherte Wurst, 1 Esslöffel Fett/Öl, ½ Zwiebel, 80-100g Mehl, Petersilie, Majoran, Muskatnuss, Salz.

Das Brot mit Eiermilch wie oben vorbereiten; Speck (und Wurst) kleinschneiden, 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.

**Spinatknödel:** Zutaten und Vorbereitung wie oben, statt Speck aber passierten Spinat (evtl. tiefgefroren, auftauen und kurz dünsten) verwenden, Zwiebel rösten etc.

### **Canederli e gnocchi**

In Alto Adige, il primo canederlo si mangia in brodo, il secondo con i crauti, il terzo con l'insalata.

**Canederli di solo pane:** 6 pezzi di pane rafferma (rosette), 1-2 uova, ¼ l latte, 1 cipolla, 120 g farina, prezzemolo, sale, poco olio, acqua. Tagliare il pane in cubetti, mescolare latte e uova, versare il liquido sul pane e lasciarlo ammorbidire. Tagliuzzare la cipolla e farla arrostitire nell'olio, aggiungere insieme alla farina e il prezzemolo tritato al pane e mescolare bene. Far bollire l'acqua salata e con le mani bagnate, formare delle palle di media grandezza che vanno bollite leggermente in acqua per 15 minuti circa. Mettere nell'acqua bollente un canederlo per prova: se si scioglie, aggiungere ancora della farina all'impasto.

**Canederli o gnocchi di formaggio:** 300 g di pane rafferma, ¼ l latte, 2 uova, 1 cipolla, 200-300 g di formaggio (Emmental, Tilsit, Edamer), 2-3 cucchiaini di farina, 2 cucchiaini di olio, sale, erba cipollina e prezzemolo tagliati finemente, un pezzetto di burro e parmigiano

Versare come prima latte e uova sul pane tagliato a cubetti e farlo ammorbidire. Tagliare a cubetti anche il formaggio che va aggiunto insieme alla cipolla fatta imbiondire come prima, l'erba cipollina, il prezzemolo e la farina al pane. Mescolare bene e formare delle palle o degli gnocchi da far bollire leggermente in acqua salata. Cospargere con parmigiano grattugiato e versare sopra del burro fuso.

**Canederli di speck:** 4 rosette rafferme, ¼ l latte, 2 uova, ca. 100 g di speck (lardo affumicato o pancetta affumicata), evtl. anche salsiccia affumicata, 1 cucchiaino di olio, ½ cipolla, 80-100g farina, prezzemolo, maggiorana, noce moscata, sale.

Preparare il pane come sopra con latte e uova mescolati, tagliuzzare lo speck (e la salsiccia) e farlo arrostitire insieme alla cipolla tagliata in olio e aggiungere il tutto al pane. Cospargere di prezzemolo tritato e di farina e pressare bene l'impasto. Formare i canederli come prima e farli sobbollire in acqua salata per 15 minuti circa.

**Canederli di spinaci:** preparare gli ingredienti come sopra; invece di speck usare spinaci tritati (eventualmente scongelati e fatti sciogliere nel burro), mescolare con la cipolla fatta imbianchire, ecc.

### **Primi Piatti/Vorspeisen**

**Spaghetti al pomodoro e basilico:** 360 gr di spaghetti; 400 gr di pomodorini peretti; 1-2 spicchi d'aglio; 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 8-10 foglie di basilico; sale

Mettere a bollire l'acqua per la pasta. Nel frattempo imbianchire l'aglio in un tegame in cui è stato versato olio d'oliva extravergine (EVO) e quando sarà ben dorato, rimuoverlo.

Aggiungere i pomodorini tagliati in due (o quattro, dipende dalle dimensioni) e far rosolare a fuoco vivo per un paio di minuti rigirandoli continuamente con un mestolo di legno e quando saranno appassiti schiacciarli con una forchetta. Dopo aggiungere il sale, la metà del basilico, abbassare la fiamma, coprire con un coperchio e continuare la cottura del sugo ancora per alcuni minuti.

Non appena l'acqua bolle, aggiungere il sale grosso e mettere a cuocere gli spaghetti. Scolare gli spaghetti al dente e versarli nel tegame, aggiungere le restanti foglie di basilico spezzettate con le mani e far insaporire per alcuni secondi amalgamando per bene il pomodoro con la pasta.

