

# Von Generation zu Generation

SÜDTIROLER BAUERNKÜCHE

Die besten  
traditionellen  
Rezepte

**ATHESIA**

# Von Generation zu Generation

SÜDTIROLER BAUERNKÜCHE

Die besten  
traditionellen  
Rezepte



Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation



Senioren-  
vereinigung



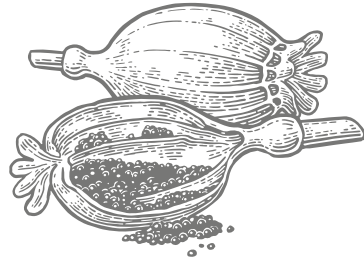
**ATHESIA** VERLAG

Inhalt



<b><i>Vorwort</i></b> .....	<b>10</b>
<b><i>Auf den Geschmack kommen ...</i></b>	
<b><i>Geschichte und Geschichten der bäuerlichen Küche</i></b> .....	<b>12</b>
Die Weitergabe von Rezepten .....	<b>13</b>
Die Küche und ihre Einrichtung .....	<b>15</b>
Hunger und Not überwinden .....	<b>17</b>
Fette, kräftigende Speisen .....	<b>20</b>
Was der Bauer nicht kennt... .....	<b>22</b>
Der wöchentliche Speiseplan .....	<b>24</b>
Bräuche und Festtage .....	<b>30</b>
Keine Feier ohne Krapfen .....	<b>32</b>
<b><i>Suppen</i></b> .....	<b>34</b>
Schwarzplentenes Frigele .....	<b>36</b>
Saure Suppe mit Kutteln .....	<b>38</b>
Milzschnittensuppe .....	<b>40</b>
Panicia mit Germblattlen (Gerstensuppe) .....	<b>46</b>
Brennsuppe .....	<b>50</b>
<b><i>Vorspeisen</i></b> .....	<b>52</b>
Roast .....	<b>54</b>
Schupfnudeln .....	<b>56</b>
Spinat-Tschutsch .....	<b>58</b>
<b><i>Gemüse, Kräuter und Blumen</i></b> .....	<b>61</b>
Zigori-Salat .....	<b>62</b>
Schlutzkrapfen .....	<b>64</b>
Sarner Specknocken .....	<b>68</b>
Erdäpfelblattlen mit Sauerkraut .....	<b>70</b>
Tirtlan .....	<b>72</b>
Birmehlnocken .....	<b>74</b>
Schalderer Krapfen .....	<b>76</b>
Cajincí arstis .....	<b>78</b>

<b><i>Knödel</i></b> .....	<b>80</b>
Schwarzplentene Knödel (Buchweizenknödel) .....	<b>82</b>
Kaspressknödel (Käsepressknödel) .....	<b>84</b>
Leberknödel .....	<b>86</b>
<b><i>Buchweizen</i></b> .....	<b>89</b>
Fastenknödel .....	<b>90</b>
Kasnocken .....	<b>92</b>
Speckknödel .....	<b>94</b>
<b><i>Fleisch und Innereien</i></b> .....	<b>96</b>
Bauernbrat'l mit Erdäpfeln .....	<b>98</b>
Plent mit Hauswurst .....	<b>100</b>
Blutwurst .....	<b>104</b>
Kalbsbeuschel .....	<b>106</b>
<b><i>Fleisch</i></b> .....	<b>109</b>
Erdäpfelgulasch .....	<b>110</b>
Bauernschöpsernes .....	<b>112</b>
<b><i>Krapfen und „Gebachenes“</i></b> .....	<b>114</b>
Krapfen mit Mohnfüllung .....	<b>116</b>
Krapfen mit Kloaznfüllung .....	<b>118</b>
Germzopf .....	<b>120</b>
<b><i>Milch</i></b> .....	<b>123</b>
Fochaz .....	<b>124</b>
Buchteln .....	<b>126</b>
Nigilan mit Honigtunke .....	<b>128</b>
Kniakiachl mit Grantnmarmelade .....	<b>130</b>
Fortaias (Strauben) .....	<b>134</b>
Salbeimäuse .....	<b>136</b>



