

Cestovat
Poznávat
Jíst



Meredith
Erickson

ZAŽÍT ALPY

 GRADA®



MEREDITH ERICKSON

Fotografie Christina Holmes
Mapy Samuel Bucheli

Zažít Alpy

**CESTOVAT
POZNÁVAT
JÍST**

OBSAH



ITÁLIE

- 1 Úvod**
- 15 NĚKOLIK RAD NA CESTU DO ALP**

- 21 Italské Alpy a Dolomity: přehled**
- 32 SNÍDANĚ NA HOŘE**
- 35 Müsli**
SAN LUIS, AVELENGO
- 36 Meranské klobásky**
MERANO
- 41 Sofin guláš se špekovými knedlíky**
SOFIE HÜTTE, ORTISEI
- 45 Čekankové knedlíky**
FICHTENHOF, CAURIA
- 46 Uzený siven „Col Alt“**
RIFUGIO COL ALT, CORVARA
- 48 Gnocchi z červené řepy**
HOTEL & SPA ROSA ALPINA, SAN CASSIANO
- 50 ZMRZLINOVÝ POHÁR S DÝŇOVÝM OLEJEM**
- 52 Fonduta z vinného sklípku**
CIASA SALARES, SAN CASSIANO
- 53 VÍNO JANA CLEMENSE DOPORUČENÍ PRO FONDUTU**
- 57 Chlebová polévka s čekankou a vejcem**
EL BRITE DE LARIETO, CORTINA D'AMPEZZO
- 60 Mezzaluna se špenátem a sýrem**
SESTO
- 64 Casunziei s červenou řepou a mákem**
LAITE, SAPPADA
- 65 Bombardino**
LIVIGNO

- 66 Medové semifreddo s včelím pylem**
HOTEL MONTEROSA, ALAGNA VALSESIA
- 71 Gobbi ve vývaru**
CHALET IL CAPRICORNO, SAUZE D'OULX
- 75 Vitello tonnato**
TURÍN
- 76 Piemontské agnolotti**
DEL CAMBIO, TURÍN
- 80 Turínský bonèt**
HOTEL LA TORRE, SAUZE D'OULX
- 84 Telecí carbonada s polentou**
AUBERGE DE LA MAISON, ENTRÈVES
- 87 Polévka Valpelline**
CHATEAU BRANLANT, COURMAYEUR
- 91 Polévka Cogne**
LOU RESSIGNON, COGNE
- 92 Ditalini s fazolemi fava**
BELLEVUE HOTEL & SPA, COGNE
- 95 Táč nakládaných dobrot**
LES NEIGES D'ANTAN, CERVINIA

