

Pizzoccheri

Pizzoccheri della Valtellina, Pizzoccheri di Poschiavo, Pizzöcar a la pusc'ciavina (lombardischer Dialekt Pus'ciavin).

Kulinarische Schätze



graubünden VIVA

Das Wichtigste in Kürze

Kräftig, nahrhaft und tief in der Bündner Küche verankert: Pizzoccheri sind ein traditionelles Buchweizengericht aus dem Puschlav, das Buchweizen, Gemüse, Käse und Butter zu einer bodenständigen Spezialität verbindet.

Pizzoccheri gelten als das bekannteste Buchweizengericht des Puschlavs und stehen in enger kulinarischer Verbindung zum benachbarten italienischen Veltlin, wo ähnliche Teigwaren ebenfalls zur regionalen Tradition gehören. Grundlage ist ein Teig aus Buchweizen und etwas Weizenmehl, der zu kurzen Nudeln verarbeitet und zusammen mit Gemüse gekocht wird. Charakteristisch für das Gericht ist das abschliessende Schichten mit Käse und Butter.

Im Unterschied zum Veltlin lässt man im Puschlav eine grössere Freiheit bei den Zutaten walten. Neben Kartoffeln und Wirz kommen je nach

Saison auch Mangold, grüne Bohnen, Spinat oder Karotten zum Einsatz. Die Wahl des Gemüses und der Käsesorte variiert von Dorf zu Dorf und von Familie zu Familie.

Pizzoccheri stehen exemplarisch für eine einfache, regionale Küche, die aus wenigen Zutaten sättigende Mahlzeiten schafft. Heute sind sie fester Bestandteil des kulinarischen Erbes Graubünden und werden sowohl in privaten Haushalten als auch in der Gastronomie gepflegt. Trotz unterschiedlicher Varianten ist die charakteristische Kombination aus Buchweizen, Gemüse, Butter und Käse überall erhalten geblieben.

Kultur und Geschichte

Die Geschichte der Pizzoccheri ist eng mit der bäuerlichen Esskultur des Puschlavs verbunden. Der Grundbestandteil der Pizzoccheri, der Buchweizen, gelangte im 15. Jahrhundert über Handelswege aus Zentralasien in den Alpenraum. Um 1616 erwähnte der Davoser Gelehrte Johann Guler von Wynegg den Anbau im Veltlin erstmals schriftlich; im Puschlav ist eine Erwähnung aus dem Jahr 1786 überliefert. Buchweizen ist kein Getreide, sondern ein Pseudogetreide. In der Alpenregion war er als «Heidenkorn» bekannt, im italienischen Sprachraum als «grano saraceno», ein Hinweis auf seine Herkunft aus dem Osten. Er ist glutenfrei, reich an Mineralstoffen und war lange eine wichtige Ernährungsgrundlage. Wegen seiner kurzen Vegetationszeit und Anpruchslosigkeit eignete sich Buchweizen

besonders gut als Ergänzung zu anderen Kulturpflanzen und konnte auch in höheren Lagen erfolgreich angebaut werden. Bereits Guler stellte fest, dass Buchweizen eine wichtige Ergänzung zu Roggen und Gerste darstellte.

Erste schriftliche Hinweise auf Pizzoccheri stammen aus dem 18. Jahrhundert. Sie gehörten zur alltäglichen Kost der Landbevölkerung und wurden aus einfachen, verfügbaren Zutaten zubereitet. Die Teigwaren boten eine sättigende Grundlage und liessen sich gut mit Gemüse und Alpkäse kombinieren – eine Verbindung, die bis heute typisch geblieben ist.

Pizzoccheri



Von der Pflanze zum Produkt: Buchweizen in natürlicher Form.

Die Rezepte wurden über Generationen hinweg innerhalb der Familien weitergegeben. Diese mündliche Überlieferung führte zu zahlreichen lokalen Varianten, deren Dokumentation heute eine wichtige Rolle spielt. Zur Bewahrung der traditionellen Herstellung trägt heute die Accademia del Pizzocchero di Toglio bei. Sie dokumentiert historische Rezepturen, pflegt handwerkliche Produktionsweisen und fördert die Wertschätzung der regionalen Küche. Seit 2016 sind die «Pizzoccheri della Valtellina» zudem als geografisch geschützte Spezialität (IGP) anerkannt. Auch im Puschlav wird die Herstellung

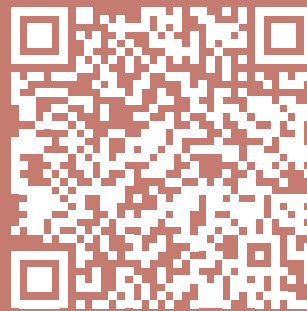
bis heute in kleinen Betrieben gepflegt und ist Teil des kulinarischen Erbes Graubündens. Nachdem der Buchweizen-Anbau im Puschlav in den 1950er-Jahren weitgehend aufgegeben worden war, gibt es seit 2007 Bestrebungen, ihn wieder zu beleben. Die kleine Produktion wird nach den Richtlinien der Bio-Landwirtschaft produziert und auf den Mühlsteinen der historischen Mühle in Aino zu Mehl verarbeitet. Abnehmer sind in erster Linie lokale Gastronomiebetriebe, die die Pizzoccheri im Rahmen des Projekts 100% Valposchiavo ausschliesslich mit lokalen Zutaten zubereiten.

Kulinarische Schätze

Zubereitung

Für die Pizzoccheri wird ein Teig aus Buchweizen- und Weizenmehl im Verhältnis von etwa vier zu eins zubereitet. Er wird mit Wasser glatt verknetet, ausgerollt und in rund fünf bis sieben Zentimeter lange, etwa fünf Millimeter breite Streifen geschnitten. Parallel dazu werden Kartoffeln und Gemüse wie Wirz oder Mangold in Salzwasser gegart. Nach einigen Minuten kommen die Pizzoccheri hinzu und werden gemeinsam fertiggekocht, bis sie weich sind. Nach dem Abgiessen werden alle Zutaten abwechselnd mit reichlich geriebenem Käse geschichtet. Im Puschlav verwendet man lokalen Käse, der nach der gleichen Machart hergestellt wird, wie z.B. Parmesan. Zum Schluss wird heisse Butter darüber gegossen, die zuvor mit Knoblauch und manchmal auch mit Salbei aromatisiert wurde; Pfeffer rundet das Aroma ab. So entsteht ein herzhaftes und zugleich typisches Gericht aus dem Puschlav.

Hier finden
Sie das Rezept:



<https://www.graubuendenviva.ch/de/wissen/kochwelt/rezepte/pizzoccheri>

Pizzoccheri



Verein graubündenVIVA
Alexanderstrasse 2
7000 Chur

www.graubuendenviva.ch
info@graubuendenviva.ch

Mit dem Projekt «Kulinarische Schätze» bietet graubündenVIVA den einzigartigen Lebensmitteln des Kantons Graubünden eine neue Bühne. Die «Kulinarischen Schätze» sind eine Einladung an alle, die Vielfalt und den Reichtum der Bündner Küche zu entdecken und zu geniessen.

Für weitere Inhalte besuchen Sie die Seite graubuendenviva.ch/schaetze und folgen Sie graubündenVIVA auf Social Media.

Kulinarische Schätze