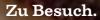


regio

#01 + 2023/2024 + gratis/gratuito



③

Am Bio-Hühnerhof hoch überm Tal auf 1.250 Metern.

Zum Genießen.

Traditionelle und neue Rezepte mit Pfiff und Qualität.



Galline in montagna.

Il maso che produce uova bio a 1.250 metri.

Qualità in tavola.

Ricette per piatti creativi e tradizionali.





Auch deine Produkte könnten das Qualitätszeichen Südtirol tragen!



Brot & Apfelstrudel



Beeren & Steinobst





Grappa



Kräuter & Gewürze









Milch & Milchprodukte



Gemüse & Kartoffeln

Qualitätsbestimmungen, Vorteile und wie man einen Antrag dafür stellt, findest du auf der Website von Oualität Südtirol.

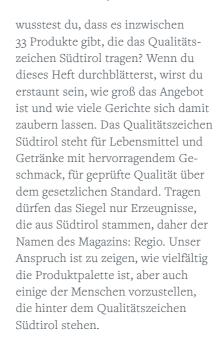
qualitaetsuedtirol.com/hersteller-werden



Editorial Editoriale

Hallo * Ciao

Liebe Leserin, lieber Leser,



Eine anregende Lektüre wünscht die Regio-Redaktion



Caro lettore, cara lettrice.

lo sapevi che ormai esistono trentatré prodotti contrassegnati con Marchio di Qualità Alto Adige? Sfogliando la nostra rivista rimarrai stupito dall'incredibile varietà dei prodotti e da quante ricette puoi preparare con il loro aiuto! Il Marchio di Qualità Alto Adige è garanzia di alimenti e bevande di gusto eccellente e qualità controllata, superiore agli standard vigenti. Il Marchio di Qualità è assegnato esclusivamente a prodotti provenienti dall'Alto Adige. Proprio per questo abbiamo chiamato la nostra rivista Regio, nata per presentarti l'ampia gamma di prodotti, ma anche per farti conoscere alcuni dei volti e delle storie che si nascondono dietro il Marchio di Qualità Alto Adige.

Buona lettura! La redazione di Regio





REZEPT-INFO Die Mengen-

angaben sind für vier Personen; der Kreis • heißt, dass die Zutat mit Qualitätszeichen Südtirol verfügbar ist.



LE RICETTE

Le quantità sono per quattro persone; il pallino • indica che il prodotto si può trovare con Marchio di Qua lita Alto Adige.



SOCIALS. Mehr Rezepte und Geschichten gibts online. SOCIALS. Altri racconti e ricette disponibili online.



@quality.suedtirol



@Qualität Südtirol -

Indice

Inhalt * Indice



06 Kräuter Im Blickpunkt Le erbe aromatiche Luci puntate su...

08 Qualitätszeichen Südtirol im Fokus Il Marchio di Qualità Alto Adige si presenta

> 10 Kontrollen Qualität Südtirol Controlli Qualità Alto Adige

12 Fruchtaufstriche Im Blickpunkt La frutta da spalmare Luci puntate su...

14 Kurznews Notizie

♦ 16 ♦ Das Gelbe vom Ei Reportage A misura d'uovo Reportage

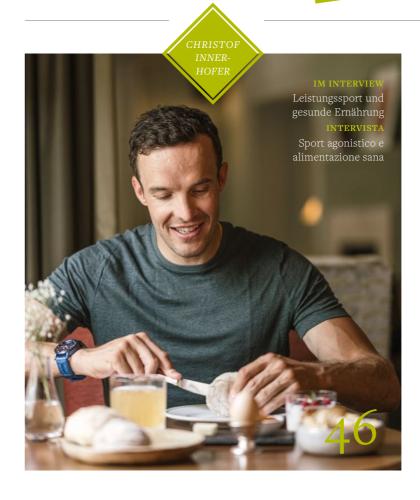
26 Vom Hof in die Schule Porträt Dal maso alle scuole Ritratto

30 Mehr als Milch Alles über Milchwirtschaft Non solo latte A proposito di... industria casearia

> ♦32 ♦ Auf ein Glas mit ... Interview Un brindisi con... Intervista

42 Nektar und Ambrosia Produkthighlight Honig Nettare e ambrosia Prodotto di punta: il miele





♦ 46 ♦ Essen wie ein Champion Locals: Christof Innerhofer La dieta dei campioni Locals: Christof Innerhofer

Vinschger Superfood Lokalaugenschein Superfood della Val Venosta Visita di gusto

56 Gemüse Gesund und gut Verdure Buone e sane

Unser tägliches **Brot** Produkthighlight Brot Il nostro pane quotidiano Prodotto di punta: il pane

62 Events

Eventi

♦64♦ Es ist angerichtet! Rezepte È pronto in tavola! Ricette

74 Quartett: Apfel Ouartetto: le mele

76 Ich kann das! Kinderrezept Oggi cucino io! Ricetta per bambini

78 Schneller Augenschmaus Foodie-Rezept Delizia veloce La ricetta della foodie

> 80 Impressum Colophon

82 Glosse: Krasse Kresse Glossa: il crescione sta ricrescendo!



Das Qualitätszeichen Südtirol tragen Lebensmittel, die strenge Qualitätskriterien deutlich über dem gesetzlichen Standard erfüllen. Ursprung, Herstellung, Verarbeitung und Markteinführung erfolgen in Südtirol. Das garantieren regelmäßige Kontrollen einer unabhängigen Kontrollstelle.





Il Marchio di Qualità Alto Adige si trova solo su prodotti alimentari che soddisfano severi criteri di qualità, superiori agli standard di legge. Origine, produzione, lavorazione e immissione nel mercato avvengono in Alto Adige. A garanzia di ciò, i prodotti sono sottoposti a controlli regolari da parte di un organismo indipendente.





Mehr Infos zu Siegel, Produkten, Hersteller:innen Maggiori informazioni su marchio, prodotti e aziende produttrici



Wissen * Da sapere

Was ist g.g.A.?

Das EU-weite Siegel "geschützte geografische Angabe" dokumentiert eine Verbindung der landwirtschaftlichen Produkte mit dem Herkunftsgebiet. Mindestens einer der Herstellungsschritte – Erzeugung, Verarbeitung oder Zubereitung – muss dort erfolgen.



Cosa significa IGP?

Il marchio europeo IGP (Indicazione Geografica Protetta) identifica i prodotti agricoli originari di un'area geografica delimitata e certifica che almeno una tra le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione ha avuto luogo nell'area stessa.



Das EU-weite Siegel "geschützte
Ursprungsbezeichnung" garantiert,
dass die Erzeugung, Verarbeitung
und Zubereitung in einem bestimmten
geografischen Gebiet nach einem anerkannten und festgelegten
Verfahren erfolgt.



Cosa significa DOP?

Il marchio europeo DOP
(Denominazione di Origine Protetta)
garantisce che produzione, trasformazione
ed elaborazione avvengono in una
determinata area geografica e che il
prodotto è stato realizzato secondo
specifiche tecniche consolidate.



Das EU-weite Siegel "garantiert traditionelle Spezialität" bezeichnet Produkte mit einer bestimmten Herstellungsart, wie Heumilch, die aus traditionellen Rohstoffen bestehen oder eine traditionelle Zusammensetzung, Herstellung bzw. Verarbeitung aufweisen. Als traditionell gilt eine Herstellungsmethode nach 30 Jahren.



Cosa significa STG?

Il marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita) contrassegna i prodotti realizzati secondo metodi specifici, come il latte fieno, con materie prime tradizionali o la cui composizione, produzione o trasformazione presenti aspetti legati a una determinata tradizione. Un metodo è considerato "tradizionale" dopo almeno trent'anni.



Was ist DOC?

Über 98 Prozent der Südtiroler Weine, vermarktet als "Südtirol Wein", stehen unter DOC-Schutz. Das italienische Siegel "Denominazione di origine controllata" garantiert die Einhaltung von Vorschriften von Höchstertragsmengen über Rebsorten bis hin zur Qualität in der Flasche.

Cosa significa DOC?

Più del 98% dei vini altoatesini, commercializzati con il nome "Vini Alto Adige", è certificato DOC (Denominazione di Origine Controllata). Il marchio italiano DOC garantisce il rispetto di norme che regolano, tra l'altro, la quantità massima di uva per ettaro, l'indicazione dei vitigni e la qualità del prodotto.

 \circ

Qualität Südtirol Qualità Alto Adige

Kontrollen * Controlli





Was sind die Qualitätskriterien?

Um das Qualitätszeichen Südtirol tragen zu dürfen, muss ein Produkt natürlich alle gesetzlichen Vorgaben erfüllen. Dazu kommen die strengeren Qualitätskriterien im Pflichtenheft der jeweiligen Produktgruppe. Diese gibt das Land Südtirol vor.

Quali sono i criteri di qualità?

I prodotti con Marchio di Qualità Alto Adige non soddisfano solo gli standard previsti dalla normativa vigente ma anche i severi criteri di qualità stabiliti dalla Provincia autonoma di Bolzano, riportati nel disciplinare del gruppo di riferimento.

Wer kontrolliert?

Eine Ausschreibung bestimmt, wer die Produkte mit Qualitätszeichen Südtirol kontrolliert. Als Teilnahmevoraussetzung muss ein Unternehmen nach europaweiten Normen akkreditiert sein: Es muss nachweisen, dass es unabhängig arbeitet, dass die Mitarbeitenden über die nötige Ausbildung verfügen und dass es die Kontrollen durchführen kann



Chi esegue i controlli?

L'ente incaricato viene insignito tramite gara di appalto. Al concorso sono ammesse solo aziende in possesso degli standard previsti a livello europeo e che sono in grado di certificare la propria indipendenza, l'adeguato livello di formazione dei collaboratori e la competenza necessaria per eseguire

Wie oft wird kontrolliert?

Bei neuen Herstellern findet eine Eingangskontrolle statt, danach gibt es pro Betrieb einmal jährlich eine unangemeldete Kontrolle.

Quando si eseguono i controlli?

È previsto un controllo iniziale per i nuovi utilizzatori del marchio. In seguito, si svolgono controlli non annunciati a cadenza annuale.

Was passiert bei Verstößen?

Die Kontrollstelle meldet Verstöße an die Handelskammer, die für die Umsetzung der Sanktionen zuständig ist. Diese können von einer Verwarnung bis zu einer Geldstrafe gehen oder im Extremfall auch den Entzug zur Nutzung des Qualitätszeichens zur Folge haben.

Cosa avviene in caso di violazione?

L'organo di controllo segnala la violazione alla Camera di commercio di Bolzano, responsabile dell'attuazione delle sanzioni che vanno dall'ammonizione alla sanzione pecuniaria, fino all'interdizione dall'uso del marchio.

"Wir überprüfen die Qualitätskriterien im Pflichtenheft – also beispielsweise bei Eiern aus Freilandhaltung, ob die Legehennen genügend Auslauf haben und nur gentechnikfreies Futtermittel verwendet wird. Wir entnehmen auch Proben: Beim Honig etwa wird die Herkunft aus Südtirol mittels Zudem kontrollieren wir, ob die verwendeten Rohstoffe für die Herstellung der Produkte aus Südtirol kommen und auch dort verarbeitet werden. Dafür checken wir unter anderem das Register der Ein- und Ausgänge, um zu sehen, ob die Menge an Rohware aus Südtirol der Menge an tatsächlich

Dietmar Sinner

ist Geschäftsführer des Unternehmens Südtiroler Qualitätskontrolle, zuständig für die Kotrollen aller Produkte mit Qualitätszeichen Südtirol außer den Milchprodukten. "Verifichiamo l'osservanza dei criteri di qualità riportati nei singoli disciplinari.

Nel caso delle uova da allevamento all'aperto, per esempio, accertiamo che le galline abbiano sufficiente spazio a disposizione e che l'azienda usi solo mangimi privi di OGM. Preleviamo inoltre campioni di prodotto: nel caso del miele, una complessa analisi dei pollini permette di confermarne la provenienza locale.

Il nostro ente verifica infine che le materie prime provengano dall'Alto Adige e siano lavorate in loco. A tal fine, controlliamo i registri di magazzino per accertare la corrispondenza tra volume di materie prime altoatesine in entrata e quantità di prodotto finito."

Dietmar Sinner

è direttore del consorzio Controllo Qualità Alto Adige, responsabile dei controlli di tutti i prodotti contrassegnati dal Marchio di Qualità, a eccezione di latte e latticini.





online
Tutti i disciplinari
sono consultabili



Neues * Novità



100 Prozent lokales Fleisch

Fleisch mit Qualitätszeichen Südtirol folgt klaren Richtlinien: Rinder und Schweine sind in Südtirol geboren, leben hier artgerecht und fressen gentechnikfreies Futter. Die Schlachtung findet unter strengen Vorgaben und mit möglichst kurzen Transportwegen statt, um unnötiges Leid zu vermeiden.

100% carne locale

La carne con Marchio di Qualità Alto Adige soddisfa rigorosi criteri: bovini e suini devono essere nati e allevati in Alto Adige nel rispetto del loro benessere e senza mangimi geneticamente modificati. La macellazione avviene usando le vie di trasporto più brevi possibili ed è regolamentata per limitare al massino la sofferenza animale

Schlachten ohne Stress

Geht das? Metzger Alexander Holzner sagt ganz klar: Ja. Die Vorbereitung beginnt schon einige Tage vorher mit einem Fangstand, an den sich das Tier in seiner üblichen Umgebung gewöhnt. Am Tag der mobilen Schlachtung kommt der Metzger zum Tier, nicht umgekehrt. Damit alles noch stressfreier und kontrollierter abläuft, muss immer tiermedizinisches Fachpersonal dabei sein.

Macellazione incruenta

Il macellaio Alexander Holzner non ha dubbi: abbattere il bestiame in modo etico è possibile. La preparazione inizia alcuni giorni prima con l'allestimento del mattatoio mobile, al quale l'animale si abitua nel suo ambiente familiare.

Il giorno stabilito è il macellaio a recarsi dall'animale e non viceversa. Il personale veterinario, sempre presente, è garante di ulteriore controllo e rispetto degli standard.





Superfood aus Südtirol?

Superfood ist mega im Trend
– nachhaltig teils nicht. Avocado oder Açaíbeeren werden
für unseren Ernährungswandel
leider oft extra aus Südamerika
eingeflogen. Doch das muss
nicht sein. Die Lösung?
Alpines Superfood wie Kresse,
Himbeeren, Sauerkraut – gesund, lecker und von nebenan.

Superfood dall'Alto Adige?

I superfood sono alimenti di grande tendenza, ma non sempre sono sostenibili.
Avocado e bacche di açai, per esempio, vengono spesso importati dall'America Latina.
Esiste un'alternativa? Certo, i superfood alpini come crescione, lamponi e crauti: sani, gustosi e di provenienza locale.

Resteverwertung deluxe

Grappa wird aus Pressrückständen (Trester) der Weinherstellung destilliert.
Hochprozentig – und mit Qualitätszeichen Südtirol: Dafür kommt in die Grappa nur Trester von Südtiroler Brennereien ohne Zusatz- oder Veredelungsstoffe, regelmäßige unabhängige Kontrollen inklusive.

Prodotto residuo deluxe

La grappa si distilla a partire dalle vinacce, ovvero dai residui della vinificazione. Il superalcolico con Marchio di Qualità Alto Adige è sottoposto a rigorosi controlli indipendenti ed è prodotto esclusivamente con vinacce di distillerie locali, senza l'aggiunta di additivi o agenti raffinanti.

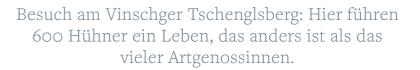




+++ DEIN REZEPT in der nächsten Ausgabe? Deiner Küchenkreativität sind keine Grenzen gesetzt. Aber Achtung: Wir brauchen auch ein Foto und möchten mindestens drei Produkte mit Oualitätszeichen Südtirol unter den Zutaten sehen!



+++ LA TUA RICETTA sul prossimo numero? Non porre limiti alla tua creatività in cucina! Ma attenzione: ricorda di fotografare il tuo piatto e di inserire tra gli ingredienti almeno tre prodotti con Marchio di Qualità Alto Adige!



