

# Farina bóna

(farina sec'a)



Alte und neue Rezepte

# Index

○ Farina bóna-Glacé	<i>von Lorenzo und Ilario Garbani-Marcantini</i>	3
○ Süßes Brot mit Farina bóna	<i>von Aaron Garbani-Marcantini</i>	4
○ Mandelkuchen	<i>von Ambra Morgantini</i>	5
○ Morbidelli	<i>von Arianna Pessina</i>	6
○ Orangenguetzli	<i>von Davide Darni</i>	7
○ Honigguetzli	<i>von Didier Philipona</i>	8
○ Apfelkuchen mit Farina bóna	<i>von Emile Garbani-Nerini</i>	9
○ Farina bóna-Suppe	<i>von Eric Terribilini</i>	10
○ Piadina bóna (Fladenbrot)	<i>von Ilario Garbani-Marcantini</i>	11
○ Crêpes	<i>von Letizia e Francesco Pessina</i>	12
○ Sablés	<i>von Zoe Lucas</i>	13
○ Muffins	<i>von Loretta Bressani</i>	14
○ Gebäck mit Farina bóna	<i>von Mattia Testa</i>	15
○ Spinat-Frittata	<i>von Enrico Giacomo e Lorenzo Pereira</i>	16
○ Farina bóna-Kuchen	<i>von Samantha Darni</i>	17
○ Muffins mit Himbeeren	<i>von Soraya Blumer</i>	18
○ Farina bóna-Gnocchi	<i>von Sven Garbani Marcantini</i>	19
○ Kartoffelstock	<i>von Tenzin Jaeger</i>	20
○ Butterguetzli mit Farina bóna	<i>von Tessa Garbani-Marcantini</i>	21
○ Poulet-Geschnetzelt	<i>von Thomas Lucas</i>	22
○ Quark-Crème	<i>von Loretta Bressani</i>	23
○ Crème bóna	<i>von Loretta Bressani</i>	24
○ Farina bóna-Kugeln mit Sellerie	<i>von Meret Bissegger</i>	25

## **Traditionelle Rezepte**

26

- Fierz
- Zambaion
- Poltrina
- Mac'
- Chersción

## **Wettbewerbs-Rezepte**

○ Torte "Redde"	<i>von Dolores Rizzi</i>	27
○ Panna cotta mit Farina bóna	<i>von Nelly Tacchella</i>	28
○ Delizia del Gallo	<i>von Eros Mella</i>	29
○ Torte Ticinella	<i>von Egilio Peri</i>	30
○ Mousse mit Farina bóna	<i>von Lucas Thomas</i>	31
○ Picknick-Cake	<i>von Verena Garbani-Marcantini</i>	32
○ Biscuit-Roulade	<i>von Verena Garbani-Marcantini</i>	33
○ Spätzle mit Farina bóna	<i>von Evi Bühler</i>	34



## ***Farina bóna-Glacé***

*Rezept von Lorenzo und Ilario Garbani-Marcantini*

Zutaten (für  $\frac{1}{2}$  kg Glace)

3.5 dl Vollmilch  
125 g Vollrahm (35%)  
100 g Zucker  
1 Eigelb (nach Belieben)  
35 g **Farina bóna**

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und für 25 Minuten in die Eismaschine geben. Die angegebenen Mengen können je nach Geschmack angepasst werden.

# ***Süßes Brot mit Farina bóna***

*Rezept von Aaron Garbani-Marcantini*

Zutaten (für 500 g Brot)

100 g **Farina bóna**  
400 g Weismehl  
2 TL Salz  
1 Beutel Trockenhefe  
50 g heller Rohrzucker  
75 g Butter  
1 Ei  
2,5 dl Milch

Zubereitung

Butter weich werden lassen, Milch dazugeben und erwärmen (lauwarm) und die Hefe darin auflösen

In einer Schüssel das Ei mit dem Zucker verrühren und die Milch mit Butter und Hefe dazugeben. Mehl, Farina bóna und Salz dazugeben und den Teig kneten, bis er elastisch und glatt ist. Die Schüssel zudecken und den Teig an einem warmen Ort auf das Doppelte aufgehen lassen. Den Teig nochmals kneten, in die gewünschte Form bringen und in eine Pyrexform oder auf ein eingefettetes, mit Mehl bestreutes Backblech geben. Nochmals zudecken und für weitere 20-30 Minuten aufgehen lassen.

