

DE -- Titelseite: Der Teller für gesunde Ernährung wurde von der Harvard School of Public Health und der Harvard Health Publication ausgearbeitet. Basierend auf dem aktuellen Erkenntnisstand, ist die langfristige Orientierung am Teller für gesunder Ernährung der beste Schutz vor vielen Zivilisationskrankheiten (Herz-Kreislaferkrankungen, Bluthochdruck etc.) und bietet einen nachhaltigen globalen Ernährungsansatz. Unser Teller sollte täglich zur Hälfte mit Obst und Gemüse, zu einem Viertel mit Vollkornprodukten und zu einem weiteren Viertel mit gesunden Eiweißquellen gefüllt sein. Ein Prinzip der Menükomposition, dem wir uns im Saltus verpflichtet haben.

-- IT -- Prima pagina: Il "piatto del mangiar sano" è stato sviluppato dalla rinomata Harvard School of Public Health e dalla Harvard Health Publication. I ricercatori offrono semplici consigli per guidare i lettori nell'alimentazione quotidiana, aiutandoli a combattere alcune malattie della società moderna (ipertensione, disturbi cardiovascolari ecc.). Nello stesso momento, il "piatto del mangiar sano" rappresenta un approccio sostenibile di nutrimento per la popolazione mondiale. Un principio nella composizione dei menu in cui ci siamo profondamente impegnati.

-- EN -- Front page: the Plate for Healthy Eating was developed by the Harvard School of Public Health and Harvard Health Publication. Based on current evidence, a long-term orientation to the Plate for Healthy Eating is the best protection against many diseases of civilisation (cardiovascular disease, hypertension, etc.) and offers a sustainable global approach to nutrition. A principle we are deeply committed to in the creation of our daily menus.

Wir kochen im Takt der Jahreszeiten – regional, vollwertig, pur. Unsere Zutaten stammen aus der Umgebung: von Berg, Wald, Bach und Hof. Geerntet, wenn sie am meisten zu sagen haben – geschmacklich klar, strukturell präzise, nährstofflich im Zenit. Eine Küche, die Kraft gibt, ohne zu beschweren.

Sie baut auf der alpinen Esskultur Südtirols auf: auf Gemüse, Hülsenfrüchte und alten Getreiden wie Dinkel, Roggen, Buchweizen und Gerste – abwechslungsreich, ballaststoffreich, sättigend. Gesund nicht durch Verzicht, sondern durch Vielfalt.

Die kurzen Sommermonate auf dem Berg haben fermentieren, einlegen etc. nötig gemacht, um Haltbarkeit und Saisonalität über den Moment hinaus zu denken.

Die alpine Bergbauernküche ist außerdem durch die Tierhaltung und -nutzung geprägt worden. Die Tiere des Waldes und des Hofes waren überlebenswichtig und von unschätzbarem Wert. Deshalb wurden nach der Schlachtung alle Teile verwendet – nicht nur Fleisch und Knochen, sondern auch das vermeintlich Unbrauchbare: aus gemahlenem Horn stellte man Pflanzenstärkungsmittel her, aus Hufen Leim, aus dem Magen Lab zum Käsemachen. Was nährt, wurde nie verschwendet.

Ein Tier ist mehr als sein Filet. Wenn man es lässt, entfaltet es geschmackliche Tiefe weit über das Erwartbare hinaus. Deshalb kochen wir Nose-to-Tail – ohne Umwege, ohne Verschwendung. Aus Respekt vor dem Tier, dem Produkt und der handwerklichen Herkunft.

Traditionelle Rezepte geben uns der alpinen Bergbauernküche die beste Bühne. Diese zu erweitern und präzise neu zu interpretieren, ist Ausdruck der Kochkunst unseres Küchenchefs.

Viel Freude mit diesem Menü wünscht Ihnen

Cuciniamo seguendo il ritmo delle stagioni – a livello regionale ed in modo equilibrato, puro. I nostri ingredienti provengono dalla nostra zona: dalla montagna, dal bosco, dal ruscello e dalla fattoria. Raccolti quando hanno tanto da raccontare – dal punto di vista del sapore, della struttura precisa e dei nutrienti al loro apice. Una cucina che dà energia, senza appesantire.

Si basa sulla cultura culinaria alpina dell'Alto Adige: su verdure, legumi e cereali di origine antica come farro, segale, grano saraceno e orzo – vari e ricchi di fibre, sazianti. Sani non per rinuncia, ma per varietà.