RAKOUSKO

- 101 Rakouské Alpy: přehled**
- 107 VÍDEŇ: VRCHOL ZÁKUSKŮ A DORTŮ**
- 108 Bílá klobáska neboli Münchener**
MNICHOV, BAVORSKO, VIA TYROL
- 113 STÁNEK S KLOBÁSAMI**
- 114 Borůvkové knedlíky**
DÖLLERER, GOLLING
- 115 Tafelspitz**
HOTEL SACHER, SALZBURG
- 118 Salzburger Nockerl**
BÄRENWIRT TAVERN, SALZBURK
- 120 POZNÁMKA O ANDREASU DÖLLEREROVI**
- 122 Jelení ragú**
VALERIEHAUS, SPORTGASTEIN
- 125 Borovicová pálenka**
KÖTSCHACH-MAUTHEN, CARINTHIA
- 126 Tyrolský játrový salát**
SIGWART'S TIROLER WEINSTUBEN, BRIXLEGG
- 129 Jarní rebarborový koktejl**
ALPBACH
- 133 PODZIMNÍ SHÁNĚNÍ DOBYTKA**
- 135 Tyrolský koláč na rožni**
CAFÉ HACKER, RATTENBERG
- 139 Polévka se sýrovými knedlíčky**
RESTERHÖHE BERGGASTHAUS & LODGE,
KITZBÜHEL ALPS
- 140 Pikantní pomazánka**
KITZBÜHEL
- 143 Povidlové buchty**
MAYRHOFEN
- 144 Vídeňský řízek**
GROSSGLOCKNER
- 145 VARIANTY ŘÍZKŮ**
- 146 JAK PŘEPUSTIT MÁSLA**
- 148 Tyrolská haše**
WEISSES RÖSSL, INNSBRUCK
- 151 Tvarohový koláč s broskvemi**
JAGDSCHLOSS, KÜHTAI
- 155 Rybízový závin s mákem**
ICE Q, SÖLDEN
- 159 BOND V ALPÁCH**
- 161 Trhanec**
GAMPE THAYA, SÖLDEN
- 166 Meruňkové knedlíky**
ALMHOF SCHNEIDER, LECH
- 171 Sýrové špecle**
ALTER GOLDENER BERG, LECH
- 175 Jablečný závin**
KLÖSTERLE INN, ZUG
- 181 ŠTÁVA HOR: ALPSKÁ VÍNA**
- 183 KDE SI V ALPÁCH DÁT (DOBŘE) VÍNO**
- 189 KTERÉ HLAVNÍ ALPSKÉ ODRŮDY ZNÁT**
- 190 KTERÉ VÝROBCE HLEDAT**

ŠVÝCARSKO

- 195 Švýcarské Alpy: přehled**
- 197 AUTOVERLAD!**
- 202 HITPARÁDA ŠVÝCARSKÝCH ALPSKÝCH SÝRŮ**
- 204 ALPSKÝ EXPRES!**
- 207 Fondue**
NEUCHÂTEL
- 209 HORKÉ TIPY NA FONDUE**
- 211 Horká čokoláda s alpskými bylinami**
LES DIABLERETS
- 212 Curyšské telecí nudličky ve smetanové omáčce**
CURYCH, BELLEVUE HOTEL GSTAAD
- 215 Polévka z kozí brady**
GSTAAD PALACE, GSTAAD
- 218 GRANDHOTELY A SKLEPNÍ DÍLNÝ**
- 220 Kapsa z kamzíka**
FURKA PASS VIA CHESERY, GSTAAD
- 227 Růžičky s borůvkami**
CHESERY, GSTAAD
- 228 Pastevecké makarony**
HOTEL ALPENLAND, LAUENEN
- 231 Lískooříškové croissanty**
GÄSSLI-BECK, HABKERN
- 235 Uzený pstruh se zelím a tagliatelle z červené řepy**
SALZANO, INTERLAKEN
- 239 Smažené plátky telecích jater**
ZUM SEE, ZERMATT
- 240 Raclette**
CHÂTEAU DE VILLA, SIERRE
- 245 Správný Bullshot**
ST. MORITZ TOBOGGANING CLUB, CRESTA RUN
- 246 ALPSKÉ UMĚNÍ**
- 248 Vittoriovy paccheri**
DA VITTORIO, SVATÝ MOŘIC
- 250 Řízek Toggi se salátem z jablek a pažitky**
GASTHAUS EBENALP, TOGGENBURG
- 253 Rösti**
BERGGASTHAUS AESCHER-WILDKIRCHLI, APPENZELLER
- 254 Salát Fitness**
WILDHAUS, ST. GALLEN
- 256 Pstruh na modro**
BERGGASTHAUS FORELLE AM SEEALPSEE
- 259 Pizokel s hroznovým vínem a vlaškými ořechy**
HOTEL WYNEGG, KLOSTERS
- 261 Ricolová zmrzlina**
ANDERMATT



