

Góry, narty, poetyckie widoki... Jedzenie nie jest pierwszą myślą, która kojarzy się z Austrią i Tyrolem. Dlatego tym razem pokażemy Wam tyrolskie stoki z kulinarnej perspektywy. Choć kuchnia Tyrolu do najmniej kalorycznych nie należy, na stoku kalorie te nie stanowią problemu. Za to lunch z widokiem na góry na ponad 2 000 metrów zapada na długo w pamięć. Na takiej wysokości gorąca czekolada, Tiroler Gröstl czy Germknödel smakują podwójnie! Trzeba tylko jeść je szybko, bo równie szybko stygną. Oto kuchnia Tyrolu i nasz subiektywny przewodnik o tym, co zjeść na nartach w Tyrolu.



Tiroler gröstl

### Kuchnia Tyrolu i jej specjały – Tiroler Gröstl, Käsespätzle i Graukäse

Zacznijmy od typowo tyrolskich specjałów. **Tiroler gröstl** to ziemniaki podsmażane ze speckiem, mięsem i cebulką. Podawane są obowiązkowo z sadzonym jajkiem posypane drobno posiekanym szczypiorkiem, bardzo często prosto na patelni. Taka jest bowiem tyrolska tradycja. Tiroler gröstl niegdyś przygotowywano z resztek mięsa z dnia poprzedniego i podawano do stołu prosto z patelni, dziś znajdziemy w menu w każdym schronisku i prawie każdej knajpcie czy restauracji w Tyrolu. Smakują naprawdę nieźle, są sycące, tylko uwaga, porcja bardzo często jest ogromna!



Käsespätzle

Równie prosty jest drugi tyrolski specjał. **Käsespätzle**, czy też Kasspatzln, to drobne kluseczki zapiekane z tartym serem i posypane podsmażoną, ozłoczoną cebulką. Znajoma Austriaczka opowiadała nam, że u niej w domu käsespätzle robi się na specjalne okazje na wielkiej patelni, z której je się potem wspólnie łyżkami. Ale ponoć co dom to obyczaj, dla niektórych jest to potrawa, którą jada się regularnie. Do przygotowania Käsespätzle wykorzystuje się ser o wyrazistym smaku, w Tyrolu jest to często lokalny **Graukäse**, czyli tyrolski szary ser.



Graukäse suppe

Graukäse jest bardzo wyrazisty i aromatyczny, jeżeli lubisz „śmierdzące” sery, na pewno będzie Tobie smakował. Z graukäse robi się także zupę serową, mieliśmy okazję spróbować ją na jednym ze stoków w Alpbachtal. Tutaj mieliśmy podzielone opinie, pokrywała się ona z naszymi subiektywnymi odczuciami względem śmierdzących serów ogółem.



### Kuchnia Tyrolu i knedle na wiele sposobów

Skoro o serach mowa. Słyszeliście o knedlach serowych zatopionych w wołowym rosole? **Rinderkraftsuppe mit Käsepressknödel** również znajdziesz w większości tyrolskich menu. Jest dosyć ciężka, ale jeżeli jesteś fanem serów, musisz spróbować ją koniecznie. Jeżeli wolisz knedle mięsne, również będziesz zadowolony. Rosół podawany jest także z knedlami ze specka (**Rinderkraftsuppe mit Speckknödel**) czy też z knedlem wątrobianym (**Rinderkraftsuppe mit Leberknödel**).



Rinderkraftsuppe mit Käsepressknödel

Oczywiście knedle zjesz nie tylko w zupie, ale także na inne sposoby. Knedle ze specka (speckknödel mit sauerkraut), jak i serowe (pressknödel mit sauerkraut), podawane są także z kapustą. Knedle chlebowe jedliśmy natomiast z gulaszem z jelenia i czerwoną kapustą na ciepło.

