



Fotos: 2018 Farinabona – Ilario Garbani, Hans-Peter Siffert / weinweltfoto.ch, Marc Bellinzonese e Alto Ticino Turismo, © Luca Crivellini.



FRÜHLINGSERWACHEN IM TESSIN

Eine Reise in die italienische Schweiz, mit Ausflügen ins sonnenverwöhnte Valle di Blenio und ins wilde Val Onsernone, ist ein Fest für die Sinne. Kräutergärten, Wildpflanzen-Kochkurse, farbenfrohe Märkte und Mais-Mühlen, in lokaler Tradition betrieben, sind nur einige der Höhepunkte. Verlockungen für die Geschmacksnerven auf Schritt und Tritt hat **Barbara Piatti** entdeckt.

Unsere Reise beginnt in einer Röhre, die wie ein magisches Portal den Süden vom Norden trennt: Eine 57 Kilometer lange Strecke, am tiefsten Punkt 2 300 Meter unter der Erde. Durch den Gotthard-Basistunnel, 2016 eröffnet und zur Zeit der längste Tunnel der Welt, erreicht man schneller und bequemer denn je die »Sonnenstube der Schweiz«. Das hat zweifellos Vorteile. Aber auch Nachteile: Der Tunnel schluckt fast die gesamte Gotthard-Landschaft, die man vormals aus dem Fenster bestaunen konnte, wenn sich der Zug in Spitzkehren hoch zum berühmten Kirchlein von Wassen schraubt.

Schon im Mittelalter war der Gotthard die direkteste Verbindung zu den reichen Städten Norditaliens. Zu überwinden war er nur auf Saumwegen, später dann auf den mit Gneis und Granit ausgelegten Fahrstraßen für die Postkutschen. 1882 wurde der erste Eisenbahntunnel eröffnet, 90 Jahre später der Autotunnel. Die Strecke über den Pass war gefürchtet, bis weit ins 19. Jahrhundert. Manche Reisenden ließen sich die Augen verbinden, um beim Blick in die Tiefe nicht zu Tode zu erschrecken. Ein walisischer Geistlicher, Adam von Usk, reiste 1402 »zum St. Gotthard und seinem Hospiz auf dem Gipfel, wohin ich auf einem Ochsenkarren gezogen worden bin, halbtot vor Kälte und meine Augen verbunden, um die Schrecken des PASSES nicht zu sehen. Am Vortag von Palmsonntag erreichte ich Bellinzona in der Lombardei«.

Wir haben also genauso wenig gesehen von der schroffen Alpenwelt wie Adam von Usk. Bei Bodio schießen wir aus dem Tunnel, buchstäblich hinein ins Licht – es ist alles, wie es sein soll: Opalblauer Himmel, die Berge mit Schnee überzuckert, in den tieferen Lagen meint man die warmen Temperaturen selbst durch die Fenster hindurch bereits zu spüren: Frühling liegt in der Luft.



Zu Gast in der »Casa Merogusto«

Malvaglia im Blenio-Tal. Unsere erste Adresse ist schon von Weitem zu sehen. Ein herrschaftliches Anwesen mit Garten, wohl um

1900 erbaut. Aus diesem wie aus vielen anderen Tälern sind die Leute in die Ferne gezogen, um sich in Paris oder London ein Geschäft aufzubauen, mit Kastanien oder gastronomischen Unternehmungen – und um nach vielen Jahren als gemachte Leute zurückzukehren.

In einer solchen Rückkehrer-Villa lebt und arbeitet die Köchin Meret Bissegger. Sie hat sich mit ihrem eigenen Restaurant »Ponte dei Cavalli« im Centovalli 14 Gault-Millau-Punkte erkocht, ist eine Ikone der »cucina naturale«, der Naturküche, und eine der Schlüsselfiguren in der Tessiner Slow-Food-Bewegung. Genauer: Sie ist »zutiefst Slowfooderin«, wie sie selber sagt. »Es geht darum, nah an den Produzenten zu sein und Wissen weiterzugeben, Traditionen zu pflegen.«

Ihre Philosophie am Herd: Kochen mit natürlichen Saisonprodukten, ohne Allüren. Improvisieren mit dem, was in Kühlschrank, Keller und Vorratskammer gerade zu finden ist. An oberster Stelle steht für sie »geschmackvolle Lust«. Ernährung, so ist es bei ihr nachzulesen, »soll eine Quelle der Freude sein, nur so tut sie uns auch gut«. Das klingt ebenso so einleuchtend wie weise. Und alles, was Meret kocht, recherchiert, ausprobiert, plant und weitergibt – seit Jahrzehnten –, folgt diesen Grundsätzen.