<b>Süßes</b> .....	138
Muas mit weißem Maismehl .....	140
Schwarzplentener Riebl .....	142
Apfelstrudel .....	144
Vinschger Schneemilch .....	146
<b>Obst</b> .....	149
Apfelschmarrn .....	150
Scheiterhaufen .....	152
Apfelkiachl .....	154
Zwetschgenknödel .....	156
Ofenplent .....	158
Zelten .....	160
Bratäpfel .....	164
Mogenzuckerlen .....	166
Quittenkas .....	168
<b>Brot</b> .....	170
Pusterer Breatlen .....	172
<b>Getreide</b> .....	175
Vinschger Paarlen .....	176
<b>Autorinnen</b> .....	180
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	183
<b>Danke an ...</b> .....	185
<b>Unsere Köchinnen und Köche</b> .....	186





# Vorwort

Die bäuerliche Küche ist eine einfache Küche. Sie entstand aus dem, was der Boden hergab – und das war nicht immer viel. Verarbeitet wurde, was verfügbar war, was wuchs, was geerntet oder gehalten werden konnte.

Doch die bäuerliche Küche ist weit mehr als eine Sammlung von Rezepten. Hinter jedem Gericht steht eine Geschichte – von Kultur und Herkunft, von Klima und Jahresverlauf, von Lebensumständen und harter Arbeit. Sie erzählt vom sparsamen Umgang mit wertvollen Zutaten und von Zeiten, in denen importierte Lebensmittel selten waren.

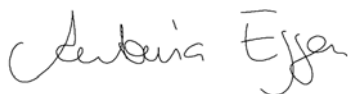
Dieses Buch ist eine Einladung, diesen Geschichten zu folgen. Es lädt dazu ein zu entdecken, wie Geschmack und Gerichte entstehen und wie eng Kochen einst mit dem Rhythmus der Natur verbunden war. Die bäuerliche Küche folgt den Jahreszeiten, der Verfügbarkeit und dem, was Haus und Hof hervorbringen.

Heute erfährt diese Küche eine neue Wertschätzung. Sie findet wieder Einzug in Gasthäuser und Familienküchen und nimmt einen besonderen Stellen-

wert ein. Das Besondere steckt dabei in der Wertschätzung und Liebe zu den regionalen Spezialitäten vom Hof.

Die Rezepte in diesem Buch stammen von Menschen, die wissen, dass gutes Essen Arbeit, Aufmerksamkeit und Zeit braucht. Zwischen einfachen Zutaten und klaren Handgriffen verbirgt sich ein Schatz an Wissen, der von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Vieles wurde mündlich überliefert, oft ohne genaue Maßangaben. Gekocht wurde nach Gefühl, nach Augenmaß und nach Erfahrung. Wir freuen uns sehr, dass wir dieses Buch als generationenübergreifende Zusammenarbeit zwischen den beiden bäuerlichen Organisationen der Bäuerinnen und der Senioren im Bauernbund realisieren konnten. Wir möchten mit diesem Buch dazu inspirieren, diese ursprüngliche Art des Kochens neu zu entdecken – mit Wertschätzung, mit Geduld und mit Freude an den bäuerlichen Produkten, die auch heute noch mit viel Leidenschaft und Sorgfalt in Südtirol produziert werden.

Viel Freude und gutes Gelingen!



*Landesbäuerin der Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation*



*Landespräsidentin der Seniorenvereinigung  
im Südtiroler Bauernbund*



# Auf den Geschmack kommen ...

## *Geschichte und Geschichten der bäuerlichen Küche*

Läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen, wenn Sie an *Tirtlan*, Schneemilch oder *Apfelkiachl* denken? Oder gehören Sie zu den Menschen, die süße und fette Kost meiden? Die verschiedenen Ernährungsformen unserer Zeit zeigen, dass sich auch das Essen den gesellschaftlichen Gegebenheiten anpasst und wandelt. Neue Nahrungsmittel kommen dazu, andere fallen weg und die Essgewohnheiten sind beeinflusst vom beruflichen Alltag und der persönlichen Überzeugung. Nicht erst die Konsumgesellschaft hinterlässt ihre Spuren. Das Essverhalten war immer schon abhängig von den wirtschaftlichen und sozialen Lebensumständen. Äußere Einflüsse machten daher auch vor der bäuerlichen Küche nicht halt, auch sie veränderte sich. „Knödel, Nudel, Nocken, Plenten