Den Backofen bei 200° C vorheizen, ca 40 Minuten backen.

Falls Sie ein rundes Brot oder Brötchen formen, das Brot vor dem Backen für 30 Minuten kühl stellen (das Brot verliert dann beim Backen weniger die Form)

# ***Mandelkuchen***

*Rezept von Ambra Morgantini*

## Zutaten

100 g Butter  
120 g Zucker  
3 Eier  
Schale einer Zitrone  
1 Prise Salz  
150 g Weissmehl  
50 g **Farina bóna**  
2 TL Backpulver  
100 g Mandeln gemahlen  
 $\frac{1}{2}$  Glas Milch

## Zubereitung

Butter weich werden lassen und nach und nach unter ständigem Rühren Zucker, Eier, Zitronenschale, Salz, Mehl, Farina bóna und Backpulver beifügen. Die Milch dazugeben, damit der Teig nicht zu hart wird und zum Schluss die Mandeln dazugeben.

Im Backofen ca 40 Minuten bei moderater Hitze backen.

# ***Morbidelli***

*Rezept von Arianna Pessina*

Zutaten (für ca 35 Morbidelli)

50 g Butter  
50 g Maizena  
100 g Zucker  
1 Beutel Vanillezucker  
2 TL Backpulver  
50 g **Farina bóna**  
Einige Pinienkerne  
3 Eiweiss  
50 g Mandeln gemahlen  
Puderzucker

## Zubereitung

Butter und Zucker mischen, Vanillezucker, Farina bóna, Mandeln und das mit dem Backpulver vermischte Maizena dazugeben. Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter die Teigmasse ziehen.

Backofen bei 220° C vorheizen

Haselnussgrosse Teighäufchen formen und diese mit etwas Abstand auf ein Backblech geben.

Mit Pinienkernen verzieren und ca. 8 Minuten backen.

Noch warm mit Puderzucker bestreuen.

# ***Orangenguetzli***

*Rezept von Davide Darni*

## Zutaten

200 g **Farina bóna**  
75 g Rohrzucker  
1 Beutel Vanillezucker  
1 Prise Salz  
Geriebene Schale einer Orange  
100 g dunkle Schokolade gerieben  
100 g weiche Butter  
1 Ei  
6-7 Esslöffel Orangensaft

## Zubereitung

Alle Zutaten mischen und eine Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Den Teig auf Mehl auswallen und mit Förmchen die Guetzli ausstechen.

Bei 180° C ca 12-15 Minuten backen

Nach Belieben mit geschmolzener dunkler Schokolade und kandierten Früchten dekorieren.



# *Honiguetzli*

*Rezept von Didier Philipona*

## Zutaten

225 g **Farina bóna**  
225 g Weissmehl \*  
650 g Zucker  
150 g Honig  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
150 g Haselnüsse gemahlen  
3 dl Eiweiss  
15 g Carbonate d'amoniaque

## Zubereitung

Alle Zutaten gut vermischen und den Teig zu einem Würfel formen (10 cm x 10 cm x 5 cm). Von diesem Würfel ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden.

Ein Backblech einfetten und die Guetzli im Backofen 30 Minuten bei 180° C backen.

\* Mischung nach Belieben, die Guetzli können auch nur mit **Farina bóna** hergestellt werden.

# ***Apfelkuchen mit Farina bóna***

*Rezept von Emile Garbani-Nerini*

## Zutaten

100 g Butter  
125 g Zucker  
1 Beutel Vanillezucker  
2 Eier  
100 g Mehl  
50 g **Farina bóna**  
Sehr wenig Salz  
 $\frac{1}{2}$  Beutel Backpulver  
Einige Tropfen Zitronensaft  
4 Äpfel

## Zubereitung

Butter weich werden lassen, Zucker, Vanillezucker, Eier, Salz und Zitronensaft dazugeben und gut verrühren.

