



# Reiche Ritterinnen Le Avanzarotte

Idee di riciclo creativo in cucina | Kreative Resteverwertungsgenüsse



Falls du ebenfalls Recycling-Rezepte zur Verfügung stellen möchtest, schick sie uns bitte an die Adresse [info@gruene.bz.it](mailto:info@gruene.bz.it)

Se hai delle belle ricette e vuoi condividerle, mandale a [info@verdi.bz.it](mailto:info@verdi.bz.it)

#### Impressum

Le Avanzarotte - Rezeptebuch der Grünen Frauen

Mitwirkende: Elisa, Gerda, Raffaella, Rosina, Serena, Heidi, Liliane, Liliana T., Liliana V., Helga, Anna, Claudio, Brigitte H., Mariella, Hanspeter, Karl, Saskia e molte e molti altri.

Redaktion: Brigitte Foppa

Grafik: alias idee und form, Helga Kasseroler

Foto: von den KöchInnen | Shutterstock

Druck: Lanarepro

Auftraggeber: Verdi Grüne Verc

Bozen, 2020

## Le Avanzarotte Reiche Ritterinnen

### Ricicla, riusa, ripara... Recyclen, wiederverwenden, reparieren...

Das sind einfache Aufträge an alle, denen die nachhaltige Lebensweise am Herzen liegt. Wir können lange darüber fachsimpeln, wie Rohstoffe am besten eingespart werden. Wir können Tagungen organisieren, in denen wir überlegen, wie Energie gespart werden kann und wie wir die lokalen Kreisläufe ankurbeln können. Aber es gibt noch eine andere Möglichkeit, wie wir alle einen kleinen Beitrag leisten können, um der Wegwerfmentalität ein Schnippchen zu schlagen – und das jeden Tag – wenn wir uns nämlich in die Küche begeben, um für uns und unsere Lieben die Mahlzeiten zuzubereiten.

Le nostre mamme e nonne erano, per necessità, specialiste e spesso vere artiste nel riuso e riciclo di cibo. Le materie prime spesso scarseggiavano e le bocche da sfamare erano tante. Da queste condizioni sono nate molte ricette creative che abbiamo iniziato a raccogliere, ammirando lo spirito inventivo delle cuoche e spesso divertendoci a scambiarcele – come si fa da generazioni, con grande arricchimento reciproco.

Wir sind im Jahr 2008 (!) eigentlich völlig anspruchslos gestartet und wollten nur einige Rezepte sammeln, in denen es um Recycling geht. Doch in kürzester Zeit kamen viele Rezepte zusammen und wir fanden Spaß daran, unsere Sammlung immer wieder zu ergänzen. Das Rezeptebuch der „Avanzarotte“ ist inzwischen mehrmals herausgegeben worden und hat uns über die Jahre begleitet. 2020 möchten wir es „reloaden“.

Die Botschaft, die wir damit lancieren möchten ist natürlich nicht die, dass Frauen für die Küche zuständig sind (anzi, uomini, mandateci le vostre ricette!), sondern es ist ein ökologischer Mahnruf zu einem achtsamen Umgang mit den Ressourcen und zugleich zu einem kreativen Umgang mit Überschüssen und Knappheiten. Che sia chiaro: Siamo femministe. E non ci facciamo rovinare la voglia e il piacere di cucinare bene da nessuno, tantomeno dal patriarcato.

Wir sind für das GUTE LEBEN – und glauben, dass dies auch in unserer Rezeptesammlung zur Genüge vorhanden ist.

**Per la Buona Vita! Und Guten Appetit!**

**Le Donne Verdi | Die Grünen Frauen**



## Inhalt

### Brot von gestern Pane vecchio

### Suppen | Zuppe

6 Zuppa Lombarda

7 La Ribollita

8 La Pappa al pomodoro

9 L' Acqua Cotta

9 Unterlandler Bäuerinnensuppe

10 Le Mariconde

11 Panadelsuppe

11 La Panà e la Pearà

### Kleine Knödel-Challenge

### Una piccola sfida tra canederlotte

12 Knödel-Grundrezept

13 Rohnenstinglknödl und Rohnenplätzenspatzlen  
von der Kalterer Heidi

13 Doppelte Wiederverwertung...

13 Saure Knödel

13 Geröstete Knödel!

14 Strangolapreti alla trentina

15 I Gnoc de la Cua

### Andere Altes-Brot-Gerichte

### Altre ricette col pane vecchio

16 La Panzanella

16 Gebähtes Brot einer Pustertaler Oma



### RitterInnen, Hexen und Schmarrn | Passiamo al Dolce!

17 Die Armen RitterInnen auch Pofesen genannt

18 Die „Reichen“ RitterInnen, Hirnpofesen

18 Die Besoffenen RitterInnen

18 Semmelschmarrn

19 Der Scheiterhaufen

20 La Capirotada del Messico segnalato da Liliana

21 La Tartera del Bleggio. Versione paesana di Elisa

21 La Torta di Pane. Versione bolzanina di Rosina

22 Die süße Krönung: Vinschger Schneemilch

### Il „riciclaggio“ di Pasta e Riso Nudeln- und Reisrecycling

23 La frittata di pasta

24 Il Riso al Salto

24 Il riso al salto con tocco asiatico

25 La Frittella di riso

25 Le polpettine di riso di Raffaella

26 Reispuffer. Von meinen Kindern über alles geliebt

26 Reisbrei von Gerda

### Kartoffeln, Fleisch, Plent & Kas Patate, Carne, Polenta e Formaggio

27 Moidls Roascht

27 Polenta pasticciata à la Helga B.

27 Le Croste di grana „soffiate“ di Claudio

28 Il Bollito alla picchiapò

29 Das Bozner Damengröstel

### Che fare delle uova? Wohin mit den Ei-Resten?

### Liliane's Tipps zur Verwertung von Eiweiß

30 Mandelbögen

30 Haselnussplätzchen

31 Lustige Witwen-Küsse

31 Kokos-Dattel-Berge

31 Walnusskekse

### Tipp für die Eidotterverwertung

32 Tiramisù





## Brot von gestern Pane vecchio

Es galt früher als „Sünde“, Brot wegzuwerfen. Entsprechend haben die KöchInnen vieler Regionen eine Vielzahl von traditionellen Rezepten entwickelt, die das „alte Brot“ auf immer wieder andere Weise wiederverwerten.

