

**Lana verbindet.** Tradition und Genuss.
**Lana unisce.** Tradizione e sapori.

# Rezepte vom Holzherd
# Ricette dalla stufa a legna

# **Südtiroler Bauernküche.**
# Kompakt.
# **La cucina contadina altoatesina.**
# In breve.

**Es war die Küche der Verfügbarkeit und Sparsamkeit:** Die Gerichte sollten sättigen und mit wenigen Zutaten auskommen.

**Die Jahreszeiten bestimmten den Speiseplan:** Im Winter gab es haltbare Lebensmittel, im Frühjahr und Sommer frische Hofprodukte dazu.

**Eine frühe Form der „Null-Abfall-Küche“:** Aus heutigen „Resten“ wurden eigenständige Gerichte.

**„Holbmittog“ um zehn Uhr und Marende um vier Uhr** waren ursprünglich kräftige Zwischenmahlzeiten mit Speck, Schüttelbrot, Kaminwurz und Almkäse.

**Era una cucina basata sulla disponibilità e sulla parsimonia:** i piatti dovevano saziare e richiedere pochi ingredienti.

**Le stagioni determinavano il menù:** in inverno si utilizzavano alimenti conservabili, mentre in primavera e in estate si aggiungevano i prodotti freschi dell’azienda agricola.

**Una forma precoce di “cucina a spreco zero”:** quelli che oggi consideriamo “avanzi” venivano trasformati in piatti veri e propri.

**La colazione di metà mattina alle dieci e la merenda delle quattro** erano originariamente spuntini sostanziosi a base di speck, pane croccante (Schüttelbrot), salsicce affumicate (Kaminwurz) e formaggio di malga.

**Knödel waren früher Alltagsessen:** Brot vom Vortag, Mehl, Milch, Eier, Speck oder das, was gerade vorhanden war.

**Krapfen, mit über hundert Varianten,** süß oder salzig, haben im Meraner Land fast schon Kultstatus.

**Die Bäuerin war früher wie heute** eine zentrale Stütze des Hofes. Neben Haushalt und Kindererziehung kümmerte sie sich um Vieh, Garten und die Verarbeitung der Hofprodukte.

**I canederli erano un tempo un piatto quotidiano:** pane del giorno prima, farina, latte, uova, speck o ciò che era semplicemente disponibile.

**I “Krapfen”, con oltre cento varianti,** dolci o salate, hanno nella zona di Merano quasi uno status leggendario.

**La contadina era, allora come oggi,** un pilastro fondamentale dell’azienda agricola. Oltre a occuparsi della casa e dell’educazione dei figli, si prendeva cura del bestiame, dell’orto e della lavorazione dei prodotti dell’azienda.

# Alte Rezepte, lebendige Tradition

# Ricette antiche, tradizione viva

Die Südtiroler Bauernküche erzählt von Höfen, Jahreszeiten und Menschen, die aus einfachen Zutaten köstliche Gerichte schufen. Viele davon entstanden aus der Notwendigkeit, Vorhandenes zu nutzen: Brot wurde zu Knödeln, Getreide zu Muas oder Riebl, Kräuter und Gemüse kamen aus dem Garten. So wurde aus Einfachheit Genuss – eine Kochkunst, die bis heute weiterlebt.

**Die Bäuerinnen in der Region Lana – Südtirol**
Die Südtiroler Bäuerinnenorganisation bewahrt das alte Wissen der traditionellen Küche und prägt damit die Kultur des Landes. Die Ortsgruppe Lana zählt zu den größten Südtirols und engagiert sich für Gemeinschaft und den ländlichen Lebensraum. Diese Broschüre lädt ein, Südtirols bodenständige Küche zu entdecken und Lieblingsrezepte selbst auszuprobieren.

La cucina contadina altoatesina racconta di masi, stagioni e persone che trasformavano con abilità ingredienti semplici in piatti genuini. Pane, cereali, erbe, verdure e latte diventavano canederli, mosa o altre ricette utilizzando i prodotti del proprio maso.
Dalla semplicità nasceva un'arte culinaria tramandata nel tempo.