Gerade ist sie zurück von einer Recherche-Reise in Süditalien (»Schon so viel Grünes ist da! Wir haben toll gegessen!«) und die letzten Wintertage verwendet sie darauf, um intensiv an ihrem neuen Buch zu schreiben. Nach ihrem Bestseller »Meine Gemüseküche für Herbst und Winter« (2015) folgt nun ein reich bebildeter Band über die Gemüseküche im Frühjahr und im Sommer.

Aus den gerösteten Maiskörnern wird das Presidio-Mehl »Farina Bóna« hergestellt (li. oben). Köchin Meret Bissegger in ihrem Reich (re. oben). Bellinzona, die italienischste der Tessiner Städte (unten).



Kräuterküche vom Feinsten: Meret Bissegger ergänzt die Gaben ihres Gartens in Malvaglia mit essbaren Wildpflanzen, die sie in der Umgebung sammelt (oben). Immer am Samstagvormittag ziehen verlockende Düfte durch die malerischen Gassen von Bellinzona (unten).

Merets Bücher sind aber nicht einfach Rezeptsammlungen, vielmehr sind es regelrechte Kompendien, in denen enormes Wissen und ausführliche Hintergründe zu jeder einzelnen Gemüsesorte zwischen zwei Buchdeckel gepackt ist. Man liest da etwa staunend von den vielen verschiedenen Kohlsorten, von deren Existenz man bisher gar nicht Kenntnis hatte, die aber gerade als Aufzählung ganz wunderbar klingen: Palmkohl, Schwarzkohl, Grünkohl, Federkohl, Portugiesischer Kohl, Markstammkohl, Strauch-Kohl, Tausendkopf, Ewiger Kohl...

Tavolate-Abende und Kräuterkurse

Legendär sind die »Tavolate« an Merets langem, gemütlichem Holztisch mit Blick in ihre »Schaltzentrale«, die Küche. Die Gäste dürfen schon früh eintrudeln und ihr beim Kochen über die Schulter schauen – oder sogar mithelfen. Ein guter gedeckter »Tavolata-Tisch« bedeutet für Meret: viele kleine Schälchen. Dazu hat sie die indische, die arabische und auch die

spanische Küche inspiriert auf ihren vielen Reisen. Probieren, vergleichen, von einem Geschmack zum nächsten springen. Auf der Speisekarte liest sich das dann etwa so (und das ist nur ein ganz kleiner Auszug): Rohes Gemüse mit Spitzwegerich-Dip, Giersch mit blauen Kartoffeln und geröstetem Haselnussöl, Gebratene Spargeln und Bärlauchblüten. Die alten Tessiner Rezepte sind für sie zu wenig ergiebig, »man hat ja sehr einfach gekocht, wenig Gewürze, wenig aromatische Kräuter«. Aber ja, eine typische rote Tessiner Polenta, mit Salz und Wasser, die kocht sie schon. »Dann müssen aber mindestens fünf verschiedene Gemüse mit auf den Teller!«

Mit Blick auf ihre Küche sagt sie, sie sei eine Sammlerin: immer auf der Suche nach Nischenprodukten, die Regale randvoll mit spannenden Zutaten, das Haus vom Keller bis zum Dachboden gefüllt mit Ware, zur Zeit etwa noch Kürbisse in allen Varianten und Artischocken, soeben aus Süditalien mitgebracht.

Apropos Sammeln: Mindestens ebenso verführerisch wie die »Tavolate« klingen die Wildpflanzen-Kochkurse: Die Teilnehmenden streifen unter Merets kundiger Führung durch Wald und Wiese und sammeln säckchenweise alles Essbare in Garten, Wald und Wiese, etwa Sauerampfer, Giersch, Wiesen-schaumkraut, Labkraut, Leimkraut, Veilchen, Klatschmohn, Brennnesseln, Spitzwegerich, um nur einige wenige Zutaten zu nennen. Das alles wird später sortiert, gewaschen und gehackt, um daraus Frühlingsspeisen zu zaubern. Wer könnte bei einem »Weiße Melde-Hirse-Ricotta-Gratin« widerstehen?