Dalle zuppe ai canederli, il pane vecchio è il Re indiscusso della cucina ricicla. Forse perché un tempo era considerato peccato buttarlo via, forse anche perché era una fonte troppo importante di carboidrati per non usarla fino in fondo. Vi proponiamo una piccola selezione di piatti da varie regioni italiane e tirolesi.

## Suppen | Zuppe

Iniziamo con le quattro zuppe toscane per eccellenza ed esploriamo la *Südtiroler Suppenküche*. Die toskanischen Suppen sind eine besser als die andere, aber auch Südtirol verwendet altes Brot nicht nur für die gute alte Knödelsuppe.

## Zuppa Lombarda

Trotz des Namens stammt auch diese fantastische Suppe aus der Toskana. Originalrezept der Schwiegermamma.

- 500 g getrocknete weiße Bohnen (Cannellini)
- ☞ 3 Tomaten
- ☞ 3 Knoblauchzehen
- einige Salbeiblätter
- ☞ 1-2 Scheiben altes Toskanisches Brot pro Kopf
- ☞ Salz, Pfeffer, gutes Olivenöl

Die Cannellinibohnen über Nacht einweichen. Anschließend in einem großen Topf mit Wasser, den ganzen Knoblauchzehen, den ganzen Tomaten und den Salbeiblättern zum Kochen bringen. Ca. 1-2 Stunden kochen, bis die Bohnen gar sind und am Ende salzen.

In den Tellern die Brotscheiben (man kann sich auch kurz toasten) mit Pfeffer und Olivenöl anrichten und die Suppe darüber gießen. Sie wärmt und stärkt an trüben Tagen.



## La Ribollita

Piatto toscano che viene fatto diversamente in ogni casa. Ma resta fissa la base di pane vecchio e cavolo nero. Dicono che migliora ogni volta che la riscaldi!

- 1 ciuffo di cavolo nero
- ☞ 1/4 di cavolo verza
- ☞ 1 mazzetto di bietola
- 1 porro
- ☞ 1 cipolla
- ☞ 2 patate
- 2 carote
- ☞ 2 zucchine
- ☞ 2 gambi di sedano
- 300 g di fagioli cannellini
- ☞ 2 pomodori pelati
- ☞ olio extra vergine di oliva
- sale e pepe
- ☞ pane toscano raffermo

Mettete a bagno i fagioli per circa 8 ore, poi lessateli in 2 litri di acqua.

In un'altra pentola fate rosolare la cipolla tagliata a fettine nell'olio di oliva, aggiungete via via tutte le altre verdure tagliate grossolanamente e fatele appassire piano piano per circa 10 minuti, aggiungete quindi l'acqua di cottura dei fagioli e la metà degli stessi. L'altra metà li aggiungerete dopo averli passati al setaccio.

Regolate sale e pepe e fate cuocere a fuoco basso per circa due ore.

Travasate in una grande pentola, alternando strati di pane con strati di zuppa.

Il giorno dopo con un mestolo fate dei fori nel pappone che si è creato e versateci dell'olio d'oliva. Poi riscaldate a fuoco pianissimo, facendo attenzione a non far bruciare (il che avviene molto facilmente!). Servite con pepe fresco e olio extravergine d'olivo fruttato.



## La Pappa al pomodoro

È un piatto favoloso! Una volta l'ho cucinato per un amico tornato dopo mezzo anno in Scandinavia e si è messo a piangere. Si dice che sia un piatto che possono mangiare i bambini che non hanno ancora messo i denti... e allo stesso modo anche i nonni e bisnonni....

- 500 g di pomodori maturi o 2 conserve di buoni pelati
- ☞ 2 spicchi d'aglio
- ☞ peperoncino, basilico
- 1 litro di brodo vegetale
- ☞ olio extra vergine di oliva
- ☞ 300 g di pane casalingo raffermo

Rosolare l'aglio e il peperoncino nell'olio e i gambi del basilico tagliati a fettine sottili, aggiungere i pomodori passati e farli cuocere per qualche minuto, aggiungere il pane tagliato a fettine sottili, mescolare bene e quando il pane avrà assorbito la salsa di pomodoro aggiungere il brodo bollente, il basilico e regolare di sale e pepe. Far bollire una ventina di minuti, aggiungendo altro brodo se occorre. La zuppa vorrà bruciarsi, ma voi starete attente. Lasciare riposare per circa un'ora, quindi mescolare bene per disfare completamente il pane.

Servitela calda ma non bollente con un filo d'olio extra vergine d'oliva Toscano e un ciuffetto di basilico. Le italiane del nord aggiungono anche un po' di grana, ma i toscani non apprezzano...

**Wir haben die Pappa auch für ein Grünes Weihnachtsessen gekocht, und unsere Parteikolleginnen erinnern sich bis heute dran.**



## L' Acqua Cotta

Ricetta di una bolzanina intoscana.

