

# Inhalt

Einleitung: »Hoamelen« –  
Wohlfühlessen von damals und heute 7

## **MARIA NAGLER, RUNCH HOF – ALTA BADIA**

Die Begegnung	14
Die besten Strauben	22
Saurer Kalbskopf	24
Spinat- und Rohnenknödel	26
Schlutzkrapfen mit Brennnesselfüllung	28
Erdäpfelblattln mit gedünstetem Kraut	30
Cajinci Arstis –Gebackene Kartoffelteigtaschen	32
Unser »Roast Dinner«	34
Gebratene Kalbshaxe	38
Preiselbeermarmelade	40
Ein Winter-Obstsalat	42

## **OMA TOUNA, TAUFERS IM MÜNSTERTAL – VINSCHGAU**

Die Begegnung	44
Tounas Muas (und meine abtrünnige Version davon)	52
Luftige Quarknocken	54
Gemüsesuppe oder Minestrone	56
Palatschinken mit Spinat und Käse	58
Geziegerte Apfelküchel	60
Grießnocken mit Sesam	62
Kürbisriebl	64
Kirchtagskrapfen – das Grundrezept	66
Scheiterhaufen	68
Süße Apfelküchel mit Apfel-Zimt-Sorbet	70
Erdbeer-Haselnuss-Knödel	72

## **NONNA MIMMA, MERAN – BURGGRAFENAMT**

Die Begegnung	74
Baccalà alla veronese	82
Vitello tonnato	84
Pasta e fagioli del nonno	86
Bollito misto	88
Tortellini emiliani	90
Durelli di pollo	92
Cremige Polenta mit Radicchio und Räucherforelle	94
Lagrein-Risotto mit Erbsen und Mangold	96
Torta di rose	98
Profiteroles	100
Ein Tiramisu	102

## **MARIA LUSSER & IHRE SCHWIEGERTOCHTER JOHANNA, INNERVILLGRATEN, OSTTIROL**

Die Begegnung	104
Ungemochte Plente, zwei Versionen	114
Freestyle-Käsesuppe	116
Fleischpfrigellan	118
Tiroler Speckknödel mal anders	120
Kaspresknödel	122
Villgrater Schlipfkrapfen	124
Tiroler Kasspatzlen	126
Kasboller (getrockneter Kräuterkäse und -aufstrich)	128
Kniakiachl	130
Mohnblattln	132
Villgrater Nigelen	134

**OMA HANNI, HOTEL-RESTAURANT  
GREIF – MALS IM VINSCHGAU 136**

---

Die Begegnung	136
Hannis saure Kuttelsuppe	144
Brennsuppe mit Ei	146
Helles Kalbsbeuschel	148
Lachsforelle en papillote mit	
Fenchel-Orangen-Salat	150
Hirschleber mit Spiegelei	152
Hirten-Maccheroni	154
Eine Art Bauerngröstl	156
Cordon bleu	158
Schöpsernes mit orientalischem Touch	160
Apfel-Kaiserschmarren	162
Bratäpfel mit weißer Schokolade	164

**OMA ELLA, KASTELBELL –  
UNTERVINSCHGAU 166**

---

Sommerlicher Gemüsestrudel	174
Löwenzahn-Erdäpfel-Salat	176
Wilde Hopfensprossen mit Zitrone	178
Eine einfache Kürbissuppe	180
Vinschger Spargel mit Bozner Sauce	182
Gepökelte Kalbszunge mit Erdäpfelsalat	
und Kren	184
Blutwurst mit Sauerkraut, Karotten und Senf	186
Ellas Weihnachtszelten	188
Vinschger Schneemilch mit Kaki	190
Ellas cleverer Zucchini-Kuchen	192
Der Apfelstrudel – ein Schlusswort	194
Register	196
Über den Autor   Über den Fotografen	198