sind die vier Tiroler Elementen.“ Dieser Reim soll vom Dichter und Schriftsteller Franz von Kobell (1803–1882) stammen, der damit die Küche in Tirol charakterisieren wollte. Den Reim gibt es auch in einer abgeänderten Form: „Knödel, Nudel, Muas und Plenten sind die vier Tiroler Elementen.“ Beide Spruchversionen trafen zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch zu, doch die Küche, selbst die lokale, war und ist beeinflusst von Mobilität und Wandel. Speisen, die als typisch galten, waren Teil der Habsburgerküche und unter anderen Bezeichnungen auch in anderen Gebieten bekannt. Im 20. Jahrhundert sind viele Gerichte aus der italienischen und später der internationalen Küche dazugekommen. Denn mit den Nudeln im Reim sind nicht Maccheroni oder Spaghetti gemeint!



## **DIE WEITERGABE VON REZEPTEN**

Die Rezepte wurden in den Bauernfamilien von einer Generation an die nächste mündlich weitergegeben. Nur selten wurden sie handschriftlich festgehalten. Dies mag an den mangelnden Schreibkenntnissen gelegen haben, aber auch daran, dass Kinder, ob Mädchen oder Buben, in die Aufgaben ihrer Eltern hineinwuchsen, da sie von klein auf in die Arbeitsabläufe der Erwachsenen eingebunden wurden. Mädchen lernten durch Beobachtung und Mithilfe die Arbeit ihrer Mütter, Großmütter und der Mägde kennen. Oft gingen Rezepte und Gerichte auf Wanderschaft, weil Frauen nach der Heirat die ihnen vertrauten Speisen auch am neuen Wohn- und Lebensort kochten. Im 19. Jahrhundert erschienen einige Kochbücher mit Gerichten, die in Tirol verbreitet waren. 1844 gab Rosina Kastner ihr „Vollständiges Tiroler Kochbuch für deutsche und wälsche Küche“ heraus. Die Gastwirtin aus Innsbruck schrieb im Vorwort, dass sie durch die Erfahrung, die sie in bürgerlichen Küchen und im eigenen Gasthaus gesammelt hat, Hausfrauen und Köchinnen ein Buch bieten wolle, in welchem sie die in Tirol beliebtesten Speisen finden sollten. Später kamen Bücher wie jenes von



Kreszenz Trebo (1853–1931) dazu, die als Pfarrhausköchin der Propstei Innichen arbeitete. In jungen Jahren half sie im Pustertal auf verschiedenen Bauernhöfen aus. Ihr 1896 erstmals veröffentlichtes Buch mit dem Titel „Tiroler Kochbuch mit besonderer









# Sarner Specknocken



FÜR 2-4 PERSONEN

## Zutaten

300 g Mehl  
100 g Speck,  
in Würfel geschnitten  
20 g Schnittlauch,  
fein geschnitten  
8 g Salz  
3 Eier  
2 EL Öl  
100 ml Milch oder  
Mineralwasser

## Weiteres

Schnittlauch, fein geschnitten



Mehl, Speck, Schnittlauch und Salz in einer Schüssel vermischen.

Eier und Öl dazugeben und alles mit einer Gabel verrühren.

Nach und nach die Milch zufügen und so lange rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Mit einem Esslöffel vom Teig Nocken abstechen und in kochendes Salzwasser geben.