- 1 cipolla
- ☞ foglie del sedano
- ☞ olio
- pane raffermo
- ☞ pomodoro
- ☞ sale e peperoncino
- a piacere 1 patata e bietola

Si prepara un soffritto con la cipolla. Si aggiunge pomodoro e sedano, si copre con acqua e si condisce con sale e peperoncino. Cottura 35 minuti. Nel piatto si spezzetta il pane raffermo, si versa la zuppa, si fa ammorbidire e si condisce con pepe e olio crudo.

## Unterlander Bäuerinnensuppe

Das Gemüse kann variiert werden, auch eine Zwiebelsuppe wird ganz köstlich auf diese Weise.

- 3 EL Olivenöl
- ☞ Etwas Weißwein und Gemüsebrühe
- ☞ ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ☞ 4-5 Zucchini
- ☞ Schüttelbrot oder schwarzer Weggen oder Vinschgerlen
- Basilikum
- ☞ Falls gewünscht etwas Sahne

Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten und die geraspelten Zucchini hinzugeben. Mit Weißwein aufgießen. Brühe zugießen und nicht zu lange kochen. Das harte Brot in der Suppe aufweichen. Salzen und pfeffern und mit frischem Basilikum abschmecken. Man kann die Suppe pürieren und evtl. mit Sahne verfeinern.





## Le Mariconde

Per non farci dire che siamo fissate sulla nostra terra e la Toscana, vi proponiamo anche questa zuppa mantovana.

- 🍳 4 uova
- 🍴 4 cucchiaini di pane grattugiato
- 🍴 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 🍳 4 etti di pane raffermo
- 🍴 120 gr di burro
- 🍴 tanto latte da coprire il pane
- 🍳 noce moscata
- 🍴 sale

Si toglia al pane la crosta e lo si taglia a fettine; indi lo si metta in una zuppiera, coprendolo di latte e lasciandolo macerare per almeno mezz'ora. Si scioglia il burro in una casseruola nella quale si aggiungerà poi il pane ammorbidito nel latte e si cuocerà a fuoco lento fino a che tutto il latte sia evaporato. Si toglia dal fuoco, salare leggermente, unire il parmigiano, la noce moscata, le uova.

Se il composto fosse troppo tenero si aggiunga ancora pane grattugiato e parmigiano.

Si amalgamino bene gli ingredienti rimescolando e lasciando in riposo per mezz'ora. In una pentola ben proporzionata alla quantità si metta a fuoco un buon brodo in misura sufficiente per preparare la minestra per quattro persone. Quando il brodo bolle, aiutandosi con due cucchiaini, si faccia cadere nel brodo, a piccoli gnocchetti, il composto preparato, oppure si formino con le mani tante palline della grossezza di una nocciola.

La minestra è cotta dopo cinque minuti e cioè quando le palline o gnocchetti saranno venuti a galla. All'impasto si possono unire anche avanzi di carne di pollo, tritati finemente, o, allo stesso modo, verdure.



## Panadelsuppe

Schmackhafte Brotsuppe auf Trentiner Spuren (Panada) von der unvergessenen Anna Degasperì.

- 🍳 1-2 alte Brötchen
- 🍴 1 EL Butter
- 🍴 1l Würfelsuppe
- 🍳 1 Ei
- 🍴 Petersilie

Brot in Würfel schneiden und in einem Topf in der Butter anrösten, mit Suppe aufkochen, 1 Ei darunterühren. Vom Feuer nehmen und mit gehackter Petersilie servieren.



## La Panà e la Pearà

Ricette veronesi di Mariella... a prova che i Panadel esistono anche a sud di Ala!







- 🍳 Ingredienti per la Panà:
- 🍴 pane in dadi, brodo (oppure dado e acqua)
- 🍴 poco burro, pepe, formaggio grattugiato
  
- 🍳 Ingredienti per la Pearà:
- 🍴 pane grattugiato, brodo e midollo dell'osso
- 🍴 poco burro, pepe, formaggio grattugiato

Arrostire il pane (a dadi o grattugiato) nel burro, aggiungere il brodo, bollire, pepare e servire con formaggio grattugiato.

## Kleine Knödel-Challenge | Una piccola sfida tra canederlotte

Für die SüdtirolerInnen und die Trentine/r ist es quasi naturgegeben: Wenn man Brot aufbrauchen muss, macht man Knödel. Sie sind gleichsam die Königinnen der Tiroler Wiederverwertung. I canederli nella nostra regione sono talmente radicati che sono menzionati già nelle più antiche leggende delle Dolomiti. Ma esistono anche da altre parti. Wir schlagen euch unsere Lieblingsknödelgerichte vor. Südtirol, Trentino, Lombardia – scegliete voi, dove lo gnocco vi piace di più.

## Knödel-Grundrezept

-  300 g altes Brot
-  1 Ei
-  50 g Mehl
-  1/8 l Milch
-  Petersilie oder Schnittlauch
-  etwas Zwiebel

Das Brot in kleine Würfel schneiden, Schnittlauch und Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Butter rösten, mit dem Brot in eine Schüssel geben; das Ei mit der Milch gut verschlagen, dazugeben, salzen, Mehl und Schnittlauch beimengen, rund formen, die Knödel in kochendes Salzwasser geben und 20 Min. kochen.

### Varianten:

#### Speckknödel

Zutaten und Bearbeitung wie Semmelknödel: In den Knödelteig 100 g Bauchspeck, (Wurst, Salami oder Schinken) feinwürfelig geschnitten, mengen.