FRANCIE

- 267 Francouzské Alpy: přehled**
- 269 HITPARÁDA FRANCOUZSKÝCH ALPSKÝCH SÝRŮ**
- 273 ROUTE DES GRANDES ALPES**
- 274 VÝROBA SÝRŮ V ALPAGE DU MOUET**
- 276 Salát Abondance**
LES CORNETTES,
LA CHAPELLE D'ABONDANCE
- 280 Pečená Aljaška**
LES CORNETTES DE BISE, ABONDANCE
- 284 Rak s estragonovou majonézou**
KAMOURASKA, ANNECY
- 284 DALŠÍ SAVOJSKÉ POCHOUTKY**
- 287 Kapustový dortík s uzeným síhem**
LE CLOS DES SENS, ANNECY-LE-VIEUX
- 291 Hovězí naložené v génépi**
GRENOBLE
- 292 Tartiflette**
THÔNES
- 295 Savojský dort**
AVORIAZ
- 296 Farçon savoyard**
LES ÉCURIES DE CHARAMILLON, CHAMONIX
- 300 Dortík Mont Blanc**
MONT-BLANC MASSIF
- 304 Kachna Magret s polentou Pont-Neuf**
CHAMONIX
- 307 Pstruh pošírovaný v Roussette**
COURCHEVEL
- 308 Brioška fondue**
VAL D'ISÈRE
- 311 Kukuřičný chléb**
LA BOUITTE, HAMEAU DE ST MARCEL,
SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE
- 315 Tomme tartine**
CHALET FORESTIER DE ROCHEBRUNE, MEGÈVE
- 317 TROCHA POEZIE JAKO ALPSKÝ SALÁT**
- 318 Houby po savojsku**
FLUMET
- 319 JAK MÁTE RÁDI VEJCE?**
- 320 Chartreuské suflé**
CHARTREUSE MOUNTAINS,
VIA JEAN SULPICE, TALLOIRES
- 323 Věnečky Paris-Brest**
ALPE D'HUEZ
- 330 Další čtení o Alpách**
- 331 Adresář**
- 334 Poděkování**
- 336 Rejstřík**
- 341 Mapy**

Furi  

Zum See 
Blatten Ricola-Kräutergarten 
Zermatt  

ÚVOD

Lanovkář mi říkal, že ze stanice Plan Maison v italské Cervinii to na lyžích trvá do švýcarské osady Riffelalp nad Zermattem „maximálně dvě hodiny“. Měla jsme ale věnovat pozornost ceduli umístěné venku před buňkou, v níž se prodávaly lístky na lanovku. Stálo na ní: „Povětrnostní podmínky se mohou rychle změnit. Buďte zvláště opatrní v případě větru, deště, mlhy, krupobití nebo sněžení.“

Načež během následujících hodin, kdy jsem ve výšce takřka 3 900 metrů nad mořem překračovala italské hranice, zesílil vítr a obloha zčernala tak, že jsem neviděla ani svoje lyžařské hůlky. Měla jsem pocit, že je všechno vzhůru nohama, a nedokázala jsem se orientovat.

Jak jsem tak po centimetrech postupovala, potkala jsem několik lidí, aby se vzápětí ukázalo, že to lidé nebyli. Poslední člověk, kterého jsem viděla, byl lanovkář ze stanice Klein Matterhorn a ten mi řekl, že lanovku kvůli větru vypíná, takže i kdybych chtěla jet zpátky, nepůjde to.

Přikázala jsem si zachovat klid a začala sestupovat. To, co by běžnému lyžaři, jako jsem já, zabralo normálně dvacet minut, trvalo mnohem déle, ale nemohu vám vyprávět podrobnosti, protože jsem byla vystrašená a také naštvaná. Naštvaná na počasí, naštvaná na lanovky, ale především sama na sebe, že něco takového dělám – jenom kvůli tomu, abych ochutnala *Zürcher Geschmetzeltes* (viz stránku 212).