In visita sulle alture di Cengles, in Val Venosta, dove 600 galline ovaiole conducono la vita che per tante loro simili resta solo un sogno

Bereits beim Näherkommen über die einspurige Asphaltstraße Richtung Berg ist hörbar, wer am Psegghof lebt. Das Gackern ist weithin zu vernehmen. Jetzt, am frühen Vormittag, sind die Hühner im Stall. Dort legen sie die Eier, die dann über ein Förderband abtransportiert, von

Philipp Thoma eingesammelt und verpackt werden. Der 46-Jährige bewirtschaftet seit 2016 den Psegghof am Tschenglsberg hoch über der Vinschger Talsohle. "Gestartet bin ich mit einem Stall und 300 Hennen", sagt Thoma. Inzwischen hält er doppelt so viele in zwei Ställen. Die Tiere führen ein Leben, das ganz anders ist als das vieler Artgenossinnen: mit viel Platz in und vor dem Stall; ohne Antibiotika und Kraftfutter. Nach ihrer Zeit als Legehennen werden sie

nicht einfach entsorgt. "Uns ist es wichtig, dass sich der Kreislauf schließt", meint Philipp Thoma. Seine Frau Alexandra Zöggeler besprüht gerade den Kirschbaum im Garten mit Brennnesseltee – der viele Regen letzthin hat für einen starken Läusebefall gesorgt. Die 43-Jährige bringt die Philosophie am Psegghof so auf den Punkt: "Mit der Natur leben, ohne sie auszubeuten - das ist, was wir wollen."

Prima ancora di giungere in cima alla stradina asfaltata che conduce al maso Psegghof, il continuo chiocciare lascia intuire quali animali vivano quassù. Arriviamo la mattina presto, quando le galline si ritirano nei pollai. Lì depongono le uova che un nastro trasportatore

> porta al punto di raccolta e confezionamento dove c'è Philipp Thoma, l'agricoltore quarantaseienne che dal 2016 gestisce lo Psegghof: "Ho iniziato con un pollaio e 300 galline", racconta. Oggi l'azienda alleva 600 galline e dispone di due pollai. Gli animali conducono una vita ben diversa da molti loro simili: ampi spazi per razzolare all'interno e all'esterno dei pollai, nessun mangime da ingrasso né antibiotici. Una volta conclusa la fase produttiva, le galline ovaiole

non vengono semplicemente smaltite: "Per noi è importante concludere il loro ciclo vitale", spiega Philipp. In giardino la moglie Alexandra Zöggeler, quarantatré anni, sta nebulizzando del tè alle ortiche su un ciliegio per contrastare l'infestazione da afidi causata dalle recenti piogge. "Vogliamo vivere con la natura, non sfruttarla", spiega, riassumendo così la filosofia del maso.



PHILIPP THOMA lebt zusammen mit seiner Familie am Psegghof, wo sie unter anderem 600 Hühnern



PHILIPP THOMA vive con la sua famiglia allo Psegghof, dove alleva 600 galline.



halten.





Bis etwas scheinbar Simples

wie ein Frühstücksei auf

am Psegghof einiges.

dem Tisch landet, passiert

Das Gelbe

vom Ei

A misura

d'uovo

TEXT/TESTO Lisa Maria Gasser

FOTOS/FOTO Armin Huber

SEMPLICEMENTE RAFFINATE

arrivano sulle nostre tavole

dopo aver ricevuto tante

Le uova del Psegghof

cure e attenzioni

Abgelegen, erreichbar nur über eine kurvenreiche Straße.

BIO AUS BERUFUNG

Philipp Thoma und Alexandra Zöggeler sind Quereinsteiger. Er stammt aus Prad am Stilfserjoch, war Tischler und dann lange Zeit Verkäufer in einem großen Bio-Geschäft in Bozen und Meran. Sie kommt aus Lana, wo sie seit jungen Jahren in der Bio-Abteilung des elterlichen Supermarktes gearbeitet hat. Zum Bewusstsein für naturbelassene Lebensmittel, die ohne große Eingriffe in die Umwelt hergestellt werden, kam Anfang der 2010er-Jahre das "große Gefühl von Freiheit", wegen dem sich das Paar für ein Leben auf dem Hof entschied. Von dieser Freiheit spricht Philipp Thoma mit einem Blitzen in den Augen. Zuerst spürte er sie auf einer Alm, die er gemeinsam mit seiner Frau zwei Sommer lang bewirtschaftete. Besonders wirtlich wirkt der Psegghof, den die beiden 2014 schließlich erstanden, nicht: abgelegen, auf 1.250 Metern, erreichbar nur über eine kurvenreiche Straße, umgeben von Steilhängen, die gut und gerne 80 Prozent Steigung aufweisen. Doch die beiden nehmen die Herausforderung an, errichten 2016 ein neues Wohn- und Wirtschaftsgebäude. Mit Familie Thoma, zu der auch die beiden Kinder Joseph und Lena Maria gehören, ziehen die ersten Hühner auf den Psegghof. "Andere Tiere, etwa Milchkühe, zu halten, wäre auf diesem steilen Gelände nicht möglich gewesen." Bereits ein halbes Jahr später ist die Hühnerschar auf 600 Tiere der Rasse Sandy angewachsen. "Es handelt sich dabei um Zweinutzungshühner", sagt Thoma. Neben den täglich rund 500 Freilandeiern mit Qualitätszeichen Südtirol liefern die



HÜHNERHÖFE
Nur die besten
Eier mit kurzen
Transportwegen?
Das sind die
Eierproduzenten
mit Qualitätszeichen Südtirol:





LE UOVA
DEL MASO
Solo uova eccellenti e vie di
trasporto brevi?
Ecco i produttori
di uova con
Marchio di Qualità Alto Adige.

BIO PER VOCAZIONE

Philipp Thoma e Alexandra Zöggeler provengono da professioni diverse: Philipp, originario di Prato allo Stelvio, ha lavorato dapprima come falegname e poi per anni come commesso in un grande negozio di alimentari bio a Bolzano e Merano. Alexandra è invece originaria di Lana, dove ha lavorato fin da giovanissima nel reparto bio del supermercato di proprietà dei genitori. La svolta è arrivata intorno al 2010, quando alla passione per gli alimenti prodotti nel rispetto degli equilibri naturali si è aggiunta la "sensazione di libertà" prospettata da una vita al maso. Una sensazione nata nella malga che la coppia ha gestito per due estati e che ancora oggi fa brillare gli occhi di Philipp mentre ne parla.

A prima vista lo Psegghof, di loro proprietà dal 2014, non sembra un maso molto ospitale: isolato, a 1.250 metri, raggiungibile solo grazie una stradina tortuosa tra pendii con una pendenza dell'80 per cento. Ma la coppia ha accettato la sfida, costruendo proprio su questo appezzamento una casa e un fabbricato rurale. La famiglia Thoma, che comprende anche i figli Joseph e Lena Maria, si è stabilita qui insieme alle prime galline. "Tenere altri animali, come le mucche, non sarebbe possibile a causa della pendenza del terreno", spiega Philipp. Sei mesi dopo l'inizio dell'attività, il numero di galline di razza Sandy era già salito a 600 capi: "Si tratta di una razza a duplice attitudine", aggiunge. Oltre alle uova con Marchio di Qualità Alto Adige, circa 500 al giorno, le galline del maso forniscono anche carne: "Dopo il primo





Reportage

Il maso Psegghof è certificato bio, ma si è imposto standard molto più severi di quelli richiesti dalla certificazione.

Legehennen auch Fleisch, erklärt er. "Nach den eineinhalb Jahren, die sie Eier legen, werden sie geschlachtet und zu Suppenhühnern verarbeitet." Gezüchtet werden die Hühner des Psegghofs in Österreich. Denn dort gibt es ein Projekt, das ganz im Sinne der Familie Thoma ist.

FÜR TIERWOHL UND QUALITÄT

"Als ich noch am Anfang stand, wollte ich mich über die Hühnerhaltung kundig machen. Bedauerlicherweise war es in Südtirol nicht möglich, einen Betrieb zu besichtigen oder die Informationen, die mich interessierten, zu erhalten." Fündig wurde Philipp Thoma im Norden von Österreich. Ein Unternehmen verkauft Legeküken, die in Partnerbetrieben nach biologischen und ökologischen Kriterien aufgezogen werden. Eine Besonderheit ist, dass die männlichen Küken – "sie machen immerhin 70 Prozent des Nachwuchses aus", sagt Philipp Thoma – nach dem Schlüpfen nicht gleich getötet, sondern aufgezogen und als Junghähne ihres Fleisches wegen geschlachtet werden. Dafür, dass die Bruderhähne dem Schreddern entgehen, zahlt Thoma für seine Bio-Hennen einen höheren Preis. Aber der ist es ihm, im Sinne des Tierschutzes, wert. Der Psegghof selbst ist auch bio-zertifiziert. Doch die Standards, die sich Thoma selbst auferlegt hat, gehen weit über die für die Zertifizierung notwendigen hinaus. Eineinhalb der fünf Hektar Grund des Hofes gehören ganz den Hühnern. "Die Bio-Haltung schreibt vier Quadratmeter Fläche pro Henne vor. Bei uns haben sie etwa

anno e mezzo, in cui depongono le uova, le galline non vengono subito eliminate ma continuano a essere allevate per ricavarne carne da brodo". I capi dello Psegghof provengono da un allevamento austriaco che porta avanti un progetto vicino alla filosofia dei Thoma.

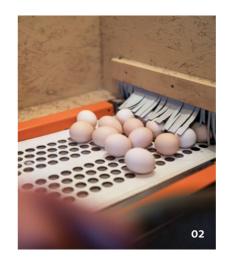
QUALITÀ E BENESSERE ANIMALE

"All'inizio volevo saperne di più sull'allevamento di galline, ma in Alto Adige non è stato purtroppo possibile visitare aziende del settore o anche ottenere informazioni specifiche." Philipp Thoma ha trovato quello che cercava in Austria settentrionale: un allevamento che vende pulcini di galline ovaiole, cresciuti in aziende partner nel rispetto di standard biologici ed ecologici. Una particolarità: i pulcini maschi (circa il 70 per cento del totale, sottolinea Philipp) non vengono eliminati subito dopo la schiusa ma allevati fino a raggiungere le dimensioni di galletti per la produzione di carne. Per risparmiare ai "pulcini scartati" una fine cruenta nel trituratore e contribuire al benessere animale, Philipp è disposto a pagare un prezzo più alto per le sue galline biologiche. Il maso Psegghof è certificato bio, ma si è imposto standard molto più severi di quelli richiesti dalla certificazione. Qui un ettaro e mezzo dei cinque ettari complessivi dell'azienda è riservato alle galline: "L'allevamento biologico richiede quattro metri quadrati per animale, da noi ciascuna gallina ne ha a disposizione il doppio", spiega Philipp, mentre corre ad acciuffarne una scappata dal pollaio.

DE

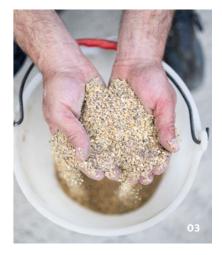
Die Hühner am Psegghof (01) legen täglich etwa 500 Eier (02). Sie fressen ausschließlich natürliches Futter (03, 04) – einer der Voraussetzungen, damit ihre Eier mit Qualitätszeichen Südtirol vermarktet werden dürfen. Sie werden verpackt (05) und einmal in der Woche an die Abnehmer geliefert.





ΙΊ

Le galline dello Psegghof (01) depongono circa 500 uova al giorno (02) e sono nutrite esclusivamente con mangimi naturali (03, 04), uno dei criteri per ottenere il Marchio di Qualità. Le uova vengono confezionate (05) e consegnate ai clienti una volta alla settimana.









CODE AUF EIERN
Daran erkennt
man Ursprungsstaat, Provinz,
Gemeinde und
Betrieb. Die erste
Nummer steht
für 0 biologisch,
1 Freiland-,
2 Boden- und
3 Käfighaltung.



IL CODICE
SULLE UOVA
Riporta Paese,
provincia,
comune e azienda
d'origine del
prodotto. La
prima cifra indica
l'allevamento:
0 = biologico,
1 = all'aperto,
2 = a terra e

3 = in gabbia.



MIT AUSBLICK

Philipp Thoma, Alexandra Zöggeler und ihre beiden Kinder wohnen auf dem Hof am Tschenglesberg.

MASO CON VISTA

Philipp Thoma, Alexandra Zöggeler e i loro due bambini vivono in un maso sulle alture di Cengles.

IΤ

UOVA BIO E DA ALLEVA-MENTO ALL'APERTO con Marchio di Qualità Alto

- Adige sono garanzia di:
 almeno 4 m² di prato o superficie erbosa per
- cura regolare delle superfici all'aria aperta
- mangimi natural
- divieto di utilizzare OGM,
 antibiotici e ormoni
- classificazione, contrassegno e confezionamento delle uova entro sei giorni
- regolari controlli da parte di organi indipe denti

Mit zwei weiteren Hofbesitzern gründete er ein Genossenschaft.

die doppelte zur Verfügung", rechnet Thoma vor – und entschuldigt sich kurz. Er muss ein Huhn einfangen, das aus dem Stall ausgebüxt ist. Vor dem Hühnerstall steht einsam eine Henne in einem Käfig. Sie ist stark zerrupft und schaut schwächlich aus. "Der Habicht hat sie erwischt und ihr ein Auge ausgepickt", berichtet Thoma, als er von der erfolgreichen Hühnerjagd zurückkehrt und die Stalltür hinter sich verriegelt. Der Habicht, auch "Hühnergeier" genannt, ist eine stets lauernde Gefahr für seine Tiere. Genauso wie der Fuchs und die Rote Vogelmilbe – ein Blutsauger, der sich gerne im Stall einnistet und über das Gefieder der Hennen auf die Haut gelangt. Zu diesen natürlichen Herausforderungen gesellt sich am Psegghof eine weitere: die eigene Art der Produktion und den höheren Preis für die Eier mit Qualitätszeichen Südtirol zu vermitteln. Hier kommt Philipp Thoma und Alexandra Zöggeler ihre Erfahrung in Verkauf und Vermarktung zugute – und die Gewissheit, dass sie nicht

alleine sind.

Kurz nachdem die Eierproduktion am Psegghof
angelaufen ist, gründet Thoma mit zwei wei-



WAS IST DRIN
Eier enthalten
Eiweiß, aber
auch Vitamine –
besonders
Vitamin D, B7
(Biotin) und B12.



COSA
CONTENGONO?
Le uova sono
ricche di proteine, ma anche
di vitamine, in
particolare D, B7
(biotina) e B12.

BIO- UND FREILANDEIER
mit Qualitätszeichen Südtirol garantieren:
• mindestens 4 m² Wiese

DE

- oder bewachsene Fläche pro Henne
- regelmäßige Pflege der Auslaufflächen
- natürliche Futtermittel
- Gentechnik, Antibiotika und Hormone sind nicht zulässig
- Eier werden innerhalb von sechs Tagen sortiert, gekennzeichnet und verpackt
- regelmäßige Kontrollen durch unabhängige Kontrollstellen

una gabbietta davanti all'edificio. "L'astore l'ha aggredita e le ha cavato un occhio", racconta Philipp, che nel frattempo è riuscito a catturare la fuggiasca, richiudendo dietro di sé la porta del pollaio. L'astore rappresenta un pericolo costante per i suoi animali, proprio come la volpe e l'acaro rosso del pollo, un parassita piuttosto frequente negli allevamenti che riesce a insinuarsi tra le piume fino alla pelle dei volatili per succhiarne il sangue. Oltre a queste sfide naturali al maso se ne deve affrontare un'altra: spiegare ai consumatori i propri metodi di produzione e il conseguente prezzo più alto delle uova con Marchio di Qualità Alto Adige. A Philipp Thoma e Alexandra Zöggeler tornano utili le loro esperienze in ambito commerciale, ma anche la certezza di non essere

Una gallina, debole e spelacchiata, è chiusa in

Infatti, poco dopo avere avviato la produzione di uova, l'esempio dello Psegghof è stato seguito da altri due agricoltori, con i quali Philipp ha fondato la cooperativa Tschenglsberg. Uno dei soci passa proprio ora in macchina con un carico di uova. Le tre aziende effettuano una





teren Hofbesitzern, die nach seinem Vorbild mit der Hühnerhaltung beginnen, die Genossenschaft Tschenglsberg. Einer der Geschäftspartner fährt gerade mit dem Auto vor und bringt Eier. Die werden einmal in der Woche nach Bozen gefahren und von dort an die Abnehmer geliefert. "Uns vereint der Wille, Qualität zu liefern, die nicht auf Kosten des Tierwohls geht. Und die steigende Nachfrage, vor allem aus der Gastronomie - von Hotels und Restaurants –, gibt uns recht", sagt Philipp Thoma bestimmt. Dann räumt er noch mit einem verbreiteten Mythos auf: Dass weiß gefiederte Hühner weiße Eier legen und die braunen Eier von braunen Hühnern stammen, sei Quatsch, meint er lächelnd. "Aber am Ohr lässt sich die Farbe der Eier erkennen: Hat ein Huhn einen weißen Strich am roten Ohr, legt sie weiße Eier. Hühner, deren Ohren nur rot sind, legen die braunen."

