



Die Mühle von
Nunzia, Annunciata Terribilini, Müllerin in
Vergeletto 1883 – 1957

**Besuchtag: jede Dienstag von Juni
bis Oktober, 14.00 – 16.00**

www.farinabona.ch

*Verkaufbar bei Migros, Coop, Manor und
viele andere kleine Laden im Tessin.*

*Deutschschweiz: Kulinariker Luzern und Berg
und Tal, Schwarzenbach, Viadukt, in Zurich.*

Und viele andere, siehe Homepage.

I „ghèl“ da la Nunzia

(Die „Hähnchen“ der Nunzia)

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts kam der Mais (formenton oder „Carlon“ genannt) nach Vergeletto. Nunzia, die Müllerin des Dorfes, machte mit dem Mais das, was schon seit Jahrhunderten mit dem Roggen (seglia) gemacht wurde: Sie röstete die Maiskörner in einer Pfanne auf dem Feuer, so wie man auch die Kastanien geröstet hat. Die Körner platzten auf und bei einigen formte sich ein Kamm, ähnlich dem des Hahnes. Daraus entstand dann der Name „ghèl“ – galli (Hähne)! Diese Popcorns aus Großmutterzeiten wurden vor allem von den Kindern sehr geschätzt, welche dank der sprichwörtlichen Grosszügigkeit von Nunzia ihre Taschen füllen durften, bevor sie zur Schule gingen. Eigentlich waren dieses Popcorn für die Pause gedacht ... aber wie viele konnten der Versuchung wohl widerstehen? Und wie oft musste der Lehrer wohl ein Auge zu drücken? Nunzia hat die „ghèl“ zusammen mit den anderen, weniger geöffneten Körnern sehr fein gemahlen, und so den Geschmack hervorgebracht: Sie hatte „farina sec'a“ erfunden (wörtl. „trockenes Mehl“ / so genannt in Vergeletto). Dieses war so schmackhaft, dass es in „farina bóna“ (gutes Mehl) umbenannt wurde. Ungeröstetes Mehl nannte man „farina verda“ (grünes Mehl).

**Ilario Garbani-Marcantini
6654 Cavigliano, Switzerland**

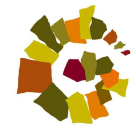
+41 (0)91 796 29 67

Farina bóna

(Farina sec'a)



**Progetto
Parco Nazionale
del Locarnese**



Presidio Slow Food®

***Die Geschichte eines Mehls,
das seinen Namen wechselt,
weil es so köstlich ist...***

Ein traditionelles Produkt aus dem
Onsernonetal im Tessin (Südschweiz)

Rezepte

Farina Bóna Glace

Zutaten für 500 g Glace:

- 30 g Farina Bóna
- 350 cl Vollmilch
- 125 g Vollrahm (Sahne)
- 100 g Zucker
- 1 Eigelb (optional)

Alles mischen und in die Eismaschine geben.

Zambaion

Ideal zum Frühstück: Drei EL Farina Bóna in einer Tasse mit mittelwarmer Milch unter ständigem Rühren mischen. Zucker oder Salz auf Wunsch.

Quark-Crème

Als Beilage zu Glace, Halbgefrorenem und ungefüllten Torten.

- 4-5 EL Farina Bóna
- 250 g Quark
- 2 frische Eigelb
- 4 EL Zucker
- 1 Beutel Vanillezucker

Alle Zutaten vermischen und kühl stellen. Am gleichen Tag geniessen.

Farina Bóna Suppe

- 70 g "Farina Bóna"
- 50 g Butter
- 1 Liter Brühe
- schwarzer Pfeffer, Muskatnuss
- 100 g altbackenes glutenfreies Brot
- Petersilie
- Reibkäse

Die Butter und das Farina Bóna rösten, mit der Brühe ablöschen und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kochzeit: 20 Minuten. Nach Belieben mit Brotwürfeln, Petersilie und Reibkäse servieren.

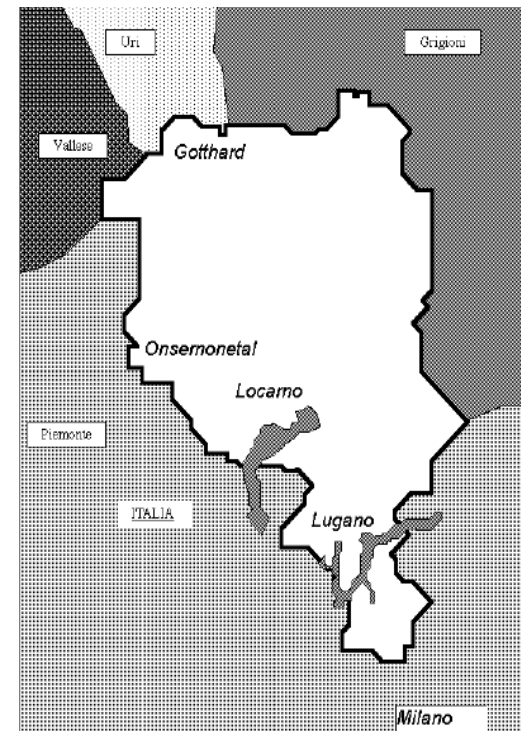
Farina Bóna Kuchen

- 100 g "Farina Bóna"
- 60 g glutenfreies Mehl, z.B. helle Mehlmischung Zwicky
- 150 g Zucker
- 150 g Butter
- 50 g Mandeln
- 1 Beutel Trockenbackhefe
- Zitronenschale

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die beiden Mehle vermischen. Den Zucker und die feingehackten Mandeln sowie etwas abgeriebene oder feingehackte Zitronenschale beifügen. Die Backhefe ebenfalls beifügen. Das Ganze zu einem festen Teig verarbeiten und eine Tortenform fingerdick damit belegen.

Und... auch: Fisch oder Fleisch Panieren, statt Maizena brauchen, in Saladen Saucen mischen, usw

Anreise ins "Farina Bóna"-Tal:



Zuerst Richtung Locarno fahren (Tessin - Südschweiz), dann Richtung Centovalli - Onsernone. Abzweigung in Cavigliano. Eine Mühle befindet sich in Loco (mit Museum) und in Vergeletto (farina bóna Mühle).

Weitere Rezepte

www.farinabona.ch