



Bevor sie so auf den Tisch kommen, müssen die gegarten Pizokel in den Ofen, um die Aromen von Butter und Parmesan anzunehmen.

Pizokel

Jeder ein Original

Sie sind mal aus Buchweizen, mal aus Kartoffeln. Die einen gleichen Spätzli, die andern zeigen sich pummelig. Aber alle Pizokel schmiegen sich perfekt an den Gaumen. Und kaum ist einer weg, will man den nächsten.

Text: Christiane Binder | Fotos: Saskja Rosset

Lilly Bardills Einladungen zu Pizokeln a la Nona sind ein Fest für die ganze Familie: zwei Töchter, zwei Söhne, deren Partner und zehn Enkel. Der Holztisch in ihrer kleinen Wohnung in Chur biegt sich dann unter den Schüsseln, und selbstverständlich hält die Gastgeberin eine Extra-Portion zum Mit-nach-Hause-Nehmen und Einfrieren bereit. Als Pizokelköchin macht ihr keine was vor: «Seit 60 Jahren bereite ich sie immer wieder zu. Da beherrscht man das.»

Lilly Bardill hat das Rezept von ihrer Oma

Ihre 75 Jahre merkt man Lilly Bardill nicht an, so frisch ist ihre Sprache, so jung und ansteckend das Lachen. Ihr Sohn Linard ist ein bekannter Liedermacher, sie machte sich einen Namen mit ihrem Buch «Lass mich wieder Mensch sein», in dem sie die Geschichte ihrer Jugend im abgeschiedenen 100-Seelen-Ort Fuldera im Val Müstair erzählt. Sie, das angenommene Kind, verbrachte dort von den Vierzigerjahren an bis zu ihrer Heirat 1954 eine unvergessliche Zeit bei den Grosseltern Nesa und Sebastian Gross. Die Bergbäuerin Nesa, 1884 geboren, sei ihr Lebtage nicht aus dem Dörfli herausgekommen, erinnert sich Lilly Bardill, aber sie sei eine Persönlichkeit gewesen, die im kleinen Finger mehr Weisheit besessen habe als manche welterfahrene Stadtfrau an der ganzen Hand. Nesa zeigte Lilly schon als Mädchen ihr Pizokelrezept, urige Hördöpfel-Pizokel aus geriebenen Kartoffeln mit ordentlich Butter und Käse, das Nesa ihrerseits von der Mutter übernommen hatte.

Diese Art Hördöpfel-Pizokel hiessen im Münstertaler Romanisch Gnocs. Das erinnert sprachlich an die italienischen Gnocchi, und tatsächlich gehören die Pizokel, auch Pizokeln oder Pizokels genannt, zu einer knuddligen,



Die 75-jährige Lilly Bardill hat in ihrem Leben schon über 3000-Mal Pizokel zubereitet.



Daraus bestehen Nona Nesas Kartoffel-Pizokel: Muskatnuss, Knoblauch, Kartoffeln, Salz, Mehl, Eier, Parmesan und reichlich Butter. Und für Grossvater gabs jeweils noch einen Schuss Maggi-Würze dazu.

mit dem Knödel verwandten Familie von Sattmachern. «Diese Gerichte sind im gesamten Alpenraum beheimatet», sagt Martin Weiss, Verfasser der «Urchuchi»-Bücher aus dem Rotbuch-Verlag. Je nach Sprachraum und Teigart kennt man sie als Gnocchi oder Schupfnudeln (aus Kartoffelteig), die Mehlteig-Verwandtschaft heisst Spätzli. Die im Puschlav und Veltlin heimischen Pizzoccheri-Vettern sind eine mit Wirsing zubereitete Variante aus Buchweizenmehl.

Leibspeise Pizokel mit Sauerkraut und Speck

Die Pizokel sind die bewährte Hausmannskost der Bündner. Man kann sie aus normalem Mehl machen oder aus Buchweizen, aber auch genauso gut – wie Lilly Bardill – aus rohen Kartoffeln, das Mehl dient lediglich zum Binden der Teigmasse. Der Name leitet sich wohl von «wisze (weisse) Nocken» ab. Nocken ist – man denke an die österreichischen Nockerln – das alte Wort für ein helles, dickliches Gebilde. Um sieben Ecken der Sprachgeschichte herum wurde daraus im Romanischen Bizochel, später Pizokel. Der Name des Churer Hausbergs, Pizoggel, sozusagen ein heller Nocken in der Landschaft, stammt ebenfalls von da her.

Zweimal im Monat brachte Grossmutter Nesa Pizokel auf den Tisch, mindestens, manchmal blutt serviert, wie man im Oberrheintal sagt, also nackt, höchstens mit einem gartenfrischen Schnittsalat als Beilage. Am liebsten aber mochte Lilly Bardill sie mit Sauerkraut und herrlich durchgezogenem Speck: «Ein Schwein durfte ein volles Jahr lang leben, bis es geschlachtet wurde. So ein Fleisch gibt es heute nicht mehr.»