> TIPP: Wie Philipp Thoma die Eier vom eigenen Hof isst? Ein "Viereinhalb-Minuten-Ei zum Frühstück" schmeckt ihm

consegna alla settimana a Bolzano, da dove le uova vengono distribuite ai vari clienti. "A unirci è la volontà di offrire prodotti di qualità nel rispetto del benessere animale. E la crescente domanda, soprattutto da parte di alberghi e ristoranti, ci sta dando ragione", aggiunge Philipp Thoma con convinzione. Poi sfata un mito diffuso: non è vero, dice, che le galline dal piumaggio bianco depongano uova bianche e quelle dal piumaggio marrone uova marroni. "Il colore delle uova si riconosce dalle orecchie: le galline con una striscia bianca nel lobo rosso fanno uova bianche, quelle con i lobi tutti rossi fanno uova scure", spiega con un sorriso.

curiosità: Philipp Thoma come ama gustare le uova del suo maso? Il suo preferito è l'uovo alla coque, cotto per 4 minuti e mezzo!

LAUCH-OMELETT MIT APFEL-RETTICH-SALAT

OMELETTE

3 Freilandeier , 150 g
Dinkelmehl , 500 ml Milch ,
1 Prise Salz, 50 g Butter (zum Backen)

FÜLLUNG

1 Stange Lauch, etwas Olivenöl, 200 ml Vollmilchjoghurt , 1 Prise Salz

SALAT

1 Südtiroler Apfel g.g.A. (Granny Smith), 1 TL Zitronensaft, 1 weißer Rettich, 60 g Radicchio , 4 EL Apfelessig , 1 TL grober Senf, 4 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch

1.

Eier mit Mehl, Milch und Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Circa 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Lauch in breite Ringe schneiden. Mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und glasig dünsten. Zur Seite stellen.

Apfel entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht bräunlich wird. Rettich in dünne Scheiben, Radicchio in Stücke schneiden. Mit dem Apfel in eine Schüssel geben. Für das Dressing den Apfelessig mit Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Salat geben.

In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen und ¼ des Teiges hineingeben. Für 2 Minuten backen, anschließend wenden und fertig backen. Ein Omelett nach dem anderen so zubereiten. Die fertigen Omelette warmhalten. Zum Servieren mit Joghurt bestreichen, etwas salzen, die Lauchfüllung dazugeben und zusammenfalten. Daneben den Apfel-Rettich-Salat anrichten und mit etwas Schnittlauch garnieren.



2.4



Der Rainerhof am Tschögglberg: Hier lebt und arbeitet Sabine Weifner Alber mit ihrer Familie. Ein Einblick in ihre Welt.

Bäuerin zu sein ist für Sabine Weifner Alber

eine erfüllende Aufgabe, sagt sie. Sie lebt im

engen Kontakt mit der Natur und den Tieren

und versorgt zusammen mit ihrer Familie rund

30 Kühe, Grauvieh und Fleckvieh. Eine Beson-

wenn ich Schulkindern und Gästen das Leben

derheit: Seit sechs Jahren bietet sie Hoffüh-

rungen an. "Ich freue mich immer wieder,

mondo.

Per Sabine Weifner Alber l'attività al maso è fonte di grandi soddisfazioni. La contadina, che insieme alla sua famiglia alleva circa 30 mucche di due razze diverse, la Grigio Alpina e la Pezzata Rossa, vive a stretto contatto con la natura e gli animali. Da sei anni propone anche visite guidate: "Amo far conoscere alle scolaresche e agli altri ospiti come viviamo qui,

Sabine Weifner Alber vive

Monzoccolo. Le abbiamo chiesto di raccontarci il suo

al maso Rainerhof sul

e lavora con la sua famiglia

a 1.300 metri".

UM 5 UHR GEHTS LOS

hier oben auf 1.300 Metern

näherbringen kann."

Einen Bergbauernhof zu bewirtschaften – das ist eine große Aufgabe. Was sind die Schwierigkeiten? Zum einen, so erzählt Sabine Weifner Alber, sei der Arbeitsaufwand enorm: Tagtäglich stehen ihr Mann Christian, ihr Schwiegervater und sie um 5 Uhr morgens im Stall, melken die Kühe und versorgen sie. Danach kümmert sie sich um ihre beiden Töchter und

um bürokratische Angelegenheiten. Gegen Abend gehts wieder zurück in den Stall. Zum anderen, sagt sie, habe sie den Eindruck, dass den Bäuerinnen und Bauern in den letzten Jahren weniger Wertschätzung entgegengebracht werde: "Es besteht oft die Meinung, dass wir hauptsächlich von Beiträgen leben, was natürlich nicht der Realität entspricht." Was die Menschen über ihre Arbeit wissen



Gestire un'azienda agricola di montagna è un compito impegnativo. Le sfide più grandi da affrontare? Innanzitutto, l'enorme mole di lavoro, ci racconta Sabine Weifner Alber, che ogni giorno alle cinque si reca nella stalla insieme al marito Christian e al suocero per mungere e accudire il bestiame. Dopodiché la contadina si prende cura delle due figlie e si dedica

alle incombenze amministrative. Verso sera è il momento di occuparsi nuovamente della stalla. Eppure, la contadina ha l'impressione che negli ultimi anni l'attività dei coltivatori e delle coltivatrici non venga molto apprezzata: "Molti pensano che viviamo quasi unicamente di sovvenzioni, ma non è affatto così". Le chiediamo quali aspetti del suo lavoro tenga particolarmente a far conoscere. "Mi preme far



SABINE WEIFNER ALBER ist Milchbäuerin in Hafling. Als Milchbotschafterin gibt sie ihr Wissen weiter.



SABINE **WEIFNER ALBER** alleva bovini da latte ad Avelengo e ama condividere le sue conoscenze in veste di "ambasciatrice del latte".



Porträt Ritratto

Racconta ai bambini i passaggi necessari per portare ogni giorno nei negozi il latte e i latticini freschi.

sollten? "Dass Milch ein wertvolles Grundnahrungsmittel ist, das viele Vitamine und Mineralstoffe enthält, die für eine ausgewogene Ernährung grundlegend sind. Gerade für Heranwachsende ist der Verzehr von Milch und Milchprodukten von ausgezeichneter Qualität wichtig", sagt sie. Apropos Qualität: Hochwertige Milch und Milchprodukte sind bei uns in Südtirol mit Qualitätszeichen Südtirol gekennzeichnet, das sowohl die Herkunft als auch die Einhaltung strenger Kontrollen garantiert, darunter artgerechte Tierhaltung, gentechnikfreie Fütterung und Hygienevorschriften. Die Milch vom Rainerhof erfülle die Kriterien natürlich. "Unsere Milch wird regelmäßig im Labor kontrolliert und wir haben nun zum zwölften Mal in Folge eine Auszeichnung für ihre hervorragende Qualität erhalten: eine wichtige Anerkennung für unseren täglichen Einsatz", sagt die Bäuerin stolz.

IHRE MISSION

Seit letztem Jahr ist sie als Milchbotschafterin in Südtirols Grundschulen unterwegs. Den Kindern möchte sie vermitteln, was alles dahintersteckt, damit täglich frische Milchprodukte in den Supermarktregalen stehen: "Ich gebe den Schülerinnen und Schülern einen Einblick, wie wir den Hof bewirtschaften und wie Milchprodukte hergestellt werden. Wir verkosten verschiedene Milchsorten und anschließend schütteln wir Sahne zu Butter. Neben der Wissensvermittlung sehe ich meine Aufgabe auch als Chance, den Stellenwert der Bäuerinnen und Bauern in unserer Gesellschaft zu stärken." 🔸

capire il valore del latte, un alimento di base prezioso, ricco di vitamine e di sali minerali, essenziali per un'alimentazione sana ed equilibrata. Il consumo di latte e latticini di qualità è molto importante soprattutto durante la crescita", spiega Sabine Weifner Alber. A proposito di qualità: latte e latticini dell'Alto Adige sono contrassegnati dal Marchio di Qualità Alto Adige che prevede rigorosi controlli per garantire, tra l'altro, un allevamento rispettoso del benessere animale, l'uso di mangimi non geneticamente modificati e il rispetto di tutte le norme igieniche. Il latte del Rainerhof soddisfa naturalmente tutti i criteri: "Il nostro latte è sottoposto a regolari controlli di laboratorio. Abbiamo ottenuto un riconoscimento per l'eccellente qualità dei nostri prodotti per la dodicesima volta consecutiva: un importante segno di apprezzamento per il nostro impegno quotidiano", racconta Sabine Weifner Alber con orgoglio.

LA SUA MISSIONE

Dal 2022 la contadina è un'"ambasciatrice del latte". In questa veste si reca nelle scuole primarie dell'Alto Adige per raccontare ai bambini tutti i passaggi necessari per portare ogni giorno nei negozi il latte e i latticini freschi. "Gli incontri danno agli alunni un'idea della nostra vita al maso e di come venga lavorato il latte. Insieme assaggiamo diversi tipi di latte e facciamo il burro partendo dalla panna. Accanto agli aspetti didattici, considero la mia attività di ambasciatrice come un'occasione per valorizzare la figura di noi coltivatori e coltivatrici all'interno della società." •

DE

Sabine Weifner Alber besucht auf Einladung von interessierten Lehrpersonen dritte Volksschulklassen (01). Sie erzählt dort von ihrer Arbeit am Rainerhof (02) und erklärt, wie Milch, Joghurt, Butter, Käse und Mozzarella (03) hergestellt werden.



Su invito dei docenti, Sabine Weifner Alber fa visita alle classi terze delle scuole primarie (01). vita al maso (02) e spiega come si producono latte, e mozzarella (03).



IL MASO Il Rainerhof si trova a 1.300 metri poco fuori Avelengo.

AM HOF

Der Rainerhof

liegt etwas außer-

halb von Hafling

auf 1.300 Metern.





... Maria-Elisabeth Laimer und Magdalena Egger: Die eine braut Bier, die andere stellt Cider her - beides mit Qualitätszeichen Südtirol. Ein Interview.

... Maria-Elisabeth Laimer e Magdalena Egger: le loro aziende producono rispettivamente birra e sidro, entrambi con Marchio di Qualità Alto Adige.



DE

Zwei frische neue Südtiroler Qualitätsprodukte, zwei Vertreterinnen einer nächsten Generation von Herstellern: Magdalena Egger (28) vom Ciderproduzenten Floribunda und Maria-Elisabeth Laimer (28) von der Lanaer Gasthausbrauerei Pfefferlechner im Gespräch.

Apfelcider ist eines der jüngsten Kinder in der Familie der Südtiroler Qualitätsprodukte. Warum hat es so lange gedauert, bis ein Apfelland wie Südtirol seinen eigenen Cider produziert?

MAGDALENA EGGER: Gute Frage. Ich denke, dass Cider traditionsgemäß eher in Zonen zu Hause war, die sich klimatisch nicht für den Weinanbau eigneten: Nordfrankreich, Nordspanien, Südengland, Hessen. Auch im Alpenraum, vor allem im Aostatal, gibt es aber Spuren von historischen Ciderproduktionsstätten; es wird sogar erzählt, dass in Auer Cider produziert wurde.

Doch tatsächlich Fuß gefasst hat der Apfelschaumwein in Südtirol erst bei der Hochzeit Threr Eltern?

EGGER (lacht): Sagen wir, dort wurde der Grundstein für Floribunda gelegt. Denn damals, bei der Hochzeit im Jahr 1992, hat mein Vater Franz Egger das Ergebnis seiner

IΊ

Due nuovi freschissimi prodotti di qualità dell'Alto Adige, due volti della nuova generazione imprenditoriale: abbiamo incontrato le 28enni Magdalena Egger, produttrice del sidro Floribunda, e Maria-Elisabeth Laimer, a capo del birrificio Pfefferlechner di Lana.

Il sidro di mele è uno degli ultimi arrivati tra i prodotti di qualità dell'Alto Adige. Perché un territorio così votato alla coltivazione delle mele ha impiegato tanto tempo per produrre il suo sidro?

MAGDALENA EGGER: Bella domanda. Tradizionalmente il sidro si produceva in aree climatiche non adatte alla viticoltura, come la Francia e la Spagna settentrionali, il sud dell'Inghilterra o l'Assia. Anche nell'area alpina, per esempio in Valle d'Aosta, esistono tracce storiche di produzione di sidro. Si narra addirittura che si producesse un sidro fermentato a Ora

Di fatto, però, lo "spumante di mele" ha preso piede in Alto Adige solo dopo il matrimonio dei suoi genitori...

EGGER: (*ride*): Diciamo che in quell'occasione è stata posta la prima pietra del marchio Floribunda. Si sono sposati nel 1992 e per brindare alle nozze mio padre Franz presentò per la



NEUE GENERATION Bild links: Maria-Elisabeth Laimer (links im Bild) vom Pfefferlechner in Lana; Magdalena Egger von Floribunda in Salurn.



LA NUOVA
GENERAZIONE
Foto a sinistra:
Maria-Elisabeth
Laimer (a sin.) del
birrificio Pfefferlechner di Lana e
Magdalena Egger
di Floribunda di
Salorno.

Braugetreide und Wasser, das sind die Grundzutaten für das Bier mit Qualitätszeichen Südtirol, stammen zu 100 Prozent aus der Provinz.

Experimente mit Cider, die damals schon mehr als zehn Jahre andauerten, erstmals einem breiteren Publikum kredenzt.

Wie kam er überhaupt auf die Idee?

EGGER: Tatsächlich über Umwege. Er war als Zivildiener in Südamerika und später auf den Kapverden unterwegs. Dabei hat er sich immer mehr für das Thema Fermentation begeistert: ob bei Kakao, Maniok, Kaffee oder Wein. Als er wieder zurück im elterlichen Betrieb war, wollte er wissen, was bei der Gärung von aromatisch so wuchtigen Sorten wie Gravensteiner herauskommt.

Frau Laimer, auch Ihr Bruder Maximilian und Sie sind in die Fußstapfen Ihrer Eltern getreten, die 2005 den Lanaer Buschenschank Pfefferlechner um eine Gasthausbrauerei erweitert haben. Die hat nun vor allem dank Freedl – dem ersten alkoholfreien Bier aus Südtirol – weit über Lana hinaus Bekanntheit erlangt.

MARIA-ELISABETH LAIMER: Wir sind sogar die erste Craftbier-Brauerei Italiens, die alkoholfreies Bier herstellt! Wir haben uns schon vor bald zehn Jahren für das Thema "Genuss ohne Alkohol" zu interessieren begonnen. Schon damals war die Nachfrage nach alkoholfreien Getränken spürbar gestiegen. Doch es gab wenig Auswahl und wir hatten kein lokales Produkt auf der Menükarte unseres Buschenschanks. Doch als Handwerksbrauerei war es nicht leicht, ein solches Produkt zu brauen.

LAIMER: Es fehlten die Technologien. Die gängigste war die Entalkoholisierung von normalem Bier, doch das entsprach weder

prima volta a un "pubblico" il risultato degli esperimenti che stava conducendo da più di dieci anni.

EGGER: In modo indiretto. Mio padre ha prestato servizio civile in Sudamerica e in seguito manioca, del caffè o del vino. Al suo ritorno nell'azienda agricola di famiglia ha voluto sperimentare il procedimento con una varietà di mela fortemente aromatica come la Gravensteiner.

tori che nel 2005 hanno ampliato l'agriturismo Pfefferlechner annettendo un ben oltre i confini della vallata anche dell'Alto Adige.

MARIA-ELISABETH LAIMER: Siamo addirittura il primo birrificio artigianale italiano a produrre birra analcolica! Ci siamo interessati a questa nicchia quasi dieci anni fa. Nonostante la domanda avesse iniziato ad aumentare sensibilmente, la scelta di bevande analcoliche sul mercato era ancora scarsa e non c'erano prodotti locali che potessimo proporre sul menu dell'agriturismo. Così ci abbiamo pensato da soli, ma per un birrificio artigianale come il nostro non è stato facile...

Perché?

