



Plattner's
EINKEHR
REGIONAL • G'SCHMACKIG • FAIR



Frigga
FIBEL

Frigga

Das Wort „Frigga“ ist eine Abwandlung des aus dem Friaul stammenden „Frico“ – übersetzt „Gebackenes“. Dieses Gericht wurde von Holzknechten in unsere Region sowie in den Osten von Friaul, dem heutigen Slowenien, gebracht, wo dieses Gericht in abgewandelter Version „Frikka“ genannt wird.

Die Holzknechte verbrachten in vergangenen Zeiten eine ganze Woche – also sechs Tage – in den Bergen, wo sie sich selbst versorgen mussten. Sie errichteten primitive, provisorische Hütten, die meist nur aus Rindenholz gezimmert wurden. Um die kräfteaubende Holzknecht-Arbeit zu bewältigen, wurden nicht verderbliche, ländliche Speisen in Rucksäcken verpackt und so zum Arbeitsplatz transportiert. Dies waren in erster Linie Speck, Käse, Hauswürstel, Brot, Äpfel, Zwiebel und Kartoffeln sowie auch Polentamehl, das damals als Hauptspeise in vielen ländlichen



Haushalten nicht wegzudenken war. Meist wurde das Brot mit Speck und Käse als kalte Jause konsumiert. Abends nach getaner Arbeit, wenn mehr Zeit zur Verfügung stand, wurde jedoch oft am offenen Feuer in Gusspfannen und in Kupferkesseln ein deftiges und sehr kräftiges Essen vorbereitet. Eine von damaligen Holzknechten bezeichnete „Überlebenskost“, da die Frigga sehr sättigend war und genügend Kraft für den nächsten kräftezehrenden Arbeitstag lieferte. Zum Abschluss der Mahlzeit gab es noch einen guten und starken hausgebrannten Obstler, um die Verdauung zu fördern.

Plattner's

**HOLZKNECHTRIGGA -
ein SLOW FOOD PRODUKT**

**Namen der Slow-Food-Produzenten
und deren Produkte:**

GAILTALER SPECK g.g.A. von der Fleischerei
Kastner in Mauthen

GAILTALER ALMKÄSE von der Watschiger Alm
oder von einer der Gailtaler Almkäse-Produzenten

KARTOFFELN von Kartoffelbauer Oberauner in
Treßdorf



ZWIEBEL vom Gemüsehof Kunz in Kreuth ob
Jenig

WEISSER LANDMAIS vom Bauernhof Brandstätter
in Würmlach: Dieser Mais ist eine uralte Sorte,
welche von Herrn Brandstätter aus der Vergessenheit
gerettet wurde – also ein typisches Slow-Food-Produkt

NATURSAUERTEIGBROT von der Bäckerei Matitz
in Kötschach



Rezept

für ca. 4 Personen - alles ca. Angaben

1,5 kg Kartoffeln

1 kg Käse

500 g Speck

250 g Zwiebel

500 g Mais und

500 g Brot



Tipps

für die Verarbeitung

Bauchspeck in maximal 1cm dicke Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (Original: in rohem Zustand braten; für die effektivere und schnellere Verarbeitung empfiehlt es sich, die Kartoffel vorzukochen), drei verschieden alte Almkäsesorten in kleine Stücke schneiden (nicht zu groß, damit er sich mit den Kartoffeln, dem Speck und den Zwiebeln gut vermischen kann), Zwiebel schälen und in Ringe schneiden (Original: in rohem Zustand verarbeiten. Es besteht die Gefahr, dass der Zwiebel verbrennt und bitter wird, daher ist es empfehlenswert, diesen bereits vorher zu blanchieren). Der weiße Landmais erfordert viel Zeit und Geduld. Zur Vollendung sollten mindestens 20 Minuten eingeplant werden. In gesalzenem Wasser unter ständigem Rühren kochen, bis er zu einer dicklichen Masse wird. Der Rand kann auch etwas anbrennen – das ist oft sogar sehr begehrt. Der Mais wird wie auch das Natursauer- teigbrot als Beilage gereicht.

