

# Maluns

Micluns (im Engadin)



## Das Wichtigste in Kürze

Maluns ist ein traditionelles Bündner Gericht. Hergestellt aus gekochten, geriebenen Kartoffeln, die mit Mehl vermischt und in Butter geröstet werden, widerspiegelt es die einfache, aber nahrhafte bäuerliche Küche.

Der Bündner Klassiker Maluns ist ein typisches Gericht, das aus Not und Sparsamkeit der Landbevölkerung entstanden ist. Die Bauern entwickelten es aus einfachen, lokalen Zutaten, die sie zur Verfügung hatten: Kartoffeln, Mehl und Butter. Maluns spiegelt die traditionelle einfache Esskultur Graubündens wider, in der Nahrungsökonomie und Kreativität bei knappen Ressourcen eine zentrale Rolle spielten. Mit Maluns schlug man zwei Fliegen mit einer Klappe: Man konnte die gekochten Kartoffeln vom Vortag weiterverwerten und gleichzeitig war es eine nahrhafte Mahlzeit, die den Bauern die nötige Energie für ihre harte körperliche Arbeit gab.

Der Maluns ist eine Art Kartoffel-Ribel, die im Gegensatz zu Rösti aber krümelig gebraten wird.

Die charakteristischen kleinen Kügelchen entstehen durch das Zerreiben der Masse zwischen den Händen und dem Stochern in der Bratpfanne. Maluns wird meistens als Hauptgericht serviert, üblicherweise begleitet von Apfelmus und Alpkäse.

Wie bei vielen anderen traditionellen Gerichten wie Capuns oder Plain in Pinga gibt es für Maluns nicht DAS eine Rezept. Kartoffel- und Mehlannteile, Mehlsorte sowie auch Grösse der Krümel variieren von Familie zu Familie und von Dorf zu Dorf. Während Apfelmus und Alpkäse als Beilage weit verbreitet sind, werden Maluns mancherorts auch mit Preiselbeerkompott serviert. Auch heute noch gibt es einige regionale Varianten des Gerichts.

## Rezept Basisversion

Für 4 Personen benötigen Sie:

1 kg Gschwellti (mehlig kochende Sorte),  
etwa 350 g Mehl, 100 g Alpbuttermilch und etwas Salz

Zubereitung:

Gschwellti vom Vortag, schälen und mit der Kartoffelraffel reiben. Kartoffeln, Mehl und Salz in einer Schüssel mit den Händen gut verreiben. Ein Drittel der Butter in einer Bratpfanne erhitzen, die Masse begeben und etwa 40 Minuten unter ständigem Stochern und Wenden rösten. Nach und nach die restliche Butter begeben. Wenn das Ganze in kleine, goldbraune und knusprige Kügelchen zerfällt, ist der Maluns fertig.

Zu Maluns werden traditionell Alpkäse und Apfelsauce serviert. Bis heute trinkt man gern Milchkafee dazu, früher auch Buttermilch oder Molke. Vereinzelt sind auch süsse Varianten belegt wie mit etwas Bienenhonig oder mit darüber gestreutem Zucker.

Reste sollte man im Kühlschrank aufbewahren und innert zwei Tagen konsumieren. Zum Aufwärmen den Maluns in einer Bratpfanne mit etwas Butter unter ständigem Rühren erhitzen. Die Textur verändert sich oftmals, aber das Gericht bleibt schmackhaft.



Maluns



«Ins lai sferdar ils maluns avon che magliar.» Auf deutsch: «Man lässt die Maluns abkühlen, bevor man sie isst.»

Ein bis heute in der Sursevla verbreitetes Sprichwort für die romanische Form von «Es wird nichts so heiss gegessen, wie es gekocht wird».

Kulinarische Schätze

## Kultur und Geschichte

Die Kartoffel wird in Graubünden ungefähr in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhundert eingeführt. Im Schloss Marschlins bei Igis wurde sie schon früher erprobt, aber mit grossem Misstrauen, wie in der Zeitschrift «Der Sammler» zu lesen ist: «Sicher ist es, dass schon im Jahre 1717 zu Marschlins in dem Garten einige Kartoffeln gepflanzt wurden, dass aber weder Knechte noch Mägde davon essen wollten, weil sie es für eine ungesunde, febrilische [fiebrhafte] Speise hielten.» Am Beispiel des Maluns zeigt sich, wie kreativ die Einheimischen später mit dieser neuen Erdfrucht umgegangen sind. Bevor es Kartoffeln gab, wurde auch in Graubünden wohl

Gersten- und Roggenmehl, gelegentlich sogar «Türggamehl» (Maismehl) genommen. Für Graubünden, wo das Gericht als traditionelle Spezialität gilt, ist die Zubereitung mit Kartoffeln bis heute typisch.

Diese Ribel wurden auch ausserhalb Graubündens «Maluns» genannt, wie das Idiotikon ausführt. Die Herkunft ist mit «aus dem Rätom.» bezeichnet. Aus dem lateinischen Wort Micula für Krümchen entwickelte sich die heute noch im Engadin gebrauchte Form «micluns», aus der sich Begriff «maluns» entwickelte, der auch ins Bündnerdeutsche übernommen wurde.

Maluns

Verein graubündenVIVA  
Alexanderstrasse 2  
7000 Chur

[www.graubuendenviva.ch](http://www.graubuendenviva.ch)  
[info@graubuendenviva.ch](mailto:info@graubuendenviva.ch)

Mit dem Projekt «Kulinarische Schätze» bietet graubündenVIVA den einzigartigen Lebensmitteln des Kantons Graubünden eine neue Bühne. Die «Kulinarischen Schätze» sind eine Einladung an alle, die Vielfalt und den Reichtum der Bündner Küche zu entdecken und zu geniessen.

Für weitere Inhalte sowie Quellen besuchen Sie [graubuendenviva.ch/schaetze](http://graubuendenviva.ch/schaetze) und folgen Sie graubündenVIVA auf Social Media.

Kulinarische Schätze