KÜHLES

BLONDES

Lust auf regio-

nales Craft-Bier?

Diese Brauereien

stellen Bier mit

dem Qualitäts-

FRESCA

E BIONDA

Voglia di birra artigianale e

locale? Ecco gli

undici birrifici che

producono birra

con Marchio

di Qualità.

zeichen Südtirol

LAIMER: Mancavano gli strumenti. La tecnica

Come gli è venuta l'idea?

a Capo Verde. In quei posti iniziò a interessarsi di fermentazione, per esempio del cacao, della

Maria-Elisabeth, anche lei e suo fratello Maximilian avete seguito le orme dei genibirrificio. Da allora vi siete fatti un nome grazie a Freedl, la prima birra analcolica

più diffusa, ovvero la dealcolizzazione della birra normale, non era in linea con la nostra DE

Im Läuterbottich wird die flüssige Würze von den festen Maischebestandteilen getrennt (01), nachdem die aus Südtirol stammende Gerste (02, 03, 04) vorher zu Biermalz verarbeitet wurde. So entsteht schmackhaftes ungefiltertes Qualitätsbier





Nel tino di filtrazione avviene la separazione del mosto liquido dalle trebbie solide (01). La lavorazione altoatesino (02, 03, 04). e di qualità (05).







Cereali per la birrificazione e acqua, le materie prime della birra con Marchio di Qualità, provengono al 100 per cento dall'Alto Adige.

unserem handwerklichen Anspruch noch den finanziellen Möglichkeiten einer kleinen Brauerei. Dann aber fanden wir doch einen Weg – dank eines Verfahrens, das an der Technischen Universität in Berlin mit speziellen Hefen entwickelt wurde, die Zucker nicht in Alkohol umwandeln. Das war der Startschuss für Freedl, das dann von unserem Braumeister Götz Spieth kreiert wurde.

Freedl Calma mit Basilikum hat renommierte Preise erhalten und trägt seit diesem Jahr – wie auch andere Biere Threr Brauerei – das Qualitätszeichen Südtirol. Warum war das wichtig?

LAIMER: Weil wir nachhaltig denken und die gesamte Wertschöpfungskette anschauen. Wir legen Wert darauf, mit lokalen Rohstoffen zu arbeiten. Das Getreide für die Herstellung von unserem Malz wird im Vinschgau und im Pustertal angebaut; auf circa 6 Hektar wird die Zweizeilige Sommergerste, das ist die beste Braugerste-Sorte, angebaut. Nun müssen wir nur noch eine Südtiroler Mälzerei gründen! Denn bislang wird das Getreide für alle Brauereien mit Qualitätszeichen Südtirol von einer kleinen Manufaktur in Deutschland vermälzt. Und wie sieht das beim Cider aus?

EGGER: Für uns ist das Qualitätszeichen Südtirol auch wichtig, um mehr Sichtbarkeit zu bekommen und die Diversität in Südtirols Ciderbranche zu verdeutlichen. Seit wir 2002 offiziell eine Lizenz als Ciderproduzenten erhalten haben, hat sich in Südtirol viel getan und es ist eine kleine, aber feine Szene entstanden. Wenn man seine Produkte allerdings alleine auf einer Messe präsentiert, geht man

DIE SEELE
Braumalz ist
zum Keimen
gebrachtes und
anschließend
getrocknetes
Getreide. Es
wird auch die
Seele des Bieres
genannt, weil
es für Geschmack
und Farbe verantwortlich ist.



L'ANIMA
Il malto è un
cereale in chicchi
portato a germinazione e successivamente essiccato. È l'anima
della birra, poiché
conferisce alla
bevanda gusto
e colore.

filosofia artigianale ed era troppo dispendiosa per un piccolo birrificio. Poi abbiamo trovato una soluzione: un procedimento che utilizza lieviti speciali in grado di non trasformare lo zucchero in alcol, elaborato dai ricercatori della Technische Universität di Berlino. È stata la scintilla che ha fatto nascere la Freedl, una creazione del nostro mastro birraio Götz Spieth.

La Freedl Calma al basilico ha vinto premi prestigiosi e da quest'anno porta, come altre vostre birre, il Marchio di Qualità Alto Adige. Perché questo marchio è importante per voi?

LAIMER: Perché pensiamo in modo sostenibile tenendo conto dell'intera catena del valore. Per noi è importante utilizzare soprattutto materie prime locali. I cereali per il nostro malto provengono dalla Val Venosta e dalla Val Pusteria; il nostro orzo distico estivo, il migliore per la produzione di birra, cresce in un appezzamento di circa sei ettari. Per essere del tutto autosufficienti, ci manca ormai solo una malteria locale! Per ora, i cereali altoatesini per le birre con Marchio di Qualità vengono lavorati in un piccolo stabilimento in Germania.

E per il sidro, che importanza ha?

EGGER: Per noi il Marchio di Qualità è importante per conquistare maggiore visibilità ed evidenziare la varietà del nostro settore. Da quando, nel 2002, abbiamo ottenuto ufficialmente la licenza per produrre sidro, in Alto Adige sono cambiate molte cose e si è creata una nicchia piccola ma raffinata. Tuttavia, se si presenta da soli i propri prodotti in una fiera, si rischia di passare inosservati. Per questo, nel





APFELLIEBE

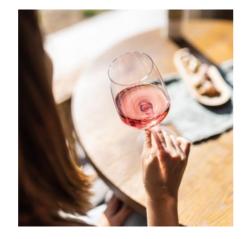
Apfelcider zeigt neue Facetten des Südtiroler Vorzeigeprodukts. Der geringe Alkoholgehalt macht ihn zu einem idealen Aperitif-Getränk.

MELA AMORE MIO

Il sidro di mele ha fatto scoprire un nuovo lato del prodotto altoatesino per eccellenza. Il contenuto alcolico moderato ne fa un ottimo aperitivo.







unter. Deshalb hat sich Floribunda 2019 mit fünf weiteren Produzenten zu einem Verband zusammengeschlossen, der sich um das Qualitätszeichen Südtirol bemüht hat – vor allem, um dem Südtiroler Cider eine Identität zu verleihen.

Wie meinen Sie das?

EGGER: Es gibt in Italien keine Definition, was genau *Sidro* ist. Es gilt nur, dass es weder Wein noch Bier ist und dass die Verwendung jeglicher Terminologie aus der Weinwelt verboten ist. Deshalb dürfen wir offiziell nicht von Apfelwein oder Apfelsekt sprechen. Gleichzeitig hatten wir so auch die große Freiheit, gemeinsam zu bestimmen, welche Qualitätsmerkmale Cider aus Südtirol haben soll.

*Und was sind die wichtigsten Qualitäts-

Und was sind die wichtigsten Qualitä merkmale des Südtiroler Ciders?

EGGER: Wichtig ist uns, dass Cider in einem Apfelland wie Südtirol hauptsächlich aus Äpfeln oder anderem Kernobst wie Birnen oder Quitten besteht, die den Apfel historisch oft ergänzten. Weil Sidro in Italien eben kein geschützter Begriff ist, müssen theoretisch nicht unbedingt Äpfel drin sein; deshalb war uns diese Abgrenzung wichtig. Die Äpfel müssen handgepflückt sein und aus Südtirol stammen. Die Früchte werden nach dem Zerkleinern nur gepresst, eine Extraktion des Saftes mit Dampf oder Enzymen ist nicht zulässig. Damit das Getränk das Qualitätszeichen Südtirol tragen darf, dürfen keine Fruchtkonzentrate, künstliche Aromen, Süßungsmittel, Wasser, Destillate und Säuren beigefügt werden.



CIDER
Darfs eine
Erfrischung
sein? Diese
Produzenten
stellen Cider
mit Qualitätszeichen
Südtirol her:





SIDRO
Voglia di una
bibita fresca?
Ecco i sei
produttori di
sidro con Marchio
di Qualità.

2019, Floribunda si è unita ad altri cinque produttori di sidro per costituire un'associazione che si è impegnata a ottenere il Marchio di Qualità, per conferire un'identità al sidro locale.

Kommt in seiner

besten Form in die

Flasche: der Apfel

Cosa intende?

EGGER: In Italia non c'è una definizione precisa del sidro. L'unica cosa certa è che non è né vino né birra e che non è consentito usare la terminologia enologica. Non possiamo, per esempio, usare le espressioni "vino di mele" o "spumante di mele". D'altro canto, proprio questa indeterminatezza ci ha permesso di definire con una certa libertà i criteri di qualità del sidro altoatesino.

E quali sono i criteri qualitativi più importanti del sidro altoatesino?

EGGER: Innanzitutto, in una terra di mele come l'Alto Adige, il sidro deve essere composto solo da mele o da altre pomacee, come pere o cotogne, che storicamente hanno spesso affiancato la mela. Poiché in Italia il sidro non è un termine protetto, in teoria potrebbe anche non essere fatto con le mele; ecco perché questa distinzione è importante per noi. Le mele inoltre devono essere raccolte a mano ed essere di produzione locale. Dopo la frantumazione dei frutti, l'unico procedimento ammesso è la spremitura. Non è consentita l'estrazione del succo con il vapore o l'uso di enzimi. Il sidro con Marchio di Qualità non può infine essere addizionato con concentrati di frutta, aromi artificiali, dolcificanti, acqua, distillati o acidi.

In bottiglia arriva nella sua forma migliore: la mela.

Frau Laimer, der Pfefferlchner gehört zu den 15 Südtiroler Handwerksbrauereien. Was ist das Besondere an diesem Zusammenschluss?

LAIMER: Wir haben uns zusammengetan mit dem Ziel, das Bewusstsein für die Bierkultur in Südtirol zu stärken. Wir wollten ein gemeinsames Sprachrohr schaffen, das unsere Interessen vertritt. Noch haben nicht alle Mitgliedsbrauereien das Qualitätszeichen Südtirol, aus dem einfachen Grund, dass es noch nicht genug Gerste in Südtirol gibt, die wir für das Bier vermälzen können. Unser Ziel ist es eben auch, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie wichtig lokale Rohstoffe sind.

Frau Egger, was für Cidersorten tragen das Qualitätszeichen Südtirol? Was sind Unterschiede und Gemeinsamkeiten?

EGGER: Es gibt Apfelcider in Sekt-, aber auch in kleineren Flaschen. Die Cider der verschiedenen Hersteller schmecken auch alle unterschiedlich, unter anderem abhängig von den Apfelsorten. Man verwendet gewöhnlich mehrere davon, eine sorgt für Körper, die andere für Säure. Einen Apfel, der beides kann, gibt es meines Wissens noch nicht. 90 Prozent des Ciders müssen aus Kernobst bestehen. Die restlichen 10 Prozent können durch Co-Fermentation eine zusätzliche Geschmacksnote ins Glas bringen. Das heißt, wir lassen Direktsaft von anderen Früchten, Blüten wie Holunder oder frisch geschnittene Kräuter zusammen mit den Äpfeln gären. Für das Oualitätszeichen muss die Rohware zu 100 Prozent aus Südtirol stammen •



SÜSSEGRAD
Je nachdem wie
viel Zucker im
Cider enthalten
ist, spricht man
von trocken
(am wenigsten
Zucker), demi
oder süß.



GRADO DI DOLCEZZA A seconda del grado zuccherino, il sidro è suddiviso in secco (a basso contenuto di zuccheri), demi o dolce. Maria-Elisabeth, il Pfefferlechner è uno dei quindici birrifici artigianali dell'Alto Adige. Quali sono i punti di forza della vostra associazione?

LAIMER: L'obiettivo principale della nostra associazione è di far conoscere meglio la cultura della birra artigianale in Alto Adige. Abbiamo voluto creare un ente che si facesse portavoce dei nostri interessi. Al momento, non tutti i birrifici associati hanno il Marchio di Qualità per il semplice motivo che l'Alto Adige non produce abbastanza orzo per rifornirci tutti. Un ulteriore obiettivo è pertanto sensibilizzare sull'importanza delle materie prime locali.

Magdalena, quali varietà di sidro hanno il Marchio di Qualità? Quali differenze e analogie presentano?

EGGER: Il sidro di mele può essere imbottigliato in bottiglie da spumante o in bottiglie più piccole. Ogni sidro ha un gusto diverso, a seconda delle varietà di mele utilizzate. Generalmente, un sidro contiene più di una varietà di mela: una conferisce la corposità, un'altra l'acidità. Per quanto ne so, non esiste ancora una mela che abbia entrambe le caratteristiche. Il 90 per cento del sidro deve essere composto da pomacee, mentre il restante 10 per cento può apportare una nota di gusto in più attraverso la co-fermentazione; ossia insieme alle mele fermentiamo direttamente il succo di altri frutti, fiori di sambuco o erbe aromatiche fresche. Per ottenere il Marchio di Qualità, tutte le materie prime devono provenire dall'Alto Adige. •



Schon in der Antike galt Honig – genannt Ambrosia – als Speise der Götter. Wissenswertes über ein einzigartiges Lebensmittel.

h

Honig ist nicht gleich Honig: Der Geschmack unterscheidet sich nach Sorte. Meist gilt: je heller der Honig, desto milder, je dunkler, desto würziger.

0

Oft hört man von fleißigen Bienchen – nicht von ungefähr: Für ein Kilogramm Honig sammeln sie drei Kilogramm Nektar, wofür sie etwa fünf Millionen Blüten anfliegen.

n

Nachdem die Bienen den Nektar gesammelt haben, wandeln ihre körpereigenen Enzyme Stärken in Zucker um. In den Waben verliert der Honig Feuchtigkeit. Sobald die Bienen die Waben verschließen, ist er reif i

Imkerinnen und Imker holen nicht nur den Honig aus den Bienenstöcken, sie kümmern sich auch um ihre kleinen Haustiere: Dazu gehört beispielsweise, sie gegen Schädlinge wie die Varroamilbe zu schützen und ihnen bei widrigen Wetterbedingungen Wasser und Futter zu geben.

 \mathcal{G}

Gesund *und* süß? Ja! Honig enthält
Vitamine und Mineralstoffe,
weshalb er die Abwehrkräfte
stärken kann. Zudem wirkt er
entzündungshemmend. Wichtig:
Honig nicht zu stark erhitzen! Sonst
verliert er viele seiner gesunden
Inhaltsstoffe.

TIPP: Honig mit Qualitätszeichen Südtirol enthält keine Zusatzstoffe und maximal 18,5 Prozent Wasser, was ihn gut haltbar macht.

> HONIG-HALBGEFRORENES MIT BEEREN UND APFEL

> > HALBGEFRORENES

2 Eigelb , 1 Freilandei , 80 g Waldhonig , 1 Msp. geriebene Orangenschale, 2 EL Grappa , 300 ml Sahne

ZUM ANRICHTEN

1 EL Honig , Himbeeren und Erdbeeren , 2 Äpfel (z. B. Fuji)

1

Eigelbe, Ei und Waldhonig in einer Schüssel im Wasserbad bei ca. 80–82 Grad schaumig schlagen. Danach geriebene Orangenschale und Grappa dazugeben und vorsichtig rühren.
Sahne schlagen und langsam unterheben. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kastenform füllen und etwa 3 Stunden einfrieren.

Kurz vor dem Servieren die Beeren für einige Minuten aufkochen lassen und einen Löffel Honig dazugeben. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Etwas Honig-Halbgefrorenes auf ein Dessertteller geben und mit Beeren und Äpfeln

e ambrosia

Nektar

und Ambrosia

Nettare

OTOS/FOTO Oskar Da Riz, Manuela Tessaro

12

APETTE LABORIOSE

Nell'antichità l'ambrosia era il cibo degli dei e spesso viene identificata proprio con il miele. Fatti e curiosità su un alimento molto speciale. L'INFO IN PIÙ: il miele
con Marchio di Qualità
Alto Adige non contiene additivi.
Il basso contenuto d'acqua,
mai superiore al 18,5 per cento,
gli conferisce un'elevata



Miele: non tutti i mieli sono uguali. Di solito il miele dal colore chiaro è più delicato, mentre quello scuro è più intenso.

i

Instancabili: per produrre un chilo di miele, le laboriose api raccolgono ben 3 chili di nettare raccolto da circa 5 milioni di fiori!

e

E poi? Gli enzimi metabolici delle api trasformano gli amidi del nettare in zuccheri e producono sostanze che inibiscono la proliferazione di funghi e batteri. Nei favi il miele perde progressivamente la sua umidità. Quando è pronto, le api sigillano le celle.