**10-15 Minuten** köcheln lassen.

Herausnehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

## TIPP

✧ **Die Sarner Specknocken können im Kochwasser, in Fleischsuppe oder mit einem Kraut- bzw. Blattsalat serviert werden.**





# Fleisch

Fleisch durfte in der bäuerlichen Küche nicht fehlen. Doch wer glaubt, dass Fleisch täglich und noch dazu frisch auf den Teller kam, irrt. Frisches Fleisch gab es nur in Zeiten, in denen geschlachtet wurde. Haus-schlachtungen fanden im Herbst und im Winter statt, da es im Sommer keine Möglichkeiten zur kühlen Lagerung und Konservierung gab. Das Schlachten erfolgte durch die Bauern selbst oder durch **Struzer** (Schlach-ter), die auf den Hof kamen. Verwer-tet wurde das ganze Tier. Salzen und Räuchern waren die einzigen Metho-den, um Fleisch haltbar zu machen. Was nicht zu Speck und Würsten ver-arbeitet und nicht länger aufbewahrt werden konnte, wurde schnell zube-reitet. Der Martinimarkt in Girlan, der seit 1838 mit dem Patrozinium der Kirche verknüpft ist, bekam im Volksmund die Bezeichnung **Jüngs-tes Gericht**, weil Tieren, die dort

gekauft wurden, nur mehr eine kurze Lebenszeit bis zum Schlachten beschieden war. Der ganze Stolz der Bauern war der Speck. Er wurde aufgetischt, wenn Besuch kam, und war auch Teil der Speisen, die am Ostersonntag zur Weihe getragen wurden. Die Bauern achteten darauf, die Schweine nicht zu überfüttern, um einen besseren Speck zu erhalten. Im Unterland wurde mancherorts Isländisch Moos abgekocht und verfüttert, weil sich dies auf den Geschmack des Speckes auswirken sollte. Geselchtes wurde zur Marende gegessen, in die Knödel und in die Gerstensuppe geschnitten. Ein heute beinahe vergessener Brauch sind die Stierschlachtungen bei Wallfahr-ten, die es bis 1833 in Onach bei St. Lorenzen oder in Reischach und anderen Dörfern gab, um die Wall-fahrer zu verköstigen.

# Autorinnen



**Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation**

Die Südtiroler Bäuerinnenorganisation ist heute die größte Frauenorganisation in Südtirol. Seit der Gründungsversammlung im Jahr 1981 setzen sich viele Bäuerinnen ehrenamtlich für ihren Arbeitsplatz Bauernhof, für ein gutes Miteinander auf dem Hof, für Brauchtum und Kultur und für die Erhaltung des ländlichen Raumes ein. Vielseitig, selbstsicher und innovativ suchen sie gemeinsam in der Bäuerinnenorganisation neue Wege, bilden ein starkes Netzwerk, fordern notwendige Rahmenbedingungen ein, um die Rolle der Bäuerinnen in der Gesellschaft zu stärken.



**Senioren-  
vereinigung**

Die Seniorenvereinigung im Südtiroler Bauernbund wurde 1989 als Teilorganisation des Südtiroler Bauernbundes gegründet, um sich für die Anliegen der älteren Menschen, insbesondere der Altbäuerinnen und Altbauern, einzusetzen. Mittlerweile ist sie mit rund 16.000 Mitgliedern, 70 Ortsgruppen und 500 Funktionärinnen und Funktionären eine der größten und stärksten Seniorenorganisationen Südtirols, die verschiedene Leistungen – u. a. Interessenvertretung, Weiterbildung, Veranstaltungen und Projekte, Reisen, Brauchtum und Kultur sowie Sport und Bewegung – anbietet.

## AUS UNSERER HAND

Südtiroler Bäuerinnen

Die Bäuerinnen unter der Marke *Aus. unserer.Hand* geben Fähigkeiten, Fertigkeiten, Traditionen und Werte weiter, die sich über Generationen hinweg in der bäuerlichen Kultur angesammelt haben. In Kursen, bei Führungen oder Vorträgen vermitteln die Bäuerinnen ihr umfangreiches Wissen, ihre praktischen Erfahrungen und ihr vielseitiges Können: Kochen und Backen, Veredeln von hofeigenen Produkten, der Umgang mit der Natur und den Lebensmitteln, Handarbeiten und Dekorieren. Sie zaubern auch selbst gemachte Buffets mit regionalen und saisonalen Produkten und können für Feiern und Veranstaltungen gebucht werden.



