

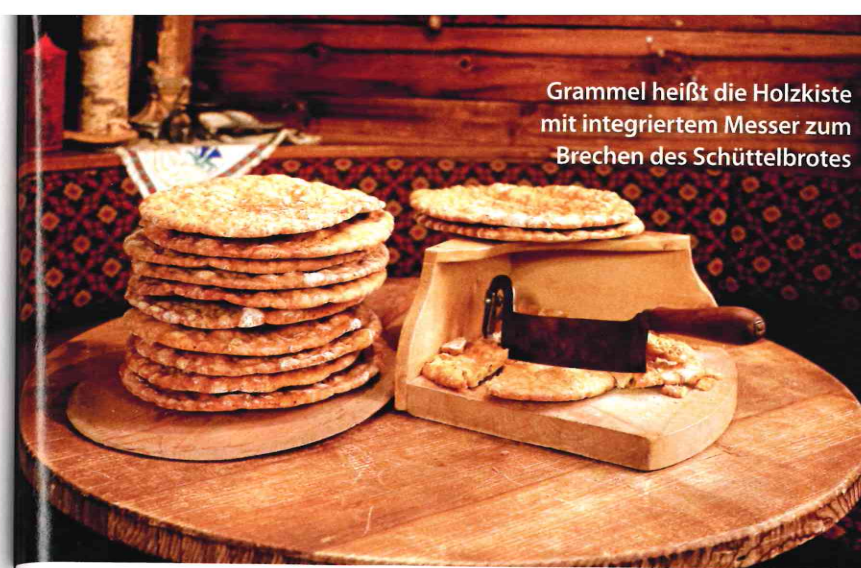
Über der norditalienischen Provinz liegt ein besonderer Zauber. Hier gibt es spektakuläre Berge, gute Weine und hervorragendes Essen. Zu Letzterem gehören regionale Produkte von lokalen Herstellern. Wir haben Schüttelbrot und Speck rund um Brixen verkostet und viel Wissenswertes erfahren, denn Genuss wird hier großgeschrieben!

Kleines Paradies südlich der Alpen

Genussregion Südtirol



Die wohl bekanntesten Spezialitäten aus Südtirol sind Schüttelbrot und Speck



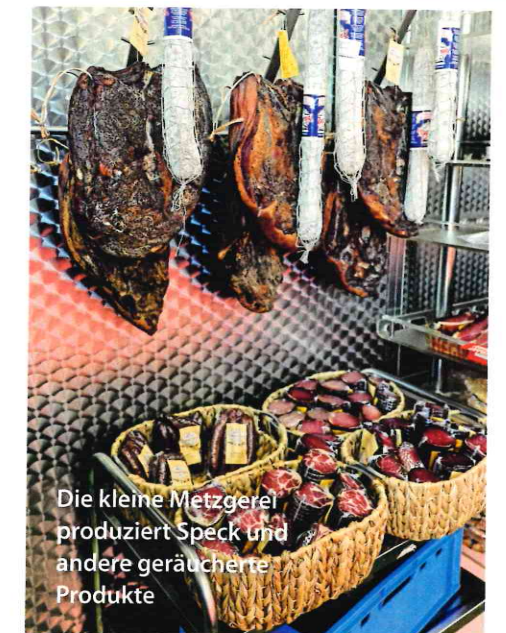
Grammel heißt die Holzkiste mit integriertem Messer zum Brechen des Schüttelbrotes



Auch zu einem Käsefondue passt der Südtiroler Speck wunderbar



Metzgermeister Robert Priller präsentiert seinen geräucherten Viumser Speck



Die kleine Metzgerei produziert Speck und andere geräucherte Produkte

Beitritt man die Metzgerei und Räucherei „Viumser Speck“, läuft einem sofort das Wasser im Munde zusammen. Einfach köstlich, der Duft von geräuchertem Fleisch! Nach dem Motto „klein, aber fein“ stellt Robert Priller in seinem Metzgereibetrieb, den er seit 2004 zusammen mit seinem Geschäftspartner Florian Überbacher führt, den begehrten Südtiroler Speck her. Für ihre Produkte kommen nur beste Schweinekeulen infrage, von Tieren, die mit Gerste gefüttert wurden. „Das Fleisch für den Speck sollte immer schön kompakt und trocken sein und ein Gewicht von maximal acht Kilogramm haben“, erklärt Robert Priller. „Die Rezeptur für unseren Speck und die traditionelle Machart habe ich von meinem Vater übernommen.“ Bei der Herstellung verwendet der Metzgermeister aus dem Dorf Vioms (Gemeinde Natz/Schabs) im Eisacktal nur natürliche Zutaten. Zuerst reibt er die Schweinekeulen üppig von Hand mit einer Gewürz-Kräuter-Salzmischung ein und legt sie dann für etwa 18 Tage in eine Salzlake. Anschließend werden sie aufgehängt, getrocknet und