**Spaghetti mit Tomaten und Basilikum:** 360 g Spaghetti, 400 g Soßen- oder Cocktailtomaten, 1-2 Knoblauchzehen, 5 Esslöffel 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.

**Lasagne di verdure:** 600 g verdure miste; 300 g pasta per lasagne; 1 litro di besciamella; 100 g parmigiano grattugiato; 1 ciuffetto di prezzemolo; 30 g burro; q.b. olio extravergine d'oliva; q.b. sale; q.b. pepe.

Lava e pulisci bene la verdura (ad esempio patate, carote, fagioli, fagiolini, zucchine, cipolle, piselli, ecc) poi tagliala in cubetti molto piccoli.

In una padella di medie dimensioni fai rosolare le verdure in un filo d'olio extravergine d'oliva per 10 minuti, avendo cura di tenere la padella coperta con il coperchio; quindi, sala e pepa a tuo piacimento ed aggiungi anche il prezzemolo tritato molto finemente.

Imburra una pirofila da forno e poi metti sul fondo uno strato di besciamella; metti, sopra a questo uno strato di pasta per lasagne che avrai precedentemente scottato in acqua salata bollente.

Metti sopra la pasta per lasagne uno strato di verdure, aggiungi una spolverata di parmigiano e poi ricopri con un strato di besciamella; quindi, continua a formare strati come i precedenti fino ad arrivare al bordo della pirofila.

Sopra l'ultimo strato di pasta, metti nuovamente la verdura, il parmigiano e poi la besciamella, quindi spezzettaci sopra il burro rimasto dall'aver imburrito la teglia.

Metti la pirofila nel forno preriscaldato a 180° C per 30 minuti. A cottura ultimata fai raffreddare leggermente le lasagne alle verdure prima di servirle in tavola.



**Gemüselasagne:** 600 g gemischtes Gemüse, 300 g Lasagne-Nudeln, 1 l Bechamelsoße, 100 g Parmesan, etwas Petersilie, 30g Butter, gutes Olivenöl, Salz, Pfeffer

Das Gemüse (z.B. Kartoffeln, Karotten, Bohnen, grüne Bohnen, Zucchini, Erbsen, Zwiebeln usw.) waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in wenig Öl in einer Pfanne 10 Minuten 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° für 30 Minuten backen. Danach etwas abkühlen lassen und servieren.

### **Pizza:**

La pizza puoi prepararla facilmente in casa comprando un preparato per pizza, che contiene nella scatola già anche i pomodori pelati. Ti basta comprare la mozzarella e, se piace, mezz'etto di prosciutto cotto. Prepararla poi è facilissimo.

### **Pizza:**

Kann mit einer fertigen Mischung, in der sich bereits die geschälten Tomaten befinden, ganz einfach zu Hause gebacken werden. Dazu kann man noch eine Mozzarella und 50 g Schinken kaufen. Einfach nach Anleitung zubereiten.

**Risotto con verdure (risibisi)/ricetta base:** 300 g riso, olio, burro, prezzemolo, 1 piccola cipolla, sale, pepe, parmigiano, 50 g di prosciutto crudo o cotto, 1/8 l vino bianco, brodo di carne o di dado, 1 barattolo di piselli (150-200 g).

Tagliare il prosciutto a pezzetti, far rosolare in un po' di olio o burro, aggiungere prezzemolo tritato e spegnere con il vino. Versare il riso e

farlo tostare un po', poi, via via, aggiungere brodo caldo, finché il riso è quasi pronto. A questo punto, aggiungere i piselli e farli insaporire; cospargere di parmigiano grattugiato e servire.

Il risotto può essere preparato anche con altri tipi di verdure (peperoni, zucchini, radicchio, coste, funghi ecc.), ovviamente rispettando i tempi di cottura più lunghi di quello necessario per i piselli pronti.

**Risotto mit Gemüse/Grundrezept:** 300 g Reis, Öl, Butter, Petersilie, 1 kl. Zwiebel, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan, 50 g roher oder gekochter Schinken, 1/8 l 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 löschen, dann immer wieder mit heißer Suppe angießen, bis der Risotto fast fertig ist. Erbsen dazugeben, Geschmack annehmen lassen. Mit Parmesan bestreuen und servieren. – Risotto kann man mit verschiedenem Gemüse kochen (Peperoni, Zucchini, Radicchio, Mangold, Pilze etc.), aber je nach Sorte länger als mit fertigen Erbsen.