I brevi mesi estivi in montagna hanno reso necessario i processi di fermentazione, sottaceto, ecc., per conservare e preservare la stagionalità oltre il momento presente. La cucina contadina alpina è inoltre caratterizzata dall'allevamento e dall'utilizzo degli animali.

Gli animali del bosco e della fattoria erano vitali per la sopravvivenza e di valore inestimabile. Per questo motivo, dopo la macellazione, venivano utilizzate tutte le parti – non solo carne e ossa, ma anche ciò che sembrava inutile: dal corno macinato si ottenevano preparati per rinforzare le piante, dalle unghie si ricavava colla, dallo stomaco si ricavava il caglio per la produzione del formaggio. Ciò che dava nutrimento non veniva mai sprecato.

Un animale è molto più del suo filetto. Se gli si dà tempo, sviluppa una profondità di sapore ben oltre le aspettative. Per questo cuciniamo "nose-to-tail" – senza deviazioni, senza sprechi. Per rispetto verso l'animale, il prodotto e la sua origine artigianale.

Le ricette tradizionali offrono alla cucina contadina alpina il migliore contesto. Espandere queste ricette e reinterpretarle con delicatezza è l'espressione dell'arte culinaria del nostro chef.

We cook in tune with the seasons – regional, wholesome, pure. Our ingredients come from the surrounding area: from the mountain, forest, stream, and farm. Harvested when they have the most to offer – with clear flavor, structurally precise, and nutritionally at their peak. A cuisine that provides energy without weighing you down.

It is based on the alpine culinary culture of South Tyrol: vegetables, legumes, and ancient grains like spelt, rye, buckwheat, and barley – varied, rich in fiber, and filling. Healthy not through deprivation, but through diversity.

The short summer months in the mountains have made fermentation, pickling, and other methods necessary to preserve and extend seasonality beyond the moment. Alpine farmhouse cuisine is also shaped by animal husbandry and use.

The animals of the forest and farm were vital for survival and of inestimable value. Therefore, after slaughter, every part was used – not just meat and bones, but also what might seem useless: ground horn was made into plant fertilizers, hooves were turned into glue, and stomachs were used for making rennet for cheese. Nothing that nourished was ever wasted.

An animal is much more than just its fillet. Given the chance, it unfolds a depth of flavor far beyond what one might expect. That's why we cook Nose-to-Tail – no shortcuts, no waste. Out of respect for the animal, the product, and the artisanal origin.

Traditional recipes provide the best stage for alpine farmhouse cuisine. Expanding these recipes and reinterpreting them with sensitivity is an expression of the culinary art of our chef.

We hope you enjoy this menu!

Buon Divertimento!

Rutger Oswald
Oswald Pölzer und sein Team

SALTUS
Taste the Terroir

CHEF'S INSPIRATION OF THE DAY

UNDERCOVER FROM UNDERGROUND

SALAT | INSALATA | SALAD

- ◆ *Gratinierte Endivie mit Briochekruste und Birne.*
Indivia gratinata con crosta di brioche e pera.
Endive au Gratin with brioche bread and pear.
 - ◆ *Gemischter Salat.*
Insalata mista.
Mixed salad.
- ◆ *Fermentierter Gurkensalat.*
Insalata di cetriolo fermentato.
Fermented cucumber salad.

WARME VORSPEISE | PRIMO | FIRST COURSE

- ◆ *Bärlauchcremesuppe mit geräucherter Lachsforelle.*
Zuppa di aglio selvatico con trota salmonata affumicata.
Wild garlic soup with smoked salmon trout.
- ◆ *Nudelschnecke gefüllt mit Lauch, Kartoffel und Morchelnsud.*
Chiocciodo di pasta ripiena di porri, patate e spugnole.
Twirrted stuffed pasta with leek, potato and morel broth.

HAUPTSPEISE | SECONDO | MAIN COURSE

- ◆ *Gebratenes Kitz mit weißen Spargeln und Kräuterknödeln.*
Capretto arrostito con asparagi bianchi e gnocchi alle erbe.
Roasted fawn with white asparagus and herb dumplings.
Ei auf Spinatcreme und Nussbutter-Espuma.

DESSERT

- ◆ *Sektpralinen mit Erdbeerkompott und Vanille.*
Praline allo spumante con composta di fragole e vaniglia.
Champagne pralines with strawberry compote und vanilla.

