



R E C I P E S

E Z E P T E
E C E T T E S
I C E T T E
E C E P T I

Recipes from the Alps & the Carpathians
Rezepte aus den Alpen & Karpaten
Recettes des Alpes & des Carpathes
Ricette delle Alpi & dei Carpazi
Recepti iz alpskih & karpatskih dežel



Participants / Teilnehmer / Participants / Partecipanti / Sodelovali so

DEUTSCHLAND 



FRANCE 



ITALIA 



ÖSTERREICH 



SCHWEIZ / SUISSE / SVIZZERA / SVIZRA 



SLOVENSKO 



ROMÂNIA 



R ECIPES E ZEPT E E CETTES I CETTE E CEPTI

Recipes from the Alps & the Carpathians
Rezepte aus den Alpen & Karpaten
Recettes des Alpes & des Carpathes
Ricette delle Alpi & dei Carpazi
Recepti iz alpskih & karpatskih dežel



YOUTH AT THE TOP*



EN This recipe book was put together within the framework of the 7th edition of the Youth at the Top project. Every year almost 600 young people, wearing trainers and carrying backpacks, take part in this adventure by joining in one of the events taking place simultaneously throughout the natural areas of the Alps and the Carpathians: a unique experience which invites them to reconnect with their natural and cultural heritage and learn to live together. In 2021 the common theme of "Local Food" was the opportunity to recall how important it is to use natural resources responsibly to promote the sustainable development of their mountain region. Each group was also invited to illustrate a local recipe. The result, colourful, inventive and appetizing, is on these pages.

ENJOY!



DE Dieses Rezeptbuch wurde im Rahmen der 7. Ausgabe des Projekts «Youth at the Top*» erstellt. Jedes Jahr nehmen etwa 600 junge Menschen an einer der zahlreichen Veranstaltungen teil, die gleichzeitig in den Schutzgebieten der Alpen und Karpaten stattfinden. Eine einzigartige Erfahrung, die sie dazu einlädt, sich wieder mit ihrem Natur- und Kulturerbe zu verbinden. Im Jahr 2021 bot das gemeinsame Thema «Local Food» die Gelegenheit, an den verantwortungsvollen Umgang mit natürlichen Ressourcen zu erinnern, um die nachhaltige Entwicklung ihrer Bergregion zu fördern. Jede Gruppe wurde zudem aufgefordert, ein lokales Rezept zu illustrieren. Die farbenfrohen, einfallreichen und appetitlichen Ideen finden Sie auf den folgenden Seiten.

LASSEN SIE ES SICH SCHMECKEN!



FR Ce livre de recettes a été élaboré dans le cadre de la 7^e édition du projet « Youth at the Top* ». Baskets aux pieds et sac au dos, près de 600 jeunes participent chaque année à l'aventure en rejoignant l'un des nombreux événements se déroulant simultanément à travers les espaces naturels des Alpes et des Carpathes. Une expérience unique les invitant à se reconnecter à leur patrimoine naturel et culturel et à faire l'apprentissage du vivre-ensemble. En 2021, la thématique commune « Local Food » a été l'occasion de rappeler l'importance d'un usage responsable des ressources naturelles pour promouvoir le développement durable de leur région montagneuse. Chaque groupe a également été invité à illustrer une recette locale. Le résultat, coloré, inventif et appétissant est entre ces pages.

BONNE DÉGUSTATION !

IT Questo libro di ricette è stato elaborato durante la 7a edizione del progetto « Youth at the Top* ». Scarpe da ginnastica ai piedi e zaino in spalla, quasi 600 giovani partecipano ogni anno a questa avventura unendosi a uno dei numerosi eventi che si svolgono in simultanea attraverso le aree protette delle Alpi e dei Carpazi. Un'esperienza unica che li invita a riconnettersi al loro patrimonio naturale e culturale e a imparare a vivere insieme. Nel 2021 il tema comune « Local Food » è stata l'occasione di ricordare l'importanza di un uso responsabile delle risorse naturali per promuovere lo sviluppo sostenibile della loro regione di montagna. Ogni gruppo è stato anche invitato a illustrare una ricetta locale. Il risultato, colorato, creativo e appetitoso lo trovate in queste pagine.

BUONA DEGUSTAZIONE!



SL Ta kuharska knjiga je bila zasnovana v okviru 7. izdaje projekta Mladi na vrhu. Športno obutvijo na nogah in nahrbtniki na ramenih se skoraj 600 mladih vsako leto udeleži pustolovščine, tako da se pridruži enemu od številnih dogodkov, ki istočasno potekajo v raznih naravnih območjih Alp in Karpatov. Gre za edinstveno doživetje, ki mlade nagovarja, da obnovijo stik s svojo naravno in kulturno dediščino ter se učijo preživljati čas skupaj. Leta 2021 je skupna tema « lokalna hrana » pomenila priložnost za njihovo ozaveščanje o pomenu, ki ga ima odgovorna raba naravnih virov za spodbujanje trajnostnega razvoja gorskega ozemlja. Vsaka skupina mladih je bila povabljen, da ilustrira enega izmed lokalnih receptov. Barviti, domiselni in privlačni sadovi njihove ustvarjalnosti so predstavljeni na teh straneh.

PRIJETNO OKUŠANJE!

* FR : Les Jeunes au Sommet / IT : I Giovani in Vetta
DE : Jugend auf Dem Gipfel / SL : Mladi na Vrhu





DEUTSCHLAND



✓ **KASPRESSKNÖDEL**
CHEESE DUMPLINGS

P.8

✓ **KÄSSPATZN**
CHEESE SPÄTZLE

P.10

FRANCE



✓ **BURGER BAUJUS & FRITES**
BAUJUS BURGER AND FRIES

P.14

✓ **DIOTS AUX PATATES ET AUX
POUSSES DE SAPIN**
DIOTS AND POTATOES WITH FIR SPROUTS

P.16

✓ **INFUSION AUX PLANTES
DE MONTAGNE**
INFUSION OF MOUNTAIN PLANTS

P.18

ITALIA



✓ **GNOCCI DI GRANO SARACENO**
BUCKWHEAT GNOCCI

P.20

✓ **WILDKRÄUTERKNÖDEL**
DUMPLINGS WITH WILD HERBS

P.22

✓ **OLA AL FORNO**
OLA IN THE OVEN

P.24

✓ **PANE AL CIOCCOLATO**
CHOCOLATE BREAD

P.26

✓ **PIZZOCCHERI ALLA VALTELLINA**
BUCKWHEAT PASTA VALTELLINA

P.28

✓ **POLENTA TARAGNA**
POLENTA PIE

P.30

✓ **RICETTA BURRO DI MALGA**
ALPINE BUTTER

P.32

ÖSTERREICH



✓ **KÄRNTNER KASNUDEL**
CARINTHIAN CHEESE NOODLES

P.34

✓ **PINZGAUER KASNOCKEN**
AUSTRIAN DUMPLINGS WITH CHEESE
AND ONIONS

P.38

✓ **TOPFENAUFSTRICH MIT
HAUSGEMACHEM BROT**
QUARK SPREAD WITH HOMEMADE
BREAD

P.40

✓ **TIROLER KNÖDEL**
TYROLEAN DUMPLINGS

P.42

SCHWEIZ / SUISSE SVIZZERA / SVIZRA



✓ **ÄLPLERMAGGRONEN MIT
APFELMUS**
SWISS ALPINE MACARONI WITH APPLE
COMPOTE

P.44

✓ **CAPUNS & BRENNESSEL CHIPS**
CAPUNS & NETTLE CRISPS

P.46

✓ **SÉRAC AVEC DES FLEURS
DE L'ILLHORN**
FRESH CHEESE WITH FLOWERS FROM
THE ILLHORN

P.48

ALPS
ALPEN / ALPES /
ALPI / ALPE

DEUTSCHLAND

SCHWEIZ

ÖSTERREICH

ITALIA

FRANCE

SLOVENIJA

SLOVENIJA

SLOVENSKO

CARPATIANS
KARPATEN / CARPATHES /
CARPAZI / KARPATI

ROMANIA

✓ **AJDOVI KRAPI**
STUFFED DUMPLING

P.50

SLOVENSKO

✓ **DUPČIAKY (KROMPIR Z ZELJEM)**
POTATOES WITH CABBAGE

P.52

✓ **MOSKOL'**
SLOVAK STYLE PITA BREAD TOPPED WITH
GOODIES

P.54

ROMANIA



✓ **BALMOȘ**
POLENTA MIXED WITH LOCAL SHEEP
CHEESE

P.56

✓ **BULZ CIOBANESC**
POLENTA BALLS WITH CHEESE

P.58

✓ **PAPRICAȘ DE HRIBE CU COLEȘĂ**
PORCINI STEW WITH POLENTA AND COW'S
MILK CHEESE

P.60

✓ **RICOTTA PIE**

P.64

Teaspoon / TL / Cuillère à café /
Cucchiaiini / žlički

Tablespoon / Löffel / Cuillère à soupe /
Cucchiaio / Jušni žlici

Bowl / Schale / Bol /
Ciotola / Skodela

Cup / Tasse / Tasse /
Tazza / Skodelica

Bunch / Büschel / Bouquet /
Mazzetto / šopek

Vegetarian / Vegetarisch / Végétarien /
Vegetariano / Vegetarijanska jed

KAPRESSKNÖDEL

NATIONALPARK
BERCHTESGADEN

HELENA, PAULINA, JOHANNA, MATTHIAS,
KATHARINA, LUISE

101x4 ⌚ 35 MIN

ZUTATEN INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

250 G SEMMELWÜRFEL
(TROCKENE BRÖTCHEN IN
WÜRFELN)

Diced dry bread
Dés de pain sec
Pane secco a dadini
Kocke suhega kruha

50 G ZWIEBEL

Onions
Oignons
Cipolle
Čebula

125 ML
MILCH

Milk
Lait
Latte
Mleko

X4 EIER

Eggs
Œufs
Uova
Jajca

250G BERGKÄSE

- Mountain cheese
such as comté
- Fromage de montagne
type Comté
- Formaggio di
montagna tipo Comté
- Gorski sir

50 G
WEIßMEHL

Flour
Farine
Farina
Maslo

PP BRATÖL

Oil for cooking
Huile pour la cuisson
Olio
Jedilno olje

PETERSILIE

Parsley
Persil
Prezzemolo
Peteršilj

SCHNITTLAUCH

Chives
Ciboulette
Erba cipollina
Drobnjak

1 DIE SEMMELWÜRFEL IN MILCH EINWEICHEN.

EN Soak the diced bread in the milk.
FR Tremper les dés de pain dans le lait.
IT Inzuppate i dadini di pane nel latte.
SL Kruhove kocke namočite v mleku.

2 KÄSE UND ZWIEBEL WÜRFELN.

EN Finely dice the cheese and the onions.
FR Couper le fromage et l'oignon en petits dés.
IT Tagliare il formaggio e la cipolla a dadini.
SL Sir in čebulo narežite na majhne kocke.

3 DEN SCHNITTLAUCH UND DIE PETERSILIE HACKEN.

EN Chop the parsley and the chives.
FR Hacher le persil et la ciboulette.
IT Tritare il prezzemolo e l'erba cipollina.
SL Nasekljajte peteršilj in drobnjak.

4 IN EINER PFANNE DAS BRATÖL ERHITZEN, MIT DEN HÄNDEN HANDELLER GROßE TEIGTALER FORMEN UND GOLDFELB HERAUSBRAZEN.

EN Heat the oil in a frying pan, form small dumplings (Knödel) with your hands, flatten them slightly and fry them until they are golden on each side.
FR Faire chauffer l'huile dans une poêle, former des petites boulettes (Knödel) avec les mains, les aplatir légèrement et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
IT Riscaldare l'olio in una padella, formare delle polpettine (Knödel) con le mani, appiattirle leggermente e farle rosolare dorandole su entrambi i lati.
SL V ponvi segrejte olje, z rokami oblikujate majhne kroglice (Cmoke), jih rahlo sploščite in popecite, dokler se ne pozlatijo na obeh straneh.

5 ALS BEILAGE EIGNEN SICH SALATE ODER KLARE SUPPEN.

EN Serve with a salad or in a broth.
FR Servir accompagné d'une salade ou dans un bouillon.
IT Servire accompagnando con insalata o in brodo.
SL Postrezite s solato ali v juhi.

6 DIE BUTTER LEICHT ERHITZEN UND DIE ZWIEBELN DARIN GLASIG ANBRÄTEN. DANACH DIE ZWIEBELN ZU DEN EINGEWEICHTEN SEMMELWÜRFELN GEBEN.

EN Gently heat the butter and fry the onions until they are translucent. Add the onions to the soggy bread.
FR Chauffer légèrement le beurre et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les oignons au pain détrempé.
IT Riscaldare appena il burro e far imbiondire le cipolle. Aggiungerle al pane inzuppato.
SL Maslo rahlo segrejte in popražite čebulo, dokler ne postane prosojna. Čebuli dodajte namočene kruhove kocke.

7 NUN DIE RESTLICHEN ZUTATEN BIS AUF DAS BRATÖL HINZUGEBEN UND ALLES MIT DEN HÄNDEN GUT KNETEN.

EN Add all the remaining ingredients except the oil, and mix well with your hands.
FR Ajouter les ingrédients restants sauf l'huile et bien mélanger avec les mains.
IT Aggiungere gli altri ingredienti, tranne l'olio, e mischiare bene con le mani.
SL Dodajte preostale sestavine razen olja in dobro premešajte z rokami.

Guten Appetit!



KÄSSPATZN

NATURPARK
NAGELFLUHKETTE

KADIR, TIM, GABRIEL, JAKOB, TOBIAS,
KURT, NORA, OTTMAR, TIMM, JONAS,
AARON, LUIS, SAMUEL, MAXIMILIAN,
JONAH, PAULINA

10/x6 ⌚ 60 MIN

ZUTATEN INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

X3 ZWIEBEL

Onion
Oignons
Cipolla
Čebula

250 G ÄLTER BERGKÄSE

- Mountain cheese such as old comté
- Fromage de montagne type Comté, vieux
- Formaggio di montagna tipo Comté, stagionato
- Zrel gorski sir tipa Comté

X6 EIER

Eggs
Œufs
Uova
Jajca

SCHNITTLAUCH

Chives
Ciboulette
Erba cipollina
Drobnjak

100 G BUTTER

Butter
Beurre
Burro
Maslo

600 G WEISMEHL

Flour
Farine
Farina
Maslo

200 G JUNGER BERGKÄSE

- Mountain cheese such as young comté
- Fromage de montagne type Comté, jeune
- Formaggio di montagna tipo Comté, fresco
- Malo zrel gorski sir tipa Comté

50 G WEISLACKER KÄSE

Weisslacker
(cheese from the Allgäu)
(fromage de l'Allgäu)
(formaggio dell'Allgäu)
(sir iz pokrajine Allgäu)

WASSER

Water
Eau
Acqua
Voda

1

ZWIEBELN SCHÄLEN UND KLEIN WÜRFELN.

EN Peel the onions and slice them finely.
FR Éplucher les oignons et les émincer finement.
IT Sbucciare le cipolle e tagliarle a fettine sottili.
SL Čebulo olupite in tanko narezite.



2

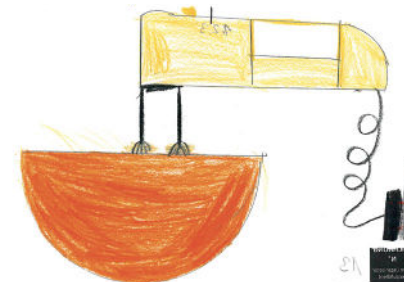
MEHL IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND EIER HINZUFÜGEN. MINERALWASSER DAZU GIEßEN UND RÜHREN BIS EIN ZÄHFLÜSSIGER TEIG ENTSTEHT. EINE PRIESE SALZ HINZUGEBEN.

EN Pour the flour into a terrine and add the eggs. Add the mineral water and mix to a smooth dough. Add a pinch of salt.
FR Verser la farine dans une terrine et ajouter les œufs. Verser l'eau minérale et remuer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajouter une pincée de sel.

IT In una terrina, versare la farina e aggiungere le uova. Versare l'acqua minerale e mescolare fino a ottenere un impasto liscio. Aggiungere un pizzico di sale.
SL Moko vsujte v skledo in dodajte jajca. Dodajte mineralno vodo in premešajte, dokler ne pridobite gladkega testa. Dodajte ščepec soli.

3 ALLE ZUTATEN MIT EINEM RÜHRGERÄT KRÄFTIG VERMENGEN, BIS DER TEIG BLASEN WIRFT.

EN Whip vigorously to a froth with a hand whisk.
FR Fouetter énergiquement le mélange au batteur jusqu'à ce que la pâte fasse des bulles.
IT Con una frusta mischiare energicamente l'impasto fino a formare delle bolle.
SL Zmes močno stepite z ročnim mešalnikom, dokler se v testu ne pojavijo mehurčki.

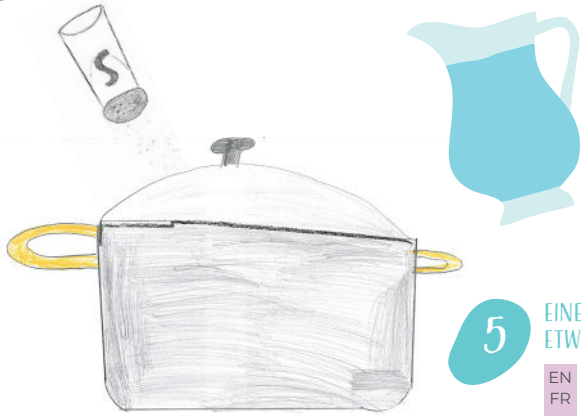


4

JUNGEN UND REIFEN BERGKÄSE (ZB COMTÉ) IN EINE WEITERE SCHÜSSEL REIBEN. DEN WEISLACKER KÄSE IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN UND HINZUFÜGEN.

EN Grate the two «comté-like» mountain cheeses into another terrine. Add the Weisslacker cut into small pieces.
FR Dans une deuxième terrine, râper les deux fromages de type comté. Ajouter le Weisslacker découpé en petits morceaux.
IT In una seconda terrina grattugiare i due formaggi di montagna. Tagliare il formaggio Weisslacker a pezzetti e aggiungerlo.
SL V drugo skledo naribajte oba gorska sira tipa comté. Narezite Weißlacker na majhne koščke.





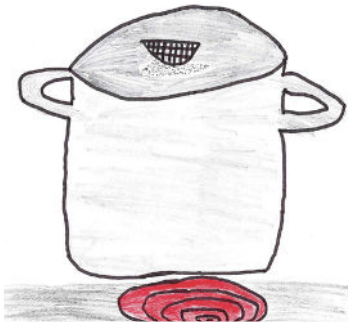
5 EINEN GROßEN TOPF MIT WASSER AUFKOCHEN, ETWAS SALZ ZUGEBEN.