Le apicoltrici e gli apicoltori non solo estraggono il miele dagli alveari ma si occupano anche del benessere dei loro insetti, per esempio proteggendoli da parassiti come l'acaro varroa o fornendo loro acqua e nutrimento quando il tempo è brutto.

0

Ebbene sì, il miele è dolce e anche sano. Grazie al suo contenuto di vitamine e minerali, il miele rafforza il sistema immunitario ed è un ottimo antinfiammatorio. Ma attenzione: se riscaldato eccessivamente, perde buona parte delle sue proprietà benefiche! SEMIFREDDO AL MIELE CON LAMPONI, FRAGOLE E MELE

SEMIFREDDO

2 tuorli e 1 uovo da allevamento all'aperto •, 80 g di miele di bosco •, 1 cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata, 2 cucchiai di grappa •, 300 ml di panna fresca •

DECORAZIONE

1 cucchiaio di miele , fragole e lamponi , 2 mele (p. e. Fuji)

1.

Sbattere i tuorli, l'uovo e il miele di bosco in una ciotola posta a bagnomaria a una temperatura di circa 80-82 gradi fino a ottenere una consistenza spumosa. Togliere dal fuoco, aggiungere la scorza d'arancia e la grappa e mescolare delicatamente. Montare quindi la panna e incorporarla lentamente. Versare il composto in uno stampo per plumcake rivestito con la pellicola trasparente e riporlo in freezer per 3 ore.

2.

Prima di servire, riscaldare le fragole e i lamponi per alcuni minuti e aggiungere un cucchiaio di miele. Lavare le mele, togliere i torsoli e tagliarle a fettine. Disporre una porzione di semifreddo su un piattino e quarnire con la frutta.





Für Topathleten wie den Skirennläufer Christof Innerhofer ist es wichtig, sich gesund zu ernähren – doch bei allem Gesundheitsbewusstsein darf der Genuss nicht zu kurz kommen.

Per gli atleti di alto livello come lo sciatore Christof Innerhofer, è essenziale alimentarsi in modo sano ed equilibrato ma anche il gusto vuole la sua parte!



DE

Was ist Thnen beim Thema Ernährung wichtig?

CHRISTOF INNERHOFER: Zu wissen, wo die Produkte herkommen, Qualität und Regionalität sind mir sehr wichtig. Wenn möglich, esse ich frisch Gekochtes, Obst und Gemüse aus dem Garten. Damit sich mein Körper nach dem Training optimal regenerieren kann, brauche ich viele Proteine. Die liefern mir unter anderem Eier und Frischkäse. Auf Reisen habe ich immer getrocknete Früchte, Brot und Haferflocken im Gepäck.

Lassen sich Genuss und Fitness unter einen Hut bringen?

Alles, was ich esse, esse ich sehr gern. Allerdings esse ich am Abend kohlenhydratarm, was ein bisschen weniger schmeckt.

Welchen Stellenwert haben für Sie Produkte mit Qualitätszeichen Südtirol?

Einen sehr hohen. Es erleichtert den Einkauf, weil man weiß, dass es Produkte von höchster Qualität sind. Mir ist wichtig, dass die Produkte frisch sind und kurze Lieferwege haben. Zudem unterstütze ich Südtiroler Landwirte und Erzeuger.

IT

 $\ensuremath{\mathcal{A}}$ quali aspetti presta particolare attenzione nella scelta degli alimenti?

CHRISTOF INNERHOFER: Innanzitutto, alla qualità e alla provenienza locale dei prodotti. Prediligo i piatti preparati al momento con frutta e verdura dell'orto. Le proteine, contenute per esempio nelle uova o nel formaggio, aiutano il mio corpo a rigenerarsi dopo gli allenamenti. Durante i viaggi ho sempre con me frutta essiccata, pane e fiocchi d'avena. Un'alimentazione sana è conciliabile con

il gusto? Mangio solo cibi che mi piacciono! L'unica

limitazione è rappresentata dalla cena povera di carboidrati che, devo ammetterlo, è un po' meno gustosa degli altri pasti.

Considera importante il Marchio di Qualità Alto Adige?

Sì, molto, perché aiuta a riconoscere gli alimenti di alta qualità. Ormai è noto anche a livello internazionale. Per me sono importanti anche la freschezza del prodotto e la filiera corta. Così sostengo i produttori locali, scegliendo uova, formaggio, patate, cavoli e crauti con Marchio di Qualità Alto Adige.



CHRISTOF INNERHOFER, geboren 1984, stand bisher bei 18 Skiweltcuprennen auf dem Podest, gewann 2011 die Super-G-WM und hat zwei Olympiamedaillen.



CHRISTOF
INNERHOFER,
classe 1984, è
salito per ben
diciotto volte sul
podio delle gare
di Coppa del
mondo di sci, si
è laureato campione del mondo
di supergigante
nel 2011 e ha
vinto due medaglie olimpiche.

Als Sportler müssen Sie darauf achten, dass die Mahlzeiten viele Nährstoffe enthalten. Wie ernähren Sie sich?

So gesund wie möglich, von 21 Mahlzeiten die Woche sind 19 gesund: Zum Frühstück Haferflocken mit kochend heißem Wasser übergossen und dazu, wenn möglich, viel frisches saisonales Obst wie Beeren, Marillen oder Kirschen. Zu Mittag esse ich einen großen gemischten Salat mit Risotto, Vollkornnudeln oder Knödeln, also Kohlenhydrate. Am Abend gibt es Gemüse mit Fisch, den mein Vati geangelt hat, oder Fleisch vom Bauern. Zweimal die Woche esse ich abends worauf ich Lust habe. Kochen oder backen Sie selbst?

Wenn niemand für mich kocht, dann koche ich natürlich selbst. Pasta, Risotto oder Fleisch mit Gemüse – worauf ich eben Lust habe. Wenn Gäste da sind, dann kocht meine Mutti, sicher ist sicher (*lacht*).

Ein Lieblingsrezept, das mit Produkten mit Qualitätszeichen zubereitet wird? Ich mag Pressknödel mit Krautsalat oder als Nachspeise Apfelstrudel.

Da atleta deve privilegiare un'alimentazione ricca di sostanze nutritive. Che dieta segue?

Una dieta quanto più sana possibile. Diciannove dei miei ventun pasti settimanali sono salutari. A colazione fiocchi d'avena con acqua bollente e, se possibile, tanta frutta di stagione come frutti di bosco, albicocche o ciliegie. A pranzo una grande insalata mista con una porzione di carboidrati come risotto, pasta integrale o canederli. A cena verdure con pesce pescato da papà o carne degli allevatori locali. Per due volte alla settimana a cena mangio quello che voglio.

Si cucina i pasti da solo?

Se nessuno cucina per me, preparo chiaramente io. Pasta, risotto o carne con le verdure, a seconda di quello che mi va. Quando abbiamo ospiti, cucina mia mamma. Meglio andare sul sicuro! (*ride*)

Quale ricetta preferisce, preparata con i prodotti con Marchio di Qualità?

Mi piacciono i canederli con insalata di cavolo cappuccio e lo strudel di mele. ◆

APFELSTRUDEL AUS MÜRBTEIG

TEIG

125 g Butter , 125 g Staubzucker oder Zucker, 1 Msp. geriebene Zitronenschale, ½ Pkg. Vanillezucker, 1 Freilandei , 1 EL Milch , 250 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

FÜLLUNG

600 g Südtiroler Äpfel, 50 g Brösel, etwas Butter , 50 g Zucker, 40 g Sultaninen, 20 g Pinienkerne, 2 EL Rum, 1 Pkg. Vanillezucker, ½ TL Zimt, 1 Msp. geriebene Zitronenschale

AUSSERDEM

Ei • zum Bestreichen, Staubzucker zum Bestreuen

1

Die nicht zu kalte Butter mit dem Zucker, der Zitronenschale und dem Vanillezucker in einer Schüssel rasch zu einer homogenen Masse verarbeiten, bis keine Butterstücke mehr zu sehen sind. Ei und Milch dazugeben, Mehl, Backpulver und Salz beimischen und zu einem Teig verarbeiten. Eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Brösel in Butter anrösten. Apfelscheiben mit Bröseln, Zucker, Sultaninen, Pinienkernen, Rum, Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale mischen.

Das Backrohr auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze)
vorheizen. Den Teig auf einem bemehlten Nudelbrett
40 × 20 cm groß ausrollen und auf ein eingefettetes
Backblech legen. Die Apfelfülle auf den Teig
geben und darin einschlagen. Den Strudel mit
verquirltem Ei bestreichen und ca. 35 Minuten
backen. Mit Staubzucker bestreuen.

Etwa 20 Südtiroler Bäckereien und Konditoren bieten Apfelstrudel mit Qualitätszeichen Südtirol an. PER CHI VA DI FRETTA In Alto Adige una ventina di panifici e pasticcerie offrono lo strudel pronto con Marchio di Qualità.

STRUDEL DI MELE CON LA PASTA FROLLA

PASTA FROLLA

125 g di burro •, 125 g di zucchero o zucchero a velo, 1 punta di coltello di scorza di limone grattugiata, ½ bustina di zucchero vanigliato, 1 uovo •, 1 cucchiaio di latte •, 250 g di farina, 1 cucchiaino di lievito per dolci, 1 pizzico di sale

RIPIENO

600 g di Mele Alto Adige, 50 g di pangrattato, un po' di burro •, 50 g di zucchero, 40 g di uvetta, 20 g di pinoli, 2 cucchiai di rum, 1 bustina di zucchero vanigliato, ½ cucchiaino di cannella, 1 punta di coltello di scorza di limone grattugiata

ALTRI INGREDIENTI

1 uovo •, zucchero a velo

.....

1.

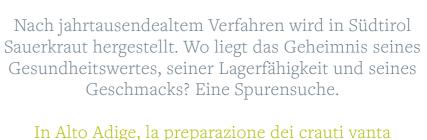
Amalgamare velocemente il burro non troppo freddo con lo zucchero, la scorza di limone e lo zucchero vanigliato. Aggiungere l'uovo, il latte, quindi la farina, il lievito e il sale, e impastare fino a ottenere un composto omogeneo. Riporre in frigo per mezz'ora.

2

Sbucciare le mele e tagliarle a fettine sottili. Rosolare il pangrattato nel burro. Aggiungere alle mele il pangrattato, l'uvetta, i pinoli, il rum, lo zucchero vanigliato, la cannella e la scorza di limone.

3

Riscaldare il forno a 180 gradi (statico). Stendere l'impasto su una spianatoia infarinata formando un rettangolo di 40×20 cm. Adagiare la frolla su una leccarda imburrata, distribuirvi sopra il ripieno e arrotolare. Spennellare lo strudel con l'uovo sbattuto e infornare per circa 35 minuti. Cospargere con lo zucchero a velo.



una tradizione millenaria. Qual è il segreto di questo alimento così salutare, gustoso e facile da conservare? Siamo andati a scoprirlo

Es knarzt und quietscht, brummt und gurrt, als würde jemand einen Lautsprecher an einen Magen halten, der gerade Essen verdaut. "Das ist die Gärung", erklärt Seniorchefin Evelyn Lechner von Lechner Kraut die Geräusche, die aus der Tiefe der riesigen Wanne dringen.

Unter einer Abdeckung produziert Mutter Natur gerade eine Vitaminbombe. Aus fein geschnittenem Weißkohl und etwas Salz entsteht unter Druck und Sauerstoffentzug Sauerkraut. Fermentation nennt sich dieser Prozess, der Lebensmittel haltbar macht und bei dem sich auch der typisch säuerliche Geschmack des Gemüses entwickelt.

DAS GEHEIMNIS: **DIE GUTE LUFT**

Wir befinden uns in der

Krauthalle des Bauernhofes Lechner in Laas, des aktuell einzigen Herstellers von Sauerkraut mit Qualitätszeichen Südtirol. Richard, der Vater von Evelyn Lechners Ehemann Herbert, baute das Unternehmen nach dem Zweiten Weltkrieg auf. Mit schweren Holzfässern, durch deren Ösen sie einen Besenstiel zum Tragen schoben, machten sich die Bauersleute damals im Pferdefuhrwerk auf den Weg durchs Tal, um

Dal fondo dell'enorme vasca sale un gorgoglio continuo, come se un altoparlante facesse sentire i suoni di uno stomaco impegnato nella digestione. "È la fermentazione", ci spiega Evelyn Lechner dell'azienda agricola Lechner Kraut. Nel liquido che si nasconde sotto la

> copertura, madre natura sta dando vita a una bomba di vitamine. Cavolo cappuccio tagliato a striscioline, poco sale, pressione elevata e assenza di ossigeno: altro non serve per preparare i crauti. È la fermentazione, ideale per conservare a lungo gli alimenti, che conferisce il tipico gusto acidulo.

IL SEGRETO? L'ARIA DI LASA!

Siamo nella camera di fermentazione dell'azienda agricola Lechner di Lasa, al

momento l'unico produttore di crauti con Marchio di Qualità Alto Adige. Richard, il padre di Herbert Lechner, marito di Evelyn, fondò l'azienda nel secondo dopoguerra. Trasportando pesanti tinozze di legno con un manico di scopa infilato negli occhielli, i contadini attraversavano la vallata a bordo di carri trainati da cavalli per vendere questi ortaggi invernali ricchi di vitamine.





DIE LECHNERS Evelvn und ihr Mann Herbert Lechner stellen zusammen mit ihrer Familie an ihrem Gemüsehof Sauerkraut her.



I LECHNER Evelyn e il marito Herbert producono crauti nell'azienda agricola di famiglia.



Kühle Nächte verlangsamen das Wachstum.

ihr vitaminreiches Wintergemüse feilzubieten. Dass sich die gute Luft und die Meereshöhe von über 800 Metern, auf der Weißkohl hier im Obervinschgau angebaut wird, wesentlich auf Qualität und Geschmack des Sauerkrauts auswirken, wusste Richard Lechner vielleicht noch nicht. Herbert Lechner erklärt, dass die ausgeprägte Temperaturdifferenz zwischen Tag und Nacht wesentlich ist für das feine Aroma des Gemüses: In den kühlen Nächten verlangsamt sich das Wachstum, die Köpfe werden kompakter, es bildet sich im Vergleich zu wärmeren Regionen eine feinere Blattstruktur und ein besonders intensiver Geschmack.

GARANTIE VOM FELD BIS ZUM TELLER

Kobis oder Kobes nennt man in Südtirol den Weißkohl, von dem allein die Lechners 500 bis 600 Tonnen im Jahr ernten. Juniorchef Kevin, mit Bruder Daniel und Ehefrau Petra die dritte Generation des Familienbetriebes, ist mit seinen Mitarbeitern gerade beim "Krautstechen", der Weißkohlernte, auf dem Feld. Mit scharfen Messern werden die Köpfe abgeschnitten und die grünen Blätter entfernt. Ein geschulter Blick auf das Äußere, und schon fliegt der fußballgroße Kohlkopf mit Schwung in den Anhänger.

Nur einwandfreie Köpfe dürfen zu Sauerkraut verarbeitet werden. Dass dem auch so ist, stellen Stichprobenkontrollen sicher, die eine unabhängige Stelle für das Qualitätszeichen Südtirol regelmäßig durchführt. Dabei werden Proben vom fertigen Sauerkraut entnommen. "Das Qualitätszeichen Südtirol schützt uns als Betrieb vor unlauterer Konkurrenz und gibt den Konsumenten die Garantie, dass das

scono positivamente sulla qualità e sul gusto dei crauti. Herbert Lechner ci spiega che la forte escursione termica conferisce al cavolo venostano il suo aroma delicato: nelle notti, sempre fresche, la crescita rallenta, permettendo ai ceppi di diventare più compatti e alle foglie di sviluppare una struttura più fine e un sapore più intenso rispetto ai cavoli coltivati in aree più calde.

QUALITÀ GARANTITA DAL CAMPO ALLA PENTOLA

Il raccolto del cavolo bianco, che in dialetto altoatesino è chiamato *Kobis*, della sola famiglia Lechner si aggira sulle 5-600 tonnellate l'anno. L'impresa familiare, giunta alla terza generazione, è oggi guidata dal figlio Kevin insieme alla moglie Petra e al fratello Daniel. Insieme ai collaboratori i tre sono ora nei campi, impegnati nella raccolta. Con coltelli affilati, tagliano i ceppi maturi e ne eliminano le foglie verdi: uno sguardo da intenditori e il cavolo, grande come un pallone da calcio, sparisce nel rimorchio del mezzo agricolo.