#### Kasknödel

Anstatt Weißbrot kann man auch Schwarzbrot oder beides, anstatt Speck verschiedene Käsereste und anstatt Schnittlauch Petersilie verwenden.



## Rohnenstinglknödl und Rohnenplätschenspatzlen

von der **Kalterer Heidi**

Hierzu verwende ich die Stängel und Blätter der Rohnen, die ich auf diese Weise nicht kompostiere, sondern genussreich verwende.

Für die Knödel braucht es das Grundrezept Knödel, anstatt der Speckwürfel gebe ich aber rohe, klein gehackte oder pürierte Rohnenstängel hinein. Die Knödel sind schon nur wegen der pinken Farbe eine Augenweide!

Für die Spatzlen blanchiere ich die Blätter der Rohnen, hacke sie und mische sie dann ebenfalls ins ganz gewöhnliche Spatzlenrezept.

### Doppelte Wiederverwertung...

...ist das dann, wenn das bereits Recycelte noch einmal für ein Essen erhalten kann, zum Beispiel mit diesen Rezepten aus Gerdas Familienkochbuch:

## Saure Knödel

### Opas Lieblingsrezept im Sommer!

Übrige Knödel halbieren und in Scheiben schneiden. Wurst (Servelade o. Ä.) schneiden, Zwiebelringe nach Lust oder Schnittlauch dazugeben, salzen und mit Weinessig und Öl anmachen. Variante: Blattsalat und/oder Paradeiser dazumischen.

## Geröstete Knödel

### Omas Lieblingsrezept im Winter!

Übriggebliebene Knödel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Zwiebelringen in Butter rösten; Ei dazurühren und abschmecken oder Spiegelei separat braten. Grüner Salat schmeckt dazu am besten.

## Strangolapreti

alle zime de sfioranzesi, delle donne trentine

Dal ricettario della zia di Serena.

- ☞ 750 g di cime di luppolo
- ☞ 300 g di pane raffermo
- ☞ 2 dl di brodo vegetale
- ☞ 1 uovo
- ☞ 200 g di farina bianca
- ☞ 80 g di burro
- ☞ 1 rametto di salvia
- ☞ 2 spicchi d'aglio
- ☞ sale e pepe q.b.

Mondate le cime di luppolo, lavatele, buttatele in poca acqua bollente salata, facendole cuocere per una decina di minuti. Una volta scolate, fatele intiepidire. Dopo di che, strizzatele e tritatele.

Mentre le cime cuociono, spezzate il pane in una terrina, bagnatelo con il brodo tiepido per ammorbidirlo, strizzatelo e unitelo alle cime tritate.

Unite poi l'uovo, sale, pepe e farina quanto basta per ottenere un composto ben legato.

Fate bollire dell'acqua in una casseruola ampia.

A seconda della consistenza dell'impasto potete preparare dei filoncini e tagliarli a tocchetti, come fossero degli gnocchi di patate, e butteteli nell'acqua bollente. Se l'impasto invece risulta troppo morbido, potete prelevare l'impasto a cucchiainate facendolo scivolare nell'acqua a lento bollire aiutandovi con un altro cucchiaino bagnato. Gli strangolapreti saranno cotti quando saliranno a galla.

Per il condimento, fate fondere il burro profumandolo con la salvia e gli spicchi d'aglio.

Scolate gli strangolapreti con il mestolo forato, posateli in una terrina o direttamente nel piatto e condite con il burro e del formaggio grattugiato.



## I Gnoc de la Cua

Piatto povero, ma eccezionalmente buono e gustoso che viene dalla Valcamonica. Oltre al solito pane vecchio si usa un'erba di montagna, il Peruc (= Buon Enrico. Man kennt ihn auch in Südtirol, den Guten Heinrich, einen schmackhaften Wildspinat).

- ☞ 50 cl di latte
- ☞ 400 gr di pane raffermo
- ☞ 250 gr di peruc o spinaci lessati
- ☞ 2 uova
- ☞ 150 gr di formaggio grattugiato
- ☞ farina bianca quanto basta, sale e pepe
- ☞ per il condimento: burro, salvia fresca e formaggio grattugiato

Lessate il peruc o gli spinaci in acqua salata, spezzettate il pane raffermo e fate ammorbidire per una notte nel latte; strizzatelo in modo da togliere il latte in eccedenza. Togliete il pane dalla terrina e sul tagliere pestate il pane con il coltello, unite anche il peruc o spinaci precedentemente lessati (volendo si possono passare al setaccio i due ingredienti). Amalgamate bene il tutto nuovamente con il coltello, mettete in una terrina e aggiungetevi 2 uova e il formaggio grattugiato; aggiungete poi la farina bianca fino ad asciugare e legare il composto, in modo che il cucchiaino di legno che avete usato per mescolare l'impasto resti in piedi nello stesso. Aggiustate di sale e pepe.

Fate bollire in una pentola, abbastanza capiente, dell'acqua salata e gettate a cucchiainate il composto ottenuto (per questa operazione utilizzate due cucchiaini da dessert): se l'impasto è giusto lo gnocco ottenuto resta compatto e dopo qualche secondo viene a galla, se invece si sbriciola è necessario aggiungere ancora un po' di farina bianca. Gli gnocchi sono cotti dopo 3 o 4 minuti da quando cominciano a galleggiare.

Nel frattempo in un tegame preparate burro fuso e salvia, scolate gli gnocchi utilizzando il mestolo forato coricateli sul piatto e condite con del buon formaggio e il burro fuso preparato in precedenza.





## La Panzanella

Wir kehren in die Toskana zurück, mit diesem Gericht, von dem man nie weiß, ob es eine kalte Suppe ist oder ein Salat. Vielleicht beides, auf jeden Fall ein wunderbar erfrischendes Sommergericht.