Backpulver mit dem Weismehl und Farina bóna mischen und nach und nach unter ständigem Umrühren in die Teigmasse geben.

Wenn der Teig zu hart wird, etwas Milch hinzufügen.

Die Masse in eine Tortenform füllen, die Äpfel schälen, in Schnitze schneiden und auf der Teigmasse verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca 35 Minuten backen.

## ***Farina bóna-Suppe***

*Rezept von Eric Terribilini*

### Zutaten

50 g Butter

60 g **Farina bóna**

ein Liter Brühe

schwarzer Pfeffer

Muskatnuss

100 g altbackenes Brot (Brotwürfel)

Petersilie

Reibkäse

### Zubereitung

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.

## *Piadina bóna (Fladenbrot)*

*Rezept von Ilario Garbani-Marcantini*

Zutaten (für 4 Personen)

250 g Farina bóna  
250 g Weissmehl  
1 Beutel Backpulver  
1 TL Salz  
 $\frac{1}{2}$  dl Öl (oder  $\frac{1}{2}$  EL Schmalz)  
1 dl Milch  
Ca 4 dl lauwarmes Wasser

Zubereitung

Die Zutaten mischen und kräftig kneten, bis der Teig geschmeidig, aber noch fest ist. Mindestens 2 Stunden ruhen lassen, dann den Teig in faustgrosse Stücke teilen. Die Stücke mit dem Wallholz kreisförmig auswallen, nur wenige mm dick (zündholzdick).

Eine Gusseisenpfanne oder eine antihaftbeschichtete Bratpfanne erwärmen und wenn sie heiss ist, die Piadina ohne Zugabe von Fett beidseitig kurz backen.

Die Piadina kann auch mit Aufschnitt, Tomaten und Mozzarella oder Nutella serviert werden.

# ***Crêpes***

*Rezept von Letizia und Francesco Pessina*

## Zutaten (für 6 Crêpes)

50 g Farina bóna  
30 g Weissmehl  
2 Eier  
2 dl Milch  
20 g geschmolzene Butter, lauwarm  
3 EL Zucker  
eine Prise Salz

## Zubereitung

Farina bóna, Weissmehl und Eier mischen, nach und nach Milch, Zucker, Salz und geschmolzene Butter dazugeben. Die Teigmasse mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde ruhen lassen.

Wenig Teigmasse (damit die Crêpes sehr dünn werden) in einer antihafbeschichteten Pfanne auf beiden Seiten kurz backen und nach Belieben mit Butter, Zucker, Marmelade, Nutella, Vanille-Pudding, Rahm oder gekochten Äpfeln belegen.

# *Sablés*

*Rezept von Zoe Lucas*

## Zutaten

125 g **Farina bóna**  
125 g Weissmehl  
150 g Zucker  
140 g Butter  
4 Eigelb  
1 Beutel Vanillezucker

## Zubereitung

Farina bóna und Weissmehl gut mischen und mit den Butterstückchen verreiben. Zucker und Eigelb hinzufügen und mit der Küchenmaschine kneten.

Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig 3 mm dick auswallen, dann Kreise ausstechen (ca 5 cm Durchmesser), auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech geben und mit Eigelb bestreichen. Mit einer Gabel verzieren und 10-15 Minuten bei 180° C backen.

# ***Muffins***

*Rezept von Loretta Bressani*

Zutaten (für 12 Stücke)

125 g Butter  
100 g **Farina bóna**  
30 g Weissmehl  
125 g Zucker  
1 Beutel Vanillezucker  
1 TL Backpulver  
2 Eier

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier verrühren, Farina bóna, Weissmehl und Hefe dazugeben und mischen.

Die Muffins-Formen bis zur Hälfte füllen und 20 Minuten bei 180° C backen.