Jetzt, wo die Natur gerade erst erwacht, ist die beste Zeit, »die Kräuter sind jung und zart und besonders aromatisch«. Auf die Idee, Kräuter und Wildpflanzen auf ihre Essbarkeit hin zu prüfen, ist sie während ihrer Arbeit auf einer Alp gekommen. Das Essen dort oben wurde ihr bald zu eintönig und so erweiterte sie den Menü-Plan kurzerhand selber, mit allerlei wild wachsendem Grünzeug.

Kürbisfestival und Bergkartoffeln

Mit all dem ist aber Merets Aktionsradius und ihr Engagement noch längst nicht erschöpft. Seit Jahren beobachtet sie den unaufhaltsamen Wandel in den Alpentälern. Auf der einen Seite die Abwanderung, die Hofaufgaben, die Rückkehr der Wildnis. Auf der anderen die Resorts und touristischen Hot Spots. Seit die Subventionen in der Schweiz nicht mehr auf Tiere gerechnet werden, sondern auf Land, müssen die Bauernhöfe wachsen. »Land wird – wieder – ein rares Gut«, fasst sie zusammen.

Fotos: Hans-Peter Siffert / weinweltfoto.ch, Bellinzonese e Alto Ticino Turismo, © Luca Crivelli

Die Anbau-Terrassen im Blenio-Tal sieht man noch, sie sind aber längst überwachsen. Man könnte sie wieder freilegen und nutzen. Oder im Talboden mehr und anderes anpflanzen als bisher. Eines von Merets erfolgreichen Projekten ist das Festival »Le Zucche della Valle del Sole«. An die Bevölkerung, an Schulen verteilt werden etwa 60 Sorten Kürbissamen, und im Herbst findet ein großer Markt mit Degustation statt. Fünf Minuten werden die Kürbisse in Dampf gegart und anschließend verkostet. Dann wären da noch die Bergkartoffeln (von denen es über 40 Sorten gibt) und die Hochstammbirnen. Alles spannende Angebote für die regionale und gehobene Gastronomie. Das Bleniotal, allein dieses Tal, stecke voller Möglichkeiten, ist Meret überzeugt.

Und so verlässt man ihr Haus mit vielen neuen Geschmäckern auf der Zunge und Geschichten im Kopf – und der Einsicht, dass es in den Bergtälern noch viel mehr Leute mit ihrer Leidenschaft, ihrem Können und ihrem Ideenreichtum brauchen würde, und zwar bald.

»Ciao Capitano!« – Markttag in Bellinzona

Ausgerüstet mit Merets Empfehlungen geht es samstags auf den Markt von Bellinzona. »Schau beim Käse auf die kleinen Stände, auf jene, die nur zwei bis drei Sorten anbieten. Das sind die Produzenten selber, die Äpler.« Die rot-blauen Markisen bringen Farbe in die Stadt. Überall hört man Lachen und fröhlichen Plauderton. Das Erste, was auffällt bei einem Bummel durch die stimmungsvolle Altstadt: Das hier ist ein Markt von Einheimischen für Einheimische, zumindest in der Nebensaison.

Die Kunden werden von den Verkäufern freundschaftlich begrüßt: Wahlweise mit »Ciao, Capitano/Bella/Ragazzi«. Viele bringen eigene Plastikboxen und Verpackungsmaterial mit, um das Gekaufte einzupacken, andere lassen sich Ausgewähltes zurücklegen, um es später abzuholen. Polenta wird in großen Kesseln direkt an den Ständen gerührt, auf Teller geschöpft oder portionenweise abgepackt.

Offen gestanden, mit einem Fotoapparat und praktisch nicht vorhandenen Italienisch-Kenntnissen fühlt man sich sehr fehl am Platz. Doch die Leute sind ungemein freundlich, irgendwie kommt doch sofort ein Gespräch zustande, nicht zuletzt, weil viele Deutsch können – und das noch dazu sehr gut – bewundernswert! Besonders zu empfehlen: »Pane Lento«, eine Bäckerei, die mit Naturhefe arbeitet. »Lento« (langsam) deshalb, weil jedem Teig ein langes Ruhen und Aufgehen gewährt wird, manchmal bis zu drei Tage. Die Unternehmer sind, erstaunlich genug, ein Arzt und ein Architekt. Aber so, wie sie es erzählen, war die frühere Berufswahl genau das Richtige, um die Kenntnisse nun in die Brotproduktion



Slow Food Messe

Der Markt des
guten
Geschmacks!