- 🍷 200 g altes Weißbrot, am besten ungesalzenes Hartweizenbrot
- 🍷 6 Tomaten
- 🍷 4 Frühlingszwiebel in dünne Scheiben geschnitten
- 🍷 Basilikum und Minze, mit den Händen zerkleinert
- 🍷 Olivenöl
- 🍷 Salz, Pfeffer

Das Brot in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser übergießen. Nach etwa einer halben Stunde das Wasser abgießen und das Brot mit den Händen ausdrücken. In eine Salatschüssel geben. Reichlich Olivenöl dazugeben, salzen und pfeffern und dann die restlichen Zutaten zumischen.

Dies ist die klassische Version der Panzanella.

Experimentierfreudige ResteverwerterInnen geben auch andere frische Gartenprodukte wie Gurken oder Peperoni dazu. Wer die Panzanella liebt, aber kein altes Brot zur Verfügung hat, verwendet anstelle des ausgedrückten Brotes gekochtes und erkaltetes Couscous. Das Ergebnis ist erstaunlich ähnlich.

## Gebähtes Brot

einer Pustertaler Oma

Meine Oma schneidet das alte Brot in dreieckige Scheiben, bestreicht sie mit Butter, bestreut die Scheiben mit Parmesan und Anissamen. Dann überbäckt sie die Scheiben im Ofen für 8 – 10 Minuten.



## Die Armen RitterInnen

auch Pofesen<sup>1)</sup> oder “French Toast” genannt

Dieses Gericht verwertet altes Brot und schmeckt kleinen Edelfrauen und jungen Knappen ganz besonders!

- 🍷 Altes Brot
- 🍷 1/2 Liter Milch
- 🍷 4 Eier
- 🍷 Vanillezucker
- 🍷 Prise Salz
- 🍷 Zimt
- 🍷 Zucker
- 🍷 Semmelbrösel
- 🍷 Butter zum Rösten in der Pfanne

Milch, Eier, Vanillezucker und 1/2 Teelöffel Zimt in einer Schale verrühren - Brot in ca. 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden - in der Schale unter Wenden ca. 2 Minuten einweichen und beim Herausfischen in der Schale abtropfen lassen - in einer weiteren Schale mit Semmelbröseln wenden - in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter rösten (Achtung, nicht zu dunkel werden lassen) herausnehmen und mit Zucker und Zimt überstreuen. Schmecken am besten warm mit frisch geschlagener Sahne und Birnenkompott!

<sup>1)</sup>Aus dem vornehmen Französischen Baveuses sind im Wienerischen Baweusen geworden, wozu wir im Tirolerischen Pofesen sagen.



## Die „Reichen“ RitterInnen

### Hirnpofesen

Brotscheiben wie oben panieren und herausbacken. Feingehackte Zwiebeln und Petersilie in Fett anrösten, das abgehäutete, gehackte Kalbshirn dazugeben, etwas später zwei verquirlte Eier, Salz und Pfeffer, fertig rösten. Mit dieser Fülle die gebackenen Scheiben bestreichen und je zwei zusammenlegen. Dazu Spinat oder anderes Gemüse, Salat.

Wer's vegetarisch mag, füllt die Pofesen mit Spinat, Spargel, sonstigem Gemüse, Champignons oder Pilzen.

Für das süße Schleckermäulchen: je zwei Scheiben mit Zwetschgenmus oder Powidl zusammensetzen.

## Die Besoffenen RitterInnen

Statt in Milch kann man die Semmeln auch in Wein (Rot- oder Weißwein) tauchen und dann mit Ei und Semmelbröseln panieren und herausbacken. Siehe Arme RitterInnen.

## Semmelschmarrn

- ☪ Altbackenes Weißbrot (10 Semmeln)
- ☪ 3 Eier
- ☪ ½ l Milch
- ☪ 10 dag Zucker
- ☪ Salz
- ☪ 8 dag Rosinen
- ☪ 10-15 dag Butter

Milch wird mit Eiern, Zucker und Salz verquirlt und über das blättrig geschnittene Brot gegossen. Wenn dieses genügend aufgeweicht ist, gibt man es nebst Rosinen in heiße Butter und lässt den Schmarrn im Rohr ausdünsten. Mit Zucker bestreuen.

Variante: Kirschen in den Teig beimengen.



## Der Scheiterhaufen

Diesen Scheiterhaufen lieben auch wir (Küchen-)Hexen! Er hilft beim Aufbrauchen von altem Brot und von Äpfeln, die vielleicht nicht mehr ganz knackig sind!

- ☪ 4 alte Semmeln
- ☪ 250 ml Milch
- ☪ 2 Eier
- ☪ 1 Prise Salz
- ☪ 50 g Puderzucker
- ☪ 100 g Sultaninen
- ☪ 500 g Äpfel
- ☪ 1 TL Zimt
- ☪ 2 EL Zucker
- ☪ 1 Eiweiß
- ☪ Butter für die Form

Die Semmeln in Scheiben schneiden. Eier mit Milch, Puderzucker und Salz verquirlen und die Brotscheiben darin einweichen, bis sie alles aufgesogen haben. Inzwischen die Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern und den Boden mit Brotscheiben auslegen, darauf eine Schicht Apfelscheiben geben, mit einigen Sultaninen und Zimtzucker bestreuen, dann wieder eine Schicht Brotscheiben...fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Das Eiweiß zu Schnee schlagen, mit Zucker vermengen und als oberste Schicht auf den Scheiterhaufen geben. Im Backofen bei 180 Grad ca. 30 min. backen.