bei 20 °C geräuchert, bevor sie in den Reiferaum gelangen. Das Ergebnis ist ein würziger, aber milder Schinken oder auch Speck. Geschmacklich liegt der Südtiroler Speck zwischen dem stark geräucherten, auch gern salzigen Schwarzwälder Schinken und dem sehr milden, ausschließlich luftgetrockneten Parmaschinken.

DER SPECK: WENIG SALZ, WENIG RAUCH, VIEL LUFT

Ein guter Viumser Speck ist erst nach sieben bis acht Monaten Reifezeit zum Verzehr bereit. Nach diesen Vorgaben erzeugt der Betrieb 12.000 bis 15.000 Speckseiten pro Jahr, ergänzt durch eine Vielzahl anderer Produkte wie geräucherte Würste, Salami und auch frisches Fleisch. Damit gehört er zu den 28 autorisierten Herstellern, die echten Südtiroler Speck g. g. A. produzieren. Die Bezeichnung g. g. A. steht für „geschützte geografische Angabe“. Um dieses Siegel von der EU zu erhalten, muss ein wichtiger Produktionsschritt – wie hier die Reifezeit – in der Region durchgeführt worden sein. Das Erfolgs-

rezept des Viumser Specks ist, neben der guten Qualität, die persönliche Betreuung der Kundinnen und Kunden in der kleinen Metzgerei. „Eigentlich war es ein Zufall, dass ich mich für den Metzgerberuf entschieden habe“, erzählt Robert Priller, „denn ursprünglich wollte ich Koch werden.“ Zum Glück hat sich der ▶



Seniorchef Helmuth Profanter legt einen Fladen zum Backen ab



Vom Profanter Schüttelbrot gibt es mehrere Sorten



Von der EU mit dem Siegel geschützt: Südtiroler Speck



Schüttelbrot

- Zutaten für ca. 10 Stück
- Für den Vorteig:**
- ◆ 20 g Hefe
 - ◆ 250 ml ca. 30 °C warmes Wasser
 - ◆ 250 g Roggenmehl
- Für den Teig:**
- ◆ Vorteig
 - ◆ 500 g Roggenmehl
 - ◆ 250 g Weizenmehl
 - + etwas zum Bestäuben
 - ◆ 850 ml ca. 30 °C warmes Wasser
 - ◆ 20 g Hefe
 - ◆ 20 g Salz
 - ◆ 5 g Fenchelsamen
 - ◆ 5 g Kümmel
 - ◆ 5 g Bockshornkleesamen nach Wunsch

- 1 Für den Vorteig: Hefe im Wasser auflösen und mit Roggenmehl zu einem geschmeidigen Teig vermengen. An einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen.
- 2 Für den Teig: Zutaten vermengen und wiederum 10–15 Min. ruhen lassen.
- 3 Teig in 10 Portionen teilen, mit Mehl bestäuben und weitere 10 Min. gehen lassen.
- 4 Teigportionen per Hand zu ca. 5 mm dicken Fladen flachschütteln. Die Fladen auf mit Mehl bestäubte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen bei 210–220 °C ca. 30 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Nährwerte pro Stück:
 344 kcal, 10 g E, 1 g F, 69 g KH

der unseren Teig, noch unsere Bäcker“, betont er. „Wenn der Teig mal etwas länger braucht, nehmen wir uns die Zeit.“ Apropos Zeit: Etwa einen Monat dauert es, bis Lehrlinge die Schütteltechnik erlernt haben. Begabte können den Dreh schon mal in zehn Tagen heraushaben. Probieren Sie es mit obenstehendem Rezept selbst einmal aus. Viel Erfolg! 🍞