### **Suppen/Minestre**

**Fleischsuppe/Grundrezept:** 1 Stück Suppenfleisch vom Rind (Brustkern mit Knochen), 1 ½ 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 ½- 2 Stunden kochen (im Dampfdrucktopf ½ 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.

**Brodo di carne /ricetta base:** 1 punta di manzo con l'osso, 1 ½ l acqua, 1 piccola cipolla con la pellicina, 1 carota, un po' di sedano, qualche stelo di prezzemolo, pezzi di finocchio e di porro (tutto tagliato in piccoli pezzi, insieme 250 g c.), sale e pepe.

Far bollire l'acqua fredda con il sale, le verdure e l'osso, aggiungere la carne e far bollire il tutto per ben 1 ½ - 2 ore (nella pentola a pressione solo ½ ora a partire dalla cottura). Togliere la carne e passare il brodo al colino. La carne magra si può servire, condita di senape, insieme al brodo da bere; nel brodo si possono lessare dei tipi di pastina, tortellini ecc. Anche la salsiccia affumicata, riscaldata bene a parte in acqua, vi si può aggiungere, tagliata a fette.

**Frittaten für Suppe:** 1/8 l Milch, 1 Ei, 70-80 g Mehl, Salz, Fett zum Backen.

Ei, Mehl und Milch glatt rühren, 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.

**Frittata per il brodo:** 1/8 l latte, 1 uovo, 70-80 g farina, 1 pizzico di sale, olio per friggere.

Mescolate bene l'uovo con il latte, il sale e la farina. Fate riscaldare bene l'olio in una padella adeguata, versate l'impasto poco per volta per friggere delle omelette sottili su tutte e due i lati. Farle intiepidire, arrotolarle e tagliarle a strisce sottili che vanno immerse nel brodo caldo di carne.

**Gemüsesuppe:** 2 Esslöffel Öl, ½ Zwiebel, 2 Karotten, Kartoffeln, Lauch, Sellerie, gekochte Bohnen, Erbsen etc. (ca. 400g Gemüse, kleingeschnitten), Petersilie, Schnittlauch, Salz, 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.

**Minestrone di verdura:** 2 cucchiari di olio, ½ cipolla, 2 carote, patate, peperoni, porri, gambi e cuori di sedano tagliati a piccoli pezzi; fagioli lessi, piselli (in tutto 400 g c.) prezzemolo, erba cipollina, sale, pepe, brodo di carne o di dado.

Far imbiondire la cipolla tagliata fine nell'olio, aggiungere le verdure tagliate una dopo l'altra per rispettare i tempi di cottura diversi; coprire con acqua e lessare per un'ora c. Infine regolare di sale e pepe, cospargere di erbette e aggiungere il brodo. Se le verdure sono ben cotte, il minestrone può essere anche frullato per farne una vellutata.

**Gerstsuppe:** 50 g Speck, 100 g Gerste, 1 ¾ l Wasser, 300 g Selchfleisch (fakultativ), 1 kl. Zwiebel, 1 Karotte, ½ Lauch, 1 Kartoffel, etwas Selleriestängel, Salz, 1 Essl. Öl, Petersilie und Schnittlauch.

Den Speck würfeln, mit gehackter Zwiebel in Öl anbraten, die gewaschene Gerste dazugeben, mit Wasser auffüllen, das Selchfleisch hinein legen und ca. 2 Stunden (im Dampfdrucktopf 20 Minuten ab Garzeit) kochen. Nach 1 ½ 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.

**Zuppa d'orzo:** 50 g speck (lardo/pancetta affumicata), 100 g di orzo, 1 ¾ l acqua, 300 g carrè affumicato (facoltativo), 1 piccola cipolla, 1 carota, ½ porro, 1 patata, un po' di sedano (gambo), sale, 1 cucchiario di olio, prezzemolo e erba cipollina.