**2 Urlaubs-Gutscheine im
Wert von je € 250,- zu gewinnen!**
(Nur in ausstellenden Betrieben einzulösen.)
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
am Stand Nr. 5A81, Halle 5

Hotel Bavaria ****

D-82467 Garmisch-Partenkirchen, Bayern
+49 8821 3466, www.hotel-bavaria-garmisch.com

Natur- & Biohotel Bergzeit ****

A-6677 Zöblen, Tirol
+43 5675 6031, www.biohotel-bergzeit.at

Bio-Wellnesshotel Holzleiten

A-6416 Obsteig, Tirol
+43 5264 8244, www.holzleiten.at

theiner's garten ***** Das Biorefugium

I-39010 Gargazon, Südtirol
+39 0473 490880, www.theinersgarten.it

Urlaub mit Mehrwert buchen: www.biohotels.info

mehr als Hotel



Die Farina-Bóna-Mühlen in Vergeletto (oben) und Loco Paese können in den Sommermonaten besichtigt werden. Farina Bóna-Produkte in der Dorfkneipe von Loco Paese, wo sich Einheimische und Wanderlustige treffen (unten).

einfließen zu lassen: Der Arzt, Marius Höckl, betreut das Labor (ja, richtig, das Labor: Jedes Brot weist zum Beispiel einen ganz genau zu bestimmenden und zu überwachenden Feuchtigkeitsgrad auf). Der Architekt, Nicola Cavallini, formt »vergängliche Architekturen« aus Teig, wie er sagt. Also jedem seine Domäne!

Zwei weitere Attraktionen, hervorragend kombinierbar, sollte man sich nicht entgehen lassen. Erstens: Sich auf dem Markt mit einem Picknick ausrüsten und dann zu den Burghügeln Castelgrande, Montebello oder Sasso Corbaro hochsteigen, die Aussicht und die Sonne genießen (und vielleicht einen Blick in die Museen werfen). Die drei Burgen von Bellinzona, ein einzigartiges mittelalterliches Bollwerk, sind UNESCO-Weltkulturerbe.

Zweitens: Den Ausflug mit einem Abstecher in die stimmungsvolle Bar »Il Fermento« abrunden. Auch nicht regelmäßig Biertrinkende dürften, nach einem einzigen Degustationsschluck, schwach werden. Die

Bier-Kreationen, zu 100 Prozent im Tessin gebraut, in der »Officina della Birra«, sind einfach zu köstlich. Und wie es sich für die heutigen Craft-Biere gehört: Mit todschicken Etiketten versehen werden Flasche und Inhalt zum Gesamtkunstwerk.

Im Tal der wilden Bäche und des guten Mehls

Locarno ist bloß Umsteigestation, aber da es vom Bahnhof aus nur rund 3 Minuten bis zum Seeufer sind, sollte man vielleicht doch einen Spaziergang einplanen. Die Uferstraße ist gesäumt mit Restaurants und Cafés. Für die Weiterfahrt steht die Centovalli-Bahn bereit, die zunächst bis und mit San Antonio ein bisschen Metro spielt, inklusive reich mit Graffiti geschmückter unterirdischer Haltestellen. Doch dann wird das städtische Umfeld rasch verlassen, der Zug erreicht via Ponte Brolla Intragna: ein Tessiner Dorf wie aus dem Bilderbuch – graue Steinhäuser, schmale Gassen, steile Stiegen, mit fast 66 Metern der höchste Campanile im Kanton, ein fabelhaftes Ortsmuseum.

In einem der alten Natursteinhäuser haben Sandra Skubatz und Maurizio Fritschi, sie Hotelfachfrau, er Koch, die stilvolle Unterkunft »Castello del Nucleo« eingerichtet – und da Maurizio im Centovalli geboren ist, etwas weiter hinten im Tal, versorgt er einen großzügig mit Geheimtipps und Erzählungen aus der Region. Kurz: Ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in diesem und in anderen Tälern. Zum Beispiel ins Onsernone-Tal. Schon die Anfahrt ist ein Abenteuer, das Postauto schlängelt sich auf einer extrem schmalen Straße hinauf. Tipp: In Fahrtrichtung links sitzen, mit Blick in die Schlucht – dort unten tobt der Isorno.

