

HÖTZYWOOD

Ice Wide Shut

deutsch: Traumhaft jungsteinzeitlich zubereitet von:

italiano: Il gelato dei sogni di Ötzi è realizzato da:

Felicità

deutsch: Aufgrund intensiver Nachforschung wissen wir, dass Ötzi eine Laktoseintoleranz hatte. Die kalten Tage am Gletscher hätte er sich also mit diesem Gaumenkitzel

versüßt!

italiano: Grazie ad approfondite ricerche, sappiamo che Ötzi era intollerante al lattosio. Quindi, se avesse voluto mangiarsi un bel gelato, sarebbe stato questo!

deutsch: Laktosefreies Früchteeis ohne Ei zu frischen Himbeeren

italiano: Gelato alla frutta senza uova e senza lattosio con lamponi freschi

West Slice Story

italiano: Gli sfizi perfetti per l'uomo del Similaun sono proposti da:

deutsch: Die Ötzi-Leckerbissen stehen auf dem Menü von:

Spizzico

italiano: "Ancora una fetta", chiederebbe Ötzi se passasse di qua. I condimenti sono decisamente del suo tempo, quindi il suo stomaco, apprezzerrebbe questa pizza, e pure l'insalata a far da contorno!

deutsch: Noch ein Stückchen davon, bitte, hätte der Mann aus dem Eis gesagt.

Denn die Pizza ist mit Zutaten aus Ötzis Zeit belegt. Gewiss hätte er sie sich schmecken lassen und den Salat dazu ebenso!

PIZZA

deutsch: Haselnüsse, Sahne, Speck, Pilze

italiano: Nocciole, panna, speck, funghi

SALAD

deutsch: Gersten-Dinkel-Salat mit Ziegenkäse und Kräutern

italiano: Insalata d'orzo e farro con formaggio di capra ed erbe

Gone with the drink

italiano: I cocktail preferiti di Ötzi sono shakerati da:

deutsch: Ötzis Lieblings-Cocktails mixt:

Room 42 Bar

italiano: Durante l'Età del Rame, niente prosecco sul ghiacciaio, ma acqua purissima e cristallina. E nel bosco, tante bacche e piccoli frutti. Se Ötzi visse oggi,

aggiungerebbe senz'altro un po' di bollicine, e i suoi aperitivi preferiti sarebbero questi.

deutsch: Prosecco wurde in der Kupferzeit am Gletscher keiner ausgeschenkt, aber kaltes, klares Wasser und im Wald wuchsen verschiedenste Beeren. Würde Ötzi also heute leben, würde er dem wohl etwas Schaumwein hinzufügen und dies wären seine Lieblingsaperitifs. Zum Wohl!

Holunder Cocktail

deutsch: Holunder, Sanbittèr, Mineralwasser
italiano: Sambuco, Sanbittèr, acqua frizzante

Lampone Cocktail

italiano: Lampone, prosecco, acqua frizzante
deutsch: Himbeere, Prosecco, Mineralwasser

Lunch Fiction

deutsch: Jungsteinzeitlich zubereitet von:
italiano: Questo pasto neolitico è imbandito da:
Uva Bianca Weiße Traube Restaurant Ristorante

deutsch: Bei der Untersuchung von Ötzis Mageninhalt haben die Wissenschaftler entdeckt,

dass seine letzte Mahlzeit einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten enthielt – genau die richtige Mischung für ein Leben im Hochgebirge. Zu seinen Ehren stehen für euch leckere Gerichte mit zeitlich passenden Zutaten auf unserem Menü!

italiano: Analizzando il contenuto dello stomaco di Ötzi gli scienziati hanno scoperto che il suo ultimo pasto conteneva un'elevata quantità di carboidrati, proteine e grassi, una

combinazione ideale per la vita d'alta montagna. In suo onore, ecco a voi un menù super energetico a base di ingredienti "d'epoca"!

deutsch

Gemischte Pilze mit Dinkel-Polenta
Hirschgulasch mit Brombeermarmelade zu Dinkel-Polenta
Dinkel-Löwenzahn-Salat mit Nüssen und Erbsen
Ziegenkäsebällchen zu Bärlauch und Löwenzahn

italiano

Funghi misti di bosco con polenta di farro
Gulasch di cervo con marmellata di more e polenta di farro
Insalata fredda di farro con noci, piselli e cicoria selvatica
Polpettine di formaggio caprino, aglio orsino e cicoria selvatica

Bread Runner

deutsch: Frisch aus dem Jungsteinzeit-Ofen von:
italiano: Le delizie al farro sono preparate da:
Hackhofer Bäckerei Panificio

ZWETSCHGENDATSCHI

deutsch: Ur-Dinkelmehl, Zwetschgen
italiano: Tortino a base di farina di farro con prugne

URKORNBROT

deutsch: Ur-Dinkelmehl, Einkornvollkornmehl, Emmervollkornmehl
italiano: Pane alle tre farine: di farro, integrale monococco e integrale bicocco

WILDKRÄUTER-BUTTERMILCH-BRÖTCHEN

PANINO ALLE ERBE SELVATICHE E LATTICELLO

deutsch: Ur-Dinkelvollkornmehl, Bio-Kamutmehl, Buttermilch, Honig, Zwiebel,
Wildkräuter
italiano: Panino con farina integrale di farro, farina di kamut biologica, latticello, miele,
cipolla e varietà di erbe selvatiche

The Hungry Games

deutsch: Delizios nach Art von Ötzi zubereitet von:
italiano: Queste ricette a tutta salute sono preparate da:
Eden Park Bar

deutsch: Im rauen Klima vor 5.300 Jahren wuchs im Ötztal nicht wirklich viel Gemüse. Ötzi ernährte sich trotzdem gesund von dem, was der Boden und der Wald hergaben. Mit Verneigung vor der Großzügigkeit der Natur reichen wir drei feine, vegetarische Gaumenfreuden.

italiano: Nei rigidi climi della Ötztal, non crescevano molte verdure, 5.300 anni fa. Ma l'alimentazione di Ötzi era comunque semplice, sana e basata su ciò che la terra e il bosco potevano offrire. In onore della natura generosa, tre ricette vegetariane, salutari e gustose!