Text: Ann-Christin Baßin
 Fotos: Ann-Christin Baßin, IDM Südtirol-Alto Adige/Andreas Mierswa, Klara & Ida, Patrick Rosenthal

Bevor die Teiglinge in den Ofen kommen, schütteln die Bäcker sie mit geübten Bewegungen flach

Ganz klar: am verwirrten Gesichtsausdruck beim Erstkontakt mit diesem Gebäck. Knackige Krachmacher sind tatsächlich, die Schüttelbrote, die man bei der Marende (südtirolisch für Brotzeit) in Begleitung von Speck, Kaminwurzeln (Rohwurst aus Südtirol) und Käse aufischt. Dabei handelt es sich um ein hartes, knuspriges Fladenbrot, von der Konsistenz her wie ein dickes Knäckebrot, das seit Jahrhunderten aus Roggenmehl, Wasser, Hefe und Salz hergestellt wird. Durch Zugabe von Fenchel, Kümmel, Anis, Koriander und Bockshornklee erhält es seinen einzigartigen, würzigen Geschmack. Die Zutaten werden zu einem weichen Teig verknetet, aus dem nach einer Stunde Reifezeit runde Teiglinge abgeteilt werden. Diese legen die Bäcker auf runde Holzbretter, werfen sie wenige Zentimeter hoch und fangen sie wieder auf – jeweils bis zu 16-mal, sodass

der Fladen auf dem Brett immer flacher und breiter wird. Von diesem „Schütteln“ hat das Brot seinen Namen. Im Ofen knusprig gebacken behält es seine Form, wird hart und bleibt auf diese Weise bis zu einem Jahr haltbar.

EIN MONAT ZUM ERLERNEN DER RICHTIGEN TECHNIK

Die Wiege des Schüttelbrots liegt im Eisacktal zwischen Brixen und Bozen. Es wurde einst in abgeschiedenen Regionen von einfachen Bergbauern erfunden, die nur zweimal im Jahr backten und möglichst lange von diesem Vorrat zehren wollten. Durch die flache Form wird das Brot nach dem Backen schnell hart und kann so für längere Zeit aufbewahrt werden, ohne zu verderben. Einst ein Armeuteessen, zählt es heute zu den Spezialitäten Südtirols. Bei Tisch wird der Fladen traditionell in mundgerechte Stücke gebrochen. Auch das Südtiroler Schüttelbrot genießt die Bezeichnung g. g. A. Jede Bäckerei hegt und pflegt ihr spezielles Rezept und wendet besondere Kniffe bei der Verarbeitung an. Bäckermeister und Brotsommelier Benjamin Profanter aus Brixen backt das Schüttelbrot bereits in dritter Generation – täglich bis zu 2000 Stück. Er hat seinen Betrieb komplett auf bio umgestellt und bietet gleich mehrere Varianten an: klassisch aus Roggen- und Weizenmehl, Dinkelvollkorn mit Hanfsamen und auch eine Version mit Sonnenblumenkernen. Er verwendet dunkleres Mehl als die Mitbewerber und weniger Salz. Auch sonst achtet der 38-Jährige nicht nur sehr auf seine Backwaren, sondern auch auf seine Mitarbeitenden. „Wir stressen we-



Chef Benjamin Profanter mit frisch gebackenem Schüttelbrot



Die Schüttelbrot-Biobäckerei Profanter in Brixen

52-Jährige für das Metzgerhandwerk entschieden, denn sein großer Erfahrungsschatz, die Liebe zum Produkt und viel Zeit – das sind wohl die besten Zutaten für sein kulinarisches Aushängeschild.

HART, ABER HERZLICH: KNACKIGE KRACHMACHER

Südtiroler Speck ist ein beliebtes Mitbringsel, unverzichtbarer Bestandteil einer Brettjause und Gaumenkitzel für Genusssmenschen. Am besten schmeckt er direkt vom Holzbrett, mit einem scharfen Messer in dünne Scheibchen geschnitten, dann fein gestüftelt, dazu ein Stück Schüttelbrot.

Damit sind wir schon bei der zweiten Südtiroler Spezialität. Schüttelbrot ist ein ganz schön harter Brocken! Woran erkennt man einen Südtiroler-Neuling?



Ein Vesper mit Speck, Bergkäse, Dip und Früchten