Halt in Loco Paese, von da sind es noch ein paar Schritte bis zur Farina Bóna-Mühle, die direkt über einer fast senkrecht abfallenden Felswand steht. Dort hinab stürzt auch das Wasser des Bergbaches, der das Mühlrad antreibt. Marco Morgantini ist schon vor Ort, ist vollamtlicher Müller und Kustode, bedient das Mahlwerk, weiß aber auch zu jedem Detail eine Geschichte zu erzählen. Gemeinsam mit Ilario Garbani betreut er die Farina Bóna-Mühlen in Loco und Vergeletto.

Popcorn aus Großmutterns Zeiten

Farina Bóna bedeutet auf Deutsch ganz einfach: das gute Mehl. Es besteht aus gerösteten Maiskörnern, die anschließend zwischen den Mahlsteinen zu einem äußerst aromatischen, gelblichen Mehl verarbeitet

Fotos: Schweiz Tourismus, Barbara Piatti



werden. Wie das begann? Mit einer erfinderischen Köchin, so erzählt man. Marco schmunzelt dabei, »es ist ja schriftlich kaum etwas überliefert, denn die Menschen in diesen abgelegenen Tälern konnten weder lesen noch schreiben.«

Aber Geschichten erzählen konnten sie – und so ist auch jene der Nunzia aus Vergeletto überliefert: Der Mais kam zu Beginn des 19. Jahrhunderts ins Onsernone-Tal. Und eines Tages kam Nunzia ganz zufällig auf die Idee, die Maiskörner in der Pfanne über dem Feuer zu rösten, so wie man es immer schon mit Roggen gemacht hat. Was da aus der Pfanne kam, sah aus wie – Popcorn! Kein Wunder, dass die Kinder den gepoppten Mais liebten und schon vor der Schule bei Nunzia vorbeikamen, um sich die Taschen zu füllen. Die gerösteten Körner wurden von Nunzia gemahlen – und ecco, die Farina Bóna war erfunden!

Ilario Garbani setzt sich seit vielen Jahren für Farina Bóna ein, dessen Produktion in den Sechzigjahren eingestellt worden ist. Heute ist das wiederentdeckte Produkt ein sogenanntes Presidio, es trägt das Gütesiegel der Slow-Food-Bewegung. Und er konnte damit einen großen Coup landen: Die Schweizer Detailhandelsriesen Coop und Migros haben die Tessiner Delikatesse in ihr Sortiment aufgenommen, 12 Tonnen im Jahr holen sie bei den Müllern im Val Onsernone ab.

Und die Einheimischen? »Vor allem die Älteren«, erklärt Marco, »sind nicht mehr so versessen auf Farina Bóna. Die haben das schon ein Leben lang gegessen, gemischt mit Milch und Wasser.«

Farina Bóna ist vor allem eine Einladung zum Experimentieren, im Hausgebrauch, aber auch in der gehobenen Küche: Eissorten, Biskuits und Kuchen bekommen durch sie (etwa gemischt mit herkömmlichem Weißmehl) eine ganz besondere Note. Oder man streut eine Prise direkt aufs Dessert oder in die Suppe. Weil es schon geröstet ist,

kann man es in praktisch alles einrühren, auch in kalte Speisen wie zum Beispiel in eine Schüssel Quark mit Rohrzucker. Einfach ausprobieren, es kann fast nichts schiefgehen! Wer aber lieber auf bewährte Mixturen von Ilario oder Marco zurückgreifen möchte: »Polenta Onsernone« oder »Minestra alla Farina Bóna« sind schon pfannenfertig abgepackt. Buon appetito! ●





ADRESSEN IM TESSIN, SCHWEIZ

Empfehlungen des Schweizer Conviviums Tessin sind mit einem Sternchen * markiert.

Internationales Kennzeichen Schweiz: CH;
Vorwahl: 0041

Tipp: Das ÖV-Netz der Schweiz ist hervorragend. Die gesamte Reise lässt sich problemlos mit Bahn, Bus und Postauto organisieren. Alle Verbindungen hier: www.sbb.ch

