

Kochen mit Niveauunterschieden

Die komplexe Küche in der alpinen Stufenwirtschaft

Benno Furrer

Im alpinen Raum ist die so genannte „Stufenwirtschaft“ eine verbreitete und bewährte Strategie zur Nutzung beschränkter Ressourcen. Die „Auslagerung“ von Vieh in Teilbetriebe (Alp, Maiensäß) bildet eine wichtige Voraussetzung für die Gewinnung von Winterfutter, insbesondere bei großen Höhendifferenzen und entsprechend kurzen Vegetationszeiten. Darüber hinaus ergibt sich aus unterschiedlichen Höhenlagen und Expositionen der einzelnen Nutzungsstufen auch eine gewisse Risikoabsicherung gegenüber Witterung und Naturgefahren, etwa Lawinen, Überschwemmungen oder Murgängen. Ein landwirtschaftlicher Stufenbetrieb gliedert sich in ein Talgut, die Alp und allfällige Maiensäße.¹ Auf jeder dieser Höhen- bzw. Nutzungsstufen befinden sich Wohn- und Wirtschaftsgebäude (Abb. 1 und 2). Eines der Wohnhäuser bildet dabei in der Regel den Hauptsitz der Familie. In einem jahreszeitlichen Rhythmus ziehen die ganze Familie oder einzelne Mitglieder mit Vieh und Habe umher und legen dabei zum Teil beträchtliche horizontale und vertikale Distanzen zurück (vgl. Abb. 2). Zwischen einem Stufenbetrieb im Wallis, Tessin, in Graubünden bzw. in den nördlichen Voralpen treten große Unterschiede bezüglich bewirtschafteter Flächen, Personalverteilung und demzufolge auch den Gebäudegattungen auf. Die Bezeichnungen für die Maiensäß-Stufe wechseln je nach Region: Im deutschen Sprachraum heißt sie *Berg*, *Vorsäß*, *Vorwinterig*, *Atzmäher*, im französischen Sprachgebiet *mayen*, im Italienischen *monte*, *maggengho* und im Räto-Romanischen *acla* oder *cuolm*. Gemeinsam ist allen Stufenbetrieben, dass die Maiensäße sich praktisch immer in Privatbesitz befinden, während es für die Alpstufe verschiedenste Modelle gibt. Je nach Distanz von der Dauersiedlung

Zur Einleitung – Begriffe, Modelle, Auswirkungen

¹ Regional meist auch andere Bezeichnungen (zum Beispiel *Vorsäß*, *Berg* oder *monte*). Maiensäß hier im Sinne eines allgemein verständlichen Oberbegriffes verwendet.

Abb. 1: Schematische Darstellung eines alpinen Stufenbetriebes (nach Bär 1983, 5). Nicht dargestellt sind die tiefer liegenden Rebberge.