Ridurre a cubetti piccoli lo speck, farlo arrostitire leggermente insieme alla cipolla tagliuzzata. Aggiungere l'orzo lavato, riempire di acqua, mettere il carrè e lasciar sobbollire per 2 ore c. ( 20 minuti nella pentola a pressione). Togliere il carrè dopo 1 ora e mezza e tagliarlo a pezzetti, rimetterlo nella zuppa insieme alla verdure tagliate finemente e lasciar

ammorbidire il tutto ancora per ½ ora. Salare e cospargere di erbette tagliuzzate.

### **Piatti di carne/ Fleischspeisen**

**Gulasch:** ½ kg Schweinsschulter oder Rindsschulter (evtl. auch gemischt), 2 Zwiebeln, Paprika, Knoblauch, Salz, Kümmel, Majoran, Pfeffer, 1 Esslöffel Mehl, 1/8 l Rahm, Wasser zum Aufgießen oder Würfelbrühe, Öl.

Die gehackten Zwiebeln in Öl hellbraun rösten, das gewürfelte Fleisch, die Gewürze und etwas Wasser dazugeben und alles 1-1 ½ Stunden dünsten lassen (im Schnellkochtopf ca. ½ Stunde ab Garzeit rechnen). Wenn der Saft verkocht ist, mit Mehl anstauben und wieder mit Wasser oder Suppe angießen. Zuletzt nochmal würzen und den Rahm einrühren. Gut zu Knödeln, Reis oder Polenta. Mit viel Brühe angegossen, auch als Gulaschsuppe gut; dafür das Fleisch kleiner schneiden. Evtl. gekochte Bohnen zugeben.

**Spezzatino/Gulasch:** ½ kg spalla di suino o manzo (anche mista), 2 cipolle, paprica, aglio, maggiorana, cumino, pepe, 1 cucchiaio farina, 1/8 panna (facolt.), acqua o brodo di dado, olio..

Far rosolare le cipolle tagliate nell'olio, aggiungere la carne a cubetti, le spezie e un po' di acqua e far lessare per 1 ora - 1ora e ½ (nella pentola a pressione ½ ora dal momento di cottura). A sugo ridotto, spolverare di farina e versare di nuovo acqua o brodo. Infine aggiungere ancora delle spezie, regolare di sale e versare la panna. Si serve con canederli, riso o polenta ed è buonissimo anche riscaldato. Se si usa molta acqua o brodo con la carne a cubetti piccoli, può essere servito come zuppa; evtl. anche con fagioli aggiunti.

**Ragù:** 600 g macinata mista, 1 cipolla, 1 piccolo gambo di sedano, 1 confezione di pelati o polpa di pomodori, sale, paprica, pepe, aglio, un po' di vino bianco, olio, prezzemolo.

Far rosolare la cipolla tagliuzzata nell'olio, aggiungere la carne e arrostita bene, mescolando. Aggiungere le verdure tagliate finemente,

versare il vino bianco e farlo evaporare. Mettere sale, pepe paprica e aglio schiacciato, aggiungere i pomodori e mescolare bene. Bollire per 1 ora e ½, controllando che non si asciughi, in caso aggiungere acqua con un bicchiere. (In pentola a pressione la cottura dura circa ½ ora). Infine, cospargere di prezzemolo tritato. Si serve con spaghetti o altri tipi di pasta (alla bolognese) o anche con la polenta.

**Ragout:** 600 g gemischtes Faschiertes, 1 Zwiebel, ½ Karotte, 1 kl.

Selleriestängel, 1 Dose geschälte oder stückige Tomaten (Pelati/Polpa di pomodori), Salz, Paprika, Pfeffer, Knoblauch, etwas Weißwein, 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 u. Sellerie) zugeben, mit etwas Weißwein angießen und verdampfen lassen. Salzen, pfeffern, mit Paprika bestreuen, die Tomaten zugeben und gut durchrühren. 1 ½ Stunden kochen lassen (im Schnellkochtopf ½ Stunde ab Garzeit), immer wieder kontrollieren, evtl. Wasser nachschütten. Zuletzt gehackte Petersilie darüber streuen. Gut zu Spaghetti (bolognese) oder mit Polenta.

**Kesselgulasch:** 50 g Speck, 1 Zwiebel, 1 kg Kartoffeln, 2 Hauswürste, 2 Esslöffel Tomatenmark, 2 Esslöffel Essig, Paprika, Salz, Pfeffer, Kümmel, Öl, evtl. 1/8 l Sauerrahm.