- EN Boil a large saucepan of water and add a little salt.
 FR Porter une grande casserole d'eau à ébullition et ajouter un peu de sel.
 IT Far bollire un pentolone d'acqua e aggiungere un po' di sale.
 SL V velikem loncu zavrite vodo in dodajte malo soli.

6 DEN TEIG IN DEN SPÄTZLHOBEL GEBEN UND GLEICHMÄßIG IN DAS WASSER HOBELN. DIE KÄSSPÄTZL AUFKOCHEN LASSEN, BIS SIE AN DER WASSEROBERFLÄCHE SCHWIMMEN. FALLS KEIN SPÄTZLHOBEL VORHANDEN, DEN TEIG MIT EINEM MESSER VON EINEM HOLZBRETT IN DAS KOCHENDE WASSER SCHABEN.

- EN Place the Spätzle grid over the saucepan, pour the mixture into the pot and push it back and forth in a regular movement. The Spätzle are cooked when they rise to the surface. If you don't have a grid, use a cutting board and rasp the Spätzle with a knife in the boiling water.
 FR Placer la grille à Spätzle sur la casserole, verser la préparation dans le bac et le pousser d'avant en arrière régulièrement. Les Spätzle sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. En l'absence de grille à Spätzle couper de fines et courtes bandes de pâtes.

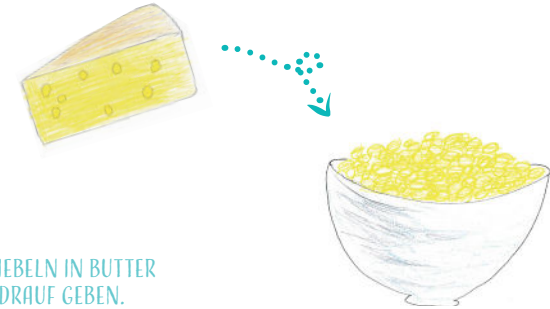
- IT Mettere la grattugia per gli Spätzle sopra il pentolone, versare il composto nell'apposito scomparto della grattugia e spingerla avanti e indietro con regolarità. Non appena risalgono in superficie, gli Spätzle sono pronti. Se non c'è una grattugia a disposizione potete utilizzare un tagliere e raspare la pasta con un coltello nell'acqua bollente.
 SL Na loncu položite strgalnik za Špecle, testo vlijete v nastavek strgalnika in nastavek enakomerno premikajte naprej in nazaj. Špecli so kuhani, ko se dvignejo na površje. Če nimate strgalnika za Špecle, narežite tanke in kratke lističe testa.



7 ANSCHLIEßEND SPÄTZLE ABSCHÖPFEN UND ABWECHSELND MIT DEM KÄSE IN DIE KÄSSPÄTZLSCHÜSSEL SCHICHTEN.

- EN Remove the Spätzle with a slotted spoon and arrange them in the serving bowl in alternate layers of Spätzle and cheese.
 FR Retirer les Spätzle avec une écumoire et les disposer dans un saladier en alternant Spätzle et fromage.

- IT Scolarli servendosi di una schiumarola e disporli nella ciotola in cui verranno serviti, alternando Spätzle e formaggio.
 SL Z žličo za odcejanje zajemajte Špecle in jih polagajte v servirno skledo; vsako plast potresite s sirom.



8 ZULETZT DIE ZWIEBELN IN BUTTER ANBRATEN UND DRAUF GEBEN.

- EN Caramelize the onions in the butter and pour them over the Spätzle.
 FR Faire caraméliser les oignons dans le beurre et les verser sur les Spätzle.
 IT Caramellare cipolle e burro e versarli sugli Spätzle.
 SL Na maslu popražite čebulo in z njo zabelite Špecle.



BURGER BAUJUS & FRITES

PARC NATUREL RÉGIONAL
DU MASSIF DES BAUGES

MATIS, TOM, TEKLA, SOLIMÉA, RÉMI,
TIAGO, ISAAC

101 x 8 50 MIN

INGRÉDIENTS

X8 PAINS BURGER

Burgerbrot
Burger bun
Pane da hamburger
Kruhki za burgerje

X3 TOMATES

Tomaten
Tomatoes
Insalata
Paradižnik

1/2 SALADE

Salat
Green salad
Insalata
Solata

X8 STEAKS HACHÉS

Hacksteaks
Burgers
Hamburger
Polpeti za burgerje

X1 OIGNON

Zwiebel
Onion
Cipolla
Čebula

X2/PERS CORNICHONS

Gurken
Gherkins
Cetriolini
Kumarice (2 na osebo)

X18 PATATES

Kartoffeln
Potatoes
Patate
Krompir

X1 KETCHUP

Ketchup
Kečap

X1 FROMAGE

Käse
Cheese
Formaggio
Sir

X1 MAYONNAISE

Mayonaise
Maionese
Majoneza

1 ÉPLUCHER ET COUPER LES POMMES DE TERRE.

DE Kartoffeln schälen und schneiden.
EN Peel and cut up the potatoes.
IT Pelare e tagliare la patate.
SL Olupimo in narežemo krompir

2 FAIRE FRIRE LES POMMES DE TERRE.

DE Kartoffeln frittieren.
EN Fry the potatoes.
IT Friggere le patate.
SL Ocvrite krompirček.

15 MIN

3 SORTIR LES FRITES.

DE Pommes herausnehmen.
EN Take out the fries.
IT Scolare le patate.
SL Krompirček odcedite.

4 COUPER LES OIGNONS.

DE Zwiebel schneiden.
EN Cut up the onions.
IT Tagliare le cipolle.
SL Narežite čebulo.

5 COUPER LES PAINS EN DEUX.

DE Brote in zwei Stücke schneiden.
EN Cut the buns in half.
IT Tagliare i panini a metà.
SL Prerežite kruhke.

6

METTRE LES PAINS AU FOUR.

DE Brote ins Backrohr schieben.
EN Put the buns in the oven.
IT Metterli in forno.
SL Kruhke položite v pečico.

3 MIN
170°C

7

FAIRE CUIR LES STEAKS.

DE Steaks anbraten.
EN Cook the burgers.
IT Cuocere gli hamburger.
SL Specite polpete.

8

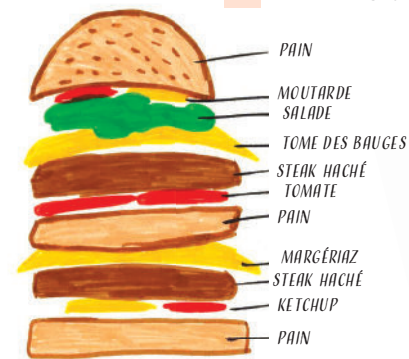
METTRE LE FROMAGE SUR LES STEAKS.

DE Den Käse auf die Steaks geben.
EN Put the cheese on the burgers.
IT Mettere il formaggio sugli hamburger.
SL Na polpete položite sir.

9

ASSEMBLER.

DE Burger zusammenstellen.
EN Assemble.
IT Composizione.
SL Sestavite burgerje.



Bon appétit!

DIOTS AUX PATATES ET AUX POUSSES DE SAPIN

PARC NATUREL RÉGIONAL DE CHARTREUSE

NATHAN, QUENTIN, AURÉLIEN, LYSE, MATHIEU, ELÉONORE, ELENA, NOAM, IVANA, MANECK, DORIAN

10 | x13 40 MIN

INGRÉDIENTS

X15 DIOTS (SAUCISSES DE SAVOIE)

- Diots (kleine Würste aus Savoyen)
- Diots (sausage from Savoy)
- Diot (salsiccia di Savoia)
- Diots (savojske klobase)

X40 PATATES

- Kartoffeln
- Potatoes
- Patate
- Krompir

AIGUILLES DE SAPIN (XI FAGOT)

- Junge Tannentriebe (1 Bündel)
- Fir needles (1 bundle)
- Aghi di abete (1 mazzetto)
- Jelkove iglice (1 šop)

GROS SEL

- Grobes Salz
- Coarse salt
- Sale grosso
- Debelo zrnata sol

! DIFFÉRENCIER LES AIGUILLES DE SAPIN DES AIGUILLES DE L'IF

- ! DE Auf Verwechslungsgefahr zwischen Tannen- und Eibentriebe achten!
- EN Distinguish fir needles from yew needles!
- IT Separare gli aghi di abete dagli aghi di tasso!
- SL Razlikujte jelkove iglice od iglic tise!

1 ALLER CHERCHER DES AIGUILLES DE SAPIN.

- DE Junge Tannentriebe suchen.
- EN Go and collect the fir needles.
- IT Raccogliere degli aghi di abete.
- SL Pojdite iskat jelkove iglice.

SAPIN

IF



3

FAIRE BOULLIR DE L'EAU DANS UNE CASSEROLE.

- DE Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
- EN Boil some water in a saucepan.
- IT Far bollire dell'acqua in una pentola.
- SL V ponvi zavrite vodo.

4

METTRE LES DIOTS, LES PATATES ET LES AIGUILLES DE SAPIN DANS LA CASSEROLE.

- DE Diots, Kartoffeln und Tannentriebe in den Topf geben.
- EN Put the diots, the potatoes and the fir needles in the pan.
- IT Mettere i diot, le patate e gli aghi di abete nella pentola.
- SL Klobase, krompir in jelkove iglice dajte v ponev.



2

PRÉPARER LE FEU.

- DE Feuer anzünden.
- EN Prepare the fire.
- IT Preparare il fuoco.
- SL Pripravite ogenj.

INFUSION AUX PLANTES DE MONTAGNE

ASTERS - CONSERVATOIRE
D'ESPACES NATURELS DE
HAUTE-SAVOIE

DJAQUAR, DEMBA, DJIBI, IBRAHIM,
DANIEL, MAMADOU

INGRÉDIENTS

DES PLANTES DE MONTAGNE: JEUNES
POUSSES D'ÉPICÉA, SERPOLET, ROSES
SAUVAGES, FRUITS DES BOIS...

- Bergpflanzen : junge Fichtentriebe, Quendel, Wildrosen, Waldbeeren...
- Mountain plants : young spruce shoots, wild thyme, wild roses, fruits of the forest...
- Piante di montagna : germogli freschi di abete rosso, serpollino, rose selvatiche, frutti di bosco...
- Gorske rastline : mladi smrekovi vršički, plazeči timijan, šipek, gozdni sadeži...

BOUTEILLES ISOTHERMES

- Mehrere Thermoskannen
- Several thermos flasks
- Borracce termiche
- Več termovk

BOUTEILLES EN VERRE TRANSPARENT

- Mehrere Flaschen aus durchsichtigem Glas
- Bottles of transparent glass
- Diverse bottiglie di vetro
- Več steklenic iz prozornega stekla

1

PARTIR EN RANDONNÉE EN MONTAGNE...

- DE Zu einer Wanderung in die Berge aufbrechen...
- EN Set off on a mountain hike...
- IT Partire per un'escursione in montagna...
- SL Odpravite se na pohod v gore...



2

EN CHEMIN, PENSER AUX VÉGÉTAUX QU'ON AIMERAIT DÉGUSTER EN INFUSION...

- DE Sich unterwegs überlegen, welche Pflanzen man gerne als Tee zubereiten möchte...
- EN As you go, think of the plants you'd like to have in your infusion...
- IT Durante la passeggiata pensare ai vegetali che vorreste degustare come infuso...
- SL Med potjo razmišljajte o rastlinah, ki bi jih želeli pokusiti v čaju...

3

LE MOMENT VENU, CUEILLIR CES VÉGÉTAUX*. RÉCOLTER AU CHOIX : DES JEUNES POUSSES D'ÉPICÉA (AIGUILLES D'UN VERT PLUS CLAIR), DU SERPOLET (BRINS FLEURIS), DES ROSES SAUVAGES (FLEURS)... OU MÊME DES FRUITS DES BOIS.

- DE Zum gegebenen Zeitpunkt diese Pflanzen sammeln*. Zur Auswahl : junge Fichtentriebe (mit hellgrünen Nadeln), Quendel (Triebe in Blüte), Wildrosen (Blüten)... oder auch Waldbeeren.
- EN When the time comes, pick these plants* : choosing from young shoots of spruce (the paler green needles), wild thyme (flowering sprigs), wild roses (flowers)... or even fruits of the forest.

- IT Al momento opportuno, raccogliere i vegetali*. Raccogliere a scelta : germogli freschi di abete rosso (aghi verde chiaro), serpollino (fili fioriti), rose selvatiche (fiori)... o anche dei frutti di bosco.
- SL V primernem trenutku naberite različne rastline*. Naberite po izbiri : mlade smrekove vršičke (iglice svetlejšje zelene barve), plazeči timijan (vejice s cvetovi), divje vrtnice (cvetove)... Lahko tudi gozdne sadeže.



4

UNE FOIS RENTRÉ CHEZ SOI OU ARRIVÉ EN REFUGE, FAIRE BOUILLIR DE L'EAU.

- DE Zu Hause oder in der Berghütte Wasser zum Kochen bringen.
- EN Once at home or at the refuge, boil some water.
- IT Arrivati a destinazione, mettere dell'acqua a bollire.
- SL Ko se vrnete domov ali pridete do planinske koč, zavrite vodo.

5

VERSER L'EAU FRÉMISSANTE DANS UNE BOUTEILLE EN VERRE. Y INTRODUIRE EN PLUIE LES VÉGÉTAUX CHOISIS.

- DE Eine Glasflasche mit dem heißen Wasser füllen. Die gewünschten Pflanzen hineinrieseln lassen.
- EN Pour simmering water into a glass bottle. Put the chosen plants in the bottle.
- IT Versare l'acqua che sobolle in una bottiglia di vetro. Introdurvi a pioggia i vegetali selezionati.
- SL Vrelo vodo vlijte v steklenico iz stekla. V steklenico natresite izbrane rastline.

6

OBSERVER L'EAU SE COLORER. LAISSER INFUSER SELON SES GOÛTS.

- DE Beobachten, wie sich das Wasser verfärbt. Je nach Geschmack ziehen lassen.
- EN Observe how the water takes colour. Leave to infuse according to taste.
- IT Osservare l'acqua che si colora. Lasciare in infusione per il tempo che preferite.
- SL Opazujte, kako se voda obarva. Pustite v vodi po okusu.

- * FR Attention à ne pas porter atteinte à l'intégrité des végétaux lors de la cueillette ! Toujours laisser des fleurs et/ou des fruits sur chaque pied. Bien vérifier l'identité des plantes récoltées. Attention aux plantes toxiques ! Attention à ne pas récolter de plantes dans les espaces protégés interdisant la cueillette !
- DE Darauf achten, die Pflanzen beim Pflücken nicht zu zerstören! Bei jedem Stock Blüten und/oder Früchte hinterlassen. Verwechslungen ausschliessen. Auf giftige Pflanzen achten! Keine Pflanzen in Schutzgebieten sammeln, in welchen Pflückverbot herrscht!
- EN Be careful not to harm the integrity of the plants when picking! Always leave flowers or fruits on each plant. Make sure to check the identity of the plants you pick. Beware of poisonous plants! Be careful not to pick plants in protected areas where picking is forbidden!
- IT Attenzione a non danneggiare l'integrità della vegetazione! Lasciare sempre dei fiori/frutti su ogni stelo. Controllare attentamente le piante raccolte. Attenzione a quelle velenose! Attenzione a non raccogliere piante nelle aree protette che vietano la raccolta!
- SL Pazite, da med nabiranjem ne poškodujete rastlin! Na vsaki rastlini vedno pustite nekaj cvetov in/ali sadežev. Dobro se prepričajte o vrsti nabranih rastlin. Pazite na strupene rastline! Pazite, da rastlin ne nabirate na zaščitnih območjih, kjer je nabiranje prepovedano!

GNOCCHI DI GRANO SARACENO

 PARCO OROBIE
VALTELLINESI

JULIA, GIOELE, GIULIA, DANIEL, GABRIELE, RAFFAELE,
ANDREA, LINDA, ANGELICA.



INGREDIENTI ZUTATEN / INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / SESTAVINE

150 G FARINA DI GRANO SARACENO

Buchweizenmehl
Buckwheat flour
Farine de sarrasin
Ajdova moka

1 KG PATATE

Kartoffeln
Potatoes
Pommes de terre
Krompir

BURRO

Butter
Beurre
Maslo

200 G FARINA 0

Mehl Type 0
Flour
Farine 0
Moka 0

SALE E PEPE

Salz und Pfeffer
Salt and pepper
Sel et poivre
Sol in poper

SALVIA

Salbei
Sage
Sauge
Žajbelj

1 BOLLIRE LE PATATE.

DE Kartoffeln kochen.
EN Boil the potatoes.
FR Faire bouillir les pommes de terre.
SL Skuhajte krompir.

2 PASSARE LE PATATE NELLO SCHIACCIA-PATATE.

DE Die gekochten Kartoffeln
durch eine Presse drücken.
EN Mash the potatoes with a
potato masher.
FR Passer les pommes de terre
dans le presse-purée.
SL Krompir pretlačite s tlačilko.

3 FARLE RAFFREDDARE BENE E METTERE TUTTO SU UN PIANO.

DE Den Kartoffelstampf abkühlen lassen und auf eine Arbeitsplatte geben.
EN Leave to cool and arrange the mixture on a flat surface.
FR Laisser refroidir et poser le mélange sur un plan de travail.
SL Dobro jih ohladite in jih položite vse skupaj na delovno površino.



4

AGGIUNGERE SALE, PEPE E LE FARINE.

DE Salz, Pfeffer und beide Mehlsorten dazugeben.
EN Add the salt, pepper and flours.
FR Ajouter le sel, le poivre et les farines.
SL Dodajte sol, poper in obe moki.



5

MISCHIARE MOLTO BENE, FORMARE DELLE «BISCIE» DI PASTA E TAGLIARLE A BOCCONCINI.

DE Sorgfältig kneten, Aus dem Teig
daumendicke Rollen formen und davon
kleine Stücke abschneiden.
EN Knead carefully and shape the dough into
several thumb-sized sausages.
FR Pétrir soigneusement, façonner la pâte en
plusieurs boudins aussi épais qu'un pouce
et couper des petits morceaux.
SL Zelo dobro premešajte, iz testa oblikujte
svaljke in jih razrežite na koščke.



6

FAR CUOCERE IN ACQUA BOLLENTE E SALATA.

DE Gnocchi in Salzwasser kochen.
EN Cook in boiling salted water.
FR Faire cuire dans l'eau bouillante et salée.
SL Skuhajte jih v vreli slani vodi.