**Barbara Stocker**, geb. 1965, Studium der Europäischen Ethnologie/Volkskunde an der Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck. Als Volkskundlerin beschäftigt sie sich mit Themen der Alltagskultur sowie mit der Geschichte und dem Wandel von Bräuchen. 2011 war sie im Zuge eines Forschungsprojektes des „In-Residence-Programms“ des Universalmuseums Joanneum in Graz eingeladen, zur Kulturgeschichte des Haares zu forschen. Sie ist Autorin wissenschaftlicher sowie redaktioneller Beiträge zu kulturgeschichtlichen Themen in verschiedenen Publikationen, im Hörfunk und Fernsehen.

## Bibliografische Information

### der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

## Bildnachweis

Archiv Georg Tappeiner: S. 17/18, 19 u., 20, 22/23, 25

stock.adobe.com: Umschlag hinten l. u. (LuckyStep), S. 4+19 o. (Vintage studio), 7+21 u. +28 l. +152+160+162 (MoreVector), 14 u. (alya\_haciyeva), 27 (INESA), 30 (trianatio), 40 (jenesesimre), 54 (Marina Gorskaya), 60 (Yulia Furman), 66+106+136+168 (Sketch Master), 84 (pim), 154+164 (Evgenii Dolzhenkov), 176 (tunc)

### Südtiroler Volkskundemuseum:

- S. 14 (Fotoarchiv Erika Groth-Schmachtenberger, Inv.-Nr. AGS/000242),
- 16 (Fotoarchiv Hugo Atzwanger, Inv.-Nr. 4999),
- 21 o. (Fotoarchiv Erika Groth-Schmachtenberger, Inv.-Nr. AGS/002395),
- 26 (Fotoarchiv Hugo Atzwanger, Inv.-Nr. 12209),
- 28 (Fotoarchiv Erika Groth-Schmachtenberger, Inv.-Nr. AGS/001469)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Marion Lafogler, Bozen

## Bildbeschreibung

**Umschlag vorne:** Tirtlan (siehe Rezept Seite 72)

**Umschlag hinten:** Apfelkiachl (siehe Rezept Seite 154)

Fortaies – Strauben (siehe Rezept Seite 134)

Dahlien

Saure Suppe mit Kutteln (siehe Rezept Seite 38)

Hahn und Hennen

Plent mit Hauswurst und Speck (siehe Rezept Seite 100)

1. Auflage 2026

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

**Lektorat:** Kathrin Kötzer, Auer

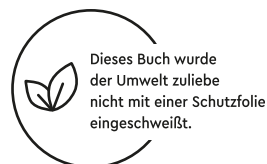
**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Bildbearbeitung:** Typoplus, Frangart

**Druck:** Printer Trento

**Papier:** Umschlag Wibalin Feinleinen,

Vorsatz und Innenteil Magno Natural



Gesamtkatalog unter

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

ISBN 978-88-6839-922-1



## EIN KOCHBUCH WIE EIN ERBSTÜCK

Dieses Buch ist mehr als eine Sammlung von Rezepten – es ist ein kulinarisches Erbe Südtirols. Über **40 traditionelle Gerichte** aus allen Tälern des Landes, manche **über hundert Jahre** alt, erzählen von Generationen, die mit einfachen Zutaten Großes geschaffen haben. Sie zeigen eine Zeit, in der gekocht wurde mit dem, was Garten, Hof und Dorfladen hergaben – **ehrlich, saisonal und nachhaltig**.

- ✧ **Die wichtigsten Gerichte der Südtiroler Traditionsküche: Suppen, Vorspeisen, Knödel, Fleisch und Innereien, Krapfen, Süßes und Brot**
- ✧ **Jedes Rezept mit Schritt-für-Schritt-Anleitung – für garantiertes Gelingen**
- ✧ **Begleittexte zur bäuerlichen Lebensweise, zu typischen Zutaten und zur Bedeutung der Südtiroler Küche**

**Für alle, die sich für die Wurzeln der Südtiroler Küche interessieren – und für jene, die ihre Geschichten bewahren möchten.**



Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation



Senioren-  
vereinigung

ISBN 978-88-6839-922-1



9 788868 399221

athesia-tappeiner.com

25 € (I/D/A)