Den würfelig 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. ½ Stunde weich kochen lassen, dann die Wurst dazugeben (evtl. in Kugeln aus der Haut drücken), Geschmack annehmen lassen. Schmeckt wie Gulasch auch aufgewärmt gut.

**Spezzatino con patate:** 50 g speck (lardo/pancetta), 1 cipolla, 1 kg patate, 2 salsicce fresche, 2 cucchiari di concentrato di pomodoro, 2

cucchiaini di aceto, sale, paprica, pepe, comino, olio, evtl. 1/8 l panna acida.

Far rosolare lo speck tagliato a cubetti, aggiungere la cipolla affettata e farla ingiallire. Cospargere di paprica e di aceto. Aggiungere le patate sbucciate e tagliate a pezzi, le spezie e dell'acqua e mescolare. Far sobbollire per ½ ora, aggiungere la salsiccia a palline (strofinate senza la pelle) e farle insaporire. E' buonissimo anche riscaldato come tutti i piatti unici.

**Wiener Schnitzel:** Pro Person je nach Größe 1-2 Kalbsschnitzel, 1 Ei, etwas Milch, Salz, 3 Esslöffel 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. Mit Bratkartoffeln, Zitronenspalten, Preiselbeermarmelade und Salat servieren.

**Bistecca alla viennese (detta anche alla milanese):** calcolare 1-2 fettine di vitello a persona (secondo la grandezza), 1 uovo, un po' di latte, sale, 3 cucchiaini di farina, 200 g di pangrattato, olio per friggere, spicchi di limone, un cucchiaino di marmellata di mirtilli rossi per persona.

Battere le fettine per renderle regolari, girarle nella farina, poi nell'uovo misto a latte e sale, infine nel pangrattato. Far riscaldare una pentola larga con l'olio, friggere le fettine su tutti e due i lati finché risultano dorate. Servire con patate arrostiti, spicchi di limone, marmellata di mirtilli rossi e insalata.

**Geschnetzeltes Kalbfleisch:** 1/2 kg mageres Kalbfleisch, 1 Zwiebel, Mehl, Öl, etwas Weißwein, Suppe, Salz, Pfeffer, 1/8 l Rahm.

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, mit fein geschnittener Zwiebel in Öl anrösten, mit Mehl bestäuben, mit Weißwein löschen, mit Suppe aufgießen,

mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt  $\frac{1}{4}$  Stunde schmoren lassen. Zuletzt mit Rahm verfeinern. Gut zu Salzkartoffeln oder Püree.

**Carne di vitello a strisce:** 1/2 kg carne di vitello magra, 1 cipolla, un po' di farina, olio, un po' di vino bianco, brodo di dado, sale, pepe,  $\frac{1}{8}$  l di panna.

Tagliare la carne a strisce sottili, farla arrostitire insieme alla cipolla tagliata fine nell'olio, spolverare con la farina, aggiungere il vino e, quando sarà evaporato, il brodo. Mettere sale e pepe, coprire e stufare per  $\frac{1}{4}$  ora. Infine, aggiungere la panna. Può essere servito con patate lesse o purea.

**Huhnfilet mit Tomaten und Mozzarella:** Pro Person 1 Huhnfilet, 1 Dose stückige Tomaten, Öl oder Butter, Salz,  $\frac{1}{2}$  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. Gut zu Salzkartoffeln oder Püree.

**Petto di pollo alla pizzaiola:**  $\frac{1}{2}$  petti di pollo a persona, 1 confezione di polpa di pomodori, olio o burro, sale,  $\frac{1}{2}$  mozzarella, 1 spicchio di aglio (facolt.), origano.

Far rosolare i petti di pollo nell'olio o nel burro finche sono ben cotti e dorati, aggiungere i pomodori, far insaporire, aggiungere l'aglio schiacciato e salare. Infine, mettere delle fette di mozzarella sui pezzi di carne, cospargere di origano, coprire e far sciogliere il formaggio. Buono con patate lesse e/o purea.

**Sauerkraut:**  $\frac{1}{2}$  kg frisches Sauerkraut, 1 Zwiebel, 1 Knoblauch, 4 Pfefferkörner, 1 Esslöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Kümmel, Suppenwürfel, Wasser, Öl oder Butter.