7

SERVIRE CON BURRO E SALVIA.

DE Mit geschmolzener Butter und Salbei servieren.
EN Serve with butter and sage.
FR Servir avec du beurre et de la sauge.
SL Postrezite z maslom in žajbljem.

WILDKRÄUTER-KNÖDEL

CANEDERLI ALLE
ERBE SELVATICHE

AMT FÜR NATUR SÜDTIROL
& ALPENVEREIN
SÜDTIROL AVS

ELSA, JULIA, JUDITH, KATJA, ALEXIA,
IGOR, MORITZ



ZUTATEN INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / ISESTAVINE

X15 BIO-EIER
Organic eggs
Œufs bio
Uova bio
Ekološka jajca

X3 ZWIEBEL
Onions
Oignons
Cipolle
Čebula

150 G TOBLINGER-PARMESAN
Toblino Parmesan
Parmesan de Toblino
Parmigiano di Toblino
Trdi sir za ribanje iz
Toblina

1,5 KG KNÖDELBROT
Dry bread croutons
Croûtons de pain sec
Dadi di pane secco
Popečene kocke
suhega kruha

200 ML BIO-HEUMILCH
Organic haymilk
Lait de foin bio
Latte fieno bio
Mleko iz ekološke reje

SALZ
Salt
Sel
Sale
Sol

MEHL
Flour
Farine
Farina
Moka

BRENNESSEL UND WILDKRÄUTER
Nettles and wild herbs
Orties et herbes sauvages
Ortiche ed erbe selvatiche
Koprive in divja zelišča

300 G ALM-BUTTER
Alpine butter
Beurre d'alpage
Burro di alpeggio
Planšarsko maslo

1

ZWIEBEL KLEIN SCHNEIDEN UND IN BUTTER ANDÜNSTEN.

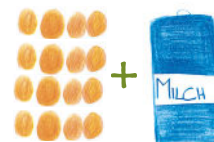
EN Slice the onions finely and fry in butter.
FR Émincer les oignons finement et les faire revenir dans du beurre.
IT Tagliare le cipolle a fettine sottili e rosolarle nel burro.
SL Čebulo drobno sesekljajte in popražite na maslu.



3

1,5 KG KNÖDELBROT IN EINE SCHÜSSEL GEBEN.

EN Put 1.5 kg of dry bread croutons in a terrine.
FR Placer 1,5 kg de croûtons de pain sec dans une terrine.
IT Disporre 1,5 kg di dadi di pane secco in una terrina.
SL V skledo vsujte 1,5 kg popečenih kock kruha.



6

TEIG GUT KNETEN, ETWAS RUHEN LASSEN UND KNÖDEL FORMEN.

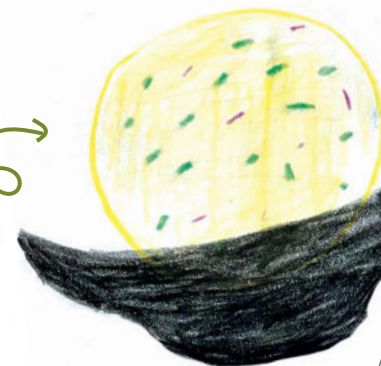
EN Knead the dough well, leave to rest and make the dumplings from the dough (Knödel).
FR Bien pétrir la pâte, la laisser reposer et former des grosses boulettes de la taille d'un poing (Knödel).
IT Impastare bene il composto, farlo riposare e formare gli canederli.
SL Dobro pregnetite, pustite počivati in oblikujte cmoke (Knödel).

7

KNÖDEL CA. 10 MINUTEN IM WASSER KOCHEN, MIT WILDBLÜTEN DEKORIEREN.

EN Cook the dumplings in the water for about 10 minutes, decorate with wild flowers.
FR Faire cuire les Knödel dans de l'eau environ 10 minutes, décorer avec des fleurs sauvages.
IT Cuocere i canederli nell'acqua per circa 10 minuti, decorare con fiori selvatici.
SL Cmoke kuhajte v vodi približno 10 minut, okrasite s travniškim cvetjem.

10 MIN



2

BRENNESSEL UND ANDERE KRÄUTER KLEIN HACKEN.

EN Finely chop the nettles and the other herbs.
FR Hacher finement les orties et les autres herbes.
IT Tritare le ortiche e le altre erbe.
SL Drobno sesekljajte koprive in druga zelišča.



4

BRENNESSEL, ZWIEBEL, KRÄUTER, SALZ UND MEHL DARUNTERMENGEN.

EN Mix with the nettles, the onions, the herbs, the salt and the flour.
FR Mélanger avec les orties, les oignons, les herbes, le sel et la farine.
IT Mischiare con le ortiche, le cipolle, le erbe, il sale e la farina.
SL Zmešajte s koprivami, čebulo, zelišči, moko in soljo.

5

15 EIER IN DER MILCH MIT EINER GABEL AUFSCHLAGEN UND DIE MISCHUNG ÜBER DAS KNÖDELBROT GIESSEN.

EN Using a fork, whisk the 15 eggs in the milk and pour the mixture over the bread.
FR Fouetter les 15 œufs dans le lait avec une fourchette et verser le mélange sur le pain.
IT Con una forchetta sbattere le 15 uova nel latte e versare il composto sul pane.
SL V mleku s pomočjo vilice stepite 15 jajc in z mešanico prelijte.



10 MIN

OLA AL FORNO

AREE PROTETTE ALPI MARITTIME

RICCARDO, GIULIA, FEDERICO, GIACOMO, DANIELE, SHIH HUNG, EDOARDO, MARIKA, GIORGIA, AURORA, ALICE, LEONARDO, MARIKA, LIAM, MEI, ANGELA, DANIELE, LORENZO, MARGHERITA, AGNESE, GRETA, ELIA, NICOLE, LORENZO, NICOLE, GIOVANNI



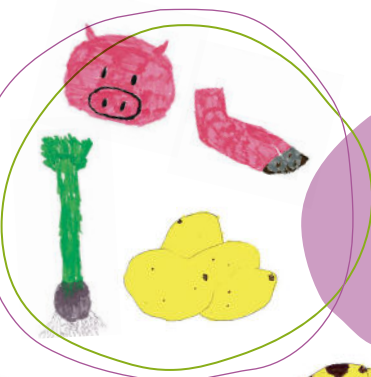
INGREDIENTI ZUTATEN / INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / SESTAVINE

500 G PATATE DI MONTAGNA
Bergkartoffeln
Mountain potatoes
Pommes de terre des montagnes
Gorski krompir

200 G PORRI
Lauch
Leeks
Poireaux
Por

XI PIEDINO DI MAIALE
Schweinestelze
Pig's trotter
Pied de porc
Svinski parkelj

500 G FAGIOLI ROSSI FRESCHI DI CUNEO
- Frische rote Bohnen von Cuneo
- Fresh red beans from Cuneo
- Haricots rouges frais de Cuneo
- Svež rdeči fižol iz Cunea



1 PELARE LE PATATE, LAVARE I PORRI.

DE Kartoffeln schälen und Lauch waschen.
EN Peel the potatoes and clean the leeks.
FR Éplucher les patates et laver les poireaux.
SL Olupite krompir in operite por.

3 TAGLIARE I PORRI A RONDELLE.

DE Lauch in Ringe schneiden.
EN Cut the leeks into rings.
FR Couper les poireaux en rondelles.
SL Por narežite na rezine.

2 TAGLIARE LE PATATE A CUBETTI.

DE Kartoffeln in Würfel schneiden.
EN Cut the potatoes into cubes.
FR Couper les pommes de terre en cubes.
SL Krompir narežite na kocke.



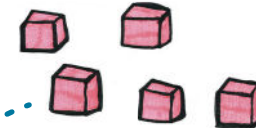
5 SISTEMARE LE VERDURE A STRATI NEL PENTOLONE.

DE Das Gemüse schichtweise in den Topf legen.
EN Put all the vegetables in layers in the clay pot.
FR Mettre tous les légumes en couches dans la marmite.
SL Vso zelenjavo v plasteh položite v lonec.

4

LAVARE I FAGIOLI.

DE Bohnen waschen.
EN Wash the beans.
FR Laver les haricots.
SL Operite fižol.



6 AGGIUNGERE IL PIEDINO DI MAIALE TAGLIATO A PEZZI.

DE Die in Stücke geschnittene Schweinestelze dazugeben.
EN Add the pig's trotter cut into pieces.
FR Ajouter le pied de porc coupé en morceaux.
SL Dodajte na koščke narezan prašičji parkelj.



7

AGGIUNGERE ACQUA FINO A COPRIRE LE VERDURE.

DE Wasser hinzufügen (das Gemüse muss bedeckt sein).
EN Add enough water to cover the vegetables.
FR Ajouter assez d'eau pour couvrir les légumes.
SL Dodajte toliko vode, da prekrije zelenjavo.



8

COPRIRE, INFORNARE.

DE Zudecken, ins Backrohr schieben.
EN Cover with the lid, put in the oven.
FR Mettre le couvercle, enfourner.
SL Pokrijte s pokrovko, dajte lonec v pečico.



10 h
250°C > 100°C

9 A FINE COTTURA, INSERIRE UN CUCCHIAIO DI LEGNO: SE RESTA IN VERTICALE, L'OLA È PRONTA!

DE Am Ende des Backvorgangs, den Stiel eines Kochlöffels in die Masse stecken. Wenn er nicht umfällt, ist die Ola fertig!
EN When cooking is finished, insert a wooden spoon: if it stands vertically, the Ola is ready to eat!
FR En fin de cuisson, insérer une cuillère en bois: si elle reste verticale, l'Ola est prêt à manger!
SL Na koncu kuhanja, vstavite leseno kuhalnico: če ostane navpična, je ola pripravljena!



PANE AL CIOCCOLATO

PARCO NATURALE
MONT AVIC

ALBERT, ALESSIA, ALEXIA, ALINE, ATTILIO,
AUGUSTO, CHANTAL, DAVID, FRANCESCO,
GIULIA, LUDOVICA, MICHAEL, MICHELA,
NOAH, PAOLO, STEFANO, SYLVIE



INGREDIENTI ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGRÉDIENTS / SESTAVINE

600 G FARINA 0
Mehl Type 0
Flour
Farine 0
Moka 0

ZUCCHERO
Zucker
Sugar
Sucre
Sladkor

16 G LIEVITO
Backpulver
Yeast
Levure
Kvas

300 ML ACQUA
Wasser
Water
Eau
Voda

100 G CIOCCOLATO
Schokolade
Chocolate
Chocolat
Čokolada

OLIO
Öl
Oil
Huile
Olje

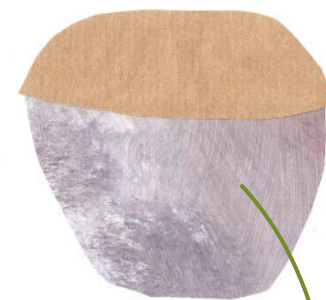
SALE
Salz
Salt
Sel
Sol

1 IMPASTARE TUTTI GLI INGREDIENTI TRANNE IL CIOCCOLATO.

DE Alle Zutaten bis auf die Schokolade mischen.
EN Mix together all the ingredients except the chocolate.
FR Mélanger tous les ingrédients sauf le chocolat.
SL Zamesite vse sestavine razen čokolade.



1h 30



2

LASCIARE LIEVITARE PER 1H30'.

DE 90 Minuten aufgehen lassen.
EN Leave to rise (prove) for 1 hour 30 minutes.
FR Faire lever pendant 1h30.
SL Pustite vzhajati 1h30'.

3

DIVIDERE L'IMPASTO IN 8 PAGNOTTE.

DE Die Masse in acht Teile teilen.
EN Divide the mixture into 8 loaves.
FR Séparer le mélange en 8 miches.
SL Testo razdelite na 8 hlebčkov.



4

AGGIUNGERE IL CIOCCOLATO E IMPASTARE DI NUOVO.

DE Schokolade hinzufügen und jedes Teil erneut mischen.
EN Add the chocolate and mix each loaf again.
FR Ajouter le chocolat et mélanger à nouveau chaque miche.
SL Dodajte čokolado in ponovno zgetite vsak hlebček.



5

INFORNARE A 200 °C PER 30'.

DE 30 Minuten bei 200°C backen.
EN Bake in the oven for 30 minutes (200°C).
FR Cuire au four à 200°C pendant 30 min.
SL Pecite 30 minut v pečici pri 200°C.



PIZZOCCHERI ALLA VALTELLINA

 PARCO OROBIE
VALTELLINESI

LORENZO, GIACOMO, DONATO, DIEGO, FILIPPO,
LUCA, SERGIO, FRANCESCO, NICHOLAS, FEDERICO,
MARGHERITA, LUCA, RICCARDO



INGREDIENTI ZUTATEN / INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / SESTAVINE

400 G FARINA DI GRANO SARACENO

Buchweizenmehl
Buckwheat flour
Farine de sarrasin
Ajdova moka

150 G FORMAGGIO GRANA DA GRATTUGIA

Grana (Käse zum Reiben)
Grana cheese
Fromage grana
Nariban zrnati sir

100 G FARINA

Weißmehl
Flour
Farine
Pšenična bela
moka

250 G FORMAGGIO VALTELLINA CASERA DOP

Käse Valtellina Casera DOP
Valtellina Casera DOP Cheese
Fromage Valtellina Casera AOP
Sir Valtellina Casera DOP

200 G BURRO

Butter
Beurre
Maslo

200 G VERZE

Wirsing
Cabbage
Chou
Ohrovt

250 G PATATE

Kartoffeln
Potatoes
Pommes de terre
Krompir

XI SPICCHIO DI AGLIO

Knoblauchzehe
Clove of garlic
Gousse d'ail
Česen (en strok)

PEPE

Pfeffer
Pepper
Poivre
Poper



1

MESCOLARE LE DUE FARINE, IMPASTARLE CON ACQUA E LAVORARE PER CIRCA 5 MINUTI.

DE Die beiden Mehlsorten mischen, Wasser dazugeben und rund 5 Minuten durchkneten.
EN Mix the two flours, add water and knead for about 5 minutes.

FR Mélanger les deux farines, ajouter de l'eau et pétrir pendant environ 5 minutes.
SL Zmešajte obe moki, ju z vodo zamesite v testo in gnetite približno 5 minut.

2

CON IL MATTARELLO TIRARE LA SFOGLIA FINO AD UNO SPESSORE DI 2-3 MM DALLA QUALE SI RICAVANO DELLE FASCE DI 7-8 CM. SOVRAPPORRE LE FASCE E TAGLIARLE NEL SENSO DELLA LARGHEZZA, OTTENENDO DELLE TAGLIATELLE LARGHE CIRCA 5 MM.

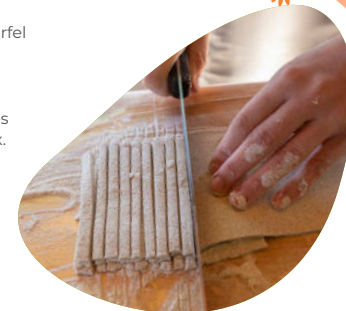
DE Mit dem Nudelholz dünn ausrollen (ca. 2-3 Millimeter) und in 7-8 Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Streifen aufeinander legen und der Breite nach schneiden, so dass man zirka 5 mm breite Tagliatelle bekommt.
EN Using a rolling pin, roll out the dough to a thickness of 2-3 mm and form strips 7-8 cm wide. Place several strips of dough on top of each other and cut them crosswise to obtain short tagliatelle about 5 mm wide.

FR A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur une épaisseur de 2-3 mm et former des bandes de 7-8 cm de large. Superposer les bandes et les couper dans le sens de la largeur pour obtenir de courtes tagliatelles d'environ 5 mm de large.
SL Z valjarjem raztegnite testo, da bo debelo 2-3 mm, in iz njega odrežite široke trakove (7-8 cm). Trakove položite ene vrh drugih in jih razrežite, da dobite približno 5 mm široke rezance.

3

CUOCERE LE VERDURE IN ACQUA SALATA, LE VERZE A PICCOLI PEZZI E LE PATATE A TOCCHETTI.

DE Den klein geschnittenen Wirsing und Kartoffelwürfel in Salzwasser kochen.
EN Cut the cabbage and potatoes into small pieces and cook in the salted water.
FR Cuire les légumes dans l'eau salée. Les choux et les pommes de terre sont coupés en petits morceaux.
SL Kuhajte zelenjavo (ohrovt in krompir narezana na koščke) v slani vodi ter.



5 MIN



4

UNIRE I PIZZOCCHERI DOPO 5 MINUTI (LE PATATE SONO SEMPRE PRESENTI, MENTRE LE VERZE POSSONO ESSERE SOSTITUITE, A SECONDO DELLE STAGIONI, CON COSTE O FAGIOLINI).

DE Nach 5 Minuten die Pizzoccheri dazugeben (je nach Jahreszeit kann der Wirsing durch Mangold oder grüne Bohnen ersetzt werden).
EN 5 minutes later add the pasta (Pizzoccheri). Chard leaves or green beans can be used instead of cabbage, depending on the season.
FR 5 minutes plus tard ajouter les Pizzoccheri. Selon la saison les choux peuvent être remplacés par des côtes de blette ou des haricots verts.
SL 5 minutah dodajte rezance (krompir je vedno prisoten, zelje pa lahko glede na letni čas zamenjate z blitvo ali stročjim fižolom).

10 MIN



5

DOPO UNA DECINA DI MINUTI RACCOLLIERE I PIZZOCCHERI CON LA SCHIUMAROLA E VERSARNE UNA PARTE IN UNA TEGLIA BEN CALDA, COSPARGERE CON FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO E VALTELLINA CASERA DOP A SCAGLIE, PROSEGUIRE ALTERNANDO PIZZOCCHERI E FORMAGGIO.

DE Nach zehn Minuten einen Teil der Pizzoccheri mit einer Kelle in eine sehr heiße Form auf eine Schicht geriebenen Grana geben und mit gehobeltem Valtellina Casera DOP bestreuen. Die Form abwechselnd mit Pizzoccheri und Käse füllen.
EN Ten minutes later remove the Pizzoccheri with a slotted spoon and pour some of it into a very hot tin. Grate some grana cheese over it and scatter flakes of Valtellina Casera DOP. Continue to alternate layers of Pizzoccheri cheese.

FR Une dizaine de minutes plus tard, ramasser les Pizzoccheri avec une écumoire et en verser une partie dans un moule bien chaud. Râper du parmesan dessus et parsemer de Valtellina Casera AOP en écailles. Continuer en alternant Pizzoccheri et fromage.
SL Po približno desetih minutah z odcejalno žlico poberite rezance. En del rezancev namestite v dobro segreti pekač, jih potresite z naribanim zrnatim sirom in sirom Valtellina Casera DOP ter na ta način nadaljujte s plastmi rezancev in sira.

