



Puschlaver Ring

Text – DOMINIK FLAMMER / Bild – TINA STURZENEGGER

Das Puschlaver Ringbrot ist einzigartig. Nicht nur wegen seiner Form.
Es erzählt auch ein Stück alpine Ernährungsgeschichte.



Drei kreisrunde Preziosen hat das Puschlav zu bieten. Da wäre mal zunächst das unter Eisenbahnliebhabern weltbekannte *Viadotto elicoide di Brusio*. Dieses fast kreisrunde Viadukt ist seit seiner Konstruktion im Jahr 1905 zur weit über die Schweiz hinaus bekannten Kalenderberühmtheit geworden. Fast nur lokal bekannt – aber weit älter – ist die zweite runde Attraktion des Tals, die Konstruktion der «Crott», wie die archaischen kleinen Kuppelbauten des Puschlavs genannt werden. Und die seit dem 16. Jahrhundert in diesem Tal – und nur hier – zu finden sind und teilweise heute noch als Kühlkeller für Käse, Milch oder andere verderbliche Lebensmittel dienen. Die dritte, ebenfalls runde Spezialität des Puschlavs ist das Ringbrot, auch *Brasciadel* oder *Ciambella* genannt, das möglicherweise noch älter ist als die runden Steinkuppeln, schriftlich allerdings erst um 1799 erstmals in einer Puschlaver Quelle erwähnt wird. Ein Brot, das einiges über Graubünden als Scharnier zwischen ost- und westalpinen wie auch nord- und südalpinen Ernährungstraditionen erzählt.

Mitten durch Graubünden hindurch ziehen sich nämlich auch einige der wichtigsten Trennlinien der europäischen Ernährungsgeschichte. So wie hier im Puschlav die Roggentraditionen des Nordens und Ostens auf die Weizenbrote des Südens und des Westens stossen. Selten sind Brote südlich der Alpen zu finden,

die vollständig mit Roggenmehl hergestellt werden. Sie finden sich nur in einigen alpinen Südtälern, vom Südtirol über das Veltlin bis ins Puschlav, das Tessin oder das Aostatal. Täler, die sich klimatisch nicht für den Weizenanbau eignen, so dass der robustere und bis in hohe Lagen angebaute Roggen über Jahrhunderte dominierte. Täler aber auch, die in unmittelbarer Nachbarschaft zu den italienischen Tiefebene der Lombardei, des Piemonts oder auch des Friauls und Julisch-Venetiens lagen, wo der Weizen seit Urzeiten das vorherrschende Brotgetreide ist.

Mitten durch Graubünden hindurch verläuft auch die Grenze der gewürzten und ungewürzten Brote. Die schwerere Verdaulichkeit von Roggen und die lange Zeit ungenügenden Mahltechniken förderten in vielen dieser abgelegenen Täler die Tradition der Gewürzbrote. So wie im Südtirol unzählige Brotsorten vom Schüttelbrot bis zum Vinschger Paarl mit Gewürzen wie Fenchelsamen, Koriander, Brotklee oder Kümmel gewürzt werden, wird dem Teig des Puschlaver Ringbrot auch Anis beigefügt. Alles Gewürze, die bei der Verdauung von kleiehaltigem Mehl halfen.

Die Qualität des Mehls wurde zusehends verbessert, die Professionalisierung und technische Aufrüstung der Mühlen ermöglicht schon im frühen 20. Jahrhundert kleiefreies Mehl. Dennoch haben die Gewürze in den Broten überlebt, zu sehr haben sich die Menschen

???



???



???



???

dieser Täler an deren Geschmack gewöhnt. Das Puschlaver Ringbrot, im 20. Jahrhundert zum Graubündner Nationalbrot erkoren, musste sich indes anpassen: Bäcker in den Gegenden Nordbündens begannen diese runden Brote mit einer Mischung aus Weizen- und Roggenmehl herzustellen und sie dem Geschmack der von Italien und von Frankreich mit ihren Weizenbrottraditionen beeinflussten Schweizer Brotgewohnheiten anzupassen. Viele bieten es heute auch ohne Anis an. Und das in Gegenden, in denen in früheren Zeiten die Brote aus denselben Gründen wie im Süden auch häufiger gewürzt worden waren, in denen sich aber diese Traditionen mit der Verbesserung der Mehlsqualitäten nicht halten konnten. Das Ringbrot verbreitete sich in Graubünden schon im 19. Jahrhundert, es wurde insbesondere in den Bäckereien des Engadins gebacken, wo seine Bezeichnung dem entsprechenden rätoromanischen Idiom angepasst wurde, so dass es zur Bratschadella wurde oder zur Brasciadella. Womit sich auch dieses Brot perfekt in die historisch gewachsene und äussert vielfältige Brottradition Graubündens einordnete. In einen Reigen, von dessen Wohlklang heute auch wieder einige Auslagen der besten Bündner Bäckereien erzählen: Rasdüro, Creschéints oder Kraschantins, Pawn nué oder Strüzzels, Pan cun fik oder Panfört, Pan da vilana, Navét, Padlàna, Pretzlas oder Barbulàda, um nur eine kleine Auswahl zu nennen.