Arbeitsfolge

Speck in etwas Öl gut anbraten, danach die gesamten Kartoffeln sehr gut goldbraun anbraten, darauf folgt der Zwiebel, der untergemischt wird (Achtung! Nicht anbrennen lassen!), danach alles mit dem Käse vermengen und warten, bis alles goldbraun angebraten ist.

Die Frigga sollte wie eine große dicke Pizza aussehen – eventuelle flüssige Käserückstände abschöpfen. Während dem Braten gleichzeitig die weiße Polenta fertigstellen. Lassen Sie sich möglichst von einer zweiten Person helfen, um den Überblick nicht zu verlieren.

Die Frigga in großen Tortenstücken anrichten, die Polenta und das Natursauerteigbrot als Beilage servieren – guten Appetit! Anschließend einen guten Obstler nicht vergessen.



Originale Holzknecht-Frigga

Die Originale Holzknecht-Frigga ist heute kein Arme-Leute-Essen mehr, der Wareneinsatz der wertvollen, regionalen Slow-Food-Produkte beläuft sich pro Portion auf ca. **10 bis 12 Euro**.



Varianten

Jede Region und jedes Tal hat eine abgeänderte Variante der Frigga und jeder der Produzenten behauptet, dass SEINE Frigga die Originale wäre. Wir haben dies bei unzähligen Frigga-Festen, bezeichnet als „Frigga senza confini“, getestet. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: ALLE Varianten waren köstlich und kamen bei den zahlreichen Gästen sehr gut an.

Die originalste war **PLATTNERS
HOLZKNECHTFRIGGA.**



Kärntner Frigga

Zutaten:

Bauchspeck
Käse
Äpfel anstelle von Kartoffeln
und als Beilage weiche Polenta

Frico Friulano

Zutaten:

Kartoffeln und
zwei verschiedene Sorten Bergkäse
als Beilage weiche Polenta

Frico

di formaggio croccante

Zutaten:

wenig Butter und
drei verschiedene Montasio-Käsesor-
ten

Der Käse wird so lange in der Pfanne
gewendet, bis er goldbraun und knusp-
rig wird. Als Beilage weiche Polenta,
die auch mit Pilzen verfeinert werden
kann.



Frankova

Frika iz Soške doline

Die slowenische Variante

Zutaten:

luftgetrockneter Bauchspeck
geriebene Kartoffeln
Bergkäse und
Wildkräuter
als Beilage hausgemachtes Weißbrot



Tuntümen

Zum Teil werden im unteren Gailtal und in Mittelkärnten zu Kartoffeln und Speck auch Eier hinzugefügt und fälschlicherweise ebenfalls als „Frigga“ bezeichnet. Holzknechte hätten keine Möglichkeit gehabt, rohe Eier zu transportieren, das war nicht üblich und konnte auch nicht überliefert werden.

Bei den Produktionsschritten der Holzknechtfrigga bezeichnen schaulustige Gäste dieses Gericht fälschlicherweise auch gerne als „Tiroler Gröstl“ – dies ist unmöglich, da das besagte Gröstl aus Kartoffeln vermischt mit gekochtem Rind- und Schweinefleisch besteht und mit Spiegelei serviert wird.

**PLATTNERS HOLZKNECHTFRIGGA
BLEIBT DAS ORIGINAL.**

Workshops

Sommer:

jeden 1. Samstag

im Monat Juni bis September

Winter:

jeden 1. Montag

im Monat Dezember bis März





Plattner's
ALPENHOTEL
KLEIN • FEIN • INDIVIDUELL • PERSÖNLICH



Für Informationen wenden Sie sich bitte an:

Plattner's Alpenhotel e.U.

Elisabeth Plattner-Frühwirth
Sonnalpe Nassfeld 99
A-9620 Hermagor-Presssegger See

+43 4285 828
reception@plattner.at
www.plattner.at