6

FRIGGERE IL BURRO CON L'AGLIO LASCIANDOLO COLORIRE PER BENE, PRIMA DI VERSARLO SUI PIZZOCCHERI. SENZA MESCOLARE, SERVIRE I PIZZOCCHERI BOLLENTI CON UNA MACINATA DI PEPE.

DE Knoblauch in Butter anschwitzen, bis er Farbe annimmt und über die Pizzoccheri gießen. Ohne die Pizzoccheri durchzumischen, mit einem Hauch Pfeffer heiß servieren.
EN Fry the butter with the garlic, which should turn golden and pour the mixture over the Pizzoccheri, without mixing it in. Serve the pizzoccheri very hot with ground pepper.
FR Faire frire le beurre avec l'ail, qui doit blondir avant de verser le tout sur les pizzoccheri. Sans mélanger, servir les Pizzoccheri bien chauds avec du poivre moulu.
SL Popražite maslo s česnom, da dobro porjavi, nato ga polijte po rezancih. Brez mešanja postrezite vroče rezance, potresene s poprom.



POLENTA TARAGNA

PARCO OROBIE VALTELLINESI

PAOLA, IRENE, PIETRO, VITTORIA, LORENZO,
CRISTINA, ALICE, ANDREA, LORENZO, DIEGO,
ILARIA, LUCA, MARTINA, LUCA, MICHELE,
MIRIAM, ELORA, ADA, ALICE, MIRIAM,
LEONARD, VALERIA, MARIA



INGREDIENTI ZUTATEN / INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / SEŠTAVINE

**330 G FARINA DI
GRANO SARACENO**
Buchweizenmehl
Buckwheat flour
Farine de sarrasin
Ajdova moka

**800 G FORMAGGIO
VALTELLINA CASERA
DOP, SEMIGRASSO.**

- Käse Valtellina Casera
DOP (halbfett).
- Semi-fat Valtellina
Casera DOP cheese.
- Fromage Valtellina
Casera AOP, demi-gras.
- Polmastni sir Valtellina
Casera DOP.

**400 G
BURRO D'ALPE**
Alpenbutter
Alpine butter
Beurre d'alpage
Alpsko maslo

2 L ACQUA

Wasser
Water
Eau
Voda

SALE

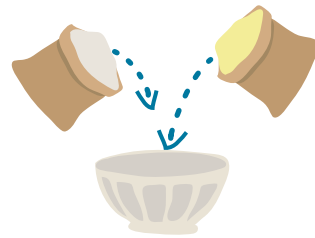
Salz
Salt
Sel
Sol

150 G FARINA GIALLA
Maisgrieß
Cornflour
Farine de maïs
Rumena koruzna moka

1

**IN UN PAIOLO DI RAME O DI GHISA, PORTATE
AD EBOLLIZIONE L'ACQUA SALATA.**

DE Wasser in einem Kupfer- oder
Gußeisen-Kessel zum Kochen bringen.
EN Boil the water in a copper or cast iron pot.
FR Faire bouillir de l'eau dans un chaudron en
cuivre ou en fonte.
SL V bakrenem ali litoželeznem loncu zavrite
osoljeno vodo.



2

**AGGIUNGETE A PIOGGIA LE FARINE, PRECEDENTEMENTE MISCELATE, E RIMESTANDO CON
L'AIUTO DI UN MESCOLO DI LEGNO, PREPARATE UNA POLENTA NORMALE, CUOCENDOLA
PER CIRCA UN'ORA.**

DE Maisgrieß und Buchweizenmehl
vermischen und ins Wasser rieseln lassen.
Mit einem Kochlöffel rühren und wie eine
normale Polenta zubereiten (Kochzeit:
eine Stunde).
EN Mix the flours and pour them in. Stir with
a wooden spoon and prepare polenta
normally, cooking it for an hour.

FR Mélanger les farines et les verser en
pluie. Remuer à l'aide d'une cuillère en
bois et préparer une polenta normale,
en la faisant cuire pendant une heure.
SL Počasi dodajte moki, ki ste ju prej
zmešali, in mešajte z leseno kuhalnico,
da z enournim kuhanjem pripravite
običajno polento.

3

**A FINE COTTURA, ANCORA SUL FUOCO, AGGIUNGETE IL BURRO. FATELO SCIOGLIERE,
RIMESTATE ED AGGIUNGETE IL FORMAGGIO CASERA A TOCCHETTI. CONTINUAETE
ANCORA A RIMESTARE LA POLENTA, PER DISTRIBUIRE UNIFORMEMENTE AL SUO
INTERNO IL FORMAGGIO.**

DE Zum Schluß Butter hinzufügen (den Kessel
dabei auf dem Feuer lassen). Die Butter
schmelzen lassen, rühren und den in kleinen
Stücken geschnittene Käse dazugeben.
Weiter rühren bis der Käse mit der Polenta
gut vermischt ist
EN At the end of cooking, leave the pot over the
heat and add the butter. Let it melt, stir and
add the Casera cheese cut in small pieces.
Keep stirring until the cheese is mixed in
with the polenta.

FR En fin de cuisson, avec le chaudron toujours
sur le feu, ajouter le beurre. Laisser fondre le
beurre, remuer et ajouter le fromage Casera en
petits morceaux. Continuer à remuer pour faire
en sorte que le fromage soit bien mélangé
dans la polenta.
SL Na koncu kuhanja, še vedno na ognju, dodajte
maslo. Pustite, da se stopi, premešajte in
dodajte na kocke narezan sir casera. Nadaljujte
z mešanjem, da se sir enakomerno razporedi
po polenti.



4

**LA POLENTA SARÀ COTTA QUANDO NOTERETE CHE, RIMESTANDOLA, SI STACCHERÀ
DAI BORDI DEL PAIOLO. TOGLIETELA QUINDI DALLA FONTE DI CALORE, VERSATELA SUL
TAGLIERE E SERVITE LA POLENTA TARAGNA MOLTO CALDA.**

DE Die Polenta ist fertig, wenn sie sich unter
Rühren vom Kessel löst. Den Kessel vom
Feuer nehmen, die Polenta auf ein Brett
stürzen und heiß servieren.
EN The polenta is cooked when it doesn't stick to
the sides of the pot when stirred. Remove
the pot from the heat, pour the polenta
onto a plate and serve very hot.

FR La polenta sera cuite lorsque, en la remuant
elle se détachera des bords du chaudron.
Retirer le chaudron du feu, verser la polenta
sur une planche et la servir bien chaude.
SL Polenta je kuhana, ko ugotovite, da se
pri mešanju loči od sten lonca. Odstavite
polento z ognja in jo izlijte na kuhinjsko
desko; postrezite jo vročo.



RICETTA BURRO DI MALGA



PARCO DELL'ADAMELLO

GIULIA, GIULIO, LISA, ANTONIO, GABRIELE, BEATRICE,
NICOLA, ANDREA, ALDO, OLMO, BEATRICE, LORENZO,
ISABELLA, CLAUDIA, GIULIA, LUCA, SARA, MATILDE,
FEDERICO, SIMONE, RICCARDO



INGREDIENTI ZUTATEN / INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / SESTAVINE

500 ML PANNA
FRESCA LIQUIDA

Süßrahm
Fresh liquid cream
Crème fraîche liquide
Sveža tekoča smetana

SASSOLINI BEN LAVATI

Gut gewaschene Steine
Some carefully washed stones
Des cailloux bien lavés
Dobro oprani kamenčki

X1 BOTTIGLIA

Eine Flasche
Bottle
Une bouteille
Steklenica



1

MUNGITURA DELLA MUCCA
AL PASCOLO.

DE Die Kuh auf der Weide melken.
EN Milk the cow in the pasture.
FR Traire la vache au pâturage.
SL Molža krave na pašniku.



2

IL LATTE DEVE ESSERE FATTO RIPOSARE AL FREDDO PER 12
ORE PER FAVORIRE L'AFFIORAMENTO DELLA PANNA.

DE Die Milch 12 Stunden lang kalt
stellen, damit sich der Rahm an der
Oberfläche der Milch sammelt.
EN Leave the milk to rest in a cold place
for 12 hours so that the cream can rise
to the surface.

FR Faire reposer le lait au froid pendant
12 heures pour aider la crème à
monter en surface.
SL Mleko pustite počivati na hladnem 12
ur, da omogočite nastanek smetane.



2 H



4

IL RECIPIENTE CON LA PANNA SBATTUTA VIENE FATTO
RAFFREDDARE NEL TORRENTE PER CIRCA 2 ORE.

DE Das Gefäß mit dem geschlagenen Rahm 2 Stunden
im Bach kühlen.
EN Leave the bottle containing the cream to chill in a
mountain stream for 2 hours.
FR Laisser refroidir la bouteille contenant la crème dans un
ruisseau pendant 2 heures.
SL Posodo s smetano pustite 2 uri hladiti v gorskem potoku.



Buon appetito!

5

IL BURRO È PRONTO! PUÒ ESSERE ACCOMPAGNATO SU PANE DI
SEGALE ACCOMPAGNATO DA MARMELLATE O MIELE.

DE Die Butter ist fertig! Mit Roggenbrot, Marmelade oder Honig servieren.
EN The butter is ready! Serve on rye bread with jam or honey.
FR Le beurre est prêt! Servir sur du pain de seigle,
avec de la confiture ou du miel.
SL Maslo je pripravljeno! Lahko ga pokusite na
rženem kruhu skupaj z marmelado ali medom.



KÄRNTNER KASNUDEL

UNESCO BIOSPHÄREN-PARK
NOCKBERGE

HELENA, PAULINA, JOHANNA, MATTHIAS,
KATHARINA, LUISE

10x15 70 MIN

ZUTATEN

1 KG WEIßMEHL

Flour
Farine
Farina
Maslo

SALZ
Salt
Sel
Sale
Sol

1/8 L BRATÖL

Oil
Huile
Olio
Olje

X3 EIER

Eggs
Œufs
Uova
Jajca

1/2 L WARMES WASSER

Hot water
Eau chaude
Acqua calda
Vročna voda

1,5 KG TOPFEN

Quark
Séré

X2 ZWIEBEL

Onions
Oignons
Cipolle
Čebula

500 G BUTTER

Butter
Beurre
Burro
Maslo

PFEFFER

Pepper
Poivre
Pepe
Poper

PP SCHNITTLAUCH

Chives
Ciboulette
Erba cipollina
Drobnjak

PP KÄRNTNER NUDELMINZE

Field mint
Menthe des champs
Menta di campo
Njivska meta

1 ZEHE KNOBLAUCH

Garlic (1 clove)
Ail (1 gousse)
Aglìo (1 spicchio)
Česen (1 strok)

2

ZUTATEN FÜR DEN TEIG VORBEREITEN (LT. LISTE).

EN Get ready the ingredients for the dough (see list).
FR Préparer les ingrédients pour la pâte (voir liste).
IT Preparare gli ingredienti per l'impasto (vedere lista).
SL Pripravite sestavine za testo (glejte seznam).

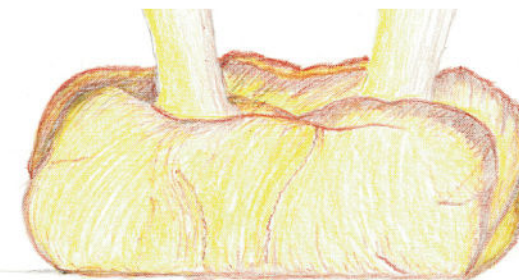


3

ALLE ZUTATEN ZU EINEM NUDELTEIG ZUSAMMENKNETEN. TEIG IN FRISCHHALTEFOLIE WICKELN UND CA. EINE HALBE STUNDE KÜHL RASTEN LASSEN.

EN Mix all the ingredients together and knead to a firm and elastic dough. Wrap the dough in clingfilm and leave to rest in the fridge for about 30 minutes.
FR Mélanger tous les ingrédients et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte ferme et élastique. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et la laisser reposer au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.

IT Mischiare gli ingredienti e impastare fino a ottenere un composto compatto ed elastico. Avvolgere la pasta nella pellicola e lasciarla riposare in frigorifero per circa 30 minuti.
SL Združite vse sestavine in gnetite, dokler ne dobite čvrstega in elastičnega testa. Testo zavijte v prozorno folijo za živila in ga pustite počivati v hladilniku približno 30 minut.

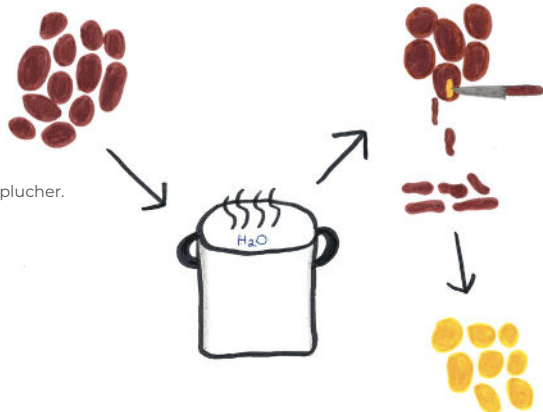


30 MIN

1

KARTOFFELN KOCHEN UND SCHÄLEN.

EN Cook and peel the potatoes.
FR Faire cuire les pommes de terre et les éplucher.
IT Cuocere le patate e pelarle.
SL Skuhajte krompir in ga olupite.



4

SCHNITTLAUCH UND KÄRNTNER NUDELMINZE FEIN SCHNEIDEN.

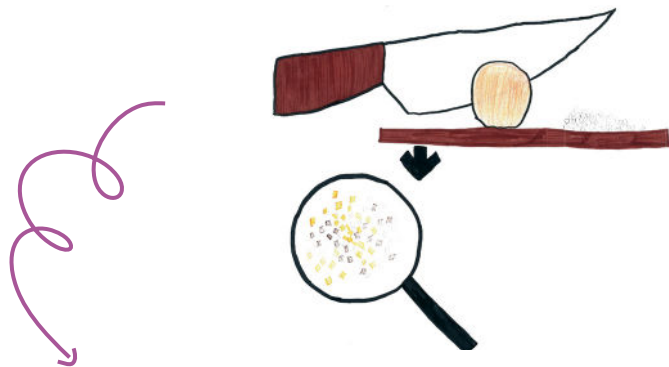
EN Finely chop the mint and the chives.
FR Hacher finement la menthe et la ciboulette.
IT Tritare finemente menta ed erba cipollina.
SL Drobno sesekljajte meto in drobnjak.



5

ZWIEBEL FEIN SCHNEIDEN UND MIT EINEM ESSLÖFEL BUTTER IN DER PFANNE GOLDBRAUN ANRÖSTEN.

- EN Finely slice the onions and brown them in a frying pan in a tablespoon of butter.
 FR Émincer finement les oignons et les faire blondir à la poêle dans une cuillère à soupe de beurre.
 IT Tagliare le cipolle a fettine sottili e farle imbiondire in padella con un cucchiaino di burro.
 SL Čebulo narežite v tanke rezine in jo popražite na žlici masla v primerni ponvi.



6

TOPFEN IN EINE GROßE SCHÜSSEL GEBEN. DIE GESCHÄLTEN, NOCH HEIßEN KARTOFFELN WERDEN MIT DER KARTOFFELPRESSEDIE SCHÜSSEL GEPRESST. DAZU KOMMEN NOCH SALZ, PFEFFER, DIE FEIN GESCHNITTENEN KRÄUTER, DIE GERÖSTETE ZWIEBEL UND EINE ZEHE KNOBLAUCH. DIE GANZE MASSE GUT DURCHMISCHEN UND ZU KLEINEN BÄLLCHEN FORMEN.

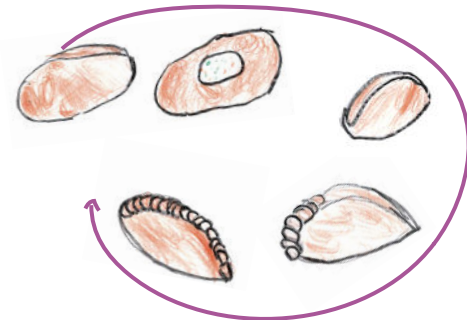
- EN Put the quark in a large salad bowl. Mash the peeled potatoes while still warm into the salad bowl with a potato masher. Add the salt, the pepper, the chopped herbs, the onions and one clove of garlic. Mix well all these ingredients and make small stuffing balls.
 FR Mettre le séré dans un grand saladier. Presser les pommes de terre épluchées et encore chaudes dans le saladier à l'aide d'un presse-purée. Ajouter le sel, le poivre, les herbes hâchées, les oignons et une gousse d'ail. Bien mélanger le tout et façonner de petites boulettes de farce.
 IT Mettere il séré in una grande ciotola. Nella stessa ciotola passare le patate ancora calde nello schiacciapate. Aggiungere il sale, il pepe, le erbe tritate, le cipolle e uno spicchio d'aglio. Mischiare bene il tutto e preparare le polpettine del ripieno.
 SL Vsujte kvark v veliko skledo. Olupljen in še vroč krompir pretisnite s tlačilko za krompir in ga dodajte v skledo. Dodajte sol, poper, sesekljana zelišča, čebulo in strok česna. Vse dobro premešajte in oblikujte majhne kroglice nadeva.



7

EIN STÜCK VOM NUDELTEIG ABTRENNE N UND ZU KLEINEN PLÄTTCHEN AUSROLLEN. DANN EIN BÄLLCHEN VON DER FÜLLE DARAUFLEGEN UND DEN TEIG SCHLIEßEN. DAS SCHLIEßEN NENNT MAN «KRENDELN», DABEI WIRD DER TEIGRAND EINGESCHLAGEN UND KUNSTVOLL VERSCHLOSSEN.

- EN Take a piece of dough and flatten it to form circles about 10 cm in diameter. Place a small stuffing ball on each piece and close up the dough. Pinch the edges with your fingers to seal and make a decorative motif («krendeln»).
- IT Prendere un pezzetto di impasto e schiacciarlo per formare dei cerchi di circa 10 cm di diametro. Sistemarci sopra una polpettina di ripieno e ripiegare la pasta. Chiudere bene i bordi pizzicandoli con le dita per formare un motivo decorativo («krendeln»).
- FR Prélever un morceau de pâte et l'aplatir pour former des cercles d'environ 10 cm de diamètre. Déposer une petite boule de farce et rabattre la pâte. Sceller les bords en les pinçant avec les doigts pour former un motif décoratif («krendeln»).
- SL Vzemite kos testa in ga razvaljajte, tako da oblikujete kroge s premerom približno 10 cm. Položite majhno kroglico nadeva in zložite testo okrog nje. Zatesnite robove in jih s prsti stisnite, tako da oblikujete okrasni vzorec («krendeln»).