Kniha *Zažít Alpy* začíná olympijskou slávou italské Cortiny d'Ampezzo, provede vás tyčícími se Dolomity až do severní části Itálie zvané Alto Adige / Jižní Tyrolsko, minete místo nálezu sněžného muže Ötziho v rakouském Tyrolsku, spustíte se po sjezdovkách švýcarského Zermattu, přehoupnete se přes Mont Blanc a po jednadvaceti zatáčkách skončíte ve francouzském Alpe d'Huez. Tato kniha si vyžádala šest let zkoumání, psaní a cestování. A ještě více, pokud počítáte i dobu líhnutí, kdy jsem přemýšlela, jak zachytit nesmírnost alpských hor a jídla, které se v nich, okolo nich a na nich podává. Poté co jsem absolvovala několik výprav do Alp, jsem se chtěla podělit o zážitky, které jsem si přivezla zpátky do Montrealu, s rodinou a přáteli, které mé příběhy – často o jídle – inspirovaly. Toužila jsem po knihách, nebo klidně i po jedné knize, která by spojovala vyprávění o mých zážitcích v Alpách se skutečnými tipy, jak na to, na základě opravdových znalostí. Chtěla jsem knihu o *všem* alpském: od nejlepších *rifugio* (horské boudy) přes kýčovitě filmy o horách (takový žánr existuje!), o švýcarském lidovém umění, o hotelích a rodinách, které je vedou, až po historii a duchařské historky. A ano, také s recepty. A mapami. Hodně mapami. Jenže taková kniha neexistovala.

Jistě, existují Frommerovy průvodce, průvodce Lonely Planet a také průvodce, v nichž jsou „pouze fakta“. Existují i kuchařky vysoké gastronomie od alpských kuchařů. Ale to neodpovídalo mé rychlosti ani pohledu. Takže jsem se rozhodla takovou knihu napsat, částečně proto, že to ještě nikdo neudělal – dostat všechny hostiny, na které se dostanete na lyžích, pod jednu střechu –, a částečně proto, že jsem nedokázala odolat dobrodružství, které se tím nabízelo.



Hotel Alpenrose, Kühtai



Pamatuji si, jak jsem na začátku svých cest jela sedačkovou lanovkou do italské Alta Badie. Jak jsem stoupala ke kostelu La Crusc s ozářeným panoramatem Dolomit za ním, dívala se dolů, za sebe a okolo na horské boudy „rifugio“ a chalupy rozptýlené ve sněhu jako pečené kaštiny, přemýšlela jsem, co je od sebe odlišuje. Kde mají co k jídlu? Dá se ke všem dojet na lyžích? Budou otevřené v létě, abych si k nim *udělala túru*? Tolik dobrého jídla v jediném pohledu.



Několikrát jsem byla lyžovat v kanadských horách a také jsem v nich byla na túrách, ale ve Spojených státech jen málokdy. Alpy jsou moje první láska a jediné je *doopravdy* znám. Když mí severoameričtí přátelé viděli fotografii z mého lyžařského dne s řeckými *Tiroler Gröstl* (nastrouhané brambory dozlatova upečené na místním špeku, možná s trochou zelí a vejcem) s esoterickými lahvemi alsaského vína trčícími z hromady sněhu za mnou, okomentovali to s tím, že chybí jen něco od Chef Boyardee podávané na červeném plastovém tácu se sáčkem brambůrek Lay's a limonádou. Zatímco přehodnocovali své představy o tom, jak může vypadat oběd na horách, uvědomila jsem si, kolik příběhů můžu vyprávět. A tak jsem si začala vést deník o lidech (kuchařích, hoteliérech, pilotech vrtulníků, vinařích, sýrařích), které jsem potkala, o tom nejlepším, co jsem jedla, kulturních postřezích a chybách, které jsem udělala. (Udělala jsme jich moc.) Jak jsem se snažila v celé oblasti Alp (200 000 kilometrů čtverečních) co nejvíce uvidět, a navíc také sníst, přehlédla jsem někdy detaily. Obvykle to zahrnovalo přecenění mých fyzických možností, aniž bych současně doopravdy vzala v úvahu povětrnostní podmínky, což vyústilo například v jízdu na lyžích přes hranice do hotelu, ovšem ve sněhové bouři a s batohem s věcmi na přespání na zádech (a notebookem, jak jinak bych tohle asi napsala). (A ano, ty *Zürcher Geschmetzeltes* za to stály.) Nebo podcenění množství času, které jsem potřebovala na přejezd z jednoho místa na druhé, a to nepočítám četné zastávky kvůli všemu, co vypadalo jen trochu lahodně.