ZWISCHEN AIROLO UND BELLINZONA

ESSEN, TRINKEN, ÜBERNACHTEN

- 1 **Osteria Altanca ***
Restaurant und Agriturismo an der Strada alta Leventina.
Altanca 94, 6776 Piotta,
Tel 091. 868 17 15
→ www.altanca.ch
- 2 **Grotto Bassa**
Ursprüngliches Grotto mit lokalen Spezialitäten.
Via Bassa di fuori 1, 6533 Lumino,
Tel 091. 829 34 36 / 076. 520 50 78,
→ www.grottobassa.ch
- 3 **Osteria Canvett ***
Traditionelle Gerichte mit lokalen Zutaten.
Cà d'Varenzin 6, 6714 Semione,
Tel 091. 870 21 21,
→ www.ticino.ch/de/restaurants/details/Grotto-Canvett/76314.html
- 4 **Carlo Stroppini Catering e Gourmet**
Catering, Verkauf von Tessiner Lebensmitteln.
Via Cantonale 9, 6525 Gnosca,
Tel 091. 829 00 69,
→ www.catering-ticino.ch
- 5 **Defanti ***
Historisches Restaurant mit Hotel,
Laden mit lokalen Produkten.
Nucleo Lavorgo, 6746 Lavorgo,
Tel 091. 865 14 34,
→ www.defanti.ch
- 6 **Cantin dal Gatt**
Gerichte aus dem Tessin und der Toskana.
Vicolo al Sasso 4, 6500 Bellinzona,
Tel 091. 825 27 71,
→ www.cantininalgatt.ch
- 7 **Osteria da Giacinto**
Via ai Grotti 10, 6707 Iragna,
Tel 091. 862 29 56,
→ www.osteriadagiacinto.ch
- 8 **Casa Merogusto ***
Meret Bissegger ist eine Schlüsselfigur der Tessiner Slow-Food-Bewegung. Sie gibt Wildpflanzenseminare und Kochkurse, führt ein Bed & Breakfast und organisiert »Tavolate«. Zona Palazzo 16, 6713 Malvaglia,
Tel 091. 870 13 00,
→ meretbissegger.ch
- 9 **Grotto Pergola**
mit Bed & Breakfast, im Sommer Musik im Garten.
Via Cribiagio 2, 6745 Giornico,
Tel 091. 864 14 22,
→ www.grottopergola.ch
- 10 **Grotto Pini ***

Typisches, uriges Grotto.
Via ai Grotti 34, 6710 Biasca, Tel 091. 862 12 21,
→ www.igrot.ch/sopraceneri/sopraceneri/grotto-pini

- 11 **Pensione Centrale**
Für Pensionsgäste wird mit lokalen Produkten gekocht.
Via Chiesa San Martino 8, 6718 Olivone,
Tel 091. 872 11 07,
→ www.osteriacentraleolivone.ch
- 12 **Grotto Al Pozzon ***
Einfache Küche, idyllisch an einem Weiher mit Wasserfall gelegen.
La Réssiga 9, 6703 Osogna, Tel 076. 221 56 07,
→ www.ticino.ch/de/restaurants/details/Grotto-Pozzon/141886.html
- 13 **Grotto San Michele (Castelgrande)**
Traditionelle Gerichte modern interpretiert in den Festungsmauern von Bellinzona.
Salita Al Castello, 6500 Bellinzona,
Tel 091. 814 87 81,
→ www.castelgrande.ch/wp/de/landgasthaus-san-michele
- 14 **Grotto Val d'Ambra ***
Via ai Grotti, 6744 Personico,
Tel 091. 864 18 29,
→ www.grottovaldambra.ch

BROT & GEBÄCK

- 15 **Panetteria Philipona**
Via Tre Case 17, 6598 Tenero,
Tel 091. 797 19 29
- 16 **Pane Lento – lievito madre**
Sauerteigbrot aus alten Getreidesorten, komplett chemiefrei hergestellt.
Via Simen 1, 6900 Molino Nuovo, Lugano,
Tel 079. 296 97 09,
→ www.panelento.ch
- 17 **Bulletti**
Brot, Panettone, Feingebäck, Schokolade.
Via della Stazione 39, 6780 Airolo,
Tel. 091 220 45 72;
Piazza Rinaldo Simen 6, 6500 Bellinzona,
Tel. 091 825 89 80,
→ www.bulletti.com

