



Bits & Bites of natural food
and adventurous travels

MOSTARDA PIEMONTESE

Zutaten für ca. 5 mittelgrosse Gläser à 200 ml

- Saft von 3 Kilogramm blauen, süssen Trauben - ich habe auf dem Bauernmarkt Thurgauer Trauben gekauft - das ergab nach dem Entsaften genau 2'670 Gramm
 - 500 Gramm Apfelsaft - die Trauben sind sehr süss, deshalb dürfen die Äpfel leicht säuerlich sein, ich habe Braeburn verwendet. Ich habe sie im Entsafter mit den Trauben entsaftet
 - 400 Gramm Feigen in grosse Würfel geschnitten
 - 350 Gramm säuerliche Äpfel in grössere Würfel geschnitten - ich finde den Kontrast zum süssen Traubensaft reizvoll, deshalb habe ich bei den kleingeschnittenen Äpfeln keine süsse Sorte verwendet
 - 400 Gramm Hokkaidokürbis in grössere Würfel geschnitten
 - 80 Gramm entkernte Walnüsse
 - 1/2 Teelöffel Zimt
 -
1. alle Zutaten in einen grossen Topf geben
 2. langsam aufkochen lassen
 3. zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen – ich habe auf unserem Herd Marke Uralt zwischen Stufe 2 und 3 hin- und hergeschalten
 4. von Zeit zu Zeit umrühren
 5. Ich habe meinen Topf um 14.00 Uhr auf den Herd gestellt
 6. gegen 19.00 Uhr wurde die Masse dickflüssiger, von da weg habe ich öfters umgerührt
 7. um 21.00 Uhr habe ich den Topf vom Herd genommen und die Mostarda in ausgekochte Gläser abgefüllt
 - 8.

Tipps: die Mengen der einzelnen Zutaten können nach Belieben variiert werden und müssen auch nicht auf's Gramm genau stimmen. Ein gewisser Spielraum liegt da durchaus drin. Anstatt der Walnüsse können auch Haselnüsse verwendet werden. Diese werden im Piemont angebaut und dort für die Mostarda verwendet. Je nach Wunsch kann die Mostarda recht flüssig, etwas dicker oder gar als Paste eingekocht werden. Ich mag sie lieber wenn sie etwas fester ist.

Und noch etwas: Der Traubensaft ist schon sehr, sehr süss, deshalb kommt in die Mostarda piemontese grundsätzlich KEIN Zucker.