Navzdory všemu cestování po Alpách je tato kniha stále jen úvodem do Alp – dvourozměrným popisem pro vaši inspiraci. Vrátila jsem se z Alp asi se 175 recepty v hlavě a příslovečnou lyžařskou kombinézou. Osekala jsem je na soubor více než 75 kousků, které musíte bezpodmínečně znát, protože jsou buď cenným a unikátním příspěvkem do každé sbírky, anebo byl jejich příběh zásadní pro mou cestu do Alp. Najdete zde také čtyři mapy jednotlivých zemí, na nichž jsou vyznačeny horské boudy, které inspirovaly dotyčné recepty. A mám pocit, že jsem se sotva dotkla povrchu: skutečně si dokážu představit, že bych cestovala po zbytek svého života, psala knihy této velikosti, a stejně bych se nedostala blíž k zachycení kouzla hor. Třeba je to jenom začátek.

Doufám, že budete podle této knihy vařit, to určitě, ale lahodné a autentické recepty jsou ve skutečnosti jenom záminka – cestička z drobků a dost dobře možná také ze sýra Reblochon –, která vás má nalákat do hor, abyste se vydali v mých stopách, povzbudit, abyste se nadechli horského vzduchu. Mnohé z těchto receptů jsou tradiční horská jídla, která najdete skoro v každém hotýlku v oblasti. Další odrážejí talent a kreativitu kuchařů, které jsem potkala. Jiné jsem vytvořila doma, daleko od Alp, a věnovala je oblastem, které je inspirovaly. Všechny však mají pevné kořeny v Alpách.



Výlet v italském Parco Naturale dell'Alta Valsesia





Zatímco jsem se ohlížela za lety strávenými jídlem a cestováním po Alpách a snažila se své zážitky zachytit, objevovalo se několik myšlenek, ke kterým jsem se neustále vracela.

Alpy jsou pro každého.

Možná si myslíte, že Alpy – Gstaad, Verbier, Svatý Mořic, Courmayeur – jsou jen luxusní pozlátka a lesk (a ano, můžete spát v kvalitních lůžkovinách a pod péřovými peřinami). Ale já jsem spala na palandách, v horských boudách, v ubytovnách, kde spalo čtyřicet lidí, v penzionech, v rodinných hostincích, v autě a v autech jiných lidí. Tato kniha není průvodcem luxusem ani návodem pro baťůžkáře na lyžařskou dovolenou. Pojednává o tom, jak se v Alpách dobře najíst a jak připravit skvělé alpské jídlo doma.

Hory nejsou neměnné. Jsou živé.

Hory se neustále mění. A v tom spočívá jejich krása. V průvodcích se o vzniku Alp často mluví jako o „špatně udělaných lasagních, které se během vaření zkroutily“ (zvláště výstižná metafora pro kuchařku). Přibližně v době, kdy vyhynuli dinosauři, se srazily euroasijská a africká tektonická deska a začal proces vrásnění a stlačování. Staré mořské dno u Afriky bylo vyzdviženo nad Evropu, a pak se jako obří tsunami (během milionů let) zprohýbalo po celém kontinentu. Na začátku 20. století našli vědci ve vápenci Walliských Alp zkameněliny mořských tvorů. Jinak řečeno: vrcholek Matterhornu je vlastně spodní vrstva afrického mořského dna. Je doslovným a přirozeným potvrzením prokázané teorie posuvu kontinentů.

