

Inhaltsverzeichnis

INDICE

Das Miso:.....	2
Il miso:	2
Das Shoyu:	3
Il Shoyu:.....	3
Die Dunkle Panade:.....	4
La impanatura scura:	4
Der Schwarzes Gemüse/Knoblauch:	4
Verdure nere/aglio nero:	4
Dashi:	5
Spaghetti Grezzi:	6
Spaghetti Grezzi:	6
Schwarze Walnüsse:	7
Noci verdi:.....	7



Das Miso: Wer schon mal beim Japaner gegessen hat kennt es vielleicht. Miso kommt aus der asiatischen, japanischen Tradition. Es ist eine fermentierte Paste aus Sojabohnen klassischer Weise. Wir haben mit den Zutaten gespielt und z.B. ein Kürbiskernmiso gemacht das bei den Gnocchi zum Einsatz kommt. Dann haben wir auch ein Miso mit Linsen und Gerste das verwenden wir für die Misobutter bei dem Tartar. Miso hat ein reichhaltiges Aroma mit viel Umamami Geschmack. Es schmeckt uns Menschen deshalb so gut, weil durch die Fermentation die Eiweißkomplexe der Hülsenfrüchte in einfache Aminosäuren aufgespalten werden und eben diese frei verfügbaren Aminosäuren die der Körper nicht selbst aufspalten muss sind dem Steinzeitmenschen sehr willkommen. Nebenbei ist Miso reich an Eiweißen, Enzymen, Vitaminen und Mineralien.



Il miso: *è un insaporitore ottenuto dalla fermentazione di un legume e un cereale, tradizionalmente il legume più comunemente usato era la soia, e i cereali più comuni erano il riso e l'orzo. Il miso è uno dei più importanti insaporitori in molte cucine asiatiche. La sua origine è cinese, anche se in Occidente è conosciuto maggiormente per la cucina giapponese. Il miso, diffuso in tutto l'Estremo Oriente, svolge un ruolo nutrizionale importante, essendo ricco di proteine, enzimi, vitamine e minerali. Noi prepariamo il miso con diversi legumi come per esempio le lenticchie (usato nel piatto di tartar "burro al miso" oppure con i semi di zucca usato nel piatto dei "gnocchi di zucca").*

Das Shoyu: oder in China bekannt als **Sojasauce**. Diese bereiten wir am Steinegger mit verschiedenen Hülsenfrüchten aus Italien in Biologischer Qualität zu, also nicht mit Sojabohnen sondern auch mal mit Saubohnen, Linsen, Borlotti Bohnen, Hierfür gilt dasselbe wie oben beim Miso beschrieben, außer dass es keine Paste ist sondern eine Sauce mit viel Wassergehalt und einen hohen Salzgehalt ideal zum würzen.

Il Shoyu: *anche conosciuto come salsa soja viene fatta a casa nostra con legumi di origine italiana, biologica come per esempio borlotti, fave, lenticche ceci... la preparazione è simile al miso, solo che viene aggiunto acqua per ottenere una salsa liquida.*

Die Dunkle Panade: Die Panade die wir beim Südtiroler Schnitzel verwenden wird aus dunklem Brot (Roggen und Mischbrote) gemacht. Das altbackene Brot unterziehen wir einen Zyklus bei bestimmter Temperatur und Zeit wo das Brot eine Maillardreaktion (Karamellisieren der vorhandenen Zucker) durchmacht. Dadurch wird das Brot sehr dunkel (schwarz) und geschmacklich süßer. Dieses Verfahren wird „schwärzen“ genannt, es handelt sich dabei nicht um eine Fermentation da es keine mikrobielles, sondern um ein chemisches Verfahren handelt.

La impanatura scura: la prepariamo con pane segale e pane avanzato integrale e scuro con un metodo di preparazione speciale dove avviene la reazione Maillard. Con questo metodo il pane diventa nero e aromatico, non è un metodo di fermentazione.



Der Schwarzes Gemüse/Knoblauch: Hierfür verwenden wir das gleiche Verfahren wie bei der Dunklen Panade beschrieben.

Verdure nere/aglio nero: *per l'aglio nero prendiamo lo stesso methodo come la panatura nera (vedi Panatura nera)*



Das Dashi: Dashi ist eine Brühe hergestellt mit Algen und Fisch. Dashi ist ein wichtiger Bestandteil der japanischen Küche und wird z. B. als Basis für Miso-Suppe, Nudelsuppe,... verwendet. Wir bereiten das Dashi mit verschiedenen Algen zu und verwenden es beim Kürbisgnocchi mit Kürbiskernmiso.



Il dashi: *è un leggero e limpido brodo di alghe e pesce, indispensabile nella cucina giapponese, usato come base di minestre e come ingrediente liquido di molte preparazioni. Il dashi forma la base per la zuppa di miso, il brodo chiaro, i noodles in brodo, e molte altre preparazioni come i tamagoyaki (omelette giapponesi). Noi lo usiamo assieme al miso di semi di zucca per gli gnocchi.*



Spaghetti Grezzi: Ein traditionelles Herstellungsverfahren übernommen von den Bauern, die damals deren Hartweizengrieß in kleinen Mühlen verarbeiteten. Der

Teig wurde mit Vollkorn-Mehl und Wasser hergestellt. Heute produziert Cavaliere Giuseppe Cocco eine ähnliche Pasta, hergestellt mit Hartweizengrieß, Kleie und Kleiemehl.



Spaghetti Grezzi: *Una volta a Fara San Martino i contadini macinavano il grano duro dei loro campi in piccoli mulini locali, ottenendo una semola grezza, un po' scura, non raffinata. Poi*

le massaie facevano la pasta aggiungendo a questa semola grezza l'acqua fredda e tanto amore per le cose buone e genuine. Il risultato era una pasta simile a questa Sfoglia Grezza prodotta oggi dal Cav.

Giuseppe Cocco con la semola di grano duro, la crusca e il cruschetto.



Schwarze Walnüsse:

Schwarze Nüsse sind kandierte Walnüsse. Erntereif sind die grünen, unreifen Nüsse kurz vor dem Johannistag Ende Juni. Sie sollten noch leicht komplett durchstochen werden können. Die späteren harten Nussschalen sind in diesem Stadium noch weich, ebenso wie die Nusskerne. In einem aufwändigen Verfahren werden die zunächst durchstochenen Nüsse über mehrere Tage gewässert, wobei das Wasser häufig gewechselt wird. Anschließend werden die Nüsse gebrüht und dann in Zuckersirup weichgekocht. Die inzwischen schwarz verfärbten Nüsse reifen nun mehrere Wochen bis Jahre in dem Sirup und sind eine delikate Beilage zu Braten



Noci verdi: *Si colgono le noci quando hanno raggiunto la grossezza di un Uovo di colomba. Non debbono avere nell'interno alcuna parte legnosa, si passano da parte a parte con un ago da calza in 5 punti e si mettono in un vaso di vetro con acqua fredda.*

Quest'acqua deve essere rinnovata giornalmente per 2 settimane. Il giorno seguente si leva l'acqua dal vaso, si prepara lo sciroppo e si versa caldo sulle noci. Nel vaso, assieme alle noci, si devono mettere dei sacchettiini contenenti qualche chiodo di garofano e un poco di cannella. si fa bollire lo sciroppo, si aggiungono le noci e si fanno cuocere per 35-40 minuti, si levano le noci, si dispongono nel vaso e ci si versa sopra lo sciroppo caldo.