Forse Richard Lechner non sapeva ancora che l'aria salubre dell'Alta Val Venosta e l'altitudine

delle coltivazioni superiore a 800 metri influi-

Solo i cavoli migliori vengono trasformati in crauti. A garanzia di ciò, il prodotto finito è sottoposto a controlli regolari, effettuati a campione da un organismo indipendente su incarico del Marchio di Qualità Alto Adige. "Il Marchio di Qualità tutela la nostra azienda dalla concorrenza sleale e offre al cliente la garanzia di un prodotto di provenienza locale, realizzato nel rispetto di standard molto severi", dice Evelyn Lechner.



SUPERKOHL
Viel Vitamin C,
aber auch A, K
und B, Ballaststoffe und Proteine machen
das kalorienarme
Gemüse zum
Superfood,
der Herz und
Nieren stärkt.



SUPERFOOD
L'elevato contenuto di vitamina
C, ma anche A,
K e B, di fibre e
proteine fanno di
questo ortaggio
ipocalorico un
superfood
benefico per
cuore e reni.





DE

Die Kohlköpfe werden mit dem Traktor in die Krauthalle gefahren (01). Maschinell wird der Strunk entfernt (02, 03), bevor ein großer Krauthobel das Gemüse schneidet (04). Ein Förderband (05) transportiert das Kraut schließlich in eine der Wannen und dort fermentiert es.

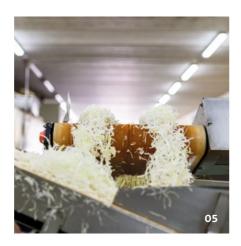


IΤ

I cavoli maturi vengono trasportati con il trattore (01) direttamente nello stabilimento dove, con l'ausilio di appositi macchinari, si procede all'eliminazione dei gambi (02, 03), al taglio (04) e infine al trasferimento (05) nelle grandi vasche di fermentazione.







KUR-TIPP: Morgens zwei Gabeln rohes Sauerkraut oder ein kleines Glas Sauerkrautsaft. "Gewöhnungsbedürftig, aber wirksam", sagt Evelyn Lechner.

"In una terra sana crescono ortaggi sani."

Produkt nach strengen Richtlinien in Südtirol hergestellt wird", sagt Evelyn Lechner. Eine schonende und natürliche Produktion sorgt für die hohe Qualität des Endproduktes. Die Basis dafür wird allerdings schon im Boden gelegt. Krautblätter und Strunkstücke werden im Frühjahr als Humus in den Boden eingearbeitet. Dieser muss mehrmals mit Grubber und Zarge gelockert werden. "Ein gesundes Bodenleben bringt gesundes Gemüse hervor", betont Seniorchef Herbert Lechner

DAS BESTE FÜR MAGEN UND DARM

90 bis 140 Tage vergehen zwischen dem Einsetzen der Pflänzchen und der Ernte. "Je nach Sorte, Erntezeit und Zweck dauert der Gärungsprozess wenige Wochen bis mehrere Monate", erklärt Evelyn Lechner. Weil rohes Sauerkraut, das besonders nährstoffreich ist, eine kürzere Haltbarkeit hat, wird ein großer Teil der Ernte pasteurisiert und entweder naturbelassen oder gekocht und gewürzt in Gläsern verkauft. Es schmeckt auch nach Jahren noch frisch und intensiv.

Unwiderstehlich ist Sauerkraut als Beilage, etwa zu Knödel und Selchfleisch. Evelyn Lechners Lieblingsrezept sind aber Krautspatzln. Dazu werden Spätzle in einer Auflaufform mit Sauerkraut, Almkäse, etwas Parmesan und eventuell Speckwürfeln bestreut und im Ofen überbacken. "Schmeckt richtig guat!" •



GESUND
Sauerkraut
unterstützt die
Darmflora und
kurbelt die
Verdauung an.



SANO
I crauti favoriscono la
digestione
e rinforzano
la flora
intestinale.

L'alta qualità dei crauti è assicurata da una lavorazione attenta e naturale che ne preserva le preziose sostanze nutritive. Ma il ciclo virtuoso inizia nel terreno: i residui della raccolta, foglie esterne e gambi, vengono infatti compostati e impiegati come fertilizzanti in primavera. In questa fase il terreno deve essere smosso più volte con l'aiuto di un macchinario: "In una terra sana crescono ortaggi sani", chiosa Herbert Lechner.

UN TOCCASANA PER L'APPARATO DIGERENTE

Tra la messa a dimora delle piantine e la raccolta trascorrono in media dai 90 ai 140 giorni. "Il processo di fermentazione dura da poche settimane a parecchi mesi, a seconda della varietà e del periodo di raccolta", spiega Evelyn Lechner. I crauti crudi, ricchi di sostanze nutritive, si conservano meno a lungo e vengono in gran parte pastorizzati, confezionati in vasetti al naturale o cotti e aromatizzati. Gusto e freschezza rimangono inalterati anche per anni.

I crauti sono un contorno gustoso di canederli o carne affumicata. La ricetta preferita di Evelyn Lechner è il gratin di spätzle ai crauti. Per prepararlo, si mettono gli spätzle in una pirofila e, prima di infornare, li si cosparge di crauti, formaggio di malga, parmigiano e, a piacere, dadini di speck. "Una vera bontà!"

una sana abitudine: Di primo mattino, due forchettate di crauti crudi o un bicchierino di succo di crauti. "Bisogna farci l'abitudine, ma funziona", spiega Evelyn Lechner.

Gemüse * Verdure





Der Vielseitige

Blumenkohl – oder Karfiol, wie man ihn hierzulande nennt – kann im Ofen zubereitet werden, macht sich gut als Suppe oder gedünstet als Beilage. Besonders Schwangere sollten darauf zurückgreifen, weil er reich an Folsäure ist.

Il più versatile

Il cavolfiore si può preparare al forno, al vapore, in umido oppure è il perfetto ingrediente di zuppe e vellutate. Grazie al suo elevato apporto di acido folico, è particolarmente consigliato alle donne in gravidanza.



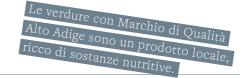
Die Traditionelle

Zur Marende oder als Erdäpfelblattln: Die Kartoffel ist aus der Südtiroler Küche nicht wegzudenken.
Und auch sehr gesund, wenn fettarm zubereitet.
Sie enthält jede Menge Ballaststoffe, die für ein langes
Sättigungsgefühl sorgen.



La più classica

Dalla merenda alle frittelle: la patata è onnipresente nella cucina altoatesina. Ed è anche sana, se cucinata con pochi grassi. Le patate sono infatti un alimento ricco di fibre e in quanto tali favoriscono il senso di sazietà



Die Unterschätzte

Kresse wird in der Gastronomie als Deko verwendet. Dabei können die Power-Sprossen mehr: Die Jungpflänzchen sind reich an Vitamin C, B und E und verschiedenen Nährstoffen.

Il più sottovalutato

In cucina, il crescione si usa generalmente come guarnizione. Ma è un peccato: i verdi germogli sono infatti ricchi di vitamina B, C, E e di molte altre sostanze nutritive.



Der Edle

Spargel besteht fast nur aus Wasser und ist sehr kalorienarm, dafür liefert er viele Vitamine und Mineralien. Er zählt zum Edelgemüse, weil er nur eine kurze Ernteperiode hat und nicht einfach zu kultivieren ist.

Il più raffinato

L'asparago contiene quasi solo acqua, ha pochissime calorie, ma fornisce anche molte vitamine e sali minerali. La breve stagione del raccolto e la difficile coltivazione ne fanno un ortaggio tradizionalmente nobile.



GEMÜSE mit Qualitätszeichen Südtirol wird im Freiland und in bestimmten Höhen angebaut, damit Aromen und Geschmack sich durch eine langsame Reifung voll entfalten können. Eine Ausnahme bildet die Kresse, die in Indoor-Anlagen aufgezogen wird.

GLI ORTAGGI con Marchio di Qualità Alto Adige sono coltivati all'aperto e ad altitudini specifiche che assicurano una maturazione lenta, essenziale per lo sviluppo di gusto e aromi. Fa eccezione il crescione, coltivato in impianti al coperto.

Das Brotbacken hat in Südtirol eine lange Tradition – verständlich, denn Brot hat jede Menge Nähr- und Ballaststoffe. Warum es so gut ist, was die Mehl-Typen sind und welches Getreide in Südtirol angebaut wird: ein Überblick für Wissenshungrige.

TIPP: Brot mit Qualitätszeichen Südtirol muss mindestens 75 Prozent Mehl aus Südtiroler

Ballaststoffe sind pflanzliche Faserund Quellstoffe und sind vor allem in Brot - allerdings in der Vollkornvariante! - enthalten. Sie sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und wirken so Übergewicht entgegen. Außerdem regen sie die Darmtätigkeit an.

Roggen ist eine wichtige Zutat in traditionellen Brotsorten wie dem Pustrer Breatl oder dem Vinschger Paarl. Das Korn mit dem kräftigen Geschmack liefert jede Menge Kalium, Magnesium, Eisen, Zink sowie Folsäure und hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen, macht also lange satt.

Ohne Gluten backen ist eine Herausforderung, denn Gluten, das sogenannte Klebereiweiß, bindet Wasser, macht den Teig elastisch und gleichzeitig stabil. Mittlerweile gibt es jede Menge Rezepte und Lebensmittel mit glutenfreien Getreidesorten wie Mais, Buchweizen oder Hafer – weil kein Kuchen (oder Brot) auch keine Lösung ist.

Typen beim Mehl zu unterscheiden ist einfach. Es gibt fünf: 00, 0, 1, 2 und Vollkorn. In Italien werden Mehle nach Aschegehalt eingeteilt. Der wiederum gibt die Menge an Mineralstoffen wieder - je mehr, umso dunkler die Farbe. Mehl der Type oo ist am hellsten und enthält am wenigsten Mineralstoffe, Vollkornmehl enthält am meisten.

WUSSTEN SIE ...? .. dass Buchweizen gar kein

Weizen ist, sondern zum sogenannten Pseudogetreide zählt? "Schwarzplenten", wie das Korn in Südtirol auch heißt, wird im Pustertal und Eisacktal angebaut. Traditionell säte man ihn als Zweitfrucht, weil er nur kurze Zeit bis zur Ernte braucht.

KORNKAMMER SÜDTIROL

2011 startete das Projekt Südtiroler Getreideanbau wiederzubeleben - mit großem Erfolg. Denn derzeit kultivieren 60 Bäuerinnen und Bauern auf rund 100 Hektar Roggen, Dinkel Gerste, Buchweizen und Hafer. Das Qualitätszeichen Südtirol garantiert mit jährlichen, von einer unabhängigen Prüfstelle durchgeführten Kontrollen, dass das Korn nach lokalen Traditionen und ohne Einsatz von Pestiziden oder

Unser tägliches Brot
Il nostro pane
quotidiano

Produkthighlight

VINSCHGER URPAARL

Dieses Brot buken die

13. Jahrhundert.

IN COPPIA

Mönche in der Benedikti

PAGNOTTA VENOSTANA

Fonti storiche narrano che questo pane fosse prepa rato già nel XIII secolo da

ettina di Marienbe:

Produkthighlight

Nei masi dell'Alto Adige la preparazione del pane ha una lunga tradizione. Scopriamo insieme cosa lo rende genuino, quali tipi di farina esistono e quali cereali si coltivano in Alto Adige. L'INFO IN PIÙ: il pane
con Marchio di Qualità
dell'Alto Adige deve contenere
almeno il 75 per cento di farina
da cereali locali.



Preziose per regolare la digestione, le fibre alimentari contenute nel pane (purché integrale!) garantiscono una sensazione di sazietà duratura aiutando così a contrastare i problemi di sovrappeso. Inoltre, stimolano l'attività intestinale.

a

Alla segale spetta un ruolo importante nella panificazione tradizionale, è l'ingrediente fondamentale della pagnotta pusterese e di quella venostana in coppia. Questo cereale dal gusto intenso fornisce un elevato apporto di potassio, magnesio, ferro, zinco e acido folico. Il suo alto contenuto di fibre lo rende molto saziante.

n

Niente glutine? Nella panificazione
è una sfida. Questa proteina
contenuta nei cereali assorbe
l'acqua e conferisce agli impasti
elasticità e compattezza.
Oggi però sono disponibili
numerose ricette e alimenti a base
di cereali privi di glutine come
mais, grano saraceno o avena.
Perché dunque rinunciare al pane?

e

Esistono cinque tipi di farina: 00, 0, 1, 2 e integrale. In Italia le farine sono classificate in base al contenuto di ceneri, da cui dipendono anche la quantità di minerali e il colore della farina. La farina 00, la più chiara, ha il più basso contenuto di sostanze minerali, mentre la farina integrale è la più scura e la più ricca di minerali.

LO SAPEVI CHE...

... il grano saraceno non è una
varietà di grano, ma un
cosiddetto pseudo-cereale?
In Alto Adige, il "grano nero"
è diffuso soprattutto in Valle
Isarco e in Val Pusteria dove,
grazie alla sua crescita rapida,
tradizionalmente si coltiva dopo
la raccolta principale.

IL GRANAIO DELL'ALTO ADIGE

Il progetto Regiograno, avviato nel 2011 per rilanciare la coltivazione cerealicola in Alto Adige, si è rivelato un successo. Attualmente 60 agricoltori coltivano segale, farro, orzo, avena e grano saraceno su una superficie complessiva di 100 ettari. Attraverso controlli annuali indipendenti, il Marchio di Qualità Alto Adige garantisce che i cereali vengano coltivati secondo la tradizione locale e senza l'impiego di pesticidi e concimi chimici.



Events * Eventi









Genusstag

So viele Produkte mit Qualitätszeichen Südtirol an einem Ort versammelt! Beim Südtiroler Genusstag im Herbst schlendert man durch die Reihen der Stände mit einer Vielzahl von lokalen Qualitätsprodukten vom sauren A wie Apfelessig bis zum süßen T wie Trockenobst.

◆ <u>suedtirol.info/genusstage</u>

Gusti dell'Alto Adige

Tanti prodotti con Marchio di Qualità Alto Adige riuniti in un unico posto! Durante la Giornata autunnale dedicata ai Gusti dell'Alto Adige sono numerosi gli stand che offrono una vasta gamma di prodotti di qualità locali, dalla A di aceto di mele alla V di verdura.

◆ suedtirol.info/gusti-alto-adige



Beer Craft e Giorni delle fragole

Due proposte diverse per la bella stagione. In maggio, nella cornice di Castel Mareccio a Bolzano, i visitatori potranno degustare birre fresche, scoprire nuovi produttori e celebrare il mondo della birra artigianale. In Val Martello, a giugno e luglio i riflettori sono invece puntati sulle fragole: una festa d'estate all'insegna del rosso frutto con corsi e altri eventi.

- www.beercraft.info
- www.martell.it/it/bacche/giornate-delle-fragole

Brot- und Strudelmarkt

Wenn im Herbst rustikale Breatlan auf süße Strudel treffen, findet man Antworten auf Fragen wie: Wie wurde früher Getreide geerntet? Wie backt man Brot? Konditoren und Bäckerinnen kennen die Antworten und laden ein zu Verkostungen, Musik und Spaß.

www.brotmarkt.it

Mercato del Pane e dello Strudel

In autunno, nell'aria si diffonde il profumo del pane rustico e dello strudel. È l'occasione migliore per scoprire come un tempo si raccoglievano i cereali e come ancora oggi si fa il pane. Panificatori e pasticceri trasmettono il loro sapere tra degustazioni, musica e intrattenimento.

♦ www.mercatodelpane.it



Beer Craft und Erdbeertage

Zwei unterschiedliche Genüsse für die warme Jahreszeit: Auf Schloss Maretsch in Bozen können Interessierte im Mai kühles Bier verkosten, Brauereien kennenlernen und Bierkultur zelebrieren. Im Martelltal hingegen feiert man im Juni und Juli die Erdbeertage: Erdbeeren genießen, Kurse und Veranstaltungen besuchen und in den Sommer feiern.

- www.beercraft.info
- www.martell.it/de/beeren/erdbeertage

Honigtage

Die Arbeit der Bienen ist im Spätsommer getan, jetzt fehlen nur noch Gäste zum Schlecken und Verkosten der Honigvariationen auf dem Brixner Domplatz. Musikalische Umrahmung versüßt die Stimmung.



Giornate del miele

A fine estate, quando le api hanno ormai concluso le loro fatiche, gli ospiti del mercato di piazza del Duomo a Bressanone possono scoprire e degustare diverse varietà di miele locale. Dolcezza con accompagnamento musicale!