# ***Gebäck mit farina bóna***

*Rezept von Mattia Testa*

## Zutaten

200 g Farina bóna  
120 g Weissmehl  
150 g Zucker  
140 g Butter  
Salz  
2 Eier  
50 g Sultaninen

## Zubereitung

Die beiden Mehle mit dem Zucker mischen, in der Mitte eine Vertiefung formen und die weiche Butter, Salz und Eier hineingeben. Zuerst vorsichtig vermischen und dann kneten, bis der Teig gleichmässig ist. Zum Schluss die eingeweichten Sultaninen dazugeben.

Den Teig in daumengrosse Rollen formen (ähnlich wie Schiffchen), mit dem Messerrand Linien ziehen zum Verzieren.

Das Gebäck auf ein mit Butter eingefettetes Backblech geben und bei mässiger Hitze ca  $\frac{1}{2}$  Stunde backen.



## ***Spinat-Frittata (italienische Omelette)***

*Rezept von Enrico, Giacomo und Lorenzo Pereira*

### Zutaten

5 Eier  
200 g Spinat  
50 g geriebener Käse  
2 EL **Farina bóna**  
Salz und Pfeffer  
1 EL Öl

### Zubereitung

Alle Zutaten zusammen verrühren. Das Öl in eine Bratpfanne geben, die Masse dazugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden backen.

# ***Farina bóna-Kuchen***

*Rezept von Samantha Darni*

## Zutaten

80 g Weissmehl  
80 g **Farina bóna**  
150 g Zucker  
150 g Butter  
50 g Mandeln gemahlen  
1 Beutel Backpulver  
Zitronenschale.

## Zubereitung

Die beiden Mehle vermischen. Den Zucker und die Mandeln sowie etwas abgeriebene oder feingehackte Zitronenschale beifügen, das Backpulver ebenfalls dazugeben. Das ganze zu einem festen Teig verarbeiten und eine Tortenform fingerdick damit belegen.

Im vorgeheizten Backofen ca 30 Minuten bei 180° C backen.

# ***Muffins mit Himbeeren***

*Rezept von Soraya Blumer*

Zutaten (für 20 Stück)

200 g **Farina bóna**  
400 g Roggen-Vollkornmehl  
2 Eier (das Eiweiss steif schlagen)  
1 EL Kakao  
50 g Butter  
3 dl Milch  
150 g Puderzucker  
geriebene Schale einer Zitrone  
1 Beutel Backpulver  
250 g tiefgefrorene Himbeeren

Zubereitung

Farina bóna, Roggenmehl, Eigelb, Zucker, Zitronenschale und Backpulver gut verrühren, geschmolzene Butter, Kakao und Milch dazugeben. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig ziehen, zum Schluss die Himbeeren dazugeben.  
25 Minuten bei 180° C backen

# ***Farina bóna-Gnocchi***

*Rezept von Sven Garbani-Marcantini*

## Zutaten

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)  
100 g **Farina bóna**  
100 g Weismehl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Kartoffeln kochen, schälen und noch warm zerdrücken, mit **Farina bóna**, Weismehl, Salz und Pfeffer vermischen. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, diese in Stücke schneiden und den Gnocchi die charakteristische Form geben, indem man sie mit dem Finger gegen die Rückseite einer Raffel drückt.

Die Gnocchi portionenweise in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an die Oberfläche kommen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Mit Butter, Salbei und Parmesankäse servieren.

# ***Kartoffelstock***

*Rezept von Tenzin Jaeger*

## Zutaten

1 kg Bintje Kartoffeln

150 g Butter

1 dl Milch

Salz und Pfeffer

1 EL **Farina bóna**

## Zubereitung

Wie klassischen Kartoffelstock zubereiten, am Ende **Farina bóna** dazugeben, ergibt einen speziellen, rustikalen Geschmack.