## La Capirotada

del Messico segnalato da Liliana

È un Pudding di pane alla frutta secca. Come in altre ricette sudamericane, troviamo il formaggio grattugiato tra gli ingredienti di un dolce.

- 🍷 400 g di pane bianco secco a pezzetti
- 🍷 200 g di zucchero Mascobado
- 🍷 150 g di burro
- 🍷 150 g di formaggio grattugiato (o di ricotta dolce)
- 🍷 100 g di noci dell'Amazzonia macinate
- 🍷 50 g di pinoli
- 🍷 100 g di uvetta
- 🍷 1 stecca di cannella

Ammollate leggermente il pane con poca acqua e fatelo dorare nel burro. Preparate lo sciroppo di zucchero: sciogliete lo zucchero con 1 tazza di acqua, aggiungete la cannella e fatelo sciogliere sul fuoco, mescolando. Lasciatelo bollire per 5 minuti. Mettete carta da forno in una pirofila e sistemateci uno strato di pane, distribuite lo sciroppo a cucchiaiate, il formaggio (o la ricotta) e la frutta secca in maniera uniforme. Continuate a fare strati di pane, sciroppo e frutta fino a esaurimento. Infornate per circa 20 minuti a 200° C, finché la superficie non sarà dorata.



## La Tartera del Bleggio

Versione paesana di Elisa

Sul tema torta di pane, una ricetta risparmiata e deliziosa dalle valli del Trentino.

- 🍷 7 rosette del giorno prima
- 🍷 ¼ l di latte
- 🍷 3 cucchiaini grandi colmi di zucchero
- 🍷 1 uovo
- 🍷 2 mele a cubetti
- 🍷 eventualmente: uvetta o pinoli
- 🍷 burro e pangrattato per la teglia da forno

Spezzettare le rosette e metterle a bagno nel latte. Nel frattempo, affettare le mele a cubetti. Spappolare il pane nel latte, aggiungere una presa di sale, lo zucchero, l'uovo (precedentemente sbattuto) e mescolare. Imburrare una teglia e ricoprirla con il pangrattato. Cuocere a 180 gradi nel forno preriscaldato per circa 40 minuti.



## La Torta di Pane

Versione bolzanina di Rosina

Con il pane avanzato facciamo anche la torta!

- 🍷 150 g pane vecchio grattugiato
- 🍷 1/2 l latte
- 🍷 50 g burro
- 🍷 100 o 150 g zucchero
- 🍷 1 uovo
- 🍷 buccia di arancia grattugiata
- 🍷 uvetta noci o pinoli
- 🍷 1 mela a cubetti

Bollire il latte con il burro. Versare sul pane e lasciar riposare. Unire tutti gli altri ingredienti e mescolare bene. Versare in una tortiera con il buco in mezzo, unta, ma non infarinata. Cuocere a forno moderato per un'ora e più.

## Die süße Krönung

# Vinschger Schneemilch

**Vielleicht das beste aller süßen Brotrezepte. Königin Schneemilch ist das sinnliche Pendant zum König Ortler im Vinschgau – finden wir! Danke an Karl und Saskia für Rezept und Foto.**

- ☉ 300 g Knödelbrot
- ☞ 150 g Sultaninen
- ☞ 150 g geriebene Nüsse
- ☉ etwas Milch (und siehe \* am Ende des Rezepts)
- ☞ 250 g geschlagene Sahne
- ☞ Zucker, Vanillezucker, Zimt

Brot mit Milch\* gut anfeuchten. Zucker, Sultaninen und Nüsse zugeben und alles gut vermengen. Zudecken und ziehen lassen. Auf die Teller verteilen, die geschlagene Sahne drübergerben und mit dem Zucker-Zimt-Gemisch bestreuen.

\*mit etwas Rum dazu wird die Schneemilch noch sensationeller. Sagen Manche.



## Il “riciclaggio” di Pasta e Riso Nudeln- und Reisrecycling

Riciclare pasta e riso è considerato un compito difficile quanto spesso necessario. Un commensale non arriva, ha meno fame oppure si sono semplicemente sbagliate le dosi... a volte avanzano proprio i nostri alimenti principali. Gerade deshalb ist es wichtig, sie auf leckere Weise wiederzuverwenden. Nicht immer einfach, aber unsere Mütter, Tanten und FreundInnen haben hier viele Erfahrungen gesammelt, die sie uns zur Verfügung stellen.

# La frittata di pasta

**Se avanzate della pasta, non buttatela via. In qualsiasi modo sia condita o di qualsiasi formato, si può fare una deliziosa frittata che, con un contorno di insalata e pomodori, si trasforma in una cena veloce e gustosa.**

- ☉ 200 g di pastasciutta avanzata
- ☞ 4 uova
- ☞ 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- ☉ 8 cucchiaini di olio d'oliva
- ☞ sale
- ☞ peperoncino (facoltativo)

Battere leggermente le uova con il parmigiano e un pizzico di sale. Amalgamarle alla pasta. Nel frattempo, scaldare l'olio in un tegame per friggere; versarvi il composto, girare con un cucchiaio di legno e aspettare che le uova si rapprendano. Voltare la frittata sull'altro lato, servendosi di un piatto o dell'arnese specifico per girare le frittate, e completare la cottura. Toglietela dal tegame e disporla su un piatto di portata con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso. Servirla tiepida.





## Il Riso al Salto

Nessuno ama il riso riscaldato, si sa. Ma il gustosissimo riso al salto di Rosina ci risolve la questione.

Si fa con il risotto alla milanese avanzato.