Jedním z míst, kde to můžete skutečně *vidět* a *cítit*, je ticinská vesnice Lavertezzo, skalní rokle v údolí, kterým odtéká z Alp řeka Verzasca tisíce kilometrů na sever. Je velmi blízko místa, kde se skutečně setkaly eurasijská a africká deska. Jednou odpoledne jsem během prostého oběda na skalnatém břehu pozorovala řeku Verzascu směrem na západ, kam až jsem dohlédla. Představovala jsem si celý proces zrychleně, jak končí malou rybou z Tyrhénského moře mrskející se na vrcholu Matterhornu.

Alpy mají začátek a konec.

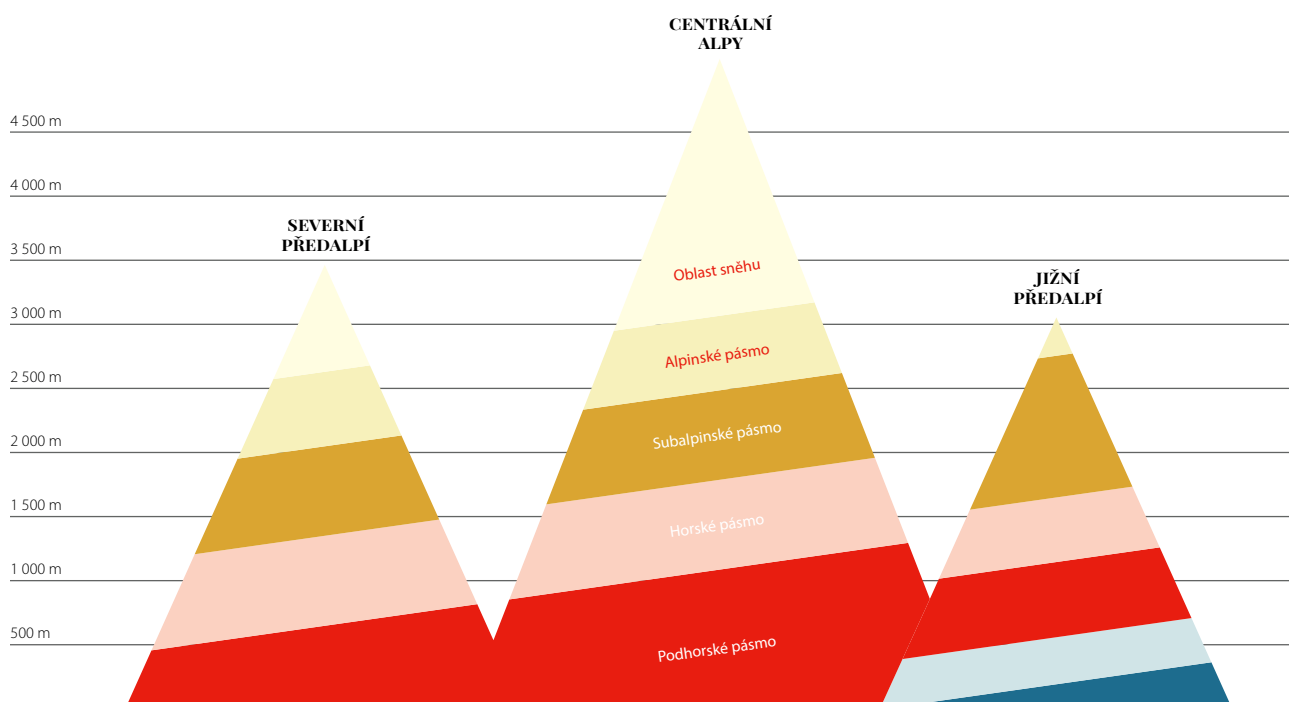
V této knize jsem si vzala za cíl pokrýt celou oblast hor známou také jako „alpský oblouk“ nebo „alpský půlměsíc“ (viz stránku 8), která se rozprostírá od francouzského Grenoblu západně přes Savojsko, Švýcarsko a severní Itálii a východně přes rakouské Korutany. Dolomity jsou považovány za její součást, ale Karnské a Julské Alpy v italském Furlánsku, ve Slovinsku a v Rakousku jí nejsou, zde se jedná o Předalpi. Třebaže zámek Neuschwanstein v německém Bavorsku označuje dramatický nástup Alp, v Německu leží jenom malá jejich část, a proto jsem německým Alpám nevěnovala vlastní kapitolu.