Kartoffelstock in eine Pyrexform geben, mit Paniermehl bestreuen und im Backofen einige Minuten gratinieren (Backofeneinstellung: Grill)

Servieren zu: Braten, Kalbshaxen, Geschetztes

## ***Butterguetzli mit farina bóna***

*Rezept von Tessa Garbani-Marcantini*

### Zutaten

100 g Farina bóna  
100 g Weissmehl  
200 g Butter  
200 g heller Rohrzucker  
2 Eier

### Zubereitung

Eier, Butter und Zucker vermischen, Mehl dazugeben und von Hand kneten, bis ein glatter und gleichmässiger Teig entsteht. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und während einiger Stunden kühl stellen.

Den Teig ca 3-4 mm dick auswallen und mit Förmchen die Guetzli ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in der Mitte des Ofens ca 10 Minuten bei 200° C backen.

Für gefüllte Guetzli (Spitzbuben): die Hälfte der Guetzli mit einem Loch in der Mitte ausstechen. Nach dem Backen in die Mitte der ganzen Guetzli ein wenig Konfitüre geben, mit den gelochten Guetzli bedecken und zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.

# ***Poulet-Geschnetzeltes***

*Rezept von Thomas Lucas*

## Zutaten

4 Poulet-Brüstchen  
**Farina bóna**  
Salz und Pfeffer  
2 Schalotten  
1 dl trockener Weisswein  
6 dl Rahm  
1 Würfel Hühnerbouillon  
Butter und Olivenöl

## Zubereitung

Die Poulet-Brüstchen in Würfel schneiden, die Schalotten grob hacken.

Butter und Öl in die Pfanne geben, die Schalotten dämpfen, das Fleisch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca 5 Minuten mit **Farina bóna** bestreuen, weiter anbraten und dann mit Weisswein ablöschen. Rahm und Bouillon dazugeben und einköcheln lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Wenn nötig, nachwürzen.

Beilagen: grüne Nudeln

Wein: Pinot noir kühl

Variante: Fischfilets vor dem Anbraten in **Farina bóna** wenden, ergibt einen einmaligen Geschmack und sie werden unvergleichlich knusprig

## ***Quark-Crème***

*Rezept von Loretta Bressani*

### Zutaten

250 g Quark  
2 frische Eigelb  
4 EL Zucker  
1 Beutel Vanillezucker  
4-5 EL Farina bóna (oder mehr)

### Zubereitung

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

*Als Beilage zu Glace, Halbgefrorenem und ungefüllten Torten*



## ***Crème bóna***

*Rezept von Loretta Bressani*

### Zutaten

4 Eigelb

60 g Zucker

50 g **Farina bóna**

1 TL Maizena oder Stärke

$\frac{1}{2}$  L Milch

200 g Kastanienkonfitüre

Zerbröselte glasierte Marroni zum Dekorieren

### Zubereitung

Eigelb, Zucker, Mehl und Maizena mit dem Schwingbesen schaumig rühren. Die Milch kurz vors Kochen bringen, langsam in einem dünnen Strahl zur Masse geben, mit dem Schwingbesen rühren.

Zurück auf den Herd geben (oder noch besser in ein Wasserbad) und weiterrühren, bis die Masse cremig ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Kastanienkonfitüre löffelweise darunterziehen. In Dessertschalen füllen und mit den zerbröselten Marroni dekorieren.

# *Farina bóna-Kugeln mit Sellerie*

*Rezept von Meret Bissegger*

## Zutaten

40 g Schalotten in Scheiben geschnitten  
100 g Knollen-Sellerie in Würfeln  
3 Lorbeerblätter  
2 dl Wasser  
1 EL Brühe  
1 dl Weisswein.  
70 - 100 g **Farina bóna**  
schwarzer Pfeffer, Rosmarinpulver, Majoran  
frische Kräuter  
4 EL Olivenöl

## Zubereitung

Die Gemüse während 10-15 Minuten zugedeckt im Wasser kochen, dann Brühe und Weisswein dazu giessen und evtl. nochmals Wasser dazugeben, bis ca 2 dl Masse entsteht. Die Lorbeerblätter entfernen, abkühlen lassen und das ganze mit dem Mixer pürieren.

