

JACKY DONATZ  
CHASPER PULT

**BÜNDNER KÜCHE**  
**LA CUSCHINA DAL GRISCHUN**  
**LA CUCINA DEI GRIGIONI**

**FONA**

## GESCHICHTE – KULINARIK

- 11 Die Kochkunst Graubündens
- 14 Wie und wann ass man in Graubünden?
- 17 Gerichte und ihre Geschichten
- 20 Auswanderung und Einwanderung
- 23 Gerichte unter die Lupe genommen
- 28 Gourmet-Ereignisse früher und heute

## SUPPEN – VORSPEISEN

- 34 Bündner-Fleisch-Tatar mit süßsaurem Kürbis
- 36 Wildterrine mit gefüllten Morcheln
- 40 Gerstensuppe
- 42 Prättigauer Hochzeitssuppe
- 44 Cremesuppe von frischen Steinpilzen

## MEHL- UND KARTOFFELSPESSEN

- 48 «Tatsch» mit luftgetrocknetem Speck
- 50 «Plain in pigna»
- 52 Silvaner Krautwickel
- 55 Mezzelune mit Schnittlauchbutter
- 58 Samedaner Knödel
- 60 Maluns
- 62 Krautpizokel

## ISTORGIA – CULINARICA

- 11 L'art da cuschinar en il Grischun
- 14 Co e cura mangiav'ins en il Grischun?
- 17 Trätgas e lur istorgias
- 19 Emigraziun ed immigraziun
- 23 Trätgas enconuschentas sut la marella
- 28 Eveniments culinaries pli baud ed oz

## SCHUPPAS – AVANTPASTS

- 34 Tatar da pulpa cun zitga dulutsch-ascha
- 36 Terriaa da selvaschina cun murachels emplenids
- 40 Schuppa da giutta
- 42 Schuppa da nozzas dal partenz
- 44 Schuppa cremusa da chastagnins frestgs

## TRATGAS DA FARINA E DA TARTUFFELS

- 48 Tatsch cun charnpiertg brassada
- 50 Plain in pigna
- 52 Capuns silvans
- 55 Mesaglinas cun paintg da tschagugliuns
- 58 Canedels da Samedan
- 60 Maluns
- 62 Bizochels cun versa

## STORIA – CULINARIA

- 11 L'arte culinaria nel Grigioni
- 14 Come e quando si mangiava in Grigioni?
- 17 Le pietanze e la loro storia
- 19 Emigrazione e immigrazione
- 23 Pietanze famose al vagliol
- 27 Eventi culinari ieri e oggi

## MINESTRE – ANTIPASTI

- 34 Tartar die carne seca grigionese con zucca in agrodolce
- 36 Terrina di selvaggina con spugnole ripiene
- 40 Minestra di orzo
- 42 Minestra nuziale della Prettigovia
- 44 Crema di funghi porcini freschi

## PIETANZE DI FARINA E PATATE

- 48 «Tatsch» con speck crudo essiccato all'aria
- 50 «Plain in pigna»
- 52 Involtini di bietole sursilvani
- 55 Mezzelune con burro all'erba cipollina
- 58 Knödel di Samedan
- 60 Maluns
- 62 Pizzoccheri

---

## FLEISCH – FISCH

---

- 66 Siedfleisch vom Hohrücken
- 68 Knusprige Schweinshaxe mit Biersauce
- 70 Gebratenes Kalbskotelett
- 72 Glasierte Kalbsnuss mit Maroni
- 74 Saibling Silser Art

---

## DESSERTS – GEBÄCK

---

- 78 Brotpudding
- 80 Engadiner Nusstorte
- 82 Gebrannte Creme
- 84 Getrocknete Kastanien
- 86 Grassins
- 88 Zimtparfait

---

## CHARN – PESCH

---

- 66 Charn da coier dal spinal
- 68 Giarlets-portg cresp cun sosa da biera
- 70 Cotlettas da vadè brassadas
- 72 Nusch da vadè glasada cun maruns
- 74 Salmelin a la moda da Segl

---

## DESSERTS – PASTIZARIA

---

- 78 Puding da paun
- 80 Turta da nuschs engiadinaisa
- 82 Crema brassada
- 84 Maruns setgentads
- 86 Grassins
- 88 Parfait da chanella

---

## LA CARNE – IL PESCE

---

- 66 Bollito di manzo
- 68 Garretto di maiale croccante in salsa di birra
- 70 Costoletta di vitello arrostita
- 72 Noce di vitello glassata con castagne
- 74 Salmerino alla moda di Segl

---

## I DOLCI – LE PASTE

---

- 78 Budino di pane
- 80 Torta di noci engadinese
- 82 Crema caramellata
- 84 Castagne secche
- 86 Grassins
- 88 Parfait di Cannella