**Le donne contadine nella regione di Lana – Alto Adige**
L'associazione delle donne contadine custodisce da decenni la tradizione culinaria altoatesina, che ancora oggi caratterizza sapori e cultura.
Il gruppo locale di Lana è uno dei più grandi dell'Alto Adige e si impegna a promuovere la comunità e a valorizzare il territorio rurale. Questo opuscolo invita a scoprire una cucina autentica e ricca di storia, magari da provare anche a casa.















**Die Geschichte vom Muas**
Auf den Bauernhöfen wurde abends Milchmuas gekocht – aus Milch der eigenen Kühe und selbst angebautem Getreide. Die Familie löffelte es gemeinsam aus einer großen Pfanne in der Tischmitte. Im Sommer gab es reife Birnen und ein Glas frische Milch dazu;
Reste wurden am nächsten Morgen zum Kaffee aufgewärmt. Muas wird in ganz Südtirol gekocht, doch je nach angebautem Getreide hat jedes Tal seine eigene Variante und Tradition.

# Südtiroler Milchmuas

**Rezept von**
Andrea Gufler Schwarzkopf –
Buchrast Hof, Pawigl

**Zutaten**
**für 4 Personen**

1 l Milch
1 Prise Salz
5 EL Muasmehl
1 EL Weizenmehl
30 g Butter

Vorbereitungszeit: 5 Min.
Kochzeit: 30 Min.

**Zubereitung**
Die Milch mit dem Salz in einer Pfanne erwärmen, das gesiebte Mehl langsam mit dem Schneebesen einrühren, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen (nicht mehr rühren) bis sich am Boden eine leichte Kruste gebildet hat.
Die geschmolzene goldbraune Butter über das Muas verteilen und servieren. Ganz traditionell wird das Muas mit einem Löffel direkt aus der Pfanne gegessen.

Damit die Milch nicht am Pfannenboden anbrennt, kann man etwa 30 ml Wasser hinzufügen.

**Tipp:** Wer mag, kann das Muas mit Zimt und Zucker bestreuen.

# “Muas” – La mosa al latte altoatesina

**Ricetta di**
Andrea Gufler Schwarzkopf –
Maso Buchrast, Pavicolo

**Ingredienti per 4 persone**

1 l di latte
1 pizzico di sale
5 cucchiai di farina per mosa
1 cucchiaio di farina di frumento
30 g di burro

Preparazione: 5 min.
Cottura: 30 min.

**Preparazione**
Scaldare il latte con il sale in una padella, quindi incorporare lentamente le farine setacciate con una frusta e portare a ebollizione. Cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti senza mescolare, finché sul fondo non si sarà formata una leggera crosticina. Distribuire sul “Muas” il burro fuso dorato e servire.
Tradizionalmente il “Muas” si mangia con il cucchiaio direttamente dalla padella.

Per evitare che il latte si attacchi al fondo della padella, si possono aggiungere 30 ml di acqua.

**Consiglio:** a piacere si può cospargere il “Muas” con cannella e zucchero.



**La storia del “Muas”**
Nei masi la sera si preparava il “Muas”, una mosa fatta con il latte delle proprie mucche e il grano coltivato nei campi.
La famiglia usava mettere il “Muas“ al centro del tavolo e ognuno mangiava con il proprio cucchiaio dalla stessa padella.
In estate si accompagnava con pere mature e latte fresco.
Gli avanzi venivano riscaldati la mattina seguente e gustati con il caffè.
Il “Muas” è diffuso in tutto l’Alto Adige, ma ogni valle conserva la propria variante tradizionale.



**Schwarzplentener Riebl** aus Buchweizenmehl war früher ein einfaches, nahrhaftes Gericht der Bergbauern. Buchweizen wurde selbst angebaut und gemahlen und der Milchrahm der eigenen Tiere zum Kochen verwendet. Traditionell servierte man den Riebl mit hausgemachter Preiselbeermarmelade – die Beeren sammelte man im Herbst im Wald. Heute ist Riebl eine beliebte Süßspeise, und jedes Gebiet Südtirols hat seine eigenen Rezepte. Für viele weckt das Gericht Erinnerungen an Kindheit, Heimat und die Küche der Großmutter.

