graubünden VIVA



Pulenta in Flur

Pulenta in flur, Pulenta in fiur

Kulinarische Schätze

Das Wichtigste in Kürze

In der Valposchiavo wird Pulenta nicht nur aus Mais, sondern auch aus Buchweizen zubereitet. Die dunkle, nussige Pulenta in flur wird mit Rahm und Milch gekocht und mit Käse oder Rosinen verfeinert. Seit Generationen gehört sie zu den Festtraditionen des Tals.

Das Rezept ist ein Urgestein des kulinarischen Erbes der Südtäler und hat Jahrhunderte kulinarischer Veränderungen überdauert. Von der Antike bis zur Neuzeit wurde Pulenta mit Buchweizenmehl oder Hirse zubereitet. Die lateinische Bezeichnung «polĕnta» bedeutet Brei aus Gerstenmehl, der bei den Römern zur Grundnahrung gehörte.

Erst im 16. Jh. gelangte Mais aus Mittelamerika nach Europa und verdrängte dank höherer Erträge in Norditalien die alten Sorten. Während in Nordbünden Brot aus Roggen und Suppen aus Gerste den Brei zunehmend ersetzten, hielt man in den Südtälern an der Pulenta fest. Warum, ist bis heute nicht abschliessend geklärt.

Buchweizen prägte über Jahrhunderte die Küche des Puschlavs. Die robuste Pflanze gedeiht auch unter schwierigen Bedingungen und war für die Selbstversorgung vieler Familien wichtig. Aus ihrem Mehl entstanden nahrhafte Gerichte wie Pizzoccheri und Pulenta in flur.

Während Buchweizen im Alltag ein Grundnahrungsmittel war, gehörte die Pulenta in flur auch zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten und ist bis heute Teil der Festtagstraditionen. Besonders bekannt ist die «Gita a Selva», ein traditioneller Ausflug der reformierten Gemeinde Poschiavo, bei dem die Spezialität seit Generationen zum gemeinsamen Essen gehört.

Obwohl der Buchweizenanbau im 20. Jahrhundert stark zurückging, blieben die traditionellen Gerichte erhalten. Seit den 2000er-Jahren wird versucht, die Pflanze wieder vermehrt lokal anzubauen. So verbindet die Pulenta in flur bis heute regionale Landwirtschaft, kulinarisches Erbe und gelebte Gemeinschaft.

Kulinarische Schätze

Ein Stück Puschlaver Geschichte

Die Pulenta in flur ist tief in der kulinarischen Tradition des Puschlavs verwurzelt. Als besondere Festtagsspezialität wurde sie früher unter anderem bei Hochzeiten aufgetischt. Bis heute verbindet sie die Menschen im Tal bei gemeinsamen Anlässen.

Die Pulenta ist ein wichtiger Bestandteil der «Gita a Selva», eines traditionellen Fests der reformierten Gemeinde von Poschiavo. Seine Ursprünge reichen vermutlich bis ins Jahr 1826 zurück, als der Pfarrer und Pädagoge Otto Carisch einen jährlichen Schulausflug auf das Maiensäss Selva einführte. Ein vergleichbarer Brauch ist die Churer Maiensässfahrt Nach der gemeinsamen Wanderung wurde in der kleinen reformierten Kirche ein Gottesdienst gefeiert. Anschliessend versammelten sich die Teilnehmenden auf den nahegelegenen Maiensässen La Goba und Pozzol, wo Pulenta in flur mit Rahm und Rosinen serviert wurde. Spiele, Lieder und Aufführungen rundeten den Festtag ab. Im Laufe der Zeit entwickelte sich der Schulausflug zu einem Fest für die ganze Bevölkerung. Die «Gita a Selva» gehört heute zu den lebendigen Traditionen der Schweiz und feierte 2026 ihr 200-jähriges Bestehen. Die Pulenta in flur ist bis heute ein fester Bestandteil der Zusammenkunft.