KÄSE & MEHR

- 18 **Caseificio dell' Gottardo**
Schaukäserei mit Museum und Restaurant, große Auswahl an Alpkäse von lokalen Produzenten.
Via Fontana 3, 6780 Airolo, Tel 091. 869 11 80,
→ www.cdga.ch
- 19 **Azienda La Colombera**
Biobauernhof mit Hoffladen, Käseauswahl.
Via al Ticino 6, 6583 Sant'Antonino,
Tel 091. 858 21 70,
→ www.lacolombera.ch
- 20 **Caseificio Töira**
Käserei mit Biomilchprodukten, Käse von den umliegenden Alpbetrieben Pertusio, Motterascio und Pian Seg.
Via Lucomagno 91, 6718 Olivone,
Tel 091. 872 11 06,
→ www.caseificiotöira.ch

MÜHLEN

- 21 **Farina Bóna ***
Das aromatische Maismehl ist ein Slow Food Presidio, Mühlen, Ausstellung und Verkauf in 6664 Vergeletto und 6661 Loco Paese; in den Sommermonaten Besichtigungen und Führungen.
→ www.farinabona.ch
- 22 **Paolo Bassetti**
Mais-, Getreide und Kastanienmehl, einheimisches Wildblumen-Saatgut; unbedingt probieren: Mais »Rosso di Ticino«, eine alte lokale Sorte.
6582 Pianezzo,
→ www.basset-ti.ch

BIER

- 23 **Il Fermento**
Lokale Craft-Biere, im Tessin gebraut; Bars auch in Andermatt, Mendrisio, Lugano; Charmante Bar im Stadtzentrum.
Via Codeborgo 12, 6500 Bellinzona,
Tel 091. 835 57 57,
→ www.ilfermento.ch

MÄRKTE, LÄDEN

- 24 **Wochenmarkt**
6500 Bellinzona
jeden Samstag
→ www.ticino.ch/it/commons/details/Il-mercato-di-Bellinzona/2895.html
- 25 **Quintorno**
Verkauf ausschließlich einheimischer Produkte (Pasta, Kaffee, Essig, Getränke, Körperpflege u.m.)
Via El Stradun 35, 6513 Monte Carasso,
Tel 091. 825 90 30,
→ www.quintorno.ch
- 26 **Gusto Ticino SA**
Verkauf von Lebensmitteln, die im Tessin hergestellt oder veredelt werden.
Via Stazione 10, 6593 Cadenazzo,
Tel 091. 858 18 22,
→ www.gustoticino.ch

AKTIVITÄTEN

- 27 **Somarelli**
Esel- und Maultiertrekking im Bleniotal, Gästezimmer.
Bigler & Partner SAGL
Cumiasca, Val Blenio, 6722 Corzoneso,
Tel 076. 415 57 63,
→ www.somarelli.ch

LOCARNO UND VALLI

ESSEN, TRINKEN, ÜBERNACHTEN

- 28 **Osteria Bordei**
Idyllisch in den Bergen gelegen.
6657 Palagnedra-Bordei,
Tel 091. 780 80 05,
→ www.osteria.bordei.ch



- 29** **Castello de Nucleo**
Stilvolle Ferienunterkunft in einem alten Tessiner Steinhaus mitten im Dorfkern von Sandra Skubatz & Maurizio Fritschi.
6655 Intragna,
Tel 078. 671 01 59,
→ www.firefly-service.ch/de/ferienwohnungen/castello-del-nucleo-de.html
- 30** **Grotto Brunoni**
Via Cantonale 1, 6656 Golino/Intragna,
Tel 091. 796 11 20,
→ grottoBrunoni.ulbatacc.ch
- 31** **Ristorante della Carrà ***
Hausgemachte mediterrane Küche aus frischen Zutaten.
Carrà dei Nasi 10, 6612 Ascona,
Tel 091. 791 44 52,
→ www.ristorantedellacarra.ch
- 32** **Restaurant Eco-Hotel Cristallina**
6678 Coglio,
Tel 091. 753 11 41,
→ www.hotel-cristallina.ch
- 33** **Osteria La Froda ***
Deftige, einheimische Küche am Fuß eines Wasserfalls im Bavona-Tal; Polenta zum Mitnehmen.
Fologlio, 6690 Cevio,
Tel 091. 754 11 81,
→ www.lafroda.ch
- 34** **Grotto Pozzasc**
Idyllische Wirtschaft in einer ehemaligen Mühle am Flussbecken.
Al fiume, 6695 Peccia, Tel 091. 755 16 04,
→ www.pozzasc.ch
- 35** **Albergo Ristorante Centovalli**
Wunderschöne alte Beiz, die besten Risotti weit und breit.
6652 Ponte Brolla, Tel 091. 796 14 44,
→ www.ristorante-centovalli.ch
- 36** **Grotto Raffael**
Vicolo Canaa 21, 6616 Losone,
Tel 091. 791 15 29,
→ www.grottoraffael.ch