8

NUN WERDEN DIE KÄRNTNER KASNUDELN IN LEICHT KOCHENDEM SALZWASSER CA. 20 MINUTEN GEGART. DANACH WERDEN DIE FERTIGEN NUDEL MIT BUTTERSCHMALZ UND SCHNITTLAUCH AM TELLER HERGERICHTET UND SERVIERT. ALS BEILAGE EMPFEHLEN WIR EINEN GRÜNEN SALAT.

- EN Cook the Carinthian Cheese Noodles in lightly boiling salted water for 20 minutes. Serve them straight onto plates, pour over brown butter and scatter with chives. Our tip: enjoy with a green salad.
- IT Cuocere i Kärntner Kasnudeln per circa 20 minuti nell'acqua salata in leggera ebollizione. Servirli direttamente nel piatto bagnandoli di burro nocciola e cospargendoli di erba cipollina. Vi consigliamo di accompagnarli con un'insalata verde.
- FR Faire cuire les Kärntner Kasnudeln pendant environ 20 minutes dans une eau salée en légère ébullition. Les servir directement dans l'assiette arrosées de beurre noisette et parsemées de ciboulette. Nous vous conseillons de les accompagner d'une salade verte.
- SL Koroške sirove krape kuhajte okrog 20 minut v osoljeni vodi z rahlim vretjem. Postrezite jih neposredno na krožniku, pokopane z rjavim maslom in posute z drobnjakom. Svetujemo vam, da jih pospremite z zeleno solato.

9

DIE BUTTER WIRD BEI NIEDRIGER TEMPERATUR GESCHMOLZEN UND LEICHT ANGEBRÄUNT.

- EN The butter is melted over a low heat until it is a pale golden colour.
- FR Le beurre est fondu à basse température jusqu'à obtenir une légère coloration dorée.
- IT Il burro viene fuso a bassa temperatura fino a ottenere una colorazione leggermente dorata.
- SL Maslo segrejte pri nizki temperaturi, tako da rahlo pozlati.



37

36

PINZGAUER KASNOCKEN

NATURPARK
WEIßBACH

MILENA, REGINA, EMIL, LORENZ, FABIAN,
MOHAMMAD, NOAH, LUKAS

101x4 40 MIN

SESTAVINE ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTS / INGREDIENTI

200 ML
WASSER
Water
Eau
Acqua
Voda

400 G
WEIßMEHL
Flour
Farine
Farina
Maslo

X3 EIER
Eggs
Œufs
Uova
Jajca

SALZ
Salt
Sel
Sale
Sol

1/8 L
MILCH
Milk
Lait
Latte
Mleko

SCHNITTLAUCH
Chives
Ciboulette
Erba cipollina
Drobnjak

200 GR
BERGKÄSE

- Mountain cheese
such as comté
- Fromage de
montagne type Comté
- Formaggio di
montagna tipo Comté
- Gorski sir

BUTTER
Butter
Beurre
Burro
Maslo

X1 ZWIEBEL
Onion
Oignon
Cipolla
Čebula

1 MEHL, MILCH UND EIER IN EINER SCHÜSSEL VERMENGEN, SALZEN UND WASSER HINZUGEBEN. GUT UMRÜHREN, SO LANGE BIS DER TEIG BLASEN WIRFT

EN Mix the flour, the milk and the eggs in a bowl. Add the salt and the water. Whisk well until frothy.
FR Mélanger la farine, le lait et les œufs dans un saladier. Ajouter le sel et l'eau. Bien fouetter jusqu'à ce que la pâte fasse des bulles.

IT Mischiare la farina, il latte e le uova in una ciotola. Aggiungere il sale e l'acqua. Sbattere bene, finché l'impasto faccia le bolle.
SL V skledi združite moko, mleko in jajca. Dodajte sol in vodo. Dobro stepite z ročnim mešalnikom, dokler se v testu ne pojavijo mehurčki.

2 KÄSE AUFRHEIBEN ODER KLEIN SCHNEIDEN UND DEN ZWIEBEL SCHÄLEN UND WÜRFELN.

EN Grate or dice the cheese. Peel the onion and slice finely.
FR Râper le fromage ou le couper en petits dés. Éplucher l'oignon et l'émincer finement.
IT Grattugiare il formaggio o tagliarlo a dadini. Pelare la cipolla e tritarla a pezzetti.
SL Naribajte sir ali ga narežite na majhne kocke. Olupite čebulo in jo tanko narežite.

3 WASSER SALZEN UND IN EINEM GROßEN TOPF ZUM KOCHEN BRINGEN. TEIG DURCH EINEN SPATZNHUBL IN DAS KOCHENDE SALZWASSER HOBELN. FALLS KEIN SPATZNHUBL VORHANDEN, DEN TEIG MIT EINEM MESSER VON EINEM HOLZBRETT IN DAS KOCHENDE WASSER SCHABEN.

EN Boil a large saucepan of salted water. Use a Spätzle grid to drip dough into the water to form the «Nocken». If you don't have a grid, use a cutting board and rasp the «Nocken» with a knife in the boiling water.
FR Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. À l'aide d'une grille à Spätzle, faire tomber des gouttes de pâte dans l'eau pour former les Nocken. En l'absence de grille à Spätzle couper de fines et courtes bandes de pâtes.

IT Far bollire un pentolone di acqua salata. Servendosi di una grattugia da Spätzle, far cadere delle gocce di pasta nell'acqua per formare i Nocken. Se non c'è una grattugia a disposizione potete utilizzare un tagliere e raspare la pasta con un coltello nell'acqua bollente.
SL V velikem loncu zavrite osoljeno vodo. S pomočjo strgalnika za špecle nakapajte kaplje testa v vodo, da se oblikujejo vlivanci (Nocken).

4 AUFKOCHEN LASSEN UND NACH 2 MINUTEN DIE NOCKEN HERAUSFISCHEN, SOBALD SIE AN DER OBERFLÄCHE SCHWIMMEN. IN EINEM SIEB ABTROPFEN LASSEN UND EVENTUELL KURZ KALT ABSPÜLEN.

EN 2 minutes after the water boils, remove the dumplings with a slotted spoon as they float to the surface. Strain them in a colander and if necessary quickly run cold water over them.
FR 2 minutes après la reprise de l'ébullition, retirer les Nocken avec une écumoire lorsqu'elles remontent à la surface. Les égoutter dans une passoire et les passer éventuellement brièvement sous l'eau froide.

IT 2 minuti dopo la ripresa del bollore, tirare su i Nocken con una schiumarola quando salgono in superficie. Scolarli in uno scolapasta ed eventualmente passarli un attimo sotto l'acqua fredda.
SL 2 minuti po vnovičnem pojavu vrenja, ko vlivanci pridejo na površje, jih izvlcite z žlico za odcejanje. Odcedite jih še v cedilu in jih po potrebi na hitro prelijte s hladno vodo.

5 BUTTER IN EINER AUSREICHEND GROßEN PFANNE HEIß WERDEN LASSEN, ZWIEBEL DARIN GLASIG ANBRATEN.

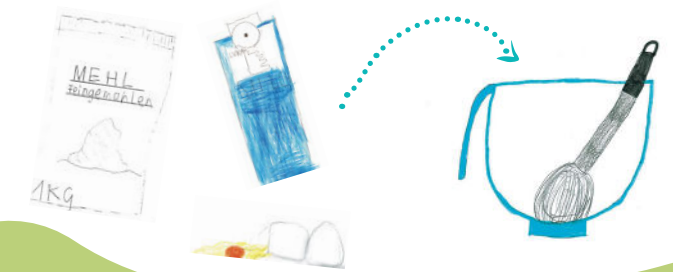
EN Heat the butter in a sufficiently large frying pan and fry the onion until it is translucent.
FR Faire chauffer le beurre dans une poêle de taille suffisante, et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
IT Sciogliere il burro in una padella sufficientemente grande e far imbiondire la cipolla.
SL V dovolj veliki ponvi segrejte maslo in na njem prepražite čebulo, dokler ne postane prosojna.

6 NOCKEN ZU DEN ZWIEBELN IN DIE PFANNE GEBEN. UMRÜHREN UND ANBRATEN.

EN Pour the dumplings into the frying pan. Add onion and fry together.
FR Verser les Nocken dans la poêle. Les mélanger avec l'oignon et faire revenir.
IT Versare i Nocken nella padella. Mischiarli con la cipolla e rosolarli.
SL Vlivance stresite v ponev. Zmešajte jih s čebulo in jih prepražite. Če nimate strgalnika za špecle, narežite tanke in kratke lističe testa.

7 KÄSE DARUNTER MISCHEN UND RÜHREN BIS DER KÄSE ZERLÄUFT. ANRICHTEN UND MIT SCHNITTLAUCH BESTREUT SERVIEREN.

EN Add the cheese and stir until it has melted. Scatter with chopped chives and serve.
FR Incorporer le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Parsemer de ciboulette hachée et servir.
IT Aggiungere il formaggio e mischiare fino a farlo sciogliere. Cospargere di erba cipollina tritata e servire.
SL Vmešajte sir in mešajte, dokler se ne stopi. Potresite s sesekljanim drobnjakom in postrezite.



TOPFENAUFSTRICH MIT HAUSGEMACHEM BROT



NATIONALPARK GESÄUSE

MICHAEL, SARAH, MAXIMILIAN, STEFANIE,
FLORIAN, ANNA, JAKOB, KATHARINA

10 | x11 30 MIN

ZUTATEN INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

XI KRÄUTER: LICHTNELKE, MAJORAN, ROTKLEE, THYMIAN

- Herbes : campion, marjoram, meadow clover, thyme
- Herbes : silène, marjolaine, tréfle des prés, thym
- Erbe: silene, maggiorana, trifoglio dei prati, timo
- Zelišča: lepnica, majaron, črna detelja, timijan

250G WEICHKÄSE

Soft cheese (camembert)
Fromage à pâte molle (camembert)
Formaggio a pasta morbida (camembert)
Mehki sir

XI WALDERDBEEREN (HAND VOLL)

Fruits of the forest (handful)
Fruits des bois (poignée)
Frutti di bosco (manciata)
Gozdni sadeži (pest)

250 G TOPFEN Quark Séré

500 G HAUSBROT

- Homemade bread
- Pain maison
- Pane fatto in casa
- Domači kruh

SALZ UND PFEFFER

Salt and pepper
Sel et poivre
Sale e pepe
Sol in poper

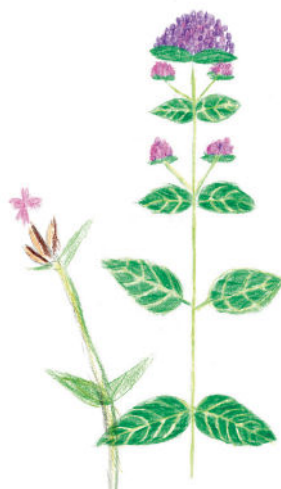
XI GURKE

Cucumber
Concombre
Cetriolo
Kumara

1

ALMKRÄUTER SUCHEN UND FEIN SCHNEIDEN.

EN Pick and finely chop the mountain herbs.
FR Cueillir les herbes des alpages et les hacher finement.
IT Raccogliere le erbe degli alpeggi e tritarle finemente.
SL Na alpskih pašnikih naberite zelišča in jih drobno nasekljajte.



2

TOPFEN UND SAUERRAHM IN EINER SCHÜSSEL VERRÜHREN.

EN Mix the sour cream and quark in a terrine.
FR Dans une terrine, mélanger la crème aigre et le séré.
IT In una terrina mischiare la panna acida e il séré.
SL V skledi premešajte kisló smetano in quark.



3

WEICHKÄSE (CAMENBERT) FEIN SCHNEIDEN.

EN Finely cut the cheese.
FR Découper finement le fromage.
IT Tagliare il formaggio a fette sottili.
SL Na drobno narežite sir.

4

DEN KÄSE UNTER DAS TOPFEN-SAUERRAHMGEMISCH RÜHREN UND MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.

EN Add the cheese to the sour cream-quark mix, mix together and season with salt and pepper.
FR Ajouter le fromage au mélange crème aigre-séré, mélanger et assaisonner avec poivre et sel.
IT Aggiungere il formaggio al mix panna acida-séré, mischiare e condire con sale e pepe.
SL V mešanico kisle smetane in quarka dodajte sir, pomešajte in začinite s poprom in soljo.

5

DEN FERTIGEN AUFSTRICH AUF DAS FRISCHE BROT STREICHEN.

EN Spread the mixture on slices of homemade bread.
FR Étaler le mélange sur des tranches de pain maison.
IT Spalmare la crema su delle fette di pane fatto in casa.
SL Izdelek namažite na rezine domačega kruha.



6

MIT FRISCHEN WALDERDBEEREN UND GURKENSCHIBEN GARNIEREN.

EN Garnish with fruits of the forest and cucumber.
FR Garnir de fruits des bois et de rondelles de concombre.
IT Decorare con frutti di bosco e fettine di cetriolo.
SL Obložite z gozdnimi sadeži in rezinami kumar.

TIROLER KNÖDEL

NATIONALPARK HOHE
TAUERN TIROL

JOHANNES, LUCIA, LINDA, KEN, SEBASTIAN,
KATHARINA, GABRIEL, EVA, LAILA, ANNALENA,
ELISABETH, SEBASTIAN, AMELIE, EMMA,
HANNAH, TOBIAS

101 x 6  60
MIN

ZUTATEN INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

350 G
SEMMELWÜRFEL

Bread cubes
Cubes de pain
Dadini di pane
Kocke kruha

200 ML
MILCH

Milk
Lait
Latte
Mleko

X4 EIER

Eggs
Œufs
Uova
Jajca

20 G
BUTTER

Butter
Beurre
Burro
Maslo

80 G
WEIßMEHL

Flour
Farine
Farina
Maslo

MUSKATNUSS,
SCHNITTLAUCH

Nutmeg, chives
Muscade, ciboulette
Noce moscata, erba cipollina
Muškati orešček, drobnjak

100 GR TIROLER
BERGWURST

Mountain sausage
Saucisse de montagne
Salsiccia di montagna
Gorska klobasa

100 G SPECK

Bacon
Lard
Lardo
Slanina

X1 ZWIEBEL

Onion
Oignon
Cipolla
Čebula

PETERSILIE

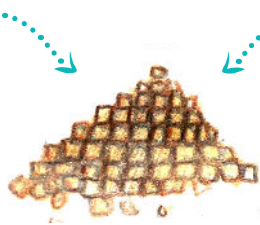
Parsley
Persil
Prezzemolo
Peteršilj

1

SEMMELWÜRFEL, EIER UND MILCH VERRÜHREN UND 20 BIS 30 MINUTEN ZIEHEN LASSEN.

EN Mix the bread cubes with milk and eggs and leave to soak for 20 to 30 minutes.
FR Mélanger les cubes de pain, le lait et les œufs et laisser tremper pendant 20 à 30 minutes.

IT Mischiare i dadini di pane, il latte e le uova e lasciare a mollo per 20/30 minuti.
SL Združite kocke kruha, mleko in jajca in pustite namakati 20–30 minut.



 20-30
MIN

2



DEN SPECK UND DIE BERGWURST IN ZERLASSENER BUTTER MIT DEN ZWIEBELN, DER PETERSILIE UND DEM SCHNITTLAUCH ANBRATEN, MIT SALZ UND MUSKATNUSS WÜRZEN. MIT MEHL BESTREUEN UND ALLE ZUTATEN MITEINANDER VERMENGEN, BIS EIN FESTER, NICHT ZU FEUCHTER TEIG ENTSTANDEN IST.

EN Fry the chopped bacon and the mountain sausage or smoked sausage in melted butter together with the onions, parsley and chives and season with salt and nutmeg. Sprinkle flour over it and knead all the ingredients into a firm, but not too moist lump.
FR Faire frire le lard, la saucisse de montagne ou la saucisse fumée dans du beurre fondu avec les oignons, le persil et la ciboulette, assaisonner au sel et à la muscade. Saupoudrer de farine et pétrir tous les ingrédients en une pâte ferme, mais pas trop humide.

IT Friggere il lardo e la salsiccia di montagna nel burro fuso con le cipolle, il prezzemolo e l'erba cipollina, condire con il sale e la noce moscata. Cospargere di farina e impastare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto compatto e non troppo umido.
SL Slanino in gorsko ali dimljeno klobaso ocvrte v stopljenem maslu skupaj s čebulo, peteršiljem in drobnjakom, nato začinite s soljo in muškatinim oreščkom. Potresite z moko in vse sestavine zgnete v čvrsto testo, ki naj ne bo preveč mokra.



3

MIT FEUCHTEN HÄNDEN KNÖDEL FORMEN.

EN Form dumplings (Knödel) out of it with moistened hands.
FR Avec les mains humides former des grosses boulettes (Knödel).
IT Con le mani umide formare delle grosse polpette (Knödel).
SL Z ovlaženimi rokami oblikujte cmoke (Knödel).

4

ALS TEST ZUERST EINEN KNÖDEL IN LEICHT KOCHENDEM WASSER 15 MINUTEN KOCHEN. FALLS DER KNÖDEL NICHT FEST GENUG IST, ETWAS MEHL ZUM TEIG HINZUFÜGEN UND ERNEUT KNETEN.

EN Boil one of them as a test dumpling in salted water for about 15 minutes. If the consistency of the sample dumpling is too soft, you have to knead a little more flour into the dumpling lump.
FR Faire bouillir une boulette pendant 15 minutes environ pour tester. Si la boulette test n'est pas assez épaisse, il faudra ajouter encore un peu de farine en pétrissant à nouveau.

IT Far bollire un canederlo di prova per 15 minuti. Se non è ancora sufficientemente compatto aggiungere un po' di farina e impastare di nuovo.
SL En cmok kuhajte približno 15 minut za preizkus. Če poskusni cmok ni dovolj čvrst, je treba med gnetenjem dodati še malo moke.



5

WENN DIE MISCHUNG FEST GENUG IST, DIE ANDEREN KNÖDEL IM WASSER KOCHEN.

EN Only when the mixture is compact enough do you cook the remaining dumplings.
FR Une fois que le mélange est assez compact, faire cuire les autres boulettes.
IT Solo quando l'impasto è compatto cuocere gli altri canederli.
SL Šele ko je zmes kompaktna, skuhaite še druge cmoke.

6

TIROLER KNÖDEL MIT SCHNITTLAUCH BESTREUEN UND SERVIEREN.

EN Serve Tiroler Knödel sprinkled with chives.
FR Servir les Knödel parsemés de ciboulette.
IT Servire i canederli cospargendoli di erba cipollina.
SL Tirolske cmoke postrezite posute z drobnjakom.