Das Kraut in einem Topf mit Wasser bedeckt  $\frac{1}{2}$  Stunde mit einer  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, Knoblauch, Kümmel und Pfefferkörnern dünsten. In einem anderen Topf die klein gehackte  $\frac{1}{2}$  Zwiebel in Öl oder Butter hellbraun rösten, das Mehl



einrühren, dann alles zum Kraut geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Suppenwürfel würzen. Man kann auch Selchkarree mitkochen; auch aufgewärmt sehr gut.

**Crauti:** ½ kg crauti freschi, 1 cipolla, 1 aglio, 4 chicchi di pepe, 1 cucchiaino di farina, sale, pepe, cumino, un dado di carne, acqua, olio o burro.

Mettere i crauti in una pentola, coperti di acqua e farli stufare per ½ ora con la cipolla, l'aglio, cumino e pepe. In un'altra pentola, rosolare la cipolla tagliuzzata nell'olio, spolverarla con la farina, aggiungere tutto ai crauti e mescolare bene. Insaporire con sale, pepe e dado. Insieme ai crauti, si può anche stufare del carrè affumicato a fette. Servire con patate arrostiti o canederli. I crauti sono buonissimi anche riscaldati.

**Polenta:** 400 g Maisgrieß, 1 l Wasser, Salz

Salzwasser aufkochen, den Maisgrieß langsam einfließen lassen, umrühren und ca. 3/4 Stunde kochen lassen, öfter rühren, bis die Masse dick ist und sich vom Kochlöffel löst. In eine mit Wasser ausgespülte Form drücken und stürzen. 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/Patate**

**Pellkartoffeln:** 1 kg Kartoffeln gleicher Größe, ½ l Wasser bzw. nach Bedarf.

Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in Wasser weich kochen (ca. 1/2 Stunde). Geschält mit Käse, Butter, Sgombri etc. servieren. Ausgekühlt weiter verwenden, z.B. für Bratkartoffeln oder Gröstl.

**Patate in camicia:** 1 kg di patate uguali, ½ l di acqua quanto basta. Lavare bene le patate, lessarle in poca acqua senza sbucciarle (1/2 ora c.). Si servono

sbucciate insieme a formaggio, burro, sgombri ecc. Fredde, si possono usare per patate arrostiti in padella o per il famoso Gröstl (rosti).

**Salzkartoffeln/Püree:** Pro Person 1 mittelgroße Kartoffel, Salz, etwas Wasser  
Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. In wenig Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.- Für Püree mit einem keinen Stück Butter und etwas Milch zerstampfen. Passt gut zu Fleischspeisen mit Soße.

**Patate lesse/purea:** 1 patata di media grandezza per persona, sale, un po' d'acqua; 1 noce di burro e un po' di latte per la purea.  
Sbucciare le patate e tagliarle in pezzi, lessarle in poca acqua salata per 20 minuti circa. Per la purea: aggiungere alle patate il burro e il latte e schiacciarle bene. E' un buon contorno per ricette di carne con il sugo.

**Gröstl:** 600 g gekochte, geschälte Kartoffeln, ½ Zwiebel, 2-3 Esslöffel Öl, 1/8 l Fleischsuppe, 200 g Schweinefleisch oder Bratenreste, Salz, Pfeffer, Petersilie, evtl. etwas Rahm

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.

**Rosti (Gröstl):** 600 g patate lesse sbucciate, ½ cipolla, 2-3 cucchiari olio, 1/8 l brodo di carne o di dado, 200 g carne di suino o resti di arrosto, sale, pepe, prezzemolo, un po' di panna da cucina.

Tagliuzzare la cipolla, tagliare la carne a fette e arrostitirla insieme alle cipolle nell'olio. Versare il brodo, mettere sale e pepe e stufare la carne per farla ammorbidire. Nel frattempo, arrostitire le patate a fette nell'olio, salare un po' e mescolarle infine alla carne. Aggiungere un po' di panna e cospargere di prezzemolo tritato.

**Kartoffelsalat:** Pellkartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch (evtl.), 1 Essiggurke, 1 Esslöffel 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 Esslöffel Kapern mischen, mit Olivenöl, Essig und etwas Fleischsuppe übergießen, mischen. Gut durchziehen lassen

**Insalata di patate:** patate in camicia, 1 piccola cipolla, 1 aglio, 1 cetriolo sott'aceto, 1 cucchiaino di capperi, sale, olio d'oliva, aceto q.b., un po' di brodo.