 \bullet







DER KLASSIKER

Die Zwiebelringe auf dem geschmorten Rindschulternahtl werden dank des Stärkemehls schön knusprig.

IL PIATTO PIÙ CLASSICO

Gli anelli di cipolla, resi croccanti dall'amido di mais arricchiscono il brasato classico.



GESCHMORTER ZWIEBELROSTBRATEN VOM SÜDTIROLER RIND

ROSTBRATEN

800 g Rindsschulternahtl , 1 Prise Salz,
Pfeffer, 3 Wachholderbeeren, Thymian ,
Rosmarin , 3 EL Sonnenblumenöl,
2 Karotten, Petersilien- oder Selleriestängel,
6 Schalotten, ½ Sellerieknolle, ½ l Lagrein
Dunkel, 1 Teetasse Fleischsuppe

GARNITUR

2 Zwiebeln, etwas Stärkemel Öl zum Frittieren ٠,

Rindsschulternahtl mit Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Thymian und Rosmarin würzen und auf beiden Seiten im heißen Öl gut anbraten, dann herausnehmen. Gemüse würfeln, in denselben Topf geben und goldbraun anbraten. Dann mit dem Lagrein Dunkel ablöschen und Suppe dazugeben.

Das Ganze mit dem Fleisch in einer Kokotte
4 ½ Stunden bei 160°C schmoren lassen. Das Fleisch
herausnehmen und die Sauce reduzieren lassen.

Für die Garnitur zwei ganze Zwiebeln gleichmäßig dünn zu Ringen schneiden, diese salzen und durch die Stärke ziehen. Die Zwiebeln in Öl goldbraun frittieren. Das abgekühlte Fleisch in 4 Stücke schneiden, die Sauce dazugeben und mit den Zwiebelringen garnieren.



"Das Qualitätszeichen Südtirol bedeutet für mich Vielfalt, die auch aus Nischenprodukten besteht. Sie machen unsere Speisekarte interessanter. Wir wissen: Wenn wir Lebensmittel mit Qualitätszeichen Südtirol verwenden, bekommen wir erntefrische und saisonale Produkte."

Florian Patauner

Vorsitzender der Gruppe "Südtiroler Gasthaus", die mittlerweile 29 Betriebe im ganzen Land vereint.

·····

"Per me il Marchio di Qualità è sinonimo di varietà, alla quale contribuiscono anche alcuni prodotti di nicchia che rendono i nostri menu ancora più interessanti. Scegliere il Marchio di Qualità Alto Adige significa scegliere prodotti stagionali e freschissimi."

Florian Patauner

presidente del gruppo "Locanda sudtirolese", che riunisce ventinove ristoratori in tutto l'Alto Adige.



Ricette

TOPFENKNÖDEL AUF HONIG-ERDBEEREN

TOPFENKNÖDEL

40 g weiche Butter , 1 Pkg.
Vanillezucker, 1 Msp. geriebene
Zitronenschale, 1 Prise Salz,
200 g Topfen, 2 Freilandeier ,
1 EL Mehl, 100 g entrindetes
und in Würfel geschnittenes
Weißbrot, Schokoladestückchen

HONIG-ERDBEEREN

etwas Honig , etwas Grand Marnier, 250 g Erdbeeren

WEITERES

50 g Semmelbrösel, 50 g Butter 50 g Zucker, 1 TL Zimt

·····

1.

Butter, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz schaumig rühren. Topfen, Eier und Mehl dazugeben. Zuletzt Weißbrotwürfel untermengen. Die Masse 1 Stunde kaltstellen.

2.

Honig und Grand Marnier erwärmen und Erdbeeren darin schwenken.

3.

Aus der Topfenmasse kleine Knödel formen und dabei ein Stück Schokolade in die Mitte geben. In Salzwasser kochen. Semmelbrösel in Butter rösten, mit Zucker und Zimt vermischen. Knödel darin wälzen und mit Honig-Erdbeeren servieren.

Rezepte * Ricette



CAPRINO CON PESTO DI ALBICOCCHE

.....

PESTO DI ALBICOCCHE

2 cucchiai di pistacchi sgusciati, 100 g di albicocche molto mature •, 6-7 foglie di basilico, 3-4 cucchiai di olio evo, sale, pepe

INSALATA E FORMAGGIO

Insalata mista in foglia (per es. lattuga Iceberg •, valeriana, rucola), erbe aromatiche • (origano, basilico, alchimilla, timo e maggiorana), 8 pomodori ciliegini, 4 cucchiai di olio evo, 2 cucchiai di aceto di vino bianco, 1 cucchiaio di erba cipollina tritata finemente, 1 pizzico di sale, 4 fette spesse di caprino fresco •, olio per rosolare

.....

1.

In una padella, tostare i pistacchi senza aggiungere grassi e tritarli finemente.
Tritare anche il basilico e ridurre le albicocche a pezzettini. Amalgamare il tutto e aggiungere a filo l'olio evo fino a ottenere un composto piuttosto denso.
Insaporire con sale e pepe.

2

Lavare e tagliare odori e foglie di insalata. Aggiungere i pomodori ciliegini e condire con sale, olio evo, aceto ed erba cipollina. In una padella scaldare l'olio per rosolare e indorare le fette di caprino da entrambi i lati, disporle quindi sull'insalata e guarnire con il pesto di albicocche.



SCHUPFNUDELN MIT HOFKÄSE AUF RADICCHIO UND LAUCH

TEIG

400 g mehlige Kartoffeln •, 2 Eigelb •, 1 Prise Salz, 1 Msp. geriebene Muskatnuss, 120 g Mehl

WEITERES

Butter •, Radicchio •, Schalotten, Lauch, Hofkäse

····

1.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Im Salzwasser kochen, abseihen und etwas abkühlen lassen. Passieren und mit Eigelb, Salz und Muskatnuss vermischen. Erkalten lassen. Anschließend das Mehl unter die Kartoffelmasse kneten. Den Teig rasch verarbeiten. Ca. 5 cm lange fingerdicke Nudeln formen, die an den Enden spitz zulaufen.

2.

Schupfnudeln im kochenden Salzwasser aufkochen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

3.

Radicchio, Schalotten und Lauch in Streifen schneiden und in Butter andünsten. Die Schupfnudeln darin schwenken und auf dem Teller anrichten. Hofkäse über die Schupfnudeln reiben und einige Scheiben darauflegen.



BRASATO DI MANZO DELL'ALTO ADIGE CON CIPOLLE ARROSTITE

BRASATO

800 g di sottospalla di manzo •,
1 pizzico di sale, pepe, 3 bacche di
ginepro, timo •, rosmarino •,
3 cucchiai di olio di semi di girasole,
2 carote, gambi di sedano o
prezzemolo, 6 scalogni, ½ sedano
rapa, ½ litro di Lagrein Dunkel,
1 tazza di brodo di manzo

PER GUARNIRE

2 cipolle, sale, amido di mais, olio per friggere

1.

Speziare la sottospalla con sale, pepe, ginepro, timo e rosmarino, rosolarla in olio ben caldo su tutti i lati, quindi toglierla dalla pentola. Tagliare le verdure a dadini e soffriggerle nella stessa pentola. Sfumare con il Lagrein Dunkel e aggiungere il brodo.

2.

Disporre la carne e le verdure in una casseruola e brasarle in forno a 160° C per 4 ore e mezzo. Togliere la carne e fare restringere il sugo di cottura.

3.

Per guarnire, tagliare le due cipolle ad anelli sottili, salarle e passarle nell'amido di mais. Friggerle quindi nell'olio fino a doratura. Tagliare il brasato in 4 pezzi, servirlo con il sugo di cottura e adagiarvi sopra gli anelli di cipolla.



HERRENGRÖSTL

ZUTATEN

6 gekochte Kartoffeln •, Öl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, ca. 400 g gekochtes Rindsschulternahtl •, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, Majoran, Butter •, etwas Fleischsuppe zum Aufgießen, etwas Schnittlauch zum Garnieren

1.

Die gekochten Kartoffeln noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. In der Pfanne Öl erhitzen, die kleingehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

2.

Das gekochte Rindsschulternahtl in
Streifen schneiden und mit den
Kartoffeln zusammen in der Pfanne
vermengen. Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt
sowie Majoran dazugeben und alles gut
anbraten. Anschließend etwas Butter
dazugeben. Falls das Gröstl zu trocken
ist, mit Fleischsuppe aufgießen. Mit
Schnittlauch anrichten.



CANEDERLI DOLCI CON FRAGOLE AL MIELE

.....

CANEDERLI

40 g di burro •, 1 bustina di zucchero vanigliato, 1 punta di coltello di scorza di limone grattugiata, 1 pizzico di sale, 200 g di formaggio quark, 2 uova •, 1 cucchiaio di farina, 100 g di pane bianco (senza crosta e tagliato a dadini), alcuni pezzi di cioccolato, 50 g di pangrattato, 50 g di burro •, 50 g di zucchero, 1 cucchiaino di cannella

FRAGOLE AL MIELE

un po' di miele •, un po' di Grand Marnier, 250 g di fragole •

.

Schiumare il burro morbido con zucchero vanigliato, scorza di limone e sale. Incorporarvi formaggio quark, uova e farina. Aggiungere i dadini di pane e mescolare. Far riposare il composto per un'ora.

2.

Scaldare in una padella il miele con il Grand Marnier e farvi saltare le fragole.

3.

Formare dei piccoli canederli, inserirvi al centro un pezzo di cioccolato e cuocerli in acqua salata. Abbrustolire il pangrattato nel burro e unirvi zucchero e cannella. Passare i canederli nella panatura.



NEUE REZEPTE FÜR ZUHAUSE.

Sie sind auf der Suche nach schmackhaften Gerichten?

Unser neues Rezeptbuch "SÜDTIROLER GASTHAUS" ist da! Holen Sie sich die Köstlichkeiten der Südtiroler Gasthäuser zu sich nach Hause!

Das Kochbuch ist bei den Mitgliedsbetrieben der Gruppe SÜDTIROLER GASTHAUS oder im Buchhandel erhältlich..

NUOVE RICETTE TUTTE DA PROVARE.

Volete preparare nuovi piatti deliziosi?

Il nostro nuovo ricettario
"LOCANDA SUDTIROLESE" è ora
disponibile! Portate a casa vostra le
bontà delle locande sudtirolesi!

Il libro di cucina è disponibile presso le strutture associate a LOCANDA SUDTIROLESE e in libreria.

Quartett * Quartetto

APFELSAFT

WAS IST DRIN?

Etwa 1,4 Kilogramm Äpfe stecken in einem Liter reinem Apfelsaft.

SCHON GEWUSST?

Naturtrüber Apfelsaft ist reich an Polyphenolen. Sie aktivieren bestimmte Enzyme im Darm, die krebsauslösende Schadstoffe unschädlich machen.

TIPP

Saft dunkel lagern, damit lichtempfindliche Vitamine erhalten bleiben.

SUCCO DI MELA

CHE COSA CONTIENE?

Per fare un litro di succo puro ci vogliono 1,4 chili di mele.

LO SAPEVI?

Il succo di mela non filtrato è ricco di polifenoli. Queste sostanze attivano alcuni enzimi del tratto intestinale in grado di contrastare ali agenti cancerogeni.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Conservate il succo in un luogo buio per preservarne le vitamin sensibili alla luce.

WAS IST DRIN?

TROCKENOBST

100 Gramm getrocknete Äpfel decken etwa ein Drittel des täglichen Kaliumbedarfs.

SCHON GEWUSST?

Trockenobst mit Qualitätszeichen Südtirol ist nicht mit Schwefel oder anderen Zusätzen behandelt, sondern ist naturbelassen.

TIPP

Apfelringe sind als Snack oder im Müsli lecker, aber auch zusammen mit Weich- und Ziegenkäse.

MELE ESSICCATE

CHE COSA CONTENGONO?

100 grammi di mele essiccate forniscono circa un terzo del fabbisogno giornaliero di potassio.

LO SAPEVI?

Le mele essiccate con Marchio di Qualità Alto Adige non vengono trattate con anidride solforosa o altri additivi, sono

IL NOSTRO CONSIGLIO

Le mele essiccate possono essere gustate come snack o abbinate a formaggi a pasta molle.

APFELESSIG

WAS IST DRIN?

Apfelessig besteht aus Apfelsaft, der vergoren und anschließend fermentiert ist.

SCHON GEWUSST?

Apfelessig ist probiotisch: Die enthaltenen Milchsäurebakterien sind gut für die Darmflora.

TIPP

Salat mit Apfelessig zwei Minuten ziehen lassen, dann Öl und Salz zugeben. So entfaltet sich das Aroma des Essigs.

ACETO DI MELE

CHE COSA CONTIENE?

L'aceto di mele si ottiene dalla doppia fermentazione, alcolica e acetica, del succo di mela.

LO SAPEVI?

L'aceto di mele è un alimento probiotico: i suoi fermenti lattici regolano la flora intestinale.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Condite l'insalata con l'aceto di mele e lasciatela riposare per 2 minuti prima di aggiungere olio e sale. L'aceto svilupperà così tutto il suo aroma.



APFELSTRUDEL

Was der Verwandlungskünstler Apfel alles kann.

Quattro declinazioni della mela, la grande trasformista

WAS IST DRIN?

Äpfel und Butter für den Apfelstrudel mit Qualitätszeichen Südtirol stammen von hier; Margarine und Konservierungsmittel sind nicht zulässia

SCHON GEWUSST?

Apfelstrudel aus Mürbteig ist in Südtirol verbreitet, in Österreich unüblich.

TIP

Wer Strudel bäckt, verwendet am besten süß säuerliche Äpfel wie Braeburn oder Elstar.

STRUDEL DI MELE

CHE COSA CONTIENE?

Le mele e il burro per lo strudel con Marchio di Qualità sono di origine locale. Non sono ammessi margarina e conservanti.

LO SAPEVI?

Lo strudel di mele con l pasta frolla è diffuso ir Alto Adige, ma non in Austria.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Le varietà di mele dolci-acidule come Braeburn ed Elstar sono le più adatte per preparare



Ich kann das! Oggi cucino io!



Was möchtest du werden, wenn du groß bist? Tina Marcelli wusste schon, als sie klein war: Ich will Köchin werden!

Heute ist Tina Marcelli Haubenköchin in Pflersch. Hier findest du eines ihrer Rezepte speziell für Kinder. Lass dir beim Nachkochen von deinen Eltern helfen! Wichtig ist, dass ihr den Milchreis nicht lange aus den Augen lasst und immer wieder umrührt. Sonst kann die Milch leicht überkochen. Die Rosinen könnt ihr auch weglassen, wenn ihr sie nicht mögt! •

FOTO Kim Marcelli

Cosa vuoi fare da grande? Tina Marcelli lo sapeva già da bambina: la cuoca!

Oggi Tina Marcelli è una chef stellata a Fleres. Ti proponiamo una delle sue ricette, pensata per essere preparata dai bambini. Per cucinare questo piatto, fatti aiutare dai tuoi genitori! È importante tenere sempre d'occhio la pentola e mescolare continuamente per evitare che il latte trabocchi. Se non ti piace l'uvetta, puoi naturalmente farne a meno! •

ILLUSTRATION/ILLUSTRAZIONE Wald & Schwert

MILCHREIS

50 g Butter, 300 g Rundkornreis, 3-5 EL Zucker, 1 Prise Salz, 1 l Milch 100 ml Sahne , 1 Zimtstange, Mark von ½ Vanilleschote, 1 Handvoll Rosinen

AUSSERDEM

2 TL Zimtpulver, 3–4 TL Kakaopulver

Lasse die Butter in einem Topf schmelzen. Gib den Reis dazu und lasse ihn 2–3 Minuten

bei niedriger Hitze anschwitzen. Gib Zucker und Salz dazu und rühre

Gieße Milch und Sahne hinein und gib die Zimtstange und das Vanillemark dazu. Lasse alles 20–30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und rühre ständig um. Der Milchreis muss weichgekocht sein. Nimm dem Topf vom Herd.

Gib die Rosinen dazu, wenn du sie magst. Rühre nochmals um und lasse den Reis zugedeckt 5 Minuten stehen. Verteile den Milchreis auf vier Schüsseln und bestreue ihn mit Zimt und/oder



Kinderrezept

RISO AL LATTE

50 g di burro •, 300 g di riso Vialone Nano, 3-5 cucchiai di zucchero, 1 pizzico di sale, 1 litro di latte •, 100 ml di panna •, 1 bastoncino di cannella, i semi di ½ baccello di vaniglia, 1 manciata di uvetta

> ALTRO 2 cucchiaini di cannella

in polvere, 3-4 cucchiaini

di cacao in polvere

In una pentola, fai sciogliere il burro,

quindi aggiungi il riso e fallo

mescola bene.