Wie nah an Erde und Himmel spielte sich das Leben in Fuldera ab, 1600 Meter über dem Meer, die Sonne strahlte so intensiv. Grossvater Sebastian, ein Bergbauer mit zehn Stück Vieh, mit Geissen, Schafen, Hühnern, die er eigenhändig metzgete, transportierte das Fleisch winters im Schlitten über beschwerliche Pfade nach Tirol. «Wir waren arm, aber wir haben uns nicht arm gefühlt», sagt Lilly Bardill. Aus heutiger Sicht konnten sich die Bauern und Tagelöhner reicher schätzen als mancher Wohlhabende unserer Tage. Naturbelassene Produkte waren in Fuldera kein Luxus.

Die Tiere nährten sich von würzigen Gräslein aus Grossmutter's Kräutergarten. Die Hördöpfel, der Kabis, die

Pizokel a la Nona Nesa nach Lilly Bardill, Chur

Hauptgericht für 4 Personen

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 3 Eier
- ca. 350 g Weissmehl
- 1 TL Salz
- wenig Muskatnuss
- 80 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Butter
- ½ Bund Schnittlauch

1. Kartoffeln an einer Bircherraffel reiben. In ein sauberes Tuch geben und sehr gut ausdrücken. Mit Eiern und Mehl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

2. Backofen auf 100 °C vorheizen. Eine grosse Schüssel miterwärmen. Aus dem Kartoffelteig mit 2 Teelöffeln kleine Nocken abstechen. Portionenweise in knapp siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Pizokel

herausheben und in der vorgewärmten Schüssel warm stellen.

3. Parmesan reiben. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und in der Butter goldbraun braten. Mit Parmesan über die Pizokel geben. Schnittlauch fein schneiden und darüberstreuen.

TIPPS

- Gekochte Pizokel können im Ofen problemlos eine halbe Stunde warm gehalten werden.
- Gekochte Pizokel können tiefgekühlt werden. Nach dem Auftauen kurz in siedendem Salzwasser aufwärmen. Butter, Knoblauch und Käse darübergeben und servieren.

Zubereitung ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 25 g Eiweiss, 29 g Fett,
91 g Kohlenhydrate, 3050 kJ/730 kcal



1 **Kraftakt** Die fein geriebenen Kartoffeln wringt Lilly Bardill in einem Tuch aus.



2 **Tauchgang** Die Masse wird zum Garen in heisses, nicht sprudelndes Wasser gegeben.

Randen und Rüebli wuchsen ohne Pestizide, ohne Kunstdünger, so, wie der Herrgott sie wachsen liess.

Die Küchenmaschine ersetzt die Raffel

Kochkunst, das bedeutete für die Menschen im damaligen Graubünden nicht Raffinesse wie heute. Der von «Gault Millau» mit 18 Punkten bedachte Roland Jöhri vom Restaurant Talvo in St. Moritz etwa legt bei seinen Gästen Ehre ein mit Mehlteig-Pizokeln an einer edlen Sauce aus Flusskrebsen. Den Teig verfeinert er mit Quark, «das macht die Pizokel extra sämig». Lilly Bardill findet es schmeichelhaft, wenn ihre geliebten Pizokel derlei Wertschätzung erfahren. Aber in Fuldera war der Hunger der beste Koch, und die Kunst des Kochens bestand darin, aus dem wenigen, das man hatte, so viel Geschmack wie möglich zu kitzeln.

In Grossmutter Nesas Rezept gehörte unbedingt Muskatnuss, «sonst wären es keine Pizokel gewesen». Niemals fehlen durfte auch ein Batzen sahniger, im Fass geschlagener Hausmacherbutter und goldbraun gerösteter Knoblauch aus dem Garten vor dem Haus. Grossvater, der es deftig liebte, gab meistens noch einen Schuss flüssiger

Maggi-Würze zu den angerichteten Pizokeln. «Früher gehörte das – egal, was immer es zu essen gab –, einfach auf den Tisch», erinnert sich Lilly Bardill.

Früher schabte sie auch die rohen Kartoffeln von Hand an der Bircherraffel, «so werden sie feiner als mit der Kartoffelreibe». Heute lässt Lilly Bardill die Küchenmaschine für sich arbeiten, «die machts genauso gut». Den mit Mehl und Eiern eingedickten Teig gibt sie mit einem Teelöffel nöckchenweise ins heisse Wasser. Anfangs darf es keinesfalls sprudeln, «sonst fransen die Pizokel aus». Nach etwa zehn Minuten fischt sie ein Stück zur Probe aus dem Topf, «sogar ich als versierte Köchin muss die Knöllchen immer erst testen, die Dinger sind diffizil». Nicht lange, und schon schiebt sie den Teller mit den fertigen Pizokeln in den vorgeheizten Ofen, wo sich der gelbe Berg mit Butter und Parmesan sättigen kann, bis er förmlich zu platzen scheint. Endlich, es darf auf die Teller geschöpft werden. Sanft gleiten die Pizokel von der Gabel in den Mund, schmiegen sich nachgiebig an den Gaumen, setzen den Zähnen einen zarten Widerstand entgegen, bevor sie sanft die Speiseröhre hinunterrutschen: jeder Bissen ein Stückchen Bündner Heimat.