Stendere il riso freddo in una padella antiaderente ben imburata. Schiacciarlo con il dorso di un cucchiaio ripetutamente bagnato nell'acqua fin all'altezza di un centimetro. Rosolare prima un lato, poi l'altro, aiutandosi con un coperchio per girare il tortino. Mangiare caldissimo, è ottimo.

## Il riso al salto con tocco asiatico

Variante, per quando vi siete stufate della versione classica.

- 🍴 4 etti di riso
- 🍴 1 cipolla
- 🍴 3 cucchiaini di salsa di soia
- 🍴 1 confezione piccola di piselli surgelati
- 🍴 1 bicchiere d'olio, sale, pepe

Far soffriggere l'olio in una padella, unire la cipolla tritata, i piselli e gli avanzi di riso bollito; farlo cuocere a fiamma moderata, mescolando perché non attacchi. Aggiungere la salsa di soia e i piselli e continuare a mescolare fino a che il liquido sarà assorbito. Aggiustare di sale, pepare, versare su un piatto di portata e servire.



## La Frittella di riso

Un piatto dolce della mamma di Mariella.

- 🍴 ca. 2 etti di riso avanzato
- 🍴 1 uovo
- 🍴 2 cucchiaini di farina
- 🍴 ½ bicchiere di latte
- 🍴 3 cucchiaini di zucchero
- 🍴 qualche cucchiaino di olio di semi
- 🍴 zucchero a velo

Il tutto viene mischiato; poi si formano delle polpette e si friggono nell'olio. Servire con zucchero a velo.

## Le polpette di riso

di Raffaella

Sono la versione semplificata degli arancini siciliani (suppli). Si fanno col risotto avanzato, qualsiasi, anche se è poco. Prelevate una cucchiainata di risotto e rotolatela rapidamente fra le mani umide per ottenere una pallina. Passate prima nella farina, poi nell'uovo intero sbattuto e infine nel pangrattato. Friggete in abbondante olio per fritti e scolate su carta assorbente. Buonissimo da solo, oppure accompagnato con una insalata... Volendo, prima di impanare, potete spingere un pezzetto di formaggio (mozzarella, per esempio) al centro della pallina di riso. Per semplificare si può anche aggiungere l'uovo mescolandolo al riso, qualche cucchiaino di farina per legare meglio, poi fare delle polpette da cuocere in padella evitando così di friggere. Ottime.





## Reispuffer

Von meinen Kindern über alles geliebt

Ein schnelles Mittagessen mit Reisresten vom Vortag. Am besten mit Himbeersaft für die Kinder und Ratatouille-Gemüse für die Großen servieren... oder umgekehrt!

- 150 g gekochter Reis
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 2 EL Milch
- Salz, Olivenöl zum Braten
- Himbeersaft, Salat, Kräuterquark, Ratatouille... dazu

Den Reis mit Eigelb, Mehl und Milch verrühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben, mit etwas Salz würzen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Einen EL Reisteig in das Fett geben und zu einem kleinen Puffer verstreichen. Puffer 2-3 Minuten goldbraun braten, dann wenden und weitere 2 Minuten braten und mit süßen oder salzigen Beilagen servieren.

Wenn ich Zeit habe, paniere ich die Reispuffer mit Mehl, Ei und Semmelbrösel. Sie werden dann etwas knuspriger.



## Reisbrei

von Gerda

- Reisreste jeder Art,
- Reis- oder Sojamilch
- Aprikosen
- Rosinen
- Kardamom
- Zimt
- Bourbonvanille
- Reissirup

Den kalten Reis in einen Topf geben, mit Milch aufgießen und alle Zutaten unterrühren. Kurz erhitzen.

Warm oder kalt servieren.



26



**Kartoffeln, Fleisch, Plent & Kas**  
**Patate, Carne, Polenta e Formaggio**

## Moidls Roascht

Ein echtes, uriges Unterlander Aufbrauchgericht für Polenta- und Kartoffelreste! Das Rezept ist ohne Mengenangaben, sondern eben so, wie es einer die Mamma weitergibt...

Frau nimmt also eine Zwiebel, schneidet sie in Ringe und brät sie in Butter an. Derweil werden Kartoffeln vom Vortag geschält, in dünne Scheiben geschnitten und mitgeröstet. Wenn die Erdäpfel etwas angebrannt sind, kommen noch die kleingeschnittenen Polentastücke dazu. Das Ganze noch ein Weilchen braten lassen und mit Spiegeleiern oder geschmolzenem Käse servieren & genießen! Oder einfach nur Borlottibohnen dazu anmachen.

## Polenta pasticciata

à la Helga B.

Ein reiches Arme-Leute-Essen, wenn die Polenta mal zu viel war!

Salsicce schälen und die Füllung anbraten, mit Salbei, Tomatenmark und Weißwein vermischen und eine dicke Sauce bilden.

Polentascheiben in gefettete Terrine legen und die Sauce darüber verteilen. Anschließend Parmesan darüberreiben und im Rohr backen.

## Le Croste di grana "soffiate"

di Claudio

Tagliare la crosta del parmigiano (Bio) a tocchetti e mettere per 2 minuti nel forno a microonde a 800/900. Le croste si gonfiano e mangiate subito sono squisite.



27

## Il Bollito alla picchiapò

Riciclare è un'arte, buttare è un delitto... Avete mai avanzato del bollito e magari nessuno vuole più mangiarlo? Stanchi delle solite polpettine? L'ho mangiato in una osteria romana e da allora l'ho rifatto a più riprese.