Dann 70 - 100 g Farina bóna dazugeben, bis eine formbare Masse entsteht. Mit schwarzem Pfeffer, Rosmarinpulver, Majoran, frischen Kräutern und Olivenöl abschmecken.

Kugeln formen und zum Apéro servieren.

## Varianten

- 1 bis 2 Frischkäse (Büscion) zu der Masse dazugeben
- Ricotta dazugeben
- **Farina bóna-Schaum** (zu Salat servieren)

Nur 60 g **Farina bóna** zu der Masse geben, mit 2 dl geschlagenem Rahm vermischen

## ***Traditionelle Rezepte***

### **Fierz**

3 EL Farina bóna in eine Tasse geben, warme Milch dazugiessen und mit einer Gabel umrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann Rahm dazugeben.

Andere Versionen dieses Rezeptes geben anstelle von Rahm Salz und Butter dazu.

### **Zambaion**

3 EL Farina bóna in eine Tasse geben, kalte Milch dazugiessen. Mit einer Gabel unter ständigem Rühren mischen, bis eine puddingähnliche Konsistenz erreicht ist.

Eine andere Variante: Wein und Zucker anstelle von Milch dazugeben.

### **Poltina**

4 EL Farina bóna und ein nussgrosses Stück Butter in einen Teller geben, heisses Wasser dazugeben, mit einer Gabel oder dem Schwingbesen verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### **Mac'**

4 EL Heidelbeeren und/oder Erdbeeren in eine Tasse geben, 3 TL Farina bóna und evtl. etwas Zucker dazugeben. Kann so gegessen werden oder die Beeren werden mit einem Löffel zerdrückt.

### **Chersción**

Wie Polenta zubereiten: anstelle von Maisgriess wird Farina bóna verwendet. Langsam auf kleinem Feuer kochen, mit Rahm servieren.

## ***Torte „Redde“***

*Rezept von Dolores Rizzi*

### Zutaten

#### Teig

150 g **Farina bóna**

150 g Weissmehl

60 g Zucker

1 Ei

3 EL Wasser

125 g Butter oder Margarine

2 TL Backpulver

#### Füllung

4 grosse, reife Birnen (Abate)

1 EL Zucker

2 EL Mandeln gemahlen

2 EL dunkle Schokolade,  
zerbröckelt

### Zubereitung

Die Birnen in Stücke schneiden und mit dem Zucker weich kochen (nicht verkochen lassen).

Abkühlen lassen und die Schokolade und die Mandeln dazugeben.

Farina bóna und Weissmehl mit dem Backpulver mischen und auf ein Teigbrett geben, in der Mitte eine Vertiefung machen und Wasser, Ei und Zucker hineingeben. Die kalten Butterstückchen rundherum verteilen und alles zusammen zu einem Teig verarbeiten.

Mit den Händen  $\frac{3}{4}$  des Teiges in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (ca 24 cm Durchmesser) verteilen und einen kleinen Rand formen. Die Füllung darauf verteilen und glatt streichen. Mit dem Rest des Teiges kleine Kugeln formen, diese auf der Torte verteilen und leicht andrücken.

45 Minuten bei 180° C backen (Wärmeluftofen)

## ***Panna cotta mit Farina bóna***

*Rezept von Nelly Tacchella*

### Zutaten

5 dl Rahm

0,8 dl Milch

45 g **Farina bóna**

80 g Robinien-Honig

### Zubereitung

Den Rahm zum Kochen bringen.

Farina bóna mit der kalten Milch verrühren, bis sich alle Klümpchen auflösen. Den Honig dazumischen und alles zusammen zum Rahm geben.

Unter ständigem Rühren 3 Minuten schwach köcheln lassen.

In Dessertschalen füllen und erkalten lassen.

Nach Belieben mit dunkler Schokolade und Erdbeeren oder Himbeeren verzieren.

# ***Delizia del Gallo***

*Rezept von Eros Mella*

## Zutaten

100 g **Farina bóna**  
125 g Zucker  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
600 g Milch  
60 g Butter  
4 Eier  
4 EL Himbeerkonfitüre

## Zubereitung

Eine Pyrexform (ca 2 Liter) einfetten.