- 37** **Ristorante Teatro Dimitri**
Schöner Ort mit Hof, hauseigenes Restaurant mit kleinen Imbissen, Wein, Bier.
Caraa du Teatro Dimitri 1, 6653 Verscio,
Tel 058. 666 67 80,
→ www.teatrodimitri.ch/de/ristorante-teatro-dimitri

GEBÄCK

- 38** **Panetteria Poncini**
2, Al Pé della Caraa, 6673 Maggia,
Tel 091. 753 13 20,
→ www.panetteria-poncini.ch

CICITT-WÜRSTE

Dünne Ziegenfleischwürste zum Braten, ein Presido von Slow Food in den Valli Locarnese, erhältlich frühestens ab September.

- 39** **Macelleria F. e B. Zanoli ***
Via Cantonale, 6672 Gordevio,
Tel 091. 753 10 47
- 40** **Macelleria Tonini ***
Via Principale 48, 6690 Cavergno,
Tel 091. 754 14 27 / 079. 230 07 54

BIOLADEN

- 41** **Genuinity**
Via Buonamano 2, 6612 Ascona,
Tel 091. 780 57 46,
→ www.genuinity.ch

VERANSTALTUNGEN

Bellinzona

- 42** **Mercato di Formaggi Bellinzona**
Käsemarkt mit zahlreichen Alpkäsen im Angebot, 11.-13.10.2019.
→ www.commercianti-bellinzona.ch/rassegna-autunno

Malvaglia

- 43** **Kürbis-Degustation und -Markt**
Jedes Jahr im Oktober auf dem »Campo sportivo«, diesmal am 19.10.2019.
→ www.lezucchedellavalledelsole.ch

Cantine Aperte

Tage der offenen Weinkeller in diversen Orten, 19./20.05.2019.

→ www.ticinowine.ch

Ascona

- 44** **Kastanienfest**
Mit Maroni, Kastanienprodukten, Wein, Musik, Straßentheater; jährlich Mitte Oktober.
www.ticino.ch/de/events/details/Kastanienfest/114310.html

Gubiasco

- 45** **18. Regionaler Markt in Gubiasco**
vom 25.-27.10.2019
www.sapori-saperi.ch

NÜTZLICHE WEBADRESSEN

»Ticino a Tavola« will regionale Landwirtschaftsprodukte aufwerten und hervorheben. Die Restaurants, die sich dieser Philosophie verschreiben, setzen bei der Zubereitung ihrer Gerichte auf lokale Produkte und damit auf Nachhaltigkeit.

→ ticinoatavola.ch

Online-Grottoführer

→ igrot.ch

Aktivitäten, Orte, Veranstaltungen im Tessin

→ www.ticino.ch

Slow Food Planet

Diese App gibt es kostenlos bei iTunes oder im Google Play Store. Für die Schweiz sind bisher nur die Regionen Zürich und Ticino verzeichnet.

Kulinarisches Erbe der Schweiz

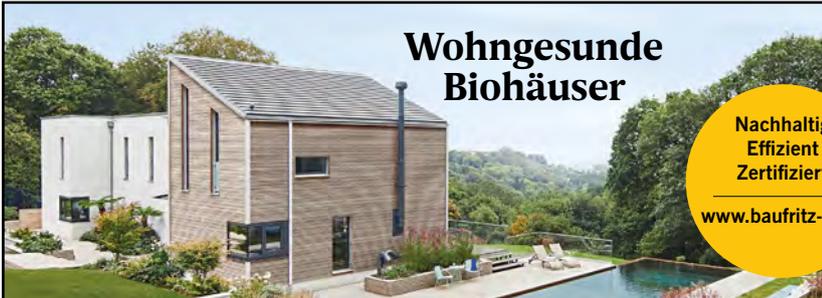
Viel Wissenswertes, nach Kantonen zu filtern.

→ www.patrimoineculinaire.ch

Restaurant-Empfehlungen

Was das »junge Tessin« empfiehlt.

→ www.saporiessapori.ch



Wohngesunde Biohäuser

Nachhaltig
Effizient
Zertifiziert

www.baufritz-sf.de



BAUFRITZ®

WIR BAUEN GESUNDHEIT