#### **Klasyczna kuchnia austriacka – Wiener Schnitzel, Frittaten i Kaiserschmarrn**

W Tyrolu znajdziesz oczywiście także austriacką klasykę. Wiener Schnitzel podawany z frytkami lub sałatką ziemniaczaną. Musimy przyznać, że w jednym ze schronisk w Ski Juwel Alpbachtal podano nam największego Wiener Sznycla, jakiegokolwiek widzieliśmy, przykrywał prawie cały talerz i wszystkie dodatki.



Wiener Schnitzel



Frittaten

Warto także spróbować **Frittaten**, czyli rosół podawany z naleśnikami pokrojonymi w paseczki. Jest lżejszy niż rosół z knedlem serowym czy wątrobiany, i jednocześnie w sam raz sycący na stoku. Jest to naprawdę dobra przekąska na ciepło w przerwie pomiędzy zjazdami na stoku! Wreszcie **Kaiserschmarrn**, czyli austriacki omlet cesarski. Omlet smażony na rumiano na sporej ilości masła, a następnie krojony, czy też porwany na kawałki. Bardzo często podawany jest z rodzynkami czy też musem jabłkowym jako danie główne na słodko.



Germknödel

### Na stoku na słodko – Germknödel, Apfelstrudel i Topfenstrudel

Równie znakomitą, jak nie lepszą ciepłą potrawą jest **Germknödel**. To **klasyka na austriackim stoku**. Co się kryje pod tą nazwą? Knedel na słodko z nadzieniem z powideł śliwkowych polany sosem waniliowym i posypany makiem. Brzmi prosto, ale smakuje wybornie. Do tego można się nim mocno nasycić energetycznie i nie jest tak ciężki jak porcja Tiroler Gröstl czy Käsespätzle. Będąc na nartach w Austrii trzeba spróbować go koniecznie! To jest jedna z tych potraw, które nieodłącznie kojarzą się z zimą, śniegiem i dniem spędzonym w blasku słońca na nartach.



Pisząc o austriackich i tyrolskich deserach, nie można nie wspomnieć o strudlach. Strudle mogą być przygotowane zarówno **na słodko, jak i wytrawnie**. W Strudelcafe w Innsbrucku specjalizującej się w strudlach znaleźliśmy kilkadziesiąt smaków strudli, w tym strudle szpinakowe, z warzywami, szynką, a także o smaku Tiroler Gröstl. Na tyrolskim stoku wybór jest oczywiście o wiele większy. Królują dwa najpopularniejsze, czyli **Apfelstrudel i Topfenstrudel**. Apfelstrudla nie trzeba raczej nikomu przedstawiać. Topfenstrudel nadziewany jest słodkim serem quarkiem, zazwyczaj z rodzynkami i laską wanilii. Zarówno Apfel-, jak i Topfenstrudel mogą być podane z sosem waniliowym lub waniliowymi lodami.



### Speck i tyrolskie kiełbaski

Na koniec nie możemy nie wspomnieć o specku i tyrolskich kiełbaskach. Kiełbaski mogą być przyrządzone z wieprzowiny czy też z mięsa jelenia, mogą być na ostro albo z dodatkiem kminu. Małe kiełbaski są idealną i pyszną przekąską na mały głód na stoku. Długo dojrzewający **tyrolski speck** jest niezwykle aromatyczny. Jest często wykorzystywany w tyrolskiej kuchni, zresztą w tym tekście już kilkakrotnie o nim wspomnieliśmy. Jest także być także podawany razem z kiełbaskami, aromatycznymi tyrolskimi serami, chlebem i chrzanem jako deska przekąsek nazywana **Marend**.





**Przykładowe ceny na stoku:**

- Tiroler Gröstl – 10 euro
- Käsespätzle – 10 euro
- Wiener Schnitzel- 14 euro
- Rinderkraftsuppe mit Käsepressknödel – 5 euro
- Frittaten – 4,50 euro
- Germknödel – 6 euro
- Kaiserschmarrn – 9,50 euro

- Apfelstrudel – 4 euro