ALPEN SALAD

deutsch: Hirse, Karotte, Sellerie, Pilze, Petersilie
italiano: Miglio, carote, sedano, funghi, prezzemolo

GLACIER DRINK

deutsch: Karotte, Sellerie, Fenchel, Kohl, Eiswürfel
italiano: Carote, sedano, finocchio, cappuccio, ghiaccio

ÖTZI WOOD

deutsch: Himbeeren, Brombeeren, Schwarzbeeren, Eis
italiano: Lamponi, more, mirtilli, gelato

Breakheart

italiano: Lo spuntino più gettonato della Ötztal è servito da:

deutsch: Serviert wird die Ötzi-Marendende von:

Gingerino Bar

italiano: Chi cammina a lungo in montagna, sa che è importante fare delle pause e
rifocillarsi

a dovere. Chissà se Ötzi, nel suo contenitore in corteccia portava con sé proprio
questo spuntino, da bagnare con un aperitivo frizzante al profumo di bosco!

deutsch: Wer sich in den Bergen bewegt, weiß, dass es wichtig ist, zwischendurch
eine

Rast einzulegen. Vielleicht hat Ötzi in seinem Birkenrindengefäß einen ähnlichen
Pausensnack mitgehabt, der perfekt zu unserer Jungsteinzeit-Erfrischung passt.

DRINK

deutsch: Melissensirup, Prosecco, Melissenblätter, Himbeeren, Brombeeren

italiano: Sciroppo di melissa, prosecco, foglie di melissa, lamponi, more

BROT | PANINO

deutsch: Hartweizenbrot mit Ziegenkäse und Bergkräutern

italiano: Pane di grano duro con formaggio di capra ed erbe di montagna

—

Queen of the Dessert

deutsch: Ötzis Lieblingssüßspeise wird gereicht von:

italiano: Il dolce più amato dall'Iceman è sfornato da:

Konditorei Hofer Pasticceria

Deutsch: Nach einem harten Tag auf der Jagd, beim Gerben von Fell oder
Schmieden von

Kupfer hätte Ötzi sicher nichts gegen eine Belohnung in Form eines herrlichen
Desserts mit Mohn gehabt. Frohes Naschen!

italiano: Se nel corso delle sue dure giornate passate cacciando, intrecciando
pellicce e forgiando il rame, Ötzi avesse voluto concedersi qualche momento di
piacere con un dessert, di sicuro avrebbe scelto questo delizioso dolcetto al
papavero.

HIMBEERMOHNSCHNITTE

deutsch: Mohn, Himbeere und Sahne

italiano: Mattonella con semi di papavero, panna al lampone e lamponi freschi

—

Breakfast Club

italiano: La colazione dei campioni delle Alpi è proposta da:

deutsch: Gebacken hat das alpine Ötzi-Frühstück:

Panificio Franziskaner Bäckerei

deutsch: Die Hauptzutaten der jungsteinzeitlichen Küche waren: Einkorn, Emmer, Gerste und Nacktweizen. Auf den Tisch zum Frühstück oder zur Marenden kommt deshalb genau so ein Gebäck!

italiano: Gli alimenti base della "cucina" del Neolitico erano i cereali: farro, orzo e frumento. E allora, per una colazione o merenda in stile Similaun, non fatevi mancare pane e biscotti!

PANE SIMILAUN BROT

deutsch: Dinkelvollkornbrot mit Walnüssen

italiano: Pane a base di farina di farro integrale con noci

SIMILAUN COOKIES

deutsch: Weizenvollkorn-Snack mit getrockneten Pflaumen, Walnüssen und Leinsamen

italiano: Snack a base di farina di frumento integrale con prugne secche, noci e semi di lino

Mystic Pizza

italiano: La pizza che Ötzi avrebbe ordinato è infornata da:
deutsch: Geknetet und in den Ofen geschoben hat die Ötzi-Pizza:
Casa Al Torchio Trogglhaus Ristorante Pizzeria Restaurant

italiano: Niente pizza nell'Età del Rame, ma sicuramente panificazione a lievitazione naturale, con cottura fatta direttamente sul fuoco. Che poi, arricchendo il tutto con un po' di

ingredienti d'epoca, ne esce praticamente una pizza neolitica, no?

deutsch: Pizza stand in der Kupferzeit sicher nicht auf dem Speiseplan. Mit Mehl direkt über dem Feuer gebacken haben die Menschen damals aber auch schon. Dazu geben wir ein paar gegenwärtige Zutaten und voilà, fertig ist die jungsteinzeitliche Pizza.

deutsch: Wildkräuter-Allerlei, Pilze und Speck

italiano: Speck, funghi, erbette selvatiche