Auch bei der «Pulenta Cavaia» wird die Pulenta in flur traditionell über offenem Feuer zubereitet. Seit 1973 treffen sich jeweils Ende Juli ausgewanderte und einheimische Puschlaverinnen und Puschlaver in Cavaglia, um gemeinsam Pulenta zu geniessen und den Kontakt zur Heimat zu pflegen.

«Pulenta, die Generationen verbindet»



iSTORIA · Archivi fotografici Valposchiavo

Buchweizen – von Pulenta bis Pizzoccheri

Obwohl sein Name es anders vermuten lässt, gehört Buchweizen nicht zu den Getreiden, sondern zu den Knöterichgewächsen. Seine Samen sind von Natur aus glutenfrei und reich an wertvollen Nährstoffen.

In der Valposchiavo wird Buchweizen seit Jahrhunderten geschätzt. Die robuste Pflanze gedeiht auch unter alpinen Bedingungen und war früher ein wichtiger Bestandteil der Selbstversorgung der Bergbevölkerung. Ab den 1970er-Jahren ging der Anbau stark zurück und verschwand beinahe vollständig. Die traditionellen Gerichte blieben jedoch erhalten, weshalb zunehmend Buchweizen aus dem Ausland importiert wurde.

Im Jahr 2003 wurde ein Projekt zur Wiederaufnahme des lokalen Buchweizenanbaus lanciert. Seine Vielseitigkeit zeigt sich bis heute in zahlreichen Puschlaver Spezialitäten: Neben der Pulenta in flur werden aus Buchweizenmehl auch Pizzoccheri zubereitet, kurze, flache Buchweizennudeln. Eine weitere Spezialität sind Manfriguli: kleine, zerkleinerte Buchweizenfladen, die traditionell mit Fruchtkompott serviert werden.

Die Zubereitung – mit Geduld und viel Rühren

Der Name der Pulenta in flur ergibt sich aus den beiden Hauptzutaten: Buchweizenmehl und Rahm. «In flur» bedeutet im Puschlaver Dialekt sinngemäss «im Rahm» gekocht.

Die traditionelle Zubereitung verlangt vor allem Geduld. In einem grossen Kessel über offenem Feuerwird Buchweizenmehl langsam in Rahm oder eine Mischung aus Rahm und Milch eingerührt und mit etwas Salz abgeschmeckt. Anschliessend köchelt die Masse während rund 45 bis 50 Minuten bei schwacher Hitze. Dabei muss sie regelmässig gerührt werden, damit sie nicht am Kesselboden ansetzt.

Durch das langsame Kochen entsteht eine gehaltvolle Masse, die beim Abkühlen zunehmend fester wird. Je nach Rezept werden Rosinen oder Käse mitgekocht. Während Rosinen eine süssliche Note verleihen, sorgt Käse für einen würzigen Geschmack. Zum Schluss wird die Pulenta mit etwas Butter verfeinert und auf einen Teller gestürzt, wo sie ihre charakteristische kuchenartige Form erhält.

Pulenta in Flur

Eine Pulenta, viele Varianten

Die Pulenta in flur wird traditionell als eigenständige Mahlzeit mit Bündnerfleisch oder Trockenwurst, etwa und einem Glas Rotwein genossen. Sie kann aber auch als Beilage serviert werden. Besonders gut harmoniert ihr kräftiger Geschmack mit würzigem Käse, beispielsweise dem regionalen Strachin, der auch bei der Pulenta Cavaia zur Pulenta serviert wird.



Neben der Pulenta in flur kennt die Puschlaver Küche weitere Varianten. Während die Pulenta in flur traditionell ausschliesslich aus Buchweizenmehl hergestellt wird, kombiniert die Pulenta taragna Buchweizen- und Maismehl und wird mit reichlich Butter und Käse verfeinert. Die beiden Gerichte zeigen, wie vielfältig Pulenta in der regionalen Küche zubereitet wird und wie sich mit wenigen Zutaten unterschiedliche Geschmacks-richtungen erzielen lassen.

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. Die Inhalte basieren auf historischen und fachlichen Quellen (u.a. Kulinarisches Erbe der Schweiz) sowie auf dem Austausch mit Fachpersonen.

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