Milch und Butter in einer Pfanne zum Kochen bringen.

In einer Schüssel Farina bóna, 25 gr Zucker und die abgeriebene Zitronenschale mischen. Alles in die heiße Milch geben und gut verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. 4 Eigelb zur lauwarmen Masse geben und gut vermischen. Diese Crème in die Pyrexform füllen und ca 30 Minuten bei 180° C backen. Abkühlen lassen.

Die Konfitüre erwärmen und auf der gebackenen Crème verteilen. 4 Eiweiss steif schlagen, nach und nach 100 g Zucker dazugeben. Die Meringuemasse auf der Crème verteilen und nochmals bei 180° C für ca 15 Minuten backen, bis die Meringuemasse eine schöne Farbe hat.

Dekorationstipp: Die Meringuemasse mit einem Spritzsack verteilen.

## ***Torte „Ticinella“***

*Rezept von Egilio Peri*

### Zutaten

5 dl Milch	25 cl Rum
3 dl Wasser	50 g gekochte Maiskörner
etwas Salz	50 g Mandelscheibchen
100 g Butter	1 Beutel Backpulver
250 g Rohrzucker	50 g Weissmehl
3 Eier	
1 Beutel Vanillezucker	
Schale einer Zitrone	
300 g <b>Farina bóna</b>	
150 g Weissmehl	

### Zubereitung

In einer Pfanne Milch, Wasser und Salz zum Kochen bringen, Zucker, Eier, Vanillezucker, Zitronenschale, Rum und geschmolzene Butter dazugeben. Mit dem Schwingbesen rühren, bis sich eine geschmeidige Masse ergibt. Farina bóna und 150 gr Weissmehl dazugeben und ca 5 Minuteniterrühren.

Das restliche Weissmehl (50 gr) mit dem Backpulver, den Mandeln und den Maiskörnern vermischen und zur Masse geben.

Eine Springform (ca 24 cm Durchmesser / 8 cm Höhe) einfetten und mit Mehl bestäuben.

Im vorgeheizten Backofen ca 85 - 90 Minuten bei 190 - 200° C backen.

## ***Mousse mit Farina bóna***

*Rezept von Lucas Thomas*

### Zutaten

1 l Rahm 35 %  
170 g Kondensmilch gezuckert  
30 g **Farina bóna**  
15 cl Brombeer- oder Cassisliquer  
25 g Mandelscheibchen zum Dekorieren

### Zubereitung

Farina bóna mit Kondensmilch und Liquer vermischen, bis eine gleichmässige Masse entsteht. Den Rahm dazugeben und mit dem Schwingbesen rühren, bis eine rahmähnliche Konsistenz erreicht wird. Wenn nötig, mit Milch, Liquer oder Farina bóna abschmecken.

In Dessertschalen füllen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit den Mandelscheibchen dekorieren und mit etwas Farina bóna bestreuen.

Die Mousse kann zum Füllen oder Verzieren von anderen Backwaren oder Desserts verwendet werden.



## ***Picknick-Cake*** (geeignet bei Zöliakie)

Rezept von Verena Garbani-Marcantini

### Zutaten

200 g Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

1 EL Grand-Marnier

Abgeriebene Zitronenschale

150 g Maizena

50 g **Farina bóna**

2 TL Backpulver

$\frac{1}{4}$  dl Milch

100 g Dörrobst gemischt, nach Belieben Oliven

### Zubereitung

Zucker, Salz und Eier schaumig rühren, Zitronenschale und Grand-Marnier dazugeben. Farina bóna und Maizena sieben und unter ständigem Rühren dazugeben. Milch und Backpulver nach und nach daruntermischen.

Das Dörrobst klein schneiden und mit dem Teig vermischen. Die Cakeform (ca 20 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen ca 60 Minuten bei 180° C backen.