Lessare le patate come sopra, sbucciarle, lasciarle intiepidire e tagliarle a fette. Mescolarle alla cipolla tagliuzzata, un po' di aglio (facoltativo), un cetriolo e i capperi tagliati finemente. Condire con olio, aceto e un po' di brodo e lasciar riposare almeno un quarto d'ora prima di servire.

**Tortel de patate:** 1 chilo di patate, 2 cucchiaini abbondanti di farina bianca Tipo 00, olio extravergine di oliva q.b., sale q.b, pepe q.b.

*Tempo di cottura:* 15 minuti se cotto al forno.

Sbucciate le patate e disponetele in una scodella con dell'acqua. Grattugiatele con una classica grattugia, togliendo l'eventuale acquolina che rimane sul fondo della scodella. Impastate con la farina, regolando con il sale; amalgamate perfettamente gli ingredienti e non compattate più di tanto l'impasto.

Due le tecniche di cottura:

1. in una teglia rotonda e bassa mettete l'olio extravergine di oliva, versate l'impasto, spalmate lentamente e mettete in forno a 180° /200° per almeno 15 minuti, fino a doratura;
2. deporre l'impasto in una piccola padella rotonda di ferro o dal fondo antiaderente, dopo aver riscaldato l'olio extravergine di oliva, facendo dorare, rivoltando le "tortine" da entrambe le parti, fino a raggiungere la tipica croccantezza.

*Servire ben caldi con "luganega del Trentino" e/o con formaggi di media stagionatura*

**Kartoffelaufwurf (Kartoffelpuffer):** 1 kg Kartoffeln, 2-3 Esslöffel Mehl vom Typ 00, gutes Olivenöl, Salz, Pfeffer. Kochzeit 15 Min. im Backrohr

Die Kartoffeln schälen, in eine Schüssel mit Wasser legen. Dann mit einer Reibe klein hobeln, die Flüssigkeit wegschütten. Mit Mehl verrühren, salzen und gut mischen. - Der Aufwurf kann nun

1. In einer flachen, geölten Ofenform verteilt und im Backrohr auf 180-200° wenigstens 15 Min. gebacken werden, bis er braun ist, oder
2. 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.

### **Dolci/Süßspeisen**

**Omelett/Palatschinken:** ¼ l 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. – Wenn man pro Person 1 Ei, 2-3. Esslöffel 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.

**Omelette/crêpe sottili:** ¼ l latte, ca. 200 g farina, 2-3 uova, sale, olio.

- Mescolare bene uova, farina, latte e sale. Riscaldare un po' di olio in una padella, possibilmente di ghisa, e versare l'impasto in modo sottile da coprire solo il fondo. Far dorare le omelette su tutti e due i lati, arrotolarle e farcirle con spinaci tritati, formaggio, prosciutto, erbetto o anche con la marmellata (di mirtillo o albicocche, secondo i gusti). - Se si usa 1 uovo per persona, 2-3 cucchiaini di farina e poco latte e si

versa l'impasto intero in padella, l'omelette sarà più spessa. Dopo averla rigirata, si può piegarla in due e riempirla con erbetto, prosciutto, formaggio ecc.

**Kaiserschmarren:** ¼ l Milch, 150 g Mehl, 1 Prise Salz, 2-3 Dotter, 2-3 Eiweiß, 3 Esslöffel 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.

**Schmarrn „dell'imperatore“:** ¼ l latte, 150 g farina, 1 presa sale, 2-3 gialli di uovo, 2-3 bianchi di uovo, 3 cucchiaini di zucchero, sultanine, burro, zucchero a velo.

Mescolare latte, farina e sale, poi aggiungere lentamente i tuorli e alla fine i bianchi montati a neve. Far riscaldare del burro in padella, versare l'impasto e cospargerlo di sultanine. Quando l'impasto sarà dorato, girarlo e far dorare anche l'altro lato. Quindi, spezzarlo direttamente nella padella, cospargerlo di zucchero e servire con composta o succo di frutta.

**Brot schmarrn:** 6 Stücke Brot vom Vortag (Semmeln), ¼ l Milch, 3 Esslöffel Zucker, 2-3 Eier, 20 g Rosinen, Zimt, Butter.