ÄPLERMAGGRONEN MIT APFELMUS

UNESCO BIOSPHÄRE
ENTLEBUCH

SARA, JAN, LUIS, LARA, CEDRIC, JONAH,
JONAS, MINA, IVICA, JULLIANO, LIVIA,
VERA, JULIAN, CARMEN



10 | x4 ⌚ 45
MIN

ZUTATEN

600 G ÄPFEL

Apples
Pommes
Mele
Jabolka

1 DL VOLLRAHM

Liquid full cream
Crème entière liquide
Panna intera liquida
Tekoča polnomastna
smetana

1 DL APFELSAFT

Apple juice
Jus de pomme
Succo di mela
Jabolčni sok

600 G FEST KOCHENDE KARTOFFELN

- Waxy potatoes
- Pommes de terre
à chair ferme
- Patate a pasta gialla
- Krompir s čvrstim mesom

X1 ZIMTSTANGE

- Cinnamon stick
- Bâton de cannelle
- Bastoncino di
cannella
- Cimetova palčka

250 G REZENTER BERGKÄSE ODER GRUYÈRE

Grated gruyère
Gruyère râpé
Groviera grattugiato
Sir Gruyere

ZZ ZUCKER

Sugar
Sucre
Zucchero
Sladkor

250 G TEIGWAREN MAGRONEN ODER HÖRNLI

- Pasta such as macaroni
or pasta shells
- Pâtes de type macaroni
ou coquillettes
- Pasta tipo maccheroni
o conchiglie
- Testenine, makaroni ali
polžki

X2 ZWIEBELN

Onions
Oignons
Cipolle
čebula



1 APFELMUS: DIE ÄPFEL, DEN SAFT, ZUCKER UND ZIMTSTANGE ZUSAMMEN
AUFKOCHEN. ÄPFEL ZUGEDECKT 10-15 MINUTEN WEICH KOCHEN. ZIMTSTANGE
ENTFERNEN, ÄPFEL PÜRIEREN, LEICHT AUSKÜHLEN LASSEN.

EN Apple compote : put the apples, the apple juice, the sugar
and the cinnamon stick into a saucepan, cover with a lid.
Cook over a gentle heat until the apples are squashy (10
to 15 minutes). Take out the cinnamon stick, puree the
apples in a blender and leave to cool slightly.

FR Compote de pommes : mettre les pommes, le jus de
pommes, le sucre et le bâton de cannelle dans une
casserole et couvrir. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les
pommes s'écrasent (10 à 15 minutes). Retirer le bâton de
cannelle, mixer les pommes, laisser légèrement refroidir.

IT Composta di mele: mettere le mele, il succo, lo
zucchero e la cannella in un tegame e coprire.
Cuocere a fuoco basso fino a far ammorbidire
le mele (10-15 minuti). Togliere il bastoncino di
cannella, frullare le mele, lasciar raffreddare.

SL Jabolčna omaka: Jabolka, jabolčni sok, sladkor
in cimetovo palčko dajte v kozico in pokrijte.
Kuhajte na majhnem ognju, dokler se jabolka
ne zmehčajo (10-15 minut). Odstranite cimetovo
palčko, jabolka dajte v mešalec in napravite pire
ter pustite, da se nekoliko ohladi.



2

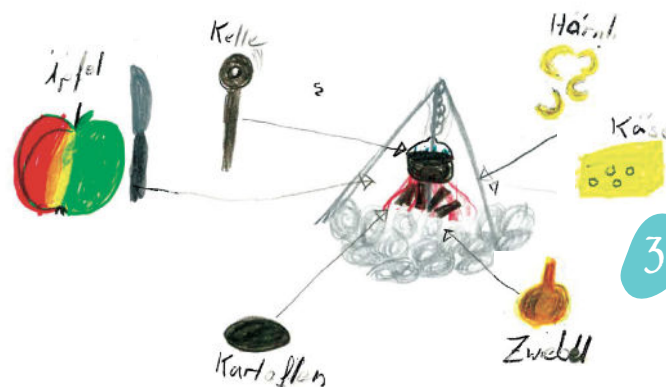
KARTOFFELN IN WÜRFEL SCHNEIDEN ZUSAMMEN MIT DEN TEIGWAREN
IN REICHLICH SALZWASSER GAREN. ABGIESSEN UND ABTROPFEN
LASSEN. LAGENWEISE MIT DEM KÄSE IN EINE VORGEWÄRMTE FORM
GEBEN. ZUGEDECKT IM AUF 80°C VORGEHEIZTEN OFEN WARM STELLEN.
(BEMERKUNG ENTLEBUCH: WIR MACHTEN ES NATÜRLICH AUF DEM FEUER...)

EN Cook the potatoes cut into cubes with the pasta
in a large saucepan of salted water. Drain when
cooked. Arrange in a dish in alternate layers of
pasta/potatoes and cheese. Cover the dish and keep
it warm in a preheated 80°C oven. (In Entlebuch, we
kept it warm over the fire, of course...).

FR Faire cuire les pommes de terre coupées en dés
avec les pâtes dans une grande casserole d'eau
salée. Égoutter en fin de cuisson. Disposer dans
un plat en alternant le mélange pâtes/pommes
de terre et le fromage. Couvrir et tenir au chaud
dans un four préchauffé à 80°C (à Entlebuch, nous
l'avons bien sûr fait sur le feu...).

IT Tagliare le patate a cubetti, cuocere insieme alla
pasta in un pentolone d'acqua salata. A fine cottura
scolare bene. Disporre in un piatto alternando il
mix pasta/patate e il formaggio. Coprire e tenere in
caldo nel forno pre-riscaldato a 80°C (a Entlebuch
ovviamente lo abbiamo cotto sul fuoco...).

SL V velikem loncu z osoljeno vodo skuhamo na kocke
narezan krompir in testenine. Po kuhanju odcedite.
V pekač naložite izmenične plasti mešanice testenin
in krompirja ter sira. Pokrijte in pustite na toplem
v pečici, ogreti na 80°C (v Entlebuchu smo seveda
uporabili ogenj...).



3

RAHM WÜRZEN UND ÜBER DIE
TEIGWAREN GIESSEN.

EN Season the cream and pour
it over the pasta.
FR Assaisonner la crème et la
verser sur les pâtes.
IT Condire la crema e versarla
sui maccheroni.
SL Pripravite kremo in z njo
prelijite testenine.

4

ZWIEBELSCHWITZE: ZWIEBELRINGE IM MEHL
WENDEN. IN DER HEISSEN BRATBUTTER KNUSPRIG
BACKEN. ÜBER DIE TEIGWAREN VERTEILEN UND
HEIS MIT DEM KOMPOTT SERVIEREN.

EN Fried onions: roll the thinly sliced onions in the flour
and fry them in the hot butter. Spoon them over the
pasta and serve hot, with the compote.

FR Oignons frits : rouler les oignons émincés dans
la farine. Les faire frire dans le beurre bien chaud.
Répartir sur les pâtes et servir chaud, avec la compote.

IT Cipolle fritte: passare le cipolle tagliate a fettine nella
farina. Friggerle nel burro ben caldo. Distribuire sui
maccheroni e servire caldo con la composta.

SL Ocvrta čebula: Narezano čebulo povaljajte v moki.
Ocvrite jo na vročem maslu. Porazdelite jo po
testeninah in postrezite toplo.



CAPUNS & BRENNESSEL CHIPS



NATURPARK BEVERIN

LUKAS, THOMAS, PHILIPP, ANJA, MYKOLAS, MATTEO, DIANA, ARMON, AURYN



101x5 75 MIN

ZUTATEN INGREDIENTS / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

200 G SALSIZ

5 DL MILCH
Milk
Lait
Latte
Mleko

- Grisons Salsiz or Montbéliard Sausage
- Salsiz des Grisons ou saucisse de Montbéliard
- Formaggio di montagna tipo Comté
- Salsiz des Grisons ali Klobasa Montbéliard

X60 MANGOLDBLÄTTER
Chard leaves
Feuilles de blettes
Foglie di bietola
Listi blitve

4 DL BOUILLON
Stock
Bouillon
Brodo
Mesna juha

1 DL WASSER
Water
Eau
Acqua
Voda

20 G MINZE
Mint
Menthe
Menta
Meta

50 G BUTTER
Butter
Beurre
Burro
Maslo

100 G BERGKÄSE, GERIEBEN
- Grated cheese such as Comté
- Fromage râpé type Comté
- Formaggio grattugiato tipo Comté
- Naribani sir tipa Comté

X3 EIER
Eggs
Œufs
Uova
Jajca

10 G PETERSILIE
Parsley
Persil
Prezzemolo
Peteršilj

10 G SCHNITTLAUCH
Chives
Ciboulette
Cipollina
Drobšnjak

100 G SPECKWÜRFEL
Lardons
Lardelli
Rezine slanine

1

DAS MEHL IN EINE SCHÜSSEL GEBEN. EIER, WASSER, MILCH (1 DL) UND GEWÜRZE HINZUFÜGEN. ALLES RASCH ZU EINEM GLATTEN TEIG VERARBEITEN.

EN Pour the flour into the terrine. Add the eggs, the milk (1 dl) and the herbs. Quickly work all the ingredients into a smooth dough.

FR Verser la farine dans une terrine. Ajouter les œufs, l'eau, le lait (1 dl) et les épices. Travailler le tout rapidement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

IT Versare la farina in una terrina. Aggiungere le uova, l'acqua, il latte (1 dl) e le spezie. Lavorare il tutto rapidamente fino ottenere un impasto liscio.

SL V skledo vsujte moko. Dodajte jajca, vodo, mleko (1 dl) in začimbe. Vse skupaj gnetite s hitrimi gibi, dokler ne pridobite gladkega testa.

2

DIE WURST IN WÜRFELCHEN SCHNEIDEN UND ZUSAMMEN MIT DEN KRÄUTERN ZUM TEIG GEBEN.

EN Finely dice the sausage and add it to the dough with the herbs.
FR Couper la saucisse en petits dés et l'ajouter à la pâte avec les herbes.
IT Tagliare la salsiccia a pezzetti e aggiungerla all'impasto con le erbe.
SL Klobaso narežite na majhne kocke in jih skupaj z zelišči dodajte testu.



3

MANGOLDBLÄTTER WASCHEN. VON DER TEIGMASSE EINEN KLEINEN LÖFFEL IN JEDES BLATT GEBEN UND EINWICKELN.

EN Wash the chard leaves. Place a small spoonful of dough on each leaf and close up the leaves to make small parcels (Capuns).
FR Laver les feuilles de blettes. Déposer une petite cuillerée de pâte dans chaque feuille et replier les feuilles pour former des petits paquets (Capuns).
IT Lavare le foglie di bietola. Sistemare una piccola cucchiata di impasto in ogni foglia e ripiegare le foglie in modo da formare dei pacchetti (Capuns).
SL Operite liste blitve. Na vsak list dajte majhno žlico testa in liste zaprite okrog testa, tako da pridobite majhne pakete (Capuns).

4

MILCH (4 DL) UND BOUILLON ZUSAMMEN AUFKOCHEN, DIE CAPUNS BEIFÜGEN UND ETWA 10 MIN. SIEDEN. CAPUNS SORGFÄLTIG HERAUSNEHMEN, AUF EINER PLATTE ANRICHTEN, MIT ETWAS KOCHWASSER ÜBERGIESSEN UND MIT KÄSE BESTREUEN.

EN Boil the stock and the milk (4 dl). Add the Capuns and leave to simmer for 10 min. Carefully remove the Capuns, arrange them in a dish, pour over them a little of the cooking liquid and scatter with grated cheese.
FR Porter le bouillon à ébullition avec le lait (4 dl). Y plonger les Capuns et laisser frémir pendant 10 min. Retirer les Capuns avec précaution, les disposer sur un plat, les arroser d'un peu de liquide de cuisson et parsemer de fromage râpé.

IT Portare il brodo a ebollizione con il latte (4 dl). Immergerci i capuns e lasciar sobbollire per 10 minuti. Tirarli su con attenzione, disporli su un piatto, bagnarli con un po' di liquido di cottura e cospargere di formaggio grattugiato.
SL Zavrite juho z mlekom (4 dl). Vanjo dodajte zvitke in jih kuhajte 10 minut. Zvitke pazljivo vzemite iz juhe, jih položite v skledo, pokapajte z malo juhe za kuhanje in posujte z naribanim sirom.

10 MIN

5

DIE SPECKWÜRFELCHEN IN BUTTER KNUSPRIG RÖSTEN UND AM SCHLUSS ÜBER DIE FERTIGEN CAPUNS VERTEILEN.

EN Fry the lardons in the butter and spoon them equally over the Capuns.
FR Faire revenir les lardons dans le beurre et les répartir sur les Capuns.
IT Rosolare i lardelli nel burro e distribuirli sui capuns.
SL Na maslu popražite slanino in jo položite na zvitke.

& BRENNESSEL CHIPS

NETTLE CRISPS
CHIPS D'ORTIES
CHIPS DI ORTICA
KOPRIVNI ČIPS

25 MIN

GENÜGEND ÖL IN DER PFANNE HEISS WERDEN LASSEN, BRENNESSELBLÄTTER ZUSAMMEN MIT EINER PRISE SALZ FRITTIEREN. SOBALD DIE BLÄTTER KNUSPRIG SIND UND BEVOR SIE BRAUN WERDEN, VOM HERD NEHMEN UND SOFORT GENIESSEN!

EN Heat the oil over a high heat and fry the nettle leaves with a pinch of salt. As soon as the leaves are crisp (they shouldn't change colour), take them off the heat. Serve immediately!
FR Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle et faire frire les feuilles d'orties avec une pincée de sel. Dès que les feuilles sont croustillantes, les retirer du feu (elles ne doivent pas se colorer). Déguster aussitôt !

IT Riscaldare l'olio a fuoco vivo in una padella e friggere le foglie di ortica con un pizzico di sale. Non appena le foglie sono croccanti toglierle dal fuoco (non devono prendere colore). Gustare subito!
SL V ponvi segrejte olje na močnem ognju in popražite liste koprive skupaj s ščepecem soli. Čim listi postanejo hrustljavi, jih odstavite z ognja (ne smejo se obarvati). Takoj pojejte!

SÉRAC AVEC DES FLEURS DE L'ILLHORN

PARC NATUREL
PFYN-FINGES

LIONEL, ALISA, VIVIENNE, VALÉRIE, JAEL



10/1x7 30
MIN

INGRÉDIENTS

INGREDIENTS / INGREDIENTI / ZUTATEN / SESTAVINE

FLEURS
Blumen
Flowers
Fiori
Cvetje

500 G SÉRAC
Ziger
Sérac
Sir «ziger»

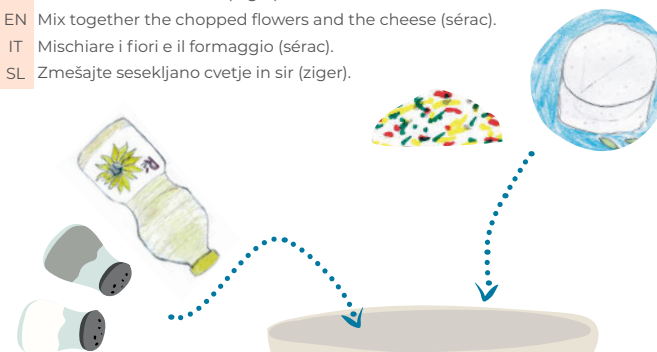
500 G PAIN
Brot
Bread
Pane
Kruh



3

MÉLANGER LES FLEURS HACHÉES ET LE FROMAGE (SÉRAC).

DE Blumen mit Frischkäse (Ziger) mischen.
EN Mix together the chopped flowers and the cheese (sérac).
IT Mischiare i fiori e il formaggio (sérac).
SL Zmešajte sesekljano cvetje in sir (ziger).



4

ASSAISONNER AVEC HUILE, SEL ET POIVRE.

DE Würzen mit Öl, Salz und Pfeffer.
EN Season with oil, salt and pepper.
IT Condire con olio, sale e pepe.
SL Začinite z oljem, poprom in soljo.

5

TARTINER DES TRANCHES DE PAIN AVEC LA PRÉPARATION.

DE Aufstrich auf Brot schmieren.
EN Spread on slices of bread.
IT Spalmare il preparato sulle fette di pane.
SL Pripravek namažite na rezine kruha.



Bon appétit!

1

RÉCOLTER LES FLEURS.

DE Blumen suchen.
EN Pick the flowers.
IT Raccogliere i fiori.
SL Naberite cvetje.



2

LES LAYER, LES HACHER.

DE Blumen waschen, schneiden.
EN Wash, chop them.
IT Lavarli, tritarli.
SL Operite, naseklajte ga.

AJDOVI KRAPI

TRIGLAVSKI
NARODNI PARK

DORA, VIDA, JULIJA, AJDA, JAKA, NIKA,
MANCA, JAN

101x4  55
MIN

SESTAVINE ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTS / INGREDIENTI

1 KG SUHA SKUTA Trockener Hüttenkäse Dry cottage cheese Fromage cottage sec Cottage cheese secco	40 G PROSENA KAŠA Hirsegrieß Millet groats Gruaux de millet Semola di miglio	300 G BELA MOKA Mehl Flour Farine Farina	VODA Wasser Water Eau Acqua
1 DL KISLA SMETANA Sauerrahm Sour cream Crème aigre Panna acida	300 G BELA MOKA Mehl Flour Farine Farina	400 G AJDOVA MOKA Buchweizenmehl Buckwheat flour Farine de sarrasin Farina di grano saraceno	15 G KVAS Backhefe Yeast Levure Lievito
			0,5 DL OLJE Öl Huile Olio

1

PROSENO KAŠO KUHAJTE 5 MINUT, ODCEDITE, DODAJTE DRUGE SESTAVINE IN VSE DOBRO Premešajte.

- DE Die Hirse 5 min kochen lassen, abgießen und mit den anderen Zutaten vermischen.
EN Boil millet for 5 minutes, strain it, add other ingredients and mix well.
FR Faire bouillir le millet pendant 5 minutes, l'égoutter, y ajouter les autres ingrédients et bien mélanger le tout.
IT Far bollire il miglio per 5 minuti, scolarlo, aggiungere gli altri ingredienti e mischiare bene il tutto.



2

TESTO OBLIKUJTE V KROGLICE VELIKOSTI ŽOGICE ZA GOLF.

- DE Kleine Bällchen in der Größe eines Golfballs formen.
EN Shape into small balls the size of a golf ball.
FR En former de petites boulettes de la taille d'une balle de golf.
IT Formare delle sfere della grandezza di una pallina da golf.