Omlouvám se Francii a některým z nejlepších vín na světě, ale součástí nejsou ani Jurské a Vysoké Alpy sestupující přes Provence až k Nice,

ALPSKÝ OBLOUK



VEGETAČNÍ PÁSMA



protože také spadají do Předalpí nebo Subalpí. V podstatě to, co vytvořilo nejvyšší alpské vrcholy, byly menší vlnky z velkolepé srážky kontinentů. (Ráda bych toho obsáhla co nejvíc, ale kniha musí mít formát, který vám umožní ji zabalit do kufru, nikoli velikost kufru.)

Ne, nejde jenom o sýr!

Ano, samozřejmě, alpská kuchyně obsahuje neskutečné sýry, díky běžné praxi stěhování stád a pohybu krav nahoru a dolů horskými pastvinami vznikají neuvěřitelně rozmanité mléčné výrobky. Ale to je jen špička Matterhornu. Alpská kuchyně je přehlídkou vynalézavosti a odvahy tvář v tvář životu v odloučení. Vaření v horách znamená nemít v zimě přístup k mnohým čerstvým surovinám a v horské chatě, která vaří pro 50 až 250 lyžařů a hostů denně, budete možná potřebovat, aby vám zásoby vydržely celý týden, než přijde další dodávka. Alpská kultura je založena na přežití, soběstačnosti a nezávislosti. A ani v rámci agroturistiky vám nikdo nepřijde odházet sníh nebo pomoci, když se dodávka jídla zpozdí kvůli zapadaným cestám.

Tvrdé sýry, konzervované potraviny, uzené maso a čerstvé mléčné výrobky – to jsou vaše zdroje. To, co by někteří mohli považovat za úmorné pracovní podmínky, vám ve skutečnosti může v kuchyni přinést prospěch, z tvůrčího hlediska mohou vést omezení k čistotě a jasnosti myšlení (to platí i pro psaní, malování a všechno ostatní). Jídlo v Alpách může být prosté, ale není nudné. Příběh Alp pojednává o izolaci, jazyku a nadmořské výšce. Všechny tři prvky představují překážky v dosažení Alp a zároveň je všechny tři také definují. Člověk, který leze na Eiger, a kuchař, který vedle něj staví boudu, sdílejí stejný rys: houževnatost. Ani pro jednoho z nich neexistuje snadná cesta.

Restaurace, hotely a hostince jsou téměř výhradně rodinné, v soukromém vlastnictví a vícegenerační.

Na následujících stránkách zjistíte, že majitele nazývám správce nebo maître de maison (pán domu). I když bych chtěla, nesoustředím se na jednotlivé šéfkuchaře a kuchaře, kteří nejsou majiteli, protože svá pracoviště často mění, a kniha by tak byla rychle neaktuální. Alpy, to jsou rodinné podniky předávané z generace na generaci a kuchaři vracející se po nějaké době strávené v kosmopolitnějším prostředí, aby vedli rodinnou farmu. Skeptici mohou poukazovat na stále rostoucí letoviska, místa jako Verbier a Courchevel, kde panuje stále globálnější atmosféra, a tvrdit, že autenticita horské kultury vymírá. Ale Alpy se rozprostírají do široka a do daleka a i v těch nejodlehlejších místech najdete zajímavé lidi, kteří tvoří vína, provozují restaurace, vyrábějí sýry a uzená masa, zabývají se uměním a organizují akce – je jich víc, než může jedna kniha pojmout.