- 🍴 500 / 600 gr bollito di vitello avanzato
- 🍴 2 o 3 cipolle (gialle o rosse)  
+ sono meglio è per me
- 🍴 400 gr passata di pomodoro
- 🍴 odori (io uso il rosmarino,  
ma si usa anche basilico, cannella etc..)
- 🍴 2 bicchieri vino bianco o rosso
- 🍴 olio extra vergine (q.b.)

Tagliare le cipolle a rondelle e farle appassire con un filo di olio in una padella, dorare leggermente e poi sfumare con il vino. Aggiungere la passata e gli odori, e farla restringere.

A quel punto aggiungere il bollito tagliato a pezzetti e farlo insaporire per circa 10 minuti.

Servirlo ben caldo con contorno di purea di patate o patate lesse o altra verdura di stagione.



## Das Bozner Damengröstel

Ein edles Sonntagsessen, um Fleisch- und Erdäpfelreste aufzubrauchen!

- 🍴 400 g Kalbsnuss oder Kalbsfilet, geschnetzelt oder in Streifen geschnitten
- 🍴 4 Speckscheiben
- 🍴 300 g Kartoffeln, festkochend
- 🍴 60 g Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
- 🍴 5 EL Öl zum Anbraten
- 🍴 200 ml braune Grundsauce oder Fleischsuppe
- 🍴 1 EL kalte Butter
- 🍴 1 Lorbeerblatt
- 🍴 1 TL Majoran, fein geschnitten
- 🍴 1 TL Petersilie, fein geschnitten
- 🍴 Pfeffer aus der Mühle, Salz
- 🍴 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 40 Minuten kochen. Die abgekühlten Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldgelb rösten. Das geschnetzelte Kalbfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit der Zwiebel in wenig heißem Öl kurz anbraten. Die Kartoffelscheiben, das Lorbeerblatt, den Majoran, die Petersilie und die braune Grundsauce hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Das Damengröstel mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter vollenden.

Die Speckscheiben anbraten und mit der gebackenen Zwiebel zum Gröstel reichen.





## Che fare delle uova? Wohin mit den Ei-Resten?

Manche Speisen wollen das Gelbe vom Ei (z.B. der geliebte „Tiramisù“ oder die Spitzbuben), andere wiederum verwenden nur das Klare. Vi proponiamo alcune ricette per non dover buttare quella parte che in una specifica situazione non serviva.

### Lilianes Tipps zur Verwertung von Eiweiß

Was tun, mit dem übriggebliebenen Eiweiß?

Es kann problemlos mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden (am besten in einem Glas mit Verschluss).

Wenn dann gerade mal eine halbe Stunde Zeit bleibt (!), kann man oder frau das Eiweiß zu verschiedenen Keks-Variationen verarbeiten. Hier eine Auswahl:

## Mandelbögen

8 Eiweiß, 250 g fein geschnittene Mandeln, 100-150 g Zucker, 2 Löffel Mehl, etwas Zimtpulver.

Eiweiß mit Zucker (über Dampf) zu Schnee schlagen, bis die Masse fest ist. Mandeln, Mehl und Zimt zugeben. Auf Oblaten oder Backpapier streichen und bei schwacher Hitze (130°C Umluft) backen.

## Haselnussplätzchen

6-7 Eiweiß, 100 g geröstete Haselnüsse, 150 g Haferflocken, 100 g Mehl, 160 g Rosinen, 100 g zerlassene Butter, 150 g Zuckerrohrgranulat (Mascobado), ½ TL Zimtpulver, ½ TL Nelkenpulver.

Eiweiß mit Zucker (über Dampf) steif schlagen, alle weiteren Zutaten mischen und zum Schluss das Eiweiß unterheben. Im Backrohr mit Umluft bei 130°C ca. 15-20 Min. backen.



30

## Lustige Witwen-Küsse

4 Eiweiß, 140 g grobgehackte Haselnüsse, 100 g Zucker, 70 g würfelig geschnittenes Zitronat.

Eiweiß mit Zucker im Wasserbad schaumig rühren, dann Nüsse und Zitronat hinzufügen. Mit Hilfe zweier Kaffeelöffel kleine Häufchen formen und bei schwacher Hitze (130°C Umluft) hellgelb backen.

## Kokos-Dattel-Berge

3 Eiweiß, 130 g getrocknete Datteln, 150 g Honig, 250 g Kokosraspel, 40 g Weizen-Vollkornmehl, abgeriebene Schale einer Bio-Orange, 1 Prise Salz, ca. 50 Oblaten.

Datteln entkernen und in feine Streifen schneiden. Eiweiß mit dem Salz zu schnittfestem Schnee schlagen, dann nach und nach unter weiterem Schlagen den Honig zufließen lassen und die Orangenschale daruntermischen.

Weiterschlagen bis die Masse stark glänzt und dick-cremig ist.

Die Kokosraspel mit den Datteln und dem Mehl mischen und locker unter den Eischnee heben.

Oblaten auf ein Backblech setzen und Masse mit zwei Teelöffeln zu kleinen Bergen formen.

Im Ofen bei 150°C etwa 30 Min. backen.

## Walnusskekse

2 Eiweiß, 120 g fein geriebene Walnüsse, 1-2 EL Mehl, 70 g Zucker, ½ Zitrone, 1 Packung Vanillezucker.

Eiweiß steif schlagen, Zucker mit Saft der Zitrone mischen, Nüsse unterrühren, mit wenig Mehl die richtige Konsistenz herstellen.

Im Backrohr mit Umluft bei 130°C ca. 15-20 Min. backen.



31



*Kochbuch erhalten von*  
*Questo ricettario mi è stato dato da* .....