Versa il latte e la panna, quindi

fuoco medio per 20-30 minuti,

imbiondire per 2-3 minuti a fiamma dolce. Aggiungi lo zucchero e il sale e aggiungi il bastoncino di cannella e i semi di vaniglia. Fai cuocere a mescolando continuamente. Quando il riso ha raggiunto una consistenza morbida, togli la pentola dal fuoco. Se ti piace, aggiungi l'uvetta. Mescola, metti un coperchio e lascia riposare per 5 minuti. Distribuisci il riso al latte in quattro ciotole e spolverizza La ricetta è tratta dal libro "Die Kochschuld für Kinder" (in lingua

Schneller Augenschmaus Delizia Veloce

CHEESECAKE AI LAMPONI

PASTA FROLLA

40 g di zucchero, 100 g di burro \bullet , 150 g di farina di farro \bullet , 1 tuorlo \bullet , 1 pizzico di sale

CREMA AL FORMAGGIO

1 albume •, 1 uovo da allevamento all'aperto •, 40 g di zucchero, 250 g di formaggio spalmabile •, 250 g di formaggio quark, ½ cucchiaino di zucchero vanigliato, 1 limone bio (succo e scorza), 300 ml di latte •, 20 g di amido

GLASSA

200 g di lamponi •, 50 ml d'acqua, 1 cucchiaio di zucchero, 2 fogli di gelatina

·····

1.

Per la pasta frolla, impastare tutti gli ingredienti e formare una palla da lasciare riposare in frigo. Accendere il forno in modalità statica a 160 gradi.

Per la crema al formaggio, sbattere l'albume e l'uovo intero con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.
Aggiungere quindi il formaggio spalmabile, il formaggio quark, lo zucchero vanigliato, il succo e la scorza del limone e continuare a mescolare. Unire infine il latte e l'amido.
Stendere con le mani la pasta frolla in uno stampo con la cerniera o in uno stampo da tarte tatin del diametro di 24 cm, formando un bordo lungo la circonferenza. Versare sopra la crema al formaggio e infornare per circa 40 minuti.

Mentre la cheesecake si raffredda, preparare la glassa. Cuocere a fuoco medio per pochi minuti i lamponi con l'acqua e lo zucchero. Fare ammorbidire la gelatina in acqua fredda e scioglierla nel composto di lamponi. Lasciare raffreddare la glassa a temperatura ambiente e versarla quindi sulla torta. Prima di servire, riporre in frigorifero per almeno un'ora o un'intera notte.

Zarter Mürbteig, cremige Füllung und erfrischende Himbeeren: Dieser Kuchen der Meranerin Annalena Ganner ist in nur 20 Minuten bereit für den Backofen.

Delicata pasta frolla, ripieno cremoso e lamponi freschi: ecco la cheesecake fruttata della foodblogger meranese Annalena Ganner, pronta per essere infornata in appena 20 minuti.



Annalena Ganner führt schon seit sie 16 Jahre alt ist einen Foodblog.

ALTER DICETTE

Annalena Ganner cura il suo blog di cucina da quando aveva sedici anni.

annalenashearthbeat.com

HIMBEER-CHEESECAKE

MÜRBTEIG

40 g Zucker, 100 g Butter *, 150 g Dinkelmehl *, 1 Eigelb *, 1 Prise Salz

CREME

1 Eiweiß , 1 Freilandei , 40 g Zucker, 250 g Frischkäse , 250 g Topfen, ½ TL Vanillezucker, 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft), 300 ml Milch , 20 g Stärke

GLASU

200 g Himbeeren •, 50 ml Wasser, 1 EL Zucker, 2 Blatt Gelatine

Alle Zutaten für den Mürbteig verkneten und zu einer Kugel formen. In den Kühlschrank geben. Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Creme Eiweiß, ganzes Ei und Zucker schaumig schlagen. Frischkäse, Topfen, Vanillezucker, Zitronensaft und -schale dazugeben und kurz unterrühren. Milch und Stärke

ebenfalls unterrühren.

Den Teig mit den Händen in einer Springform oder Tarteform mit 24 cm Durchmesser plattdrücken und einen Rand formen. Die Creme auf den Teig gießen und für ca. 40 Minuten backen.

Kuchen abkühlen lassen und inzwischen die Glasur zubereiten. Himbeeren mit Wasser und Zucker kurz auf mittlerer Hitze einkochen lassen, Gelatine in kalten Wasser einweichen und in der warmen Himbeermasse auflösen. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und auf den Kuchen gießen. Cheesecake mindestens

eine Stunde oder über Nacht kühlen.

Infos * Info



OR-CODES: Um sie zu nutzen, benötigt man ein Smartphone. Wer ein älteres Modell hat, muss zudem eine – kostenlos erhältliche - OR-Scanner-App installieren. QR-App oder Kamera-App aktivieren und Handy-Kamera über einen QR-Code halten. Auf dem Bildschirm erscheint die verlinkte Internetadresse.

OR-CODES: per visualizzarli, è necessario utilizzare uno smartphone. Se si dispone di un vecchio modello, bisogna installare un'applicazione di scansione QR, disponibile gratuitamente. Attivare l'app QR o la fotocamera e inquadrare con la fotocamera un codice QR. Sullo schermo apparirà l'indirizzo internet.

IMPRESSUM * COLOPHON

Titel * titolo

re**g**io°

Das Magazin der Produkte mit Qualitätszeichen Südtirol Il magazine dei prodotti con Marchio di Qualità Alto Adige

Herausgeber * editore IDM Südtirol - Alto Adige

Kontakt * contatto info@qualitaetsuedtirol.com

Koordination * coordinamento Alena Pichler

Heftkonzept * concetto del magazine

Exlibris, www.exlibris.bz.it Designkonzept, Editorial

Design * concetto grafico, editorial design Nina Ullrich www.designnomadin.com Grafische Umsetzung * realizzazione grafica Alessandra Stefanut www.cursiva.it

Publishing Management und Redaktion * publishing management, redazione Exlibris (Daniela Kahler, Silvia Oberrauch)

Texte * testi Exlibris (Marie Clara, Valeria Dejaco, Lisa Maria Gasser, Daniela Kahler, Silvia Oberrauch, Susanne Pitro, Edith Runer, Sara Senoner)

Übersetzung * traduzioni Exlibris (Federica Romanini)

Korrektur * revisioni Exlibris (Daniela Kahler, Milena Macaluso, Silvia Oberrauch, Katharina Brenner)

Druckvorstufe * prestampa Typoplus, www.typoplus.it

Druck * stampa Lanarepro, www.lanarepro. com

Bilder * immagini IDM Südtirol-Alto Adige/ Alex Filz: 35 o., M. & u. r.*a, centro & dx-b. 38 o. r. & u. *l.***dx*−*a* & *sx*−*b*, 63 o. *l.***sx*−*a*, 75 u.*b; IDM Südtirol-Alto Adige/Anna Laner: 13 o.*a; IDM Südtirol-Alto Adige/Armin Huber: Titelseite, 4 o.*a, 6-7, 10 o. l.*sx-a, 12 u.*b, 14-22, 26-27, 29 o. r.*dx-a, 32-33, 35 u. l.*sx-b, 37, 38 o. l. & u. r.*sx-a & dx-b. 41. 50-54, 58-61; IDM Südtirol-Alto Adige/Armin Terzer: 5, 46-47: IDM Südtirol-Alto Adige/Florian Andergassen: 3 u.*b, 49; IDM Südtirol-Alto Adige/ Frieder Blickle: 57 M.*centro: IDM Südtirol-Alto Adige/Helmut Rier: 56, 57 u.*b,

63 o. r.*dx-a; IDM Südtirol-Alto Adiae/Jessica Preuhs: 13 u.*b, 83; IDM Südtirol-Alto Adige/Klaus Peterlin: 57 o.*a, 74 o.*a; IDM Südtirol-Alto Adige/Manuel Ferrigato: 13 M.*centro; IDM Südtirol-Alto Adige/Manuela Tessaro: 25, 45; IDM Südtirol-Alto Adige/Marion Lafoaler: 62, 63 u.*b: IDM Südtirol-Alto Adige/Oskar Da Riz: 12 o.*a, 42; IDM Südtirol-Alto Adige/Patrick Schwienbacher: 3 o.*a, 10 o. r. & u.*dx-a & b, 74 u.*b, 75 o.*a; IDM Südtirol-Alto Adige/Photo Rotwild: 82; IDM Südtirol-Alto Adige/Tobias Kaser: 30-31: IDM/Sennereiverband Südtirol/Frieder Blickle: 29 u.*b; Kim Marcelli: 76: Laura Ganner: 78-79; Marco Parisi: 29 o. l.*sxa: Südtiroler Gasthaus/ Andreas Marini: 4 u.*b. 64-73; Südtiroler Qualitätskontrolle: 11: Wald & Schwert: 77.82

Register * Indice

Angebratener Ziegenkäse mit Marillen-Pesto

Apfelcider • 41 Apfelessig • 24

Apfelstrudel aus Mürbteig 48 Butter • 24, 48, 71, 72, 73, 77, 79 Dinkelmehl • 24, 79

Eier • 24, 43, 48, 71, 72, 79

Eisbergsalat • 66 Erdbeeren • 43,71 Frischkäse • 79

Geschmorter Zwiebelrostbraten vom Südtiroler Rind 68

Gin-Cider 43 Grappa •

Herrengröstl 73 Himbeer-Cheesecake Himbeeren • 43, 79

Honig-Halbgefrorenes mit Beeren

und Apfel 43 Honig • 43, 71 $Joghurt \bullet$

Kartoffeln • 72,73

Käse • 72

Kräuter • 66, 68 Lauch-Omelett

mit Apfel-Rettich-Salat

Marillen • Milch • 24, 48, 77, 79

Milchreis 77 Radicchio 24, 72

Rindfleisch 68, 73

Sahne • 43, 77 Schupfnudeln mit Hofkäse

auf Radicchio und Lauch 72 Topfenknödel auf Honig-Erdbeeren 71

Ziegenkäse • 66

aceto di mele • albicocche • 72

brasato di manzo dell'Alto Adige con cipolle arrostite 72

burro • 25, 49, 67, 70, 73, 76, 78 canederli dolci con fragole al miele 73

caprino con pesto di albicocche carne di manzo 🍳 70, 72

cheesecake ai lamponi erbe aromatiche ullet

farina di farro • formaggio • 67

formaggio di capra • formaggio fresco •

fragole • 44, 73 grappa 🍳

insalata iceberg • lamponi • 44, 78

latte • 25, 49, 76, 78 miele • 44, 73

omelette di porri con insalata di mele

44, 76 panna 🏻 67, 70 patate • radicchio • 25, 67

riso al latte 76 rosticciata di patate e manzo semifreddo al miele con lamponi,

fragole e mele sidro al gin 41

sidro di mele • 41 stringoli di patate con formaggio contadino, porri e radicchio

strudel di mele con la pasta frolla 49 uova • 25, 44, 49, 67, 73, 78

yogurt • 25

Qui puoi trovare, in ordine alfabetico, tutte le ricette e gli Marchio di Qualità presenti nel

Hier findest

du alle Rezepte

und Zutaten

mit Quali-

tätszeichen

Blick.

Südtirol im

Heft auf einen



+++ ALLE REZEPTE sind für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben. • = Zutaten mit Qualitätszeichen Südtirol

+++ TUTTE LE RICETTE, se non diversamente specificato, sono per 4 persone. • = ingredienti con Marchio di Qualità Alto Adige



Glosse Glossa

Krasse Kresse Il crescione sta ricrescendo!



Vom Kresseigel zum innovativen Superfood oder: Wie ich lernte, die Kresse zu lieben.

DE

Erinnerst du dich an "Kresseigel"? Igelförmige Tongefäße, in denen Kinder am Fensterbrett auf feuchter Watte Kresse züchteten? Gleich nach Zugluft-Stoffwürsten so ziemlich das Uncoolste, was man sich in den 1990er-Jahren aufs Fensterbrett stellte. Arme Kresse. Sie hat auch unsere Redaktion gespalten. "Kresse?! Die hab ich als Kind gehasst!", meinte die eine Kollegin. Die andere: "Wie gut war früher eine Scheibe schwarzer Weggen mit Butter und ordentlich Kresse drauf? So nostalgisch!" Nostalgisch - genau. Kresse, das klang nach spießiger Tellerdeko, nach Reformhaus. Doch dann stellten wir fest: Die Kresse ist bereit für ihr Comeback! Nicht auf dem Rücken des Kresseigels. Sondern im Fahrwasser eines Superfood-Trends: Microgreens! Findige junge Landwirte in Südtirol beliefern Restaurants mit den Pflänzchen für elegante Risotti und trendige Bowls. Kressen gibts nun scharf oder mild, violett oder sattgrün. Regional produziert, bio, gesund. Kurzum: cool! Wie sich so ein violettes Kressepflänzchen wohl auf der Fensterbank machen würde ...? ◆

TEXT/TESTO Valeria Dejaco ILLUSTRATION/ILLUSTRAZIONE

Dal riccio al rivoluzionario superfood: come ho imparato ad amare il crescione

IT

Ti ricordi i "ricci di crescione", quei recipienti di terracotta a forma di riccio nei quali i bambini facevano crescere i germogli di crescione sull'ovatta umida? Correvano gli anni novanta e sui davanzali delle nostre case facevano a gara di cattivo gusto con i salsicciotti paraspifferi. Povero crescione. È riuscito a dividere gli animi anche nella nostra redazione. "Il crescione?! Da bambina lo odiavo!", ha esclamato una collega. E un'altra invece: "Io da piccola lo mangiavo su una fetta di pane nero con il burro. Che buono, che nostalgia!" Eh già, nostalgia. Il crescione per molto tempo faceva pensare solo alle guarnizioni di pietanze casalinghe e all'atmosfera dei negozi di cibi salutari. Ma dobbiamo ricrederci: il crescione sta per tornare alla ribalta! Non sulla schiena di un riccio di terracotta, ma sulla scia di un superfood di grande tendenza: i microgreens! Alcuni giovani agricoltori dell'Alto Adige hanno colto la palla al balzo e riforniscono i ristoranti della zona con i germogli, perfetti per eleganti risotti e bowl di tendenza. Del crescione esistono varietà piccanti o dal gusto delicato, di colore violaceo o verde scuro. Un prodotto regionale, sano e bio, in una parola: cool! A proposito, come starebbe una bella piantina viola sul davanzale...? •



Anche i tuoi prodotti potrebbero esibire il Marchio di Qualità Alto Adige!



Pane e strudel di mele



Piccoli frutti e frutta







Erbe aromatiche







Grappa



Prodotti a base



Latte e latticini



Verdure e patate

Sul sito Qualità Alto Adige trovi i requisiti di qualità, i vantaggi e le modalità per presentare una richiesta.

qualita-altoadige.com/diventare-produttore



Südtirols Genussbotschafter

Genussbotschafter:innen präsentieren die Südtiroler Qualitätsprodukte auf Veranstaltungen und im Lebensmitteleinzelhandel, geben Schulungen und Vorträge, treten bei Verkostungen oder Genusswanderungen auf und begleiten Pressereisen.

Als ausgebildete Fachleute werden sie von Produzenten, Hoteliers, Verbänden, Privatpersonen oder von IDM Südtirol engagiert, um die Vielfalt der Südtiroler Qualitätsprodukte mit viel Fachwissen und Leidenschaft zu vermitteln.

Wie buche oder werde ich Genussbotschafter? qualitaetsuedtirol.com/genussbotschafter





Gli ambasciatori del gusto dell'Alto Adige

Gli ambasciatori del gusto presentano i prodotti di Qualità Alto Adige in occasione di eventi e nel commercio al dettaglio di generi alimentari, sono i relatori di corsi di formazione, presenziano a degustazioni o escursioni all'insegna del gusto e accompagnano i viaggi stampa.

In qualità di specialisti qualificati vengono ingaggiati da produttori, albergatori, associazioni, privati o da IDM Alto Adige, per trasmettere la grande varietà dei prodotti di Qualità Alto Adige con competenza e passione.

> Come posso ingaggiare o diventare un ambasciatore del gusto?

qualita-altoadige.com/ambasciatoridelgusto