Das Ringbrot des Puschlavs erzählt aber auch von den Entbehrlichkeiten der Alpenbewohner, wurde es früher doch oft nur drei- oder viermal im Jahr gebacken, oft an Feiertagen oder an Geburtstagen von Familienangehörigen. Durch das Loch der Brote wurde ein Seil gezogen oder eine Stange, so dass sie aufgehängt und getrocknet werden konnten. So blieben sie über Monate haltbar, allerdings musste man sie mit Hilfe eines an einem Holzbrett befestigten Messers in Stücke brechen, dem sogenannten «tagliapan». In Notzeiten und bei Mangel an Roggenmehl streckte man sie auch mal mit Gersten- oder Buchweizenmehl oder gar mit dem Mehl von Bohnen oder Kartoffeln. Bekannt ist aus dem Puschlav auch ein altes Rundbrot-Rezept, für das Roggenmehl mit der Erstmilch der Kuh – der Biest- oder Brieschmilch – verbacken wird: das Pan da Cul.

Das Ringbrot gehört mit wenigen Graubündner Spezialitäten wie der Gerstensuppe oder der ebenfalls im Puschlav beheimateten Pizzocheri aus Buchweizen zu den wenigen sehr alten Rezepten dieser Region. Verständlich wird das, wenn man weiss, dass sich der Anbau von Nahrungspflanzen in Graubünden in den vergangenen zweihundert Jahren massiv verändert hat. Allein die Kartoffel brachte ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts grosse Veränderungen in die Bündner Küche

und verdrängte insbesondere die mus- und breiartigen Getreidegerichte. Der Maluns, eine Art Kartoffelribel, ist ein klassisches Beispiel dafür. Wurde dafür vorher vor allem der gekochte Buchweizen mit eingesottener Butter in der heissen Pfanne zu einem klümpchenartigen Gericht gebraten, begannen die Bäuerinnen im ausgehenden 18. Jahrhundert diesen zusehends durch die Kartoffel zu ersetzen. Die Zubereitungsart blieb sich in etwa gleich.

Verändert hat sich über die Zeit auch die Brotvielfalt, so findet sich die Form des Brotrings heute bei weit mehr Backwaren als früher. Schweizweit machen ihm vom Silser- bis zum Bürliring zahlreiche Neukreationen den Rang umsatzmässig schon seit Längerem streitig. Nicht aber literarisch: Seit die Autorin Selina Chönz und der grandiose Bündner Maler und Zeichner Alois Carigiet mit dem Schellen-Ursli 1945 einen der bekanntesten Schweizer Kinderbuchhelden geschaffen haben, findet sich das ursprünglich im Puschlav beheimatete Ringbrot seit Jahrzehnten in unzähligen Kinderzimmern wieder. Denn der Held dieser Geschichte über den Engadiner Frühlingsbrauch des Chalandamarz stärkt sich auf der Suche nach der grössten Treichel für den jährlichen Umzug bei einem Abstecher auf ein Maiensäss an einem vom Herbst übriggebliebenen Ringbrot. Das den Winter offensichtlich gut überstanden hat. ●

Rezept «PUSCHLAVER RINGBROT» – S. 79

Das Ringbrot des Puschlavs erzählt aber auch von den Entbehrlichkeiten der Alpenbewohner.

DOMINIK FLAMMER liebt Geschichte, Geschichten und gutes Essen – alles zusammen hat er im Buch «Das kulinarische Erbe der Alpen» zu einem reichhaltigen Menü verarbeitet. publichistory.ch

TINA STURZENEGGER ist Fotografin aus Zug. Gutes und vielseitiges Essen mag sie nicht nur auf der Gabel, sondern auch vor der Linse. tinasturzenegger.com

REISETIPPS

Die Puschlaver Brotkultur mit dem Gaumen erleben. Zum Beispiel in der Panetteria Crameri in **SAN CARLO**. panetteria-crameri.ch

Einblick in eine Küche, in der wohl schon manches Ringbrot gebacken wurde, gibt das Museum Casa Tomé in **POSCHIAVO**. Das Haus aus dem 14. Jahrhundert ist eines der ältesten und besterhaltensten Bauernhäuser des Alpenraums. valposchiavo.ch

Brasciadela – Puschlaver Ringbrot

REZEPT FÜR 2 STÜCK À 450 G

HANSJÖRG LADURNER, Küchenchef im SCALOTTAS TERROIR, LENZERHEIDE. schweizerhof-lenzerheide.ch

VORTEIG

2 EL SAUERTEIG oder 50 g RESTTEIG	Sauerteig/Restteig in Wasser auflösen.
120 g WASSER	Mit Roggenmehl in einer Schüssel mischen.
180 g ROGGENMEHL	Im Kühlschrank über Nacht gären lassen.

HAUPTTEIG

Gesamter VORTEIG	Vorteig wieder auf Zimmertemperatur bringen.
240 g ROGGENMEHL HELL	Mehl in einer Schüssel mischen,
120 g HALBWEISSMEHL	Hefe und Zucker begeben.
240 g WASSER	Vorteig, Mehl und Flüssigkeit gut vermischen,
10 g HEFE	40 min gehen lassen.
10 g SALZ	Teig zu einer Kugel wirken.
3 g ZUCKER (Moscavado)	Einen Strang formen und damit einen Ring bilden
Evt ½ TL ANIS	Mit Roggenmehl bestäuben und weitere 30 min aufgehen lassen.
	Mit einem scharfem Messer einige Einschnitte anbringen und in den vorgeheizten Ofen schieben.

BACKEN

Ofen auf 250 Grad vorheizen.
Etwa 40 min bei sinkender Hitze backen.