# Schwarzplentener Riebl

**Rezept von**
Andrea Gufler Schwarzkopf –
Buchrast Hof, Pawigl

**Zutaten**
**für 4 Personen**

250 g Buchweizenmehl fein
300 ml Milch oder Wasser
1 Prise Salz
100 ml flüssige Sahne
30 g Butter

Vorbereitungszeit: 5 Min.
Kochzeit: 30 Min.

**Zubereitung**
Mehl, Milch und Salz verrühren, ca. 30. Minuten quellen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Teig dazu geben. Auf beiden Seiten goldbraun anbraten und dann in kleine Stücke reißen. Zum Schluss mit der flüssigen Sahne ablöschen und noch ein wenig anrösten.

**Tipp:** Wer es gerne fruchtig mag, kann kurz vor dem Servieren Apfelstücke hinzufügen. Mit frischer Preiselbeermarmelade oder Apfelmus servieren.

# “Schwarzplentener Riebl” – Frittata sbriciolata di grano saraceno

**Ricetta di**
Andrea Gufler Schwarzkopf –
Maso Buchrast, Pavicolo

**Ingredienti per 4 persone**

250 g di farina di grano saraceno fine
300 ml di latte oppure acqua
1 pizzico di sale
100 ml di panna liquida
30 g di burro

Preparazione: 5 min.
Cottura: 30 min.

**Preparazione**
Mescolare la farina, il latte e il sale e lasciare riposare per circa 30 minuti. Sciogliere il burro in una padella e aggiungere l’impasto. Cuocerlo su entrambi i lati fino a doratura, quindi spezzettarlo con una spatola. Sfumare con la panna liquida e lasciare rosolare ancora un po’.

**Consiglio:** chi ama una nota fruttata, può aggiungere dei pezzetti di mela poco prima di impiattare.
Servire con confettura di mirtilli rossi oppure con mele cotte.







**Il “Riebl” di grano saraceno,** preparato con farina di grano saraceno coltivato e macinato in casa, era un piatto semplice e nutriente dei contadini di montagna. Si cucinava con la panna del latte dei propri animali e si serviva con marmellata di mirtilli rossi fatta in casa, ottenuta dalle bacche raccolte nei boschi In autunno.
Oggi è un dolce molto amato e ogni valle ha la propria ricetta. Per molti richiama l’infanzia, la terra natale e la cucina della nonna.







Südtiroler Bäuerinnenorganisation
Ortsgruppe Lana

MUNKEN

**Diese Broschüre ist vollständig auf Munken Pure gedruckt. Das natürliche, hochwertige Designpapier aus dem Werk Munkedal überzeugt durch seine besondere Haptik, die feine Oberfläche und die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten für Bücher, Werbung und kreative Projekte.**

Questo opuscolo è stampato interamente su Munken Pure. La carta naturale di alta qualità, prodotta nello stabilimento di Munkedal, offre una tattilità unica. La superficie raffinata la rende particolarmente versatile per libri, materiali pubblicitari e progetti creativi.


**Herausgeber / Committente**
Tourismusverein Lana und Umgebung
Associazione Turistica Lana e dintorni

**Projektleiterin / Responsabile di progetto**
Margareth Malleier

**Texte und Übersetzungen / Testi e traduzioni**
Elisabeth Klammer

**Rezepte / Ricette**
Andrea Gufler Schwarzkopf

**Fotorechte / Diritti di Immagine**
lanaregion.it/Franziska Unterholzner

**Grafik / Grafica**
freiraum.bz.it

**Druck / Stampa**
Lanarepro GmbH



Änderungen vorbehalten. Con riserva di modifiche.

lanaregion.it

**Tourismusverein Lana und Umgebung**
**Associazione turistica Lana e dintorni**
Via-Andreas-Hofer-Straße 9/1, Lana
T +39 0473 561770
info@lanaregion.it