



Фото: © Österreich Werbung/Wolfgang Schardt



Фото: © www.tripadvisor.com

## КНЁДЛЬ

На местную кухню оказала влияние Германия, так что кнёдль (клецки) – и традиционный гарнир, и самостоятельное блюдо:

*SPESCKKNÖDEL* – клецки с кусочками бекона. Подаются обычно с супом.

*SPINATKNÖDEL* – клецки со шпинатом.

## ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА ИНСБРУКА И ТИРОЛЯ

«Латца, клецки, кнёдлы и полента – вот четыре тирольских элемента»

Кухня земли Тироль – довольно простая, так как в прошлые века тирольцы были бедными крестьянами с фермами на альпийских лугах. Потому многие блюда содержат молочные продукты (молоко, сыр), а также муку и свиное сало. Помимо них, стоит отведать местный шнапс, сыры, различные виды ветчины и колбасок.

Как гласит местная пословица: «Лапша, клецки, кнёдлы и полента – вот четыре тирольских элемента».



Фото: © www.tripadvisor.com

## EITERBEULE

*EITERBEULE* – это отбивная с начинкой из сыра, колбасы и горчицы, подается с квашеной капустой и картофельным салатом.

## TIROLER GRAUKÄSE

*TIROLER GRAUKÄSE* – тирольский серый сыр с сильным ароматом. Производится в долине ZILLERTAL из коровьего молока. Серый цвет сыру придает плесень. Содержание жира очень низкое – около 0,5%.





Foto: © www.flickr.com/Luca Spardella

## TIROLER GRÖSTL

**TIROLER GRÖSTL** – традиционное блюдо из вареного картофеля с кусочками говядины или свинины и порубленным луком, обжаренное в масле на сковороде. Приправляется солью, перцем, майораном и петрушкой. Обычно подается вместе с глазуньей.



Foto: © BMNT/ Elisabeth Schiefer

## SCHLUTZKRAPPEN

**SCHLUTZKRAPPEN**, или коротко **SCHLUTZER**, – традиционное блюдо из теста, напоминающее итальянские равиоли, отчего его иногда называют **RAVIOLI TIROLESI**. Обычно такие вареники лепят размером с грецкий орех из смеси ржаной и пшеничной муки. Начинка бывает из телятины или говядины с картофелем, а в Южном Тироле – часто из шпината. Есть также варианты с луком, мускатным орехом и яйцом. В Восточном Тироле популярна вариация с репой, беконом и картофелем – **SCHLIPFKRAPPEN**.

# НА ДЕСЕРТ

## KIACHL

**KIACHL** – популярный десерт в Тироле, Баварии и Швабии. Это тончайшие оладьи или пончики. Изготавливаются из дрожжевого теста, иногда с изюмом, обжариваются в масле. Перед подачей их обильно посыпают сахарной пудрой.



Фото: © Tirol Werbung



## PRÜGELKRAPPEN

**PRÜGELKRAPPEN** – аналог немецкого баумкухена. Деревянный валик обмакивается в жидкое тесто, подрумянивается, затем снова обмакивается в тесто и снова подрумянивается и так несколько раз. В результате на срезе получается структура колец дерева.

и так несколько раз. В результате на срезе получается структура колец дерева.

## STRUDEL

Яблочный штрудель с ванильным соусом (**APFELSTRUDEL**) – популярнейший десерт в этом регионе. Готовится из слоеного теста с начинкой из яблок с сахаром и корицей.



По материалам [www.selfguide.ru](http://www.selfguide.ru)



**elmira**  
Ernährung statt Medizin



Питание вместо лекарств  
Био-бистро для гурманов!

- ✓ Высококачественные био-продукты без вкусовых добавок, дрожжей и консервантов. Сыроедческая и безглютеновая еда.
- ✓ Полный ассортимент органических сухофруктов и овощей, орехи, специи, травы.
- ✓ По сезонам свежие дыни и арбузы, гранат, лимон из Самарканда (Узбекистан).
- ✓ В упаковках и на развес.
- ✓ Широкий выбор сезонных био-салатов, свежих био-смузи и био-соков, био-бейгелей из Power-протеина, био-супов, био-буллов из ягод асаи и абрикосов, био-мороженого, био-кофе и био-чая, мюсли, здоровых сладостей и пр. – в бистро и на вынос.
- ✓ Консультации диетологов и фитнес-тренеров по желанию клиентов

Vorgartenstrasse 129-143/EG, A-1020 Wien      Время работы: пн-нм 10.30-18.30, сб 09.30-14.00  
Тел.: 01-897 2999-40 • office@elmira.at • www.elmira.at • www.lemberona.at