



Slow Food®
Presidio

PAUN SEJEL VAL MÜSTAIR

**BEI DIESEM PRESIDIO
SCHAUT DER BÄCKER
DEM ROGGEN
BEIM WACHSEN ZU.**

**CE PRESIDIO RÉUNIT
UN BOULANGER,
UN MEUNIER ET UN
PAYSAN D'UNE
MÊME VALLÉE.**

**GRAZIE A QUESTO
PRESIDIO IL PANETTIERE
PUÒ VEDERE CRESCERE
LA SEGALE DEL
PANE CHE INFORNERÀ.**

PAUN SEJEL

DIE GESCHICHTE

Wie in anderen Alpentälern wurde auch im Münstertal (Val Müstair) Jahrhunderte lang das tägliche Sauerteigbrot aus Roggen hergestellt. Dieses Paun sejel (sejel: rätoromanisch für Roggen) ist eine leichte Variante mit Weizenmehl und besteht aus zwei flachen Fladen. Es wird aus einem Teig mit 70% hellem Roggenmehl und 30% halbwaissem Weizenmehl gebacken. Früher wurde das Paun sejel von den Bauern getrocknet und monatelang aufbewahrt. Heute isst man es frisch oder nach ein paar Tagen, wenn es leicht hart ist und der säuerliche Geschmack des Roggens besser zur Geltung kommt.

Mit dem Einzug der ersten industriellen Bäckereien und dem Verschwinden des Roggenanbaus im Münstertal in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, starb die ursprüngliche Produktion des Paun sejel langsam aus. Aber einige Bauern brachten ihr Mehl weiter ein- oder zweimal im Monat zum Bäcker ihres Dorfes, um ihren persönlichen Brotvorrat backen zu lassen. Heute gibt es nur noch einen einzigen Bäcker im ganzen Tal, der das Paun sejel Val Müstair traditionell mit dem autochthonen Bündner Bergroggen herstellt. Dieser wird ausschliesslich in den überlieferten Proportionen mit Weizenmehl aus dem Kanton gemischt.

L'HISTOIRE

Comme d'autres vallées alpines, le Val Müstair a produit durant des siècles son pain quotidien avec du seigle. Le Paun sejel («sejel» signifie seigle en romanche) constitue une légère variante comportant de la farine de blé et se compose de deux miches plates. La pâte est préparée avec 70% de farine de seigle claire et 30% de farine de blé mi-blanche. Autrefois, les paysans faisaient sécher le pain de seigle pour le conserver durant des mois. Aujourd'hui, il se mange frais ou après quelques jours, quand il est un peu plus dur et que l'acidité du seigle ressort.

Avec l'arrivée des premières boulangeries industrielles et la disparition de la culture du seigle dans le Val Müstair au cours de la seconde moitié du XXe siècle, la production originelle du pain de seigle est progressivement tombée en désuétude. Mais quelques paysans ont toutefois continué à apporter leur farine une ou deux fois par mois au boulanger du village pour disposer de leur propre fournée. Actuellement, il ne reste qu'un seul boulanger dans toute la vallée qui fabrique le vrai pain de seigle du Val Müstair selon la tradition, avec du seigle local, mélangé à de la farine de blé du canton.

LA STORIA

Come in altre valli alpine, anche nella Val Monastero (Val Müstair) il pane a base di lievito madre veniva preparato con la segale. Il «paun sejel» (il termine romancio «sejel» significa segale) è una variante più leggera contenente farina di frumento e composta da due pagnotte schiacciate. L'impasto viene preparato con il 70% di farina di segale chiara e il 30% di farina di frumento semi-bianca. In passato il pane veniva essiccato e conservato per mesi dai contadini, mentre oggi si consuma per lo più fresco o dopo due giorni dalla cottura, quando incomincia a indurirsi e la segale sprigiona il suo aroma acidulo.

Con l'avvento dei primi panifici industriali e la scomparsa della coltivazione della segale nella Val Monastero nella seconda metà del XX secolo, la produzione tradizionale del «paun sejel» è andata via via morendo. Tuttavia alcuni contadini continuarono a portare la loro farina ai forni di paese una o due volte al mese per far produrre la loro personale scorta di pane. Oggi è rimasto un solo forno in tutta la valle che prepara il Pane di segale della Val Monastero secondo la ricetta tradizionale a base di farina di segale di montagna e farina di frumento, entrambe provenienti dai Grigioni.