3

AJDOVO MOKO NEŽNO PRELIJTE Z OSOLJENO VRELO VODO.

- DE Langsam das gekochte Salzwasser über das Buchweizenmehl gießen.
EN Slowly pour boiled salted water over the buckwheat flour.
FR Verser doucement de l'eau bouillante salée sur la farine de sarrasin.
IT Versare lentamente dell'acqua bollente salata sulla farina di grano saraceno.

4

KVASU DODAJTE ŽLICO SLADKORJA IN STEPITE Z METLICO, DOKLER SE NE RAZTOPI IN NE NASTANE GOSTA TEKOČINA.

- DE Einen TL Zucker zur Backhefe geben und zu einer dickflüssigen Masse aufschlagen.
EN Whisk a spoonful of sugar into the yeast until it has dissolved to make a thick liquid.
FR Incorporer une cuillerée de sucre à la levure à l'aide d'un fouet jusqu'à dissolution, formant un liquide épais.
IT Incorporare un cucchiaino di zucchero al lievito con l'aiuto di una frusta fino a scioglierlo, formando un liquido denso.

5

AJDOVI MOKI DODAJTE BELO MOKO IN KVAS.

- DE Das Weissmehl und die Backhefe zum Buchweizenmehl geben.
EN Add white flour and yeast to the buckwheat flour.
FR Ajouter la farine blanche et la levure à la farine de sarrasin.
IT Aggiungere la farina bianca e il lievito alla farina di grano saraceno.

6

ZMEŠAJTE VSE SESTAVINE, DODAJTE OLJE IN ZGNETITE TESTO. TESTO PUSTITE POČIVATI 15 MINUT.

- DE Alle Zutaten vermischen, Öl hinzugeben, kneten und den Teig 15 min rasten lassen.
EN Mix all the ingredients, add oil and knead the dough. Let the dough rest for 15 minutes.
FR Mélanger tous les ingrédients, ajouter l'huile et pétrir la pâte. Laisser reposer la pâte pendant 15 minutes.
IT Mischiare tutti gli ingredienti, aggiungere l'olio e impastare. Lasciar riposare per 15 minuti.

7

ODREŽITE KOŠČEK TESTA IN GA SPLOŠČITE, DA NAREDITE PROSTOR ZA NADEV.

- DE Einen kleinen Teil des Teigs nehmen, flach drücken damit er befüllt werden kann.
EN Cut off a chunk of the dough and flatten it to make room for the filling.
FR Couper un morceau de pâte, l'aplatir pour faire un espace pour la garniture.
IT Tagliare una parte di impasto, appiattirlo e creare uno spazio per il condimento.

8

NADEV OBDAJTE S TESTOM IN ZATISNITE VSE ROBOVE.

- DE Den Teig um die Hirsefüllung falten und festdrücken.
EN Fold the dough around the filling and seal all the edges.
FR Entourer la garniture de la pâte, sceller tous les bords.
IT Avvolgere il condimento della pasta, chiudere i bordi.

9

KRAPE DAJTE V OSOLJENO VRELO VODO ZA PRIBLIŽNO 25 MINUT.

- DE Die Klöße ins kochende Wasser geben und 25 min kochen lassen.
EN Put the dumplings into boiling salted water for about 25 minutes.
FR Mettre les boulettes dans de l'eau salée bouillante pendant environ 25 minutes.
IT Mettere le palline nell'acqua bollente salata per circa 25 minuti.

10

PO OKUSU ZABELITE Z OCVRKI, POPRAŽENIMI DROBTINAMI ALI DRUGO ZABELO.

- DE Nach Belieben mit Griebe oder Croutons bestreuen und würzen.
EN Season to taste using pork scratchings, roasted breadcrumbs, or any other seasoning.
FR Assaisonner selon vos goûts en utilisant des grattons, de la chapelure grillée ou autre assaisonnement.
IT Condire a piacere usando dei ciccioli, del pangrattato grigliato o altro.



CHRÁNENÁ KRAJINNÁ OBLASŤ
POLANA & BIOSFÉRICKEJ
REZERVÁCIE POLANA

10 P X 20  75
MIN

INGREDIENTS ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / INGREDIENTI

4 KG
POTATOES
Kartoffeln
Pommes de terre
Patate
Krompir

500 G
BACON
Bauchspeck
Bacon
Pancetta
Slanina

2 KG
ONION
Zwiebeln
Oignon
Cipolle
Čebula

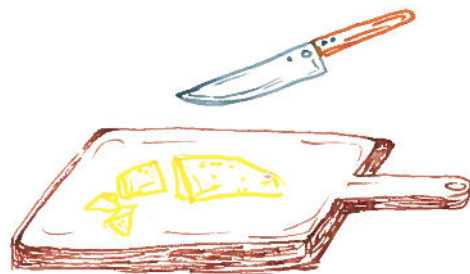
1,5 KG
SAUERKRAUT
Sauerkraut
Choucroute
Crauti
Kislo zelje

100 G
SALT
Salz
Sel
Sale
Sol

5 L
WATER
Wasser
Eau
Acqua
Voda

1 PEEL AND CUT UP THE POTATOES.

DE Kartoffeln schälen und schneiden.
FR Éplucher et couper les pommes de terre.
IT Pelare e tagliare le patate.
SL Olupite in narežite krompir.



2 CHOP AND FRY BACON.

DE Speck hacken und anrösten.
FR Hacher et faire frire la poitrine.
IT Fare a pezzi e friggere il petto.
SL Sesekljajte in prepražite zelje.



3 PEEL, CUT UP AND FRY THE ONIONS.

DE Zwiebeln schälen, schneiden und anrösten.
FR Éplucher, couper et faire frire les oignons.
IT Sbucciare, tagliare e soffriggere le cipolle.
SL Olupite, narežite in prepražite čebulo.



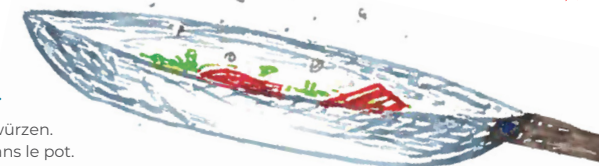
4 COOK THE SAUERKRAUT.

DE Sauerkraut kochen.
FR Cuire la choucroute.
IT Far cuocere i crauti.
SL Skuhajte kislo zelje.



5 MIX AND SEASON THE MEAL IN A POT.

DE Die Zutaten im Topf mischen und würzen.
FR Mélanger et assaisonner le repas dans le pot.
IT Mischiare e condire direttamente nella pentola.
SL Premešajte in začinite jed v loncu,jed v loncu,jed v loncu.



10/5
22
MIN

INGREDIENTS ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / INGREDIENTI

500 G BACON
Bauchspeck
Farine
Pancetta
Slanina

SALT
Salz
Sel
Sale
Sol

BACON
Speck
Lard
Lardo
Slanina

11 MASHED GARLIC
Zerdrückte Knoblauchzehe
Ail écrasé
Aglio schiacciato
Strti česen

GOAT + SHEEP'S CHEESE
- Schaf- und Ziegenkäse
- Fromages de chèvre et de brebis
- Formaggio di capra e di pecora
- Kozji in ovčji sir

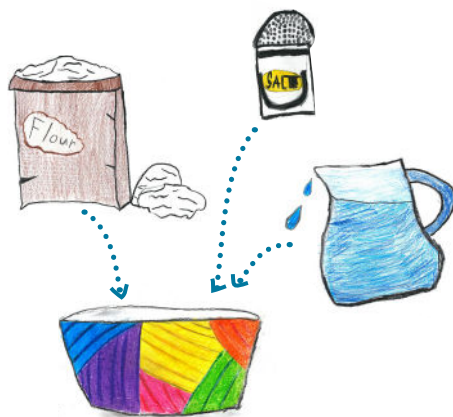
PLAIN YOGURT
Naturjogurt
Yaourt nature
Yogurt bianco
Navadni jogurt

WATER
Wasser
Eau
Acqua
Voda

GRATED SMOKED CHEESE
- Geriebener Räucherkäse
- Fromage fumé râpé
- Formaggio affumicato grattugiato
- Nariban dimljeni sir

1 IN THE BOWL MIX FLOUR, SALT AND WATER TO A SOFT DOUGH.

DE Mehl, Salz und Wasser in der Schüssel zu einem geschmeidigen Teig kneten.
FR Dans le bol mélanger la farine, le sel et l'eau pour faire une pâte molle.
IT In un contenitore mischiare la farina, il sale e l'acqua fino a formare un impasto molle.
SL V skledi zmešajte moko, sol in vodo, da dobite mehko testo.



2

START A FIRE AND HEAT THE PAN.

DE Feuer anzünden und Bratpfanne erhitzen.
FR Allumer le feu et faire chauffer la poêle.
IT Accendere il fuoco e far scaldare la padella.
SL Prižgite ogenj in segrejte ponev.



3

DIVIDE THE DOUGH INTO SMALL PIECES AND PLACE IN A FRYING PAN.

DE Aus dem Teig kleine Pfannkuchen formen und in die Pfanne legen.
FR Divisez la pâte en petits morceaux et disposer sur la poêle.
IT Dividere l'impasto a pezzetti e disporre in padella.
SL Testo razdelite na majhne koščke in jih položite v ponev.



4

BAKE «MOSKOĽ» ON BOTH SIDES.

DE Die «Moskol» beidseitig anbraten.
FR Faire cuire les «moskol» sur les deux côtés.
IT Far cuocere il «moskol» sui due lati.
SL Popecite «moskol» na obeh straneh.

5

SPREAD HOT MOSKOĽ WITH GOODIES: GARLIC, BACON, YOGURT, GOAT AND SHEEP'S CHEESE, SMOKED CHEESE...

DE Die warmen «Moskol» nach Belieben mit Knoblauch, Speck, Jogurt, Ziegenkäse, Schafkäse, Räucherkäse... garnieren.
FR Étaler des friandises sur les Moskol chauds : ail, lard, yaourt, fromage de chèvre, fromage de brebis, fromage fumé...
IT Condire il Moskol caldo con: formaggio di capra, yogurt, formaggio affumicato, lardo.
SL Vročji Moskol obložite z dobrotami: česnom, slanino, jogurtom, kozjim in ovčjimi sirom, dimljenim sirom itd.



PARCUL NAȚIONAL CĂLIMANI

DAVID, IANIS, ANASTASIA, MAGDALENA,
MATEI, AMALIA, DANIEL, SILVIU, STEFAN,
ALEXANDRU, EDUARD, LEONARD, CODRINA

15
40
MIN

INGREDIENTS ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

2 KG
CORN FLOUR
Maisgrieß
Farine de maïs
Farina di mais
Koruzna moka

2 KG
CREAM
Rahm
Crème
Crema
Smetana

30 G
SALT
Salz
Sel
Sale
Sol

2 KG CHEESE
Käse
Fromage
Formaggio
Sir

2 L
WHEY
Molke
Petit lait
Latticello
Sirotko

1 L
WATER
Wasser
Eau
Acqua
Voda

1 SET FIRE TO THE STUMP.

DE Den Baumstrunk anzünden.
FR Mettre le feu à la souche.
IT Far partire il fuoco.
SL Prižgite panj.

2 PUT THE CAULDRON ON THE BURNING STUMP.

DE Den Topf auf den brennenden Strunk stellen.
FR Mettre la marmite sur la souche qui brûle.
IT Mettere il pentolone sul fuoco.
SL Na goreči panj postavite lonec.

3 ADD WATER AND BRING TO THE BOIL.

DE Wasser hinzufügen und aufkochen lassen.
FR Ajouter l'eau et porter à ébullition.
IT Aggiungere l'acqua e portare a ebollizione.
SL Dodajte vodo in jo zavrite.

4

ADD CORN FLOUR AND STIR CONTINUOUSLY WITH A "CULISER" (KIND OF STICK).

DE Maisgrieß unter ständigen Rühren dazugeben.
FR Ajouter la farine de maïs et remuer continuellement.
IT Aggiungere la farina di mais e mescolare continuamente.
SL Dodajte koruzno moko in neprestano mešajte.

5

ADD CHEESE AND KEEP STIRRING.

DE Käse hinzufügen und weiter rühren.
FR Ajouter le fromage et continuer à remuer.
IT Aggiungere il formaggio e continuare a mescolare.
SL Dodajte sir in nadaljujte z mešanjem.



6

ADD CREAM AND KEEP STIRRING.

DE Rahm hinzufügen und weiter rühren.
FR Ajouter la crème et continuer à remuer.
IT Aggiungere la crema e continuare a mescolare.
SL Dodajte smetano in nadaljujte z mešanjem.

7

ADD WHEY AND KEEP STIRRING.

DE Molke hinzufügen und weiter rühren.
FR Ajouter le petit lait et continuer de remuer.
IT Aggiungere il latticello e continuare a mescolare.
SL Dodajte sirotko in nadaljujte z mešanjem.

8

KEEP STIRRING UNTIL THE CORNFLOUR HAS BOILED.

DE Weiterkochen, bis der Grieß durch ist.
FR Continuer à faire bouillir jusqu'à ce que la farine de maïs soit bouillie.
IT Continuare a far bollire fino a che la farina di mais sia ridotta in poltiglia.
SL Kuhajte še naprej, dokler koruzna moka ni kuhana.

9

TAKE THE SPOON AND PUT A BIG SCOOP OF BALMOȘ ON YOUR PLATE.

DE Mit dem Löffel eine große Kugel Balmoș auf Ihr Teller geben.
FR Prendre la cuillère et poser une grande boule de balmoș sur votre assiette.
IT Prendere un cucchiaio e sistemare una cucchiata di balmoș sul piatto.
SL Z žlico zajemite veliko kepo balmoša in ga položite na svoj krožnik.



Enjoy! ✨

BULZ CIOBANESC

PARCUL NAȚIONAL CHEILE
BICAZULUI-HĂȘMAȘ

ANITA, KRISZTA, LUCIA, HORTENZIA, RITA

12x10
50
MIN

INGREDIENTS ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

1,5 KG
CORN FLOUR

Maisgrieß
Farine de maïs
Farina di mais
Koruzna moka

4-4,5 L
WATER

Wasser
Eau
Acqua
Voda

SALT
Salz
Sel
Sale
Sol

1,2 KG CHEESE MADE FROM
SHEEP OR COW'S MILK

- Ziegen- oder
Schafkäse
- Fromage de chèvre
ou de brebis
- Formaggio di capra
o di pecora
- Kožji ali ovčji sir

1

BRING THE SALTY WATER TO BOIL IN A LARGE POT, AND SLOWLY
ADD A HANDFUL OF CORNFLOUR.

DE Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen und nach und nach eine Handvoll Maisgrieß zugeben.
FR Porter l'eau salée à ébullition dans une grosse marmite et ajouter petit à petit une poignée de farine de maïs.
IT Portare a ebollizione l'acqua salata in un pentolone e aggiungere a poco a poco la farina di mais.
SL V velikem loncu zavrite vodo, jo solite in postopoma dodajajte koruzno moko.



20
MIN

2

STIR THE POLENTA CONTINUOUSLY AND COOK
FOR 20 MINUTES.

DE Polenta unter ständigem Rühren 20 Min. kochen.
FR Faire cuire la polenta tout en remuant continuellement pendant 20 minutes.
IT Mescolare la polenta continuamente lasciandola sul fuoco per 20 minuti.
SL Med kuhanjem polento neprestano mešajte 20 minut.

3

PLACE THE POLENTA ON A CHOPPING BOARD.

DE Polenta auf ein Schneidbrett stürzen.
FR Poser la polenta sur une planche à découper.
IT Disporre la polenta su un tagliere.
SL Polento stresite na desko za rezanje.



4

PLACE PIECES OF POLENTA ON ALUMINUM FOIL AND
GENTLY PRESS TO MAKE ROUND-SHAPED SLICES.

DE Polentastücke auf ein Alupapier geben und vorsichtig andrücken, um runde Scheiben zu formen.
FR Mettre des morceaux de polenta sur du papier aluminium et aplatir délicatement pour en faire des rondelles.

IT Mettere dei pezzi di polenta su dei fogli di alluminio e appiattirli delicatamente per farne delle rondelle.
SL Manjše kose polente položite na aluminijasto folijo in jih nežno sploščite. Dodajte koruzno moko in neprestano mešajte.

5

PLACE SOME CHEESE IN THE MIDDLE OF
THE ROUND PIECES OF POLENTA.

DE Ein Stück Käse in die Mitte jeder Scheibe geben.
FR Mettre du fromage au centre de chaque rondelle.
IT Mettere del formaggio al centro di ogni rondella.
SL Na sredino vsakega koščka polente dajte sir.

6

FORM SMALL BALLS FROM THE ROUND-SHAPED PIECES
OF POLENTA WITH THE CHEESE PLACED IN THE MIDDLE
AND WRAP EACH BALL IN ALUMINUM FOIL.

DE Die mit Käse befüllten Polentascheiben zu Knödeln formen und in Alupapier einwickeln.
FR Rouler en petites boules les rondelles de polenta farcies au fromage et les couvrir avec du papier aluminium.
IT Formare delle palline dalle rondelle di polenta farcita al formaggio e coprirle con l'alluminio.
SL Koščke polente s sirom oblikujte v kroglice in jih ovijte z aluminijasto folijo.

7

PUT THE CHEESE-STUFFED POLENTA BALLS
(„BÓCUJ“ IN HUNGARIAN, OR „BULZ CIOBANESC“
IN ROMANIAN) DIRECTLY ONTO THE CAMPFIRE.

DE Die mit Käse gefüllten Knödel («bócu» auf Ungarisch oder «bulz ciobanesc» auf Rumänisch) direkt auf das Lagerfeuer setzen.
FR Mettre les boules farcies au fromage («bócu» en hongrois, ou «bulz ciobanesc» en roumain) directement sur le feu de camp.
IT Sistemare le palline farcite al formaggio («bócu» in ungherese, «bulz ciobanesc» in romeno) direttamente sul fuoco da campo.
SL S sirom polnjene kroglice («bócu» v madžarščini ali «bulz ciobanesc» v romunščini) položite neposredno na taborni ogenj.

8

AFTER 20-30 MINUTES, THE CHEESE-STUFFED
POLENTA BALLS ARE READY TO BE TAKEN OUT
OF THE CAMPFIRE.

DE Nach 20-30 Minuten sind die gefüllten Knödel durch und können aus dem Feuer herausgenommen werden.
FR Après 20-30 minutes, les boules de polenta farcies au fromage sont cuites et prêtes à être enlevées du feu.
IT Dopo 20-30 minuti le palline di polenta farcite al formaggio saranno cotte, toglierle dal fuoco.
SL Po 20-30 minutah so kroglice iz polente s sirom pripravljene za odstavitev z ognja.