DIE KLASSIKER & ALLERGENFREIE VIELFALT | I NOSTRI CLASSICI & PIATTI PER FABBISOGNI ENERGETICI | THE CLASSICS & DISHES FOR NUTRITIONAL NEEDS

v: vegetarisch, pb: vegan, lf: laktosefrei, g: glutenfrei, (pb): vegan auf anfrage
v: vegetariano, pb: vegano, lf: senza lattosio, g: senza glutine, (pb): vegano su richiesta
v: vegetarian, pb: vegan, lf: lactose-free, g: gluten-free, (pb): vegan on request

Salate & Antipasti Insalatoni & Antipasti Salads & Starters	■ Große Salatschüssel mit gemischten Blattsalaten, eingelegter Karotte, blauer Traube, Getreidegranola und Kressen.22 lf, pb <i>Insalatona</i> con carota in salamoia, uva blu, granola di cereali e crescione.22 lf, pb <i>Large green salad bowl</i> with mixed greens, pickled carrot, blue grapes, grain granola, and cress.22 lf, pb ■ Südtiroler Räucherspezialitäten.21 lf, g <i>Affumicati alla contadina</i>.21 lf, g <i>South Tyrolean smoked cold cuts</i>.21 lf, g
Suppen & Vorspeisen Minestre & Primi Soups & First Courses	■ Rinderbouillon mit Einlage nach Wahl (nach Verfügbarkeit) Speckknödel Leberspätzle.14 <i>Brodo di manzo</i> con (a scelta e in base alle disponibilità) canederli allo speck gnocchetti al fegato.14 <i>Beef consommé</i> with optional fillings (subject to availability) speck dumplings liver spaetzle.14 ■ Kartoffelcremesuppe mit sautierten Pfifferlingen.14 (pb), gf, (lf) <i>Crema di patate</i> con gallinacci freschi.14 (pb), gf, (lf) <i>Creamy potatoes soup</i> with fresh chanterelles.14 (pb), gf, (lf) ■ Hausgemachte Tagliatelle mit Basilikumpesto.22 v (pb), (lf) Bolognese.19 lf, g Tomatensauce.16 pb <i>Tagliatelle fatte in casa</i> con pesto di basilico.22 v, (pb), lf ragù. 19 lf, g sugo di pomodoro. 16 pb <i>Homemade tagliatelle</i> with basil pesto. 22 v, (pb), lf Bolognese. 19 lf, g Tomato sauce. 16 pb g: fragen Sie nach glutenfreier Pasta chiedete di pasta senza glutini ask for gluten-free pasta ■ Knödeltris (Spinat Käse Rote Beete) mit Bauernbutter und Parmigiano Reggiano DOP.19 v <i>Tris di canederli</i> (spinaci, formaggi, barbabietola) con burro fuso e Parmigiano Reggiano DOP. 19 v <i>Tirolean dumpling trio</i> (spinach, cheese, beetroot) with farmhouse butter and Parmigiano Reggiano DOP. 19 v
Hauptspeisen Secondi Mains	■ Vegane Parmigiana di Melanzane.22 pb, lf, g <i>Parmigiana di Melanzane vegana</i>.22 pb, lf, g <i>Vegan eggplant parmigiana</i>.22 pb, lf, g ■ Entrecôte vom Rind mit gegrilltem Gemüse und Röstkartoffeln.35 lf, gf <i>Entrecôte di manzo</i> con verdure grigliate e patate arrosto.35 lf, gf <i>Entrecôte</i> with grilled vegetables and roasted potatoes.35 lf, gf ■ Rindsgulasch mit Speckknödeln.28 <i>Gulasch di manzo</i> con canederli allo speck.28 <i>Beef goulash</i> with bacon dumplings.28
Dessert	■ Dreierlei Sorbets.12 pb, lf <i>Tris di sorbetti</i>.12 pb, lf <i>Sorbet selection</i>.12 pb, lf ■ Käsedessert der Feinkäserei Capriz.22 v <i>Selezione di formaggi</i> di alta quota ‘Capriz’.22 v <i>Cheese selection</i> from high-altitude farming ‘Capriz’.22 v ■ Hiesig Eis.Werk.Statt: handwerklich hergestelltes Eis und Sorbets [pb] aus frischen, regionalen Zutaten – strikt nach Saison.3/Kugel v <i>Hiesig, fattoria produttrice di gelato artigianale</i> e sorbetti a base di ingredienti locali e di stagione.3/pallina v <i>A selection of ice cream “Hiesig”, local ice cream manufacturer and sorbets [pb].3/scoop v</i>