DAS PRESIDIO

Das Presidio entstand, um die gesamte Produktionskette des Paun sejel für die Zukunft zu sichern. Im Einzelnen wurde der Anbau von einheimischem Bergroggen im Münstertal wieder eingeführt, um weite Transportwege des Rohstoffes zu vermeiden und die Mühle im Tal wieder einzubinden. Dies würde allen Beteiligten diese Einnahmequelle garantieren: Den Getreidebauern, den Müllern und der Bäckerei, die weiterhin Paun sejel nach dem traditionellen Rezept herstellt.

LE PRESIDIO

Le Presidio a été créé afin d'assurer l'avenir de l'ensemble de la chaîne de production du Paun sejel. La culture du seigle indigène a été réintroduite dans le Val Müstair pour éviter les longs transports de la matière première et impliquer à nouveau les moulins de la vallée – ceci dans le but de garantir cette source de revenus à tous les artisans concernés: les paysans, le meunier, ainsi que le boulanger qui continue à fabriquer du pain de seigle selon la recette traditionnelle.

IL PRESIDIO

Il Presidio è nato per salvaguardare l'intera filiera del Pane di segale della Val Monastero garantendo una catena produttiva corta. A questo scopo è stata reintrodotta nella Val Monastero la coltivazione della segale autoctona, che viene poi macinata nel mulino locale. In questo modo viene assicurato un reddito a tutti gli attori del processo di produzione tradizionale, ovvero al coltivatore, al mugnaio e al fornaio.



Der **Coop Fonds für Nachhaltigkeit**
unterstützt dieses Projekt.

Le **Fonds Coop pour le développement durable** soutient ce projet.

Il **Fondo Coop per lo sviluppo sostenibile**
sovvenziona questo progetto.



DIE PRODUZENTEN LES PRODUCTEURS I PRODUTTORI



Convivium:
SÜDBÜNDEN

Bäckerei / Boulangerie / Panificio

Meier-beck AG

Lucia Meier

7536 Sta. Maria Val Müstair

meierbeck.ch

info@meierbeck.ch

+41 81 858 51 16

Mühle / Moulin / Mulino

Scartazzini & Co Molino

panificio e alimentari

7606 Promontogno

molino@spin.ch

+41 81 822 11 13

Getreidebauer / Céréaliculteur / Cerealicoltore

Johannes Fallet Döss

7537 Müstair

Alles zu diesem Presidio-Projekt:
Toutes les informations sur ce
projet Presidio: / Per maggiori infor-
mazioni sul Presidio:



KUCHEN MIT FRÜCHTEN UND BERGROGGEN-PANIERMEHL

- Ergibt in einer Springform von 24 cm Durchmesser einen ca. 5 cm hohen Kuchen
- Schmeckt im Herbst mit Zwetschgen, im Winter mit Boskop-Äpfeln, im Frühling mit Rhabarber, im Sommer mit Brombeeren

- 140 g Butter, flüssig und abgekühlt plus etwas für die Backform
- 130 g feines Bergroggen-Paniermehl
- 1 EL Puderzucker
- 2 gestrichene TL Zimt
- 1 Messerspitze Nelkenpulver
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 2 EL Mehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 2 kräftige Prisen Salz
- 3 grosse Eier
- 80 g weisser Zucker
- 100 g Muscovado-Zucker
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 2 TL frischer Ingwer, gerieben
- 2 EL Vollrahm
- ca. 350 g saisonale Früchte, gewaschen und gerüstet

1. Backofen auf 170 °C vorheizen.
2. Puderzucker und 1 EL Paniermehl mischen und die ausgebutterte Springform damit bestäuben.
3. Zimt, Nelken, Backpulver, Mehl, Mandeln und Salz vermengen.
4. Die Eier und beide Zuckerarten mit dem Vanille-Extrakt etwa 5 Minuten lang cremig, dick und hellgelb schlagen.
5. Die Butter, den Ingwer und den Vollrahm unterheben.
6. Rasch und locker die Mehl-Gewürz-Mischung unter die Masse ziehen, danach das Paniermehl und zuletzt die Früchte einarbeiten.
7. In der vorbereiteten Backform ca. 55 Minuten backen, 10 Minuten in der Form auskühlen lassen.
8. Noch leicht warm oder bei Raumtemperatur mit Puderzucker bestreuen.

Mit Fior-di-Latte-Eis, griechischem Joghurt oder geschlagenem Doppelrahm servieren. Schmeckt auch ausgezeichnet zum Frühstück.

Rezept von Emanuel Lobeck, Esskultur-Vermittler, Zürich

Die Rezepte finden Sie auch online.
Vous pouvez également trouver les recettes en ligne.
Le ricette sono consultabili anche online.

