

Inputblatt 1 – Verarbeitung der Kastanie

Dieses Inputblatt kann nach Bedarf, während dem Erstellen des Menüplans, zur Hand genommen werden. Es empfiehlt sich jedoch erst selbst nach Ideen zu suchen.

Beachte, dass sich die Verarbeitungsformen der Kastanie nach den heutigen Möglichkeiten richten. Früher gab es nur die Möglichkeit zu dörren und daraus Kastanienmehl zu machen.

Kastanienmehl



Gedörrt / Getrocknet



Geröstet



Gekocht



Glasiert



Creme



Inputblatt 2 – Weitere zur Verfügung stehende Nahrungsmittel

Nebst der Kastanie standen bis Ende des 19. Jahrhunderts nur folgende Lebensmittel zur Verfügung. Die Talbevölkerung war sehr arm und besass in der Regel kein Geld. Also assen sie das, was es vor Ort gab.

Weizen für Mehl



Roggen für Mehl



Mergoscia-Mais für Polenta



Formagella



Milch



Zum Würzen und das Essen zu variieren:

Salz



Speck & Schwarte



Wildkräuter



Selten: Kartoffeln



Noch seltener: Fleisch von der Jagd



Erst nach den beiden Weltkriegen kamen weitere Lebensmittel dazu und auch die Möglichkeit, etwas dazu zu kaufen. Auch der Anbau von Gemüse kam erst zu dieser Zeit auf.