## ***Biscuit-Roulade*** (geeignet bei Zöliakie)

*Rezept von Verena Garbani-Marcantini*

### Zutaten

4 Eigelb  
125 g Zucker  
1 Prise Vanillezucker  
3-4 EL Wasser  
abgeriebene Zitronenschale  
75 g Mehl Mix B (Spezialmehl)  
50 g **Farina bóna**  
1 TL Backpulver  
1 Glas selbstgemachte Holunderkonfitüre  
4 Eiweiss

### Zubereitung

Zucker, Vanillezucker und Eigelb schaumig rühren, dann 3 - 4 EL Wasser, Zitronenschale, das gesiebte Mehl und Backpulver vorsichtig unterrühren.

Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen. Die Rückseite des Backblechs mit Backpapier belegen, den Teig ca 1 cm dick auf das Blech streichen. Ca 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180° C backen.

Zucker auf ein Geschirrtuch streuen und das Biscuit sorgfältig darauflegen. Das Backpapier entfernen und die Konfitüre darauf verteilen. Mit Hilfe des Geschirrtuches das Biscuit einrollen. Abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

# *Spätzle mit Farina bóna*

*Rezept von Evi Bühler*

## Zutaten

200 g Farina bóna

300 g Weissmehl

5 Eier

30 g zerlassene Butter

60 g geriebener Parmesan

10 g Salz

4 dl Wasser und Milch (halb Wasser/halb Milch)

## Zubereitung

Die beiden Mehle in eine Schüssel sieben. In der Mitte eine Vertiefung formen und nach und nach Flüssigkeit, Eier, Butter, Parmesan und Salz dazugeben, unter ständigem Rühren mit einer Holzgabel. Die Masse bearbeiten, bis sie gleichmässig ist, dann während einiger Minuten kräftig schlagen. Wenn sich der Teig schwerfällig von der Gabel löst, ist die richtige Beschaffenheit erreicht. Ist der Teig zu dünn, mehr Mehl hinzufügen; ist er zu dick, Wasser dazugeben. 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig durch ein Spätzle-Sieb streichen und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Wenn kein Spätzle-Sieb vorhanden ist, den Teig löffelweise auf ein mit heissem Wasser abgspültes Holzbrett geben, mit einem Messer die Spätzle formen und sie dann in das kochende, gesalzene Wasser geben. Sobald die Spätzle an die Oberfläche kommen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz lauwarm abspülen, damit sie nicht verkleben. Einige Butterflocken auf die Spätzle geben. Als Hauptspeise oder mit Fleisch oder Poulet servieren.

## *I „ghèl“ da la Nunzia*

*Annunciata Terribilini, Müllerin in Vergeletto, 1883-1957*

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts kam der Mais (formenton oder carlon genannt) nach Vergeletto, im Onsernone-Tal. Nunzia, die Müllerin des Dorfes, machte mit dem Mais das, was schon seit Jahrhunderten mit dem Roggen (seglija) gemacht wurde: Sie röstete die Maiskörner in einer Pfanne auf dem Feuer, so wie man auch die Kastanien röstet. Die Körner platzten auf und bei einigen formte sich ein Kamm, ähnlich dem des Hahnes. Daraus entstand dann der Name „ghèl“ - galli (Hähne).

Diese „Ur“-Pop-Corn 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 die Pop-Corn für die Pause gedacht ... aber wie viele konnten der Versuchung wohl widerstehen? Und wie oft musste der Lehrer wohl ein Auge zudrücken?

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.

In Loco, im unteren Teil des Tals, wurde und wird dieses Produkt heute noch „Farina bóna“ genannt.

Weitere Informationen zu Farina bóna: [www.farinabona.ch](http://www.farinabona.ch)  
oder unter folgender Adresse:

Ilario Garbani-Marcantini 6654 Cavigliano 091-796 29 67



Erste Ausgabe. Eigendruck. Redaktion und Uebersetzung  
Cecilia Müller, Verena Garbani-Marcantini, Annemarie Jans und Ilario Garbani-  
Marcantini. Layout: Stefania Bozzotti, Cavigliano, März 2008