30
MIN

9

THE CHEESE-STUFFED POLENTA BALLS ARE UNPACKED
AND SERVED WHILE THEY ARE STILL WARM.

DE Die Knödel aus dem Alupapier auswickeln und essen, solange sie noch warm sind.
FR Les boulettes de polenta au fromage sont à déballer et servir pendant qu'elles sont encore chaudes.
IT Le palline di polenta al formaggio vanno tolte dall'alluminio e servite ben calde.
SL Kroglice iz polente s sirom odvijte in jih še vroče postrezite.



PAPRICAȘ DE HRIBE CU COLEȘĂ

PARCUL NAȚIONAL MUNȚII RODNEI

ANDREI, DEBORA, MARIUS, ALEXANDRA, MARIA, IULIA, TIMEA, REBECA, ROXANA, MARIA, CRISTINA, LARISA, CĂTĂLINA, FLORINA, MARIA, RODICA, RUDOLF, IULIA

10 P X 25 60 MIN

INGREDIENTS ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

1 KG CORN FLOUR
Maisgrieß
Farine de maïs
Farina di mais
Koruzna moka

500 G BUTTER
Butter
Beurre
Burro
Maslo

2 L FRESH WATER FROM MOUNTAIN SPRING
- Frisches Quellwasser aus den Bergen
- Eau fraîche d'une source de montagne
- Acqua fresca di fonte di montagna
- Sveža voda iz gorskega izvira

10 G PEPPER
Pfeffer
Poivre
Pepe
Poper

500 G COW'S MILK SOUR CREAM
- Sauerrahm
- Crème aigre de vache
- Panna acida di mucca
- Kisla smetana iz kravjega mleka

2 L MILK
Kuhmilch
Lait
Latte
Mleko

PPP FLOUR
Weizenmehl
Farine
Farina
Moka

2 KG WILD MUSHROOMS (BOLETUS EDULIS)
- Frische Steinpilze
- Champignons sauvages
- Funghi selvatici
- Sveži jurčki

100 ML SUNFLOWER OIL
Sonnenblumenöl
Huile de tournesol
Olio di girasole
Sončnično olje

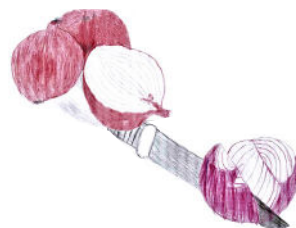
X10 CLOVES OF GARLIC
Knoblauchzehen
Gousses d'ail
Spicchi d'aglio
Strokov česna

X6 ONIONS
Zwiebeln
Oignons
Cipolle
čebul

100 G SALT
Salz
Sel
Sale
Sol

1 PEEL 6 ONIONS, 10 CLOVES OF GARLIC AND CUT INTO SMALL PIECES IN A BOWL.

DE 6 Zwiebeln und 10 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
FR Éplucher 6 oignons et 10 gousses d'ail et les découper en petits morceaux dans un bol.
IT Sbucciare 6 cipolle, 10 spicchi d'aglio e tagliare il tutto a pezzetti in una ciotola.
SL 6 čebul in 10 strokov česna – in jo v skledi narežite na majhne koščke.



2 CLEAN, WASH AND CHOP FRESH MUSHROOM.

DE Steinpilze putzen und in kleine Stücke schneiden.
FR Nettoyer, laver et hacher les champignons frais.
IT Pulire, lavare e tagliare a pezzetti i funghi freschi.
SL Očistite, operite in sesekljajte gobe.



3

WASH A 10 LITRE STEEL CAULDRON (KETTLE). PUT 100 ML OF SUNFLOWER OIL IN A 10 LITRE KETTLE (CAULDRON), PUT ON THE FIRE AND COOK THE ONION WITH GARLIC FOR 5 MINUTES. THEN ADD THE FRESH MUSHROOMS AND LEAVE FOR 10 MINUTES.

DE Einen großen Topf aus rostfreiem Stahl (Kessel) waschen und auf das Feuer stellen. Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten in 100 ml Öl anbraten. Die Pilze dazugeben und 10 weitere Minuten anbraten.
FR Laver une marmite en inox (chaudron) d'environ 10 litres. Ajouter 100 ml d'huile de tournesol dans la marmite de 10 litres, la placer sur le feu et faire cuire l'oignon avec l'ail pendant 5 minutes. Puis ajouter les champignons frais et laisser cuire pendant 10 minutes.
IT Lavare un paiolo in acciaio da circa 10 litri, sistemarlo sul fuoco e far cuocere cipolle e aglio per circa 5 minuti. Poi aggiungere i funghi e lasciar cuocere per 10 minuti.
SL Operite kotel iz nerjavečega jekla prostornine okrog 10 litrov. V 10-litrski kotel dodajte 100 ml sončničnega olja, kotel postavite na ogenj in 5 minut pražite čebulo in česen. Nato dodajte sveže gobe in jih pražite 10 minut.

10 MIN



4

POUR 2 LITRES OF COW'S MILK AND 500 G OF COW'S SOUR CREAM OVER THE MUSHROOMS. BOIL FOR 20 MINUTES. TO THICKEN THE SAUCE, USE 2-3 TABLESPOONS OF WHITE WHEAT FLOUR.

DE 2 Liter Kuhmilch und 500 g Sauerrahm auf die Pilze gießen. 20 Minuten kochen lassen. Die Soße mit 2-3 EL Weizenmehl verdicken.
FR Verser 2 litres de lait de vache et 500 g de crème de vache aigre sur les champignons. Faire bouillir pendant 20 minutes. Pour épaissir la sauce, utiliser 2-3 cuillerées à soupe de farine de blé blanche.
IT Versare 2 litri di latte vaccino e 500 g di panna acida di mucca sui funghi. Far bollire per 20 minuti. Per far addensare la salsa unire 2-3 cucchiari di farina di grano bianca.
SL Na gobe dodajte 2 litra kravjega mleka in 500 g kisle smetane. Kuhajte 20 minut. Za zgostitev omake dodajte 2-3 žlice bele pšenične moke.

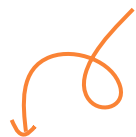




5

ADD 50 MG OF SALT AT THE END OF COOKING, 10 MG OF PEPPER, A BUNCH OF THYME (THYMUS), 20 MG OF PAPRIKA, 50 MG COW'S MILK BUTTER AND A BUNCH OF GREEN PARSLEY.

- DE Nach 20 Minuten die Soße mit 50 mg Salz, 10 mg Pfeffer, 1 Bund Thymian, 20 mg Paprika, 50 mg de Butter und 1 Bund Petersilie verfeinern.
- FR En fin de cuisson, ajouter 50 mg de sel, 10 mg de poivre, une botte de thym (Thymus), 20 mg de paprika, 50 mg de beurre de vache et une botte de persil vert.
- IT Aggiungere alla fine 50 mg di sale, 10 mg di pepe, un mazzetto di timo, 20 mg di paprika, 50 mg di burro di mucca e un mazzetto di prezzemolo.
- SL Dodajte na koncu 50 mg soli, 10 mg popra, šopek timijana (Thymus), 20 mg paprike, 50 mg masla in šopek zelenega peteršilja.



6

PREPARE THE POLENTA WITH CHEESE: BOIL 3 LITRES OF WATER IN A 10 LITRE POT ON AN OPEN FIRE. ADD 50 GRAMS OF SALT AND SIMMER (10 MINUTES). WHEN THE WATER BOILS, ADD ABOUT 1 KG OF GROUND CORNMEAL TO THE WATER MILL. MIX WELL UNTIL IT HAS A SOLID CONSISTENCY.

- DE Käse-Polenta zubereiten: einen Topf (Fassungsvermögen 10 l) mit 3 l Wasser und 50 g Salz auf ein offenes Feuer stellen. Falls Quellwasser verwendet wird, das Wasser eventuell vorab 10 Minuten abkochen. Ca. 1 kg Maisgrieß ins kochende Wasser gießen. Gut rühren bis die Polenta fest wird.
- FR Préparer la polenta au fromage : porter à ébullition 3 litres d'eau dans une marmite de 10 litres sur un feu ouvert. Ajouter 50 grammes de sel et laisser mijoter (10 minutes). Lorsque l'eau bout, y ajouter environ 1 kg de farine de maïs. Bien mélanger pour obtenir une consistance solide.
- IT Preparare la polenta al formaggio: far bollire 3 litri di acqua in un pentolone da 10 litri. Aggiungere 50 grammi di sale e lasciar cuocere (10 minuti). Quando l'acqua bolle, aggiungere 1 kg di farina di mais. Mischiare bene per ottenere una consistenza solida.
- SL Pripravite sirovo polento: v 10-litrskem loncu na odprtem ognju zavrite 3 litre vode. Dodajte 50 gramov soli in počasi kuhajte (10 minut). Ko voda zavre, dodajte približno 1 kg koruzne moke. Dobro mešajte, da se zgosti.



7

POUR THE CAULDRON WITH POLENTA ON A WOODEN PLATE AND ADD 1 KG OF COW'S AND SHEEP'S CHEESE IN THE MIDDLE OF THE POLENTA, COVER WITH THE POT AND LEAVE TO COOL FOR 10 MINUTES.

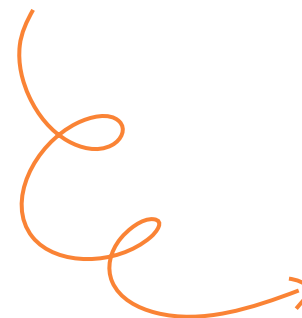
- DE Polenta auf einen Teller stürzen und 1 kg Kuh- und Ziegenkäse in die Mitte der Polenta geben. Mit dem Topf zudecken und 10 Minuten abkühlen lassen.
- FR Verser le contenu du chaudron (polenta), sur une assiette et ajouter 1 kg de fromage de vache et de fromage de chèvre au centre de la polenta, couvrir avec le pot et laisser refroidir pendant 10 minutes.
- IT Versare la polenta su un piatto e aggiungere 1 kg di formaggio di mucca e di formaggio di capra al centro della polenta, coprire e lasciar raffreddare per 10 minuti.
- SL Vsebino kotla (polento) stresite na krožnik ter dodajte 1 kg kravjega in kozjega sira na sredino polente; pokrijte z loncem in pustite hladiti 10 minut.



8

MIX BOTH DISHES AND SERVE.

- DE Die Steinpilzsoße zur Polenta geben und servieren.
- FR Mélanger la sauce et la polenta au fromage et servir.
- IT Mischiare la salsa e la polenta al formaggio.
- SL Združite omako in sirovo polento.

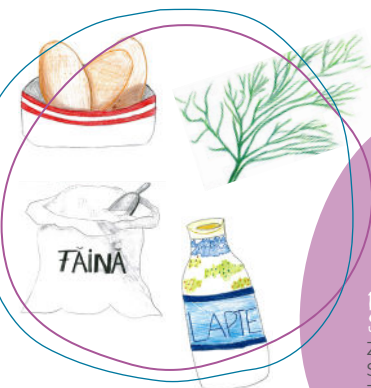


RICOTTA PIE

PARCUL NAȚIONAL
PIATRA CRAIULUI

FLORENTINA, CEZAR, ROXANA, ALEXANDRA,
IOANA, CLAUDIA, GABRIEL, ANDREI,
SEBASTIAN, TIMEA, ROBERT

10 P X 15
90
MIN



INGREDIENTS ZUTATEN / INGRÉDIENTS / INGREDIENTI / SESTAVINE

X4 EGG Eier Œufs Uova Jajca	10 GBAKING POWDER Backpulver Levure chimique Lievito Pecilni prašek	500 G FLOUR Mehl Farine Farina Moka	1,5 KG RICOTTA CHEESE Topfen/Quark Ricotta Skuta	X2 EGG Eier Œufs Uova Jajca
100 G SUGAR Zucker Sucre Zucchero Sladkor	125 ML MILK Milch Lait Latte Mleko	125 ML OIL Öl Huile Olio Olje	150 G SUGAR Zucker Sucre Zucchero Sladkor	DILL Dill Aneth Aneto Koper

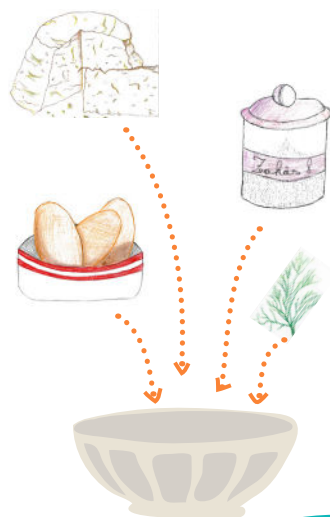
Filling / Füllung / Garniture / Guarnizione / Nadev

1 FOR THE DOUGH MIX THE FOLLOWING INGREDIENTS: EGGS, SUGAR, OIL, MILK, FLOUR AND BAKING POWDER, IN THAT ORDER.

- DE Für den Teig Eier, Zucker, Öl, Milch, Mehl und Backpulver vermischen (in dieser Reihenfolge).
FR Pour faire la pâte, mélanger les ingrédients suivants : œufs, sucre, huile, lait, farine et levure chimique dans cet ordre.
IT Per la pasta, mischiare i seguenti ingredienti: uova, zucchero, olio, latte, farina e lievito in quest'ordine.
SL Za pripravo testa v tem vrstnem redu zmešajte naslednje sestavine: jajca, sladkor, olje, mleko, moko in pecilni prašek.

2 FOR THE FILLING MIX THE FOLLOWING INGREDIENTS: RICOTTA CHEESE, SUGAR, EGGS AND DILL.

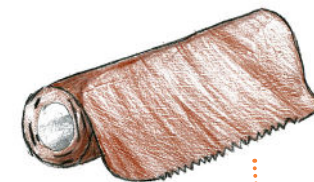
- DE Für die Füllung Topfen/Quark, Zucker, Eier und Dill vermischen.
FR Pour faire la garniture, mélanger les ingrédients suivants: ricotta, sucre, œufs et aneth.
IT Per la guarnizione, mischiare i seguenti ingredienti: ricotta, zucchero, uova e aneto.
SL Za pripravo nadeva združite naslednje sestavine: skuto, sladkor, jajca in koper.



3

POUR HALF OF THE DOUGH ONTO THE BAKING TRAY, ALREADY LINED WITH BAKING PAPER.

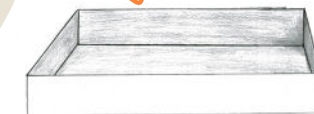
- DE Das mit Backpapier ausgelegte Backblech mit der Hälfte des Teigs belegen.
FR Placer la moitié de la pâte sur la plaque à cuisson sur laquelle vous aurez mis du papier sulfurisé.
IT Versare metà della pasta nello stampo rivestito di carta da forno.
SL Polovico testa namestite v pekač, v katerega ste prej namestili papir za peko.



4

SPREAD THE RICOTTA FILLING OVER THE DOUGH.

- DE Die Topfenfüllung auf den Teig verteilen.
FR Verser la garniture à la ricotta sur la pâte.
IT Versare la guarnizione alla ricotta sulla pasta.
SL Testo prekritje s skutinim nadevom.



5

SPREAD THE SECOND HALF OF THE DOUGH OVER THE RICOTTA FILLING.

- DE Die Füllung mit der zweiten Hälfte des Teigs bedecken.
FR Placer la deuxième moitié de la pâte sur la garniture.
IT Versare la seconda metà della pasta sopra la guarnizione.
SL S preostalo polovico testa prekritje nadev.

6

PUT THE TRAY IN A PREHEATED OVEN AT 200°C FOR 10 MINUTES AND THEN REDUCE THE HEAT TO 180°C AND BAKE THE PIE FOR 50 MINUTES.

- DE Das Blech ins auf 200°C vorgeheizte Backrohr schieben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 180°C reduzieren und 50 Minuten weiter backen.
FR Mettre la plaque au four, chauffé au préalable à 200°C, pendant 10 minutes, puis réduire la température à 180°C et faire cuire la tarte pendant 50 minutes.
IT Mettere lo stampo in forno, preriscaldato a 200°C, per 10 minuti, poi abbassare a 180°C e lasciar cuocere per 50 minuti.
SL Pekač namestite v pečico, predhodno segreto na 200°C; po 10 minutah temperaturo znižajte na 180°C in pustite peči 50 minut.



PUBLISHED AND PRODUCED BY

ALPARC
The Alpine Network of Protected Areas

Email: info@alparc.org
Website: www.alparc.org



DESIGN

Outil-plume.fr

DRAWINGS

Most of the drawings have been made by the kids and teens who took part in one of the 36 local events of Youth at the Top 2021. Their names can be found at the top of each recipe.

ADDITIONAL DRAWINGS

Outil-plume.fr

PHOTOS CREDITS

P.4: © UNESCO Biosphäre Entlebuch — Naturpark Nagelfluhkette © Theresa Hilber

P.5: Aree Protette Alpi Marittime © M. Dogliotti

P.20-21: Parco delle Orobie Valtellinesi © Andrea Fornaroli

P.29 & 31: Parco delle Orobie Valtellinesi © Roberto Ganassa

RECIPES TEXTS

Amt für Natur Südtirol / Aree Protette Alpi Marittime / Asters -
Conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie / Biosphärenpark
Nockberge / Chránená krajinná oblasť Horná Orava / Chránená krajinná
oblasť Poľana / Nationalpark Berchtesgaden / Nationalpark Gesäuse /
Nationalpark Hohe Tauern Tirol / Naturpark Beverin / Naturpark
Nagelfluhkette / Naturpark Weißbach / Parc naturel Pfyn-Finges / Parc
naturel régional de Chartreuse / Parc naturel régional du Massif des
Bauges / Parco dell'Adamello / Parco delle Orobie Valtellinesi / Parco
Naturale Mont Avic / Parcul Național Călimani / Parcul Național Cheile
Bicazului-Hășmaș / Parcul Național Munții Rodnei / Parcul Național Piatra
Craiului / Triglavski narodni park / UNESCO Biosphäre Entlebuch

TRANSLATIONS

Marie Billet, Giacomo Cuva, Tone Dolgan, Susan Fournier

PRINTED BY: Imprimerie Villière / ISBN: 979-10-94590-50-8

WITH THE FINANCIAL SUPPORT OF



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



Gouvernement Princier
PRINCIPAUTÉ DE MONACO

IN PARTNERSHIP WITH



A CONTRIBUTION TO THE ALPINE CONVENTION





WITH THE FINANCIAL SUPPORT OF



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



Gouvernement Princier
PRINCIPAUTÉ DE MONACO

IN PARTNERSHIP WITH



A CONTRIBUTION TO THE ALPINE CONVENTION



ISBN : 979-10-94590-50-8