



Erica Bänziger

### Entdeckungsreise

Nirgendwo in der Schweiz ist das Angebot an einheimischen Lebensmitteln größer als im Tessin. Hartweizen, Reis, Kastanien, Mais, Oliven, Kaki usw. lieben das mediterrane Klima. Sie sichern vielen Menschen die Existenz und leisten einen unschätzbaren Beitrag zur Erhaltung fruchtbaren Bodens. Die köstlichen Produkte aus allen Teilen des Tessins bilden die Basis alter und neuer Tessiner Rezepte.

### Viaggio di scoperta

Da nessun'altra parte in Svizzera, l'offerta di prodotti alimentari locali è così vasta come in Ticino. Grano duro, riso, castagne, mais, olive, cachi – amano il clima mediterraneo. Essi assicurano a molte persone l'esistenza e offrono un incommensurabile contributo alla tutela dei terreni fertili. I saporiti prodotti di ogni zona del Ticino costituiscono la base delle vecchie e nuove ricette ticinesi.

### A découvrir

C'est au Tessin que l'offre en produits alimentaires indigènes est la plus vaste de Suisse. Blé dur, riz, châtaignes, olives, kakis et bien d'autres produits apprécient le climat méridional. Cette production est la base d'existence de beaucoup de personnes et elle permet le maintien d'une terre fertile. Ces produits des régions tessinoises sont à la source d'anciennes et de nouvelles recettes de ce canton.



Tessiner Küche – La cucina ticinese – La cuisine du Tessin

FO NA

Erica Bänziger



# Tessiner Küche

## La cucina ticinese

## La cuisine du Tessin

FO NA



Erica Bänziger

# Tessiner Küche

La cucina ticinese

La cuisine du Tessin

Inhalt

|                         |                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|
| 8                       | Vorwort                                               |
| 14                      | Mediterrane Baum- und Ackerfrüchte                    |
| 18                      | Von Americanello bis Reis                             |
| 18                      | Americanello – der Wein aus den gleichnamigen Trauben |
| 18                      | Fleisch und Wurst                                     |
| 18                      | Honig                                                 |
| 22                      | Alpkäse                                               |
| 22                      | Kastanien – Mehl, Bier und mehr                       |
| 28                      | Mais                                                  |
| 28                      | Reis                                                  |
| Vegetarische Mahlzeiten |                                                       |
| 34                      | Minestrone                                            |
| 36                      | Risotto ticinese                                      |
| 38                      | Penne mit Zucchini-Mascarpone-Sauce                   |
| 40                      | Formaggini mit Olivenöl und Aceto                     |
| 42                      | Polenta                                               |
| 44                      | Käse-Crostini «Valle Maggia»                          |
| 46                      | Klosterkuchen                                         |
| 48                      | Ricotta-Gnocchi mit Rucola und Tomaten                |
| 50                      | Robiola in Kräuterkruste                              |

Indice

|                    |                                           |
|--------------------|-------------------------------------------|
| 8                  | Prefazione                                |
| 14                 | Frutta e cereali mediterranei             |
| 18                 | Dall’americanello al riso                 |
| 18                 | Americanello – il vino di «uva americana» |
| 18                 | Carne e insaccati                         |
| 18                 | Miele                                     |
| 22                 | Formaggio                                 |
| 22                 | Castagne: farina, birra e anche di più    |
| 28                 | Granoturco                                |
| 28                 | Riso                                      |
| Piatti veġetariani |                                           |
| 34                 | Minestrone                                |
| 36                 | Risotto ticinese                          |
| 38                 | Penne alle zucchine con mascarpone        |
| 40                 | Formaggini con olio d’oliva e aceto       |
| 42                 | Polenta                                   |
| 44                 | Crostini «Valle Maggia» al formaggio      |
| 46                 | Torta di fra «Scarpazza»                  |
| 48                 | Gnocchi di ricotta con rucola e pomodori  |
| 50                 | Robiola nella crosta di erbe              |

Sommaire

|                   |                                                |
|-------------------|------------------------------------------------|
| 8                 | Préface                                        |
| 14                | Céréales et fruits méditerranéens              |
| 18                | De l’americanello au riz                       |
| 18                | Americanello – un vin issu du cépage éponyme   |
| 18                | Viande et charcuterie                          |
| 18                | Miel                                           |
| 22                | Fromage                                        |
| 22                | Châtaignes – farine, bière et bien plus encore |
| 28                | Maïs                                           |
| 28                | Riz                                            |
| Repas végétariens |                                                |
| 34                | Minestrone                                     |
| 36                | Risotto                                        |
| 38                | Pennes avec sauce aux courgettes et mascarpone |
| 40                | Formaggini avec huile d’olive et aceto         |
| 42                | Polenta                                        |
| 44                | Crostini au fromage de la «Valle Maggia»       |
| 46                | Gâteau aux épinards                            |
| 48                | Gnocchi à la ricotta avec roquette et tomates  |
| 50                | Robiola en crôte de fines herbes               |