Das Brot blättrig 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 ° ca. ½ Stunde backen (es geht auch in der Pfanne auf dem Herd, dann ist der Schmarrn mehrmals umzurühren, bis alles braun wird). Danach noch Zucker drüber streuen.

**Schmarrn di pane:** 6 pezzi di pane raffermo (rosette), ¼ l latte, 3 cucchiaini zucchero, 2-3 uova, 20 g sultanine, cannella, burro.

Tagliare il pane a fette, farlo inumidire con il latte mescolato con le uova, zucchero, cannella e sultanine e lasciarlo insaporire. Far sciogliere il burro in un tegame, versare l'impasto in modo regolare e infornare per ½ ora a 170° c. (Si può fare anche in padella, però va girato più volte per dorare tutto). Infine, cospargere ancora di zucchero.

**Scheiterhaufen:** 5 Stück altbackenes Brot (Semmeln), ¼ l 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 blättrig 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° etwa 45 Minuten backen.

**Scheiterhaufen:** 5 pezzi di pane raffermo (rosette), ¼ l latte, 2 uova, 300 g di mele, 25 g sultanine, 1 presa di sale, un po' di cannella, 60 g zucchero, 50 g nocchie (facolt.), 60 g burro, grasso per il tegame.

Tagliare il pane a fette e inumidirlo con il latte e le uova mescolati. Tagliare anche le mele a fette e metterle a strati alterni con il pane in un tegame, cospargere ogni strato di mele con zucchero, cannella e uva sultanina e finire con uno strato di pane. Aggiungere dei fiocchi di burro e infornare per 45 minuti c. a 170°.

**Torta di mele:** 300 g. farina „00“, 16 g. di lievito in polvere per dolci, 150 g. di zucchero semolato, 3 uova, 100 g. di burro morbido, 1 dl. di latte, 4 mele (preferibilmente renette), scorza di un limone grattugiata, 1 pizzico di sale, zucchero a velo.

Iniziate la preparazione della torta di mele montando in una ciotola il burro insieme allo zucchero semolato fino a ottenere un composto spumoso. Unite le uova, una alla volta, il latte e la scorza di limone. Mescolate bene dopo ogni aggiunta. Aggiungete la farina e il lievito

setacciati, quindi mescolate con una spatola per amalgamare. Unite anche un pizzico di sale.

Sbucciate le mele, tagliatele a dadini non troppo grandi e aggiungetele all'impasto, mescolando con cura. Disponete il tutto all'interno di uno stampo circolare con cerchio apribile di 24 centimetri di diametro, opportunamente imburrrato e infarinato, livellando bene con un cucchiaino.

Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, o comunque fino a quando uno stecchino infilato al centro del dolce uscirà asciutto. Sfornate e fate raffreddare completamente prima di sformare. Servite la torta di mele spolverizzando, a piacere, con zucchero a velo.

**Apfelkuchen:** 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, gut mischen. In eine mit Butter gefettete und mit Mehl eingestäubte Kuchenform (24 cm Durchmesser) geben, glatt verstreichen. Im Backrohr auf 180° 40 Minuten backen (mit einem Holzstift anstecken, ob der Kuchen gar ist). Aus dem Rohr nehmen, abkühlen lassen und die Springform öffnen. Den Kuchen noch mit Puderzucker bestreuen.



**ASAA**

Alzheimer  
Südtirol  
Alto Adige



Invita invidia

**CEDOCs**

Educazione permanente  
Weiterbildung



*Diese Broschüre ist als Lehrbehelf für den von Cedocs und Alzheimer Südtirol Alto Adige ASAA, mit der Beihilfe der Podini-Stiftung 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.*

*Questo opuscolo è stato realizzato quale supporto didattico per il „Corso di qualificazione nelle relazioni di compagnia con la persona anziana“ organizzato da Cedocs ed associazione Alzheimer ASAA da ottobre a dicembre 2018, con il l'appoggio della Fondazione Podini ed il contributo della Provincia Autonoma di Bolzano, Area Formazione professionale italiana, LP 29/1973 (decreto 21757/18).*

*Bolzano/Bozen, ottobre/Oktobre 2018*

Testi e traduzioni dell'opuscolo sono stati curati da Edith Moroder

Editing e stampa Editoriale Stoà - 2018



