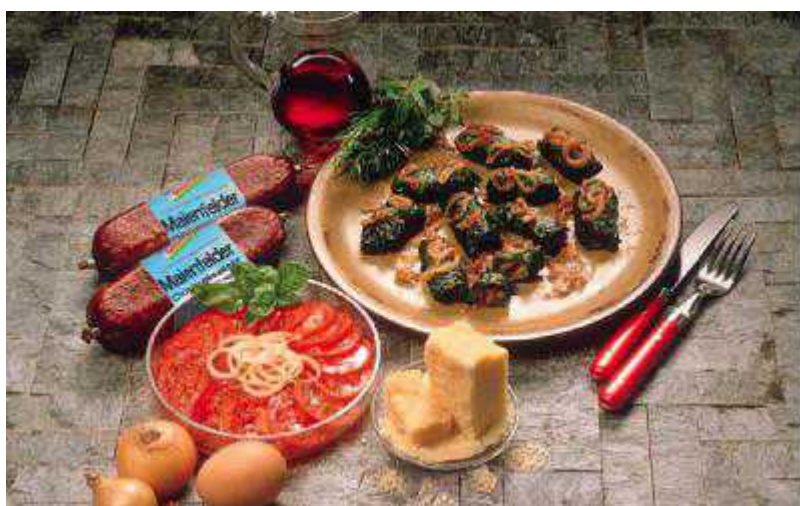


## Голубцы и ореховый пирог из Граубюндена |

Автор: Ольга Юркина, [Кур](#) , 30.07.2009.



Вот, оказывается, какие вы, граубюндские капунсы! [[www.grischuna.ch](http://www.grischuna.ch)]

Одно из самых популярных традиционных блюд кантона - капунс: овощи и мясо, завернутые в листья мангольда.

Еще в древности у человека появилась привычка заворачивать приготовленную пищу в зеленые листья. Так, индусы обертывают отваренный маис в листья кукурузы, китайцы обворачивают рис, рыбу или мясо в листья бамбука или лотоса. А в Граубюндене - традиция заворачивать мясо и овощи в листья мангольда, шпината, зеленого салата или савойской капусты. Первоначально крестьянское блюдо, капунс - изысканное и любимое гурманами традиционное кушанье из Граубюндена. Интересно оно не только своими вкусовыми качествами и оригинальным оформлением, но и разнообразием существующих вариантов приготовления. Ведь в каждой деревушке и в каждой семье - свой рецепт, хранимый в строжайшем секрете от всех остальных.

Capuns tatta Albin



Мангольд - подвид свеклы  
или свекла листовенная

На 5 порций:

- 400 г пшеничной муки
- 3 яйца
- 1 dl воды
- 1 dl молока
- соль и перец
- 2 «жандарма» (эльзасская копченая колбаска из говядины)
- 1 salsiz (120г) – колбаска из Граубюндена
- 100 г вяленого мяса по-бюнденски
- 10 г нарезанной петрушки
- 10 г нарезанного зеленого лука
- 20 г мяты
- 60 листьев мангольда (можно заменить шпинатом)
- 4 dl бульона
- 4 dl молока
- 100 г альпийского тертого сыра
- 50 г масла для жарки
- 100 г ломтиков сала

Всыпать муку в миску, добавить яйца, воду, молоко и специи. Вымесить тесто и оставить его на некоторое время в теплом месте.

Порезать мелкими кусочками колбаски, мясо и сало и добавить их в тесто вместе с зеленью – петрушкой и зеленым луком.

Помыть листья мангольда. В каждый листик положить ложку теста и крепко свернуть его, чтобы получился «мешочек».

Довести молоко и бульон до кипения и отваривать капунсы в течение 10 минут. Осторожно выложить «мешочки» на блюдо, сверху полить небольшим количеством бульона, в котором они варились, и посыпать сыром. Обжарить ломтики сала в масле и разложить на блюде вокруг капунсов.

И на десерт...

## Ореховый пирог Энгадин



Хотя рецепт « fuatscha grassa » (романшское название) был привезен в Граубюнден кондитерами из южных регионов, где росло множество орешников, это блюдо очень быстро превратилось в традиционное региональное лакомство и швейцарскую кулинарную гордость. Ореховый пирог Энгадин (по названию местности, где рецепт был усовершенствован) начиняют сочной смесью из орехов, меда, карамели и крема.

### Вариант пирога Tuorta da Nusch

- 300 г муки
- 150 г сахара
- 150 г сливочного масла
- 1 яйцо
- щепотка соли

Смешать все ингредиенты и вымесить тесто. Отложить 250 г теста для верхнего слоя пирога. Остальное тесто выложить в круглую форму для выпекания (боковой край – примерно 3 см).

Для начинки:

- 300 г сахара
- 250 г нарубленных грецких орехов
- 2 dl сливок

Растопить сахар до золотистого цвета, смешать с орехами и добавить сливки. Довести смесь до кипения два раза. Распределить ореховую массу по коржу теста в форме для выпекания и сверху накрыть вторым коржом. Поставить пирог в духовку (не нужно предварительно разогревать ее), 10 минут выпекать при высокой температуре, затем понизить температуру до средней. Пирог готов, когда корочка станет золотистой.

Приятного аппетита!

Статьи по теме:

[Загадка романшей](#)

[Швейцария](#)

---

**Source URL:**

<https://nashgazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/golubcy-i-orehovyy-pirog-iz-graubyundena>