Mahlzeiten mit Fleisch und Fisch

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| 52 | Ossobuco casalinga                      |
| 54 | Fischfilets auf Kräuterrisotto          |
| 56 | Coregone in Carpione                    |
| 58 | Spaghetti alla pescatora                |
| 60 | Ricotta-Ziegenfrischkäse-Quiche         |
| 62 | Pizza «Crudaiolo»                       |
| 64 | Pouletspießchen mit Lorbeer und Zitrone |
| 66 | Zicklein mit Sardellen-Rosmarin-Kruste  |
| 69 | Lamm-Kürbis-Lasagne                     |
| 72 | Kaninchen in Merlot geschmort           |
| 74 | Penne mit Cicitt-Kürbis-Ragout          |
| 76 | Polenta mit Tessiner Schweinswurst      |

Desserts

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| 78 | Tessiner Brottorte                      |
| 80 | Kakiküchlein                            |
| 82 | Kastanien-Mascarpone-Creme mit Beeren   |
| 84 | Erdbeeren an Rotweinmarinade            |
| 84 | Sorbet von Americana-Trauben mit Grappa |
| 86 | Zabaione auf Waldbeeren                 |
| 88 | Kastanienparfait                        |

Piatti di carne et pesce

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| 52 | Ossibuchi alla casalinga                                             |
| 54 | Filetti di pesce su risotto                                          |
| 56 | Coregone in carpione                                                 |
| 58 | Spaghetti alla pescatora                                             |
| 60 | Quiche alla ricotta e al formaggio fresco di capra con cipolle rosse |
| 62 | Pizza «crudaiolo»                                                    |
| 64 | Spiedini di pollo con foglie d'alloro                                |
| 66 | Capretto in crosta di acciughe e rosmarino                           |
| 69 | Lasagne con carne d’agnello e zucca                                  |
| 72 | Coniglio al Merlot                                                   |
| 74 | Penne alla salsa di cicitt e zucca                                   |
| 76 | Polenta e ragù di luganighette                                       |

Desserts

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| 78 | Torta ticinese di pane                     |
| 80 | Tortine di cachi                           |
| 82 | Crema di castagne al mascarpone con bacche |
| 84 | Fragole al vino rosso                      |
| 84 | Sorbetto all’uva americana con grappa      |
| 86 | Zabaione su frutti di bosco                |
| 88 | Parfait alle castagne                      |

Repas avec viande et poissons

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| 52 | Ossobuco casalinga                                  |
| 54 | Filets de poisson sur risotto aux herbes            |
| 56 | Coregone in carpione                                |
| 58 | Spaghetti alla pescatora                            |
| 60 | Quiche à la ricotta, chèvre frais et oignons rouges |
| 62 | Pizza «crudaiolo»                                   |
| 64 | Brochettes de poulet avec laurier et citron         |
| 66 | Cabri en croûte d’anchois et de romarin             |
| 69 | Lasagnes à la courge et agneau                      |
| 72 | Lapin braisé au Merlot                              |
| 74 | Pennes avec ragout de cicitt et de courge           |
| 76 | Polenta et ragoût de saucisses de porc tessinois    |

Desserts

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| 78 | Tourte de pain tessinoise                      |
| 80 | Tartelettes aux kakis                          |
| 82 | Crème de châtaignes et de mascarpone aux baies |
| 84 | Fraises au vin rouge                           |
| 84 | Sorbet de raisins americano avec grappa        |
| 86 | Sabayon sur baies des bois                     |
| 88 | Parfait aux châtaignes                         |

# Von Americanello bis Reis

## Dall’americanello al riso

## De l’americanello au riz

### Americanello – der Wein aus den gleichnamigen Trauben

Die meisten Weinliebhaber können mit diesem Wein nichts anfangen. Die Trauben kommen häufig von den vielen Tessiner Pergolas. Wenn der Americano gekühlt wird, passt er an heißen Sommertagen wunderbar zu Ziegenformaggini mit Olivenöl und Aceto Balsamico und einem Pane Valle Maggia. Tessin pur! Als Tischwein ist er weniger zu empfehlen. Probieren und selber urteilen!