Pokrmy, které zde představuji, jsou tradiční, nikoli trendy. Ve většině případů existují již stovky let a budou existovat i nadále. Rodiny jako Schneiderovi (viz stránku 168), Döllererovi (viz stránku 120) nebo Trincázovi (viz stránku 268) provozují nezávislé, prosperující rodinné podniky. Proč se jim daří? Protože se *přízpůsobují* horám. Pracují v rytmu Alp, aniž by vyvíjely přílišný nátlak na přírodu. Pokud znáte hory, víte, že se dokážou ozvat. Hodně o tom ví Piero Gros (viz stránku 72), italský šampion ve sjezdovém lyžování. A stejně tak Reinhold Messner

(viz stránku 35), první člověk, který vylezl na všech osm osmitisícovek (hory vyšší než 8 000 metrů) bez použití kyslíkového přístroje. Široký rejstřík alpských legend – od cyklistů přes architekty po horolezce a další – mě natolik fascinoval, že jsem do knihy přidala snímky alpských osobností. Lavina úspěchů těchto lidí je jen lehkou správkou v porovnání s tím, co vás v horách čeká, pokud se rozhodnete vyrazit vstříc dobrodružství.

Poznámka k receptům

V Alpách (a ve zbytku Evropy) jsou *sjezdovky* (stezky / lyžařské tratě) zařazeny do systému barevného kódování, který najdete na všech mapách. Svahy označené modře jsou jednoduché sjezdovky, podobně jako zelený kruh v Severní Americe, jsou upravené a nejsou prudké (mají malý sklon). Ty, které jsou označeny červeně, jsou středně obtížné, podobně jako modrý čtverec v Severní Americe, jejich sklon je zhruba o dvacet procent větší (v průměru), než mají jednoduché modré sjezdovky. Černá sjezdovka je svah pro zkušené jezdce, podobně jako černý diamant nebo dvojité černý diamant v Severní Americe. V tomto duchu jsem každému receptu v knize přiřadila odpovídající stupeň obtížnosti.



Stube: dřevem obložená jídelna, která je srdcem typického tyrolského/jihotyrolského domova.

Například bombardino (stránka 65), vejce a koktejl alkoholických nápojů patří mezi snadné recepty. Mezi recepty střední úrovně patří například čerstvé těstoviny či tafelspitz (stránka 115) nebo ragú. Jsou to ty recepty, které vám zaberou hodně času, ale při jejichž přípravě nemusíte příliš přemýšlet. A pak jsou tu recepty à la černá sjezdovka. Dávejte pozor! Tyto recepty, ať už kvůli delšímu seznamu ingrediencí, použitým postupům, nebo délce přípravy (nebo všeho výše uvedeného najednou, viz Meranské klobásky, stránka 36), vyžadují (podle slov několika mých učitelů lyžování) následující: *Říd' se pečlivě pokyny a budeš v pohodě*. Ale vážně, můžete mi věřit, slibuji.

Není-li uvedeno jinak, spoléhám se v receptech na následující pravidla:

Máslo je nesolené.

Smetana je vysokoprocentní.

Vejce jsou velká.

Byliny jsou čerstvé.

Mléko je plnotučné.

Olivový olej je převážně extra panenský, pokud se na něm nesmaží; v případě smažení používám obyčejný olivový olej nebo olej z hroznových jadérek.

Základní vývar se dělá z kostí, celeru, mrkve, cibule a koření pozvolným tažením v nesolené vodě a měl by se používat všude tam, kde je to možné.

Bujón je kupovaný ekvivalent s nízkým obsahem soli.

Cukr je cukr krystal.