### Fleisch und Wurst

Das Tessin hat eine lange Tradition im «Haltbarmachen» von Fleisch von Schwein, Rind und Ziege. Das Schlachten auf dem Hof, das Wursten und Trocknen im eigenen Kamin sind Bilder aus vergangenen Zeiten. Das Knowhow ist geblieben. Nach alten Rezepten entstehen wunderbare, köstliche, authentische Produkte wie roher und gekochter Schinken, Speck, Salami und Salametti sowie Luganighe.

### Honig

Das Tessin ist im Norden durch die Alpen, im Süden durch den Lago Maggiore und den Lago di Lugano begrenzt. Flora und Fauna sind entsprechend artenreich und bienenfreundlich. Den «Tessiner Honig» gibt es nicht, aber zahlreiche regionale Produkte. Der Kastanienhonig ist leicht bitter und kräftig. Der Akazienblütenhonig ist mild und geschmacksneutral. Beim Lindenblütenhonig wähnt man sich in der Nähe eines blühenden, wunderbar duftenden Baumes. Auch kräftige Alpenhonige und Alpenrosenhonig und Mischhonige wie Millefiori wird man im Tessin finden. »

### Americanello – il vino di «uva americana»

L'americanello è un vino particolare, e non è detto che piaccia a tutti. La vendemmia si fa, in gran parte, nelle pergole private. Se servito fresco, nelle calde giornate estive accompagna perfettamente un piatto di formaggini di capra conditi con olio d'oliva e aceto balsamico, e serviti con un po' di pane della Valle Maggia. Il Ticino in tutta la sua schiettezza e semplicità! Quale vino da tavola, invece, l'americanello è meno indicato. Ma ognuno è invitato ad assaggiarlo e a farsi la sua opinione!

### Carne e insaccati

Il Ticino ha una lunga tradizione gastronomica di conservazione della carne di maiale, di manzo o di capra. La mazza in fattoria, la preparazione degli insaccati e, talvolta, anche la loro affumicatura nel camino di casa sono oramai immagini di un tempo andato. L'esperienza artigianale, tuttavia, è rimasta, e ci si ispira sempre e ancora alle antiche ricette. Il Ticino offre così prodotti genuini e saporiti, ad esempio prosciutti crudi e cotti, pancette, salami e salamini, senza dimenticare le luganighe e le luganighette.

### Miele

Il Ticino è delimitato a nord dalle Alpi, a sud dal Lago Maggiore e dal Lago di Lugano. La flora è molto variata e, per le api, è un paradiso! Se un vero e proprio «miele ticinese» non esiste, esistono invece numerose varianti regionali, ad esempio il miele di castagno, dal sapore corposo e leggermente amarognolo, o il miele di acacia, così delicato e neutro da poter essere utilizzato in moltissimi modi. Il miele di tiglio, invece, è molto profumato. In Ticino, per finire, si trovano anche un robusto miele di fiori alpini, in particolare il miele di rododendro, e il cosiddetto Millefiori, bottinato su una flora più diversificata. »

### Americanello – un vin issu du cépage éponyme

Tout le monde n'apprécie pas l'americanello. Une grande partie des raisins sont cueillis dans les nombreuses pergolas tessinoises. Bien frais, il accompagne idéalement les petits fromages de chèvre assaisonnés avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique, et du pain Valle Maggia, lors des chaudes journées d'été. Le Tessin à l'état pur! Il n'est cependant pas recommandé comme vin de table. Mais à vous de tester et de juger ...

### Viande et charcuterie

Le Tessin jouit d'une longue tradition de conservation des viandes de porc, de bœuf et de chèvre. L'abattage à la ferme, la confection de saucisses et le séchage dans la cheminée sont des images qui appartiennent au passé. Le savoir-faire demeure. De merveilleux et savoureux produits authentiques sont élaborés dans le respect des anciennes recettes: jambon cru et cuit, lard, salami et salametti, luganighe ...

### Miel

Le Tessin est modelé au nord par les Alpes et au sud par le lac Majeur et le lac de Lugano. La faune et la flore reflètent cette variété et sont favorables aux abeilles. Il n'existe pas de «miel du Tessin» en tant que tel, mais de nombreux produits régionaux. Notamment le miel de châtaignier, caractérisé par une légère amertume et un goût prononcé. Au contraire du miel d'acacia, dont la saveur douce et plus neutre permet de l'utiliser partout. Le miel de fleurs de tilleul évoque un arbre en fleurs au parfum merveilleux. Au Tessin, on trouve également des miels des Alpes plus relevés, du miel de rhododendron des Alpes et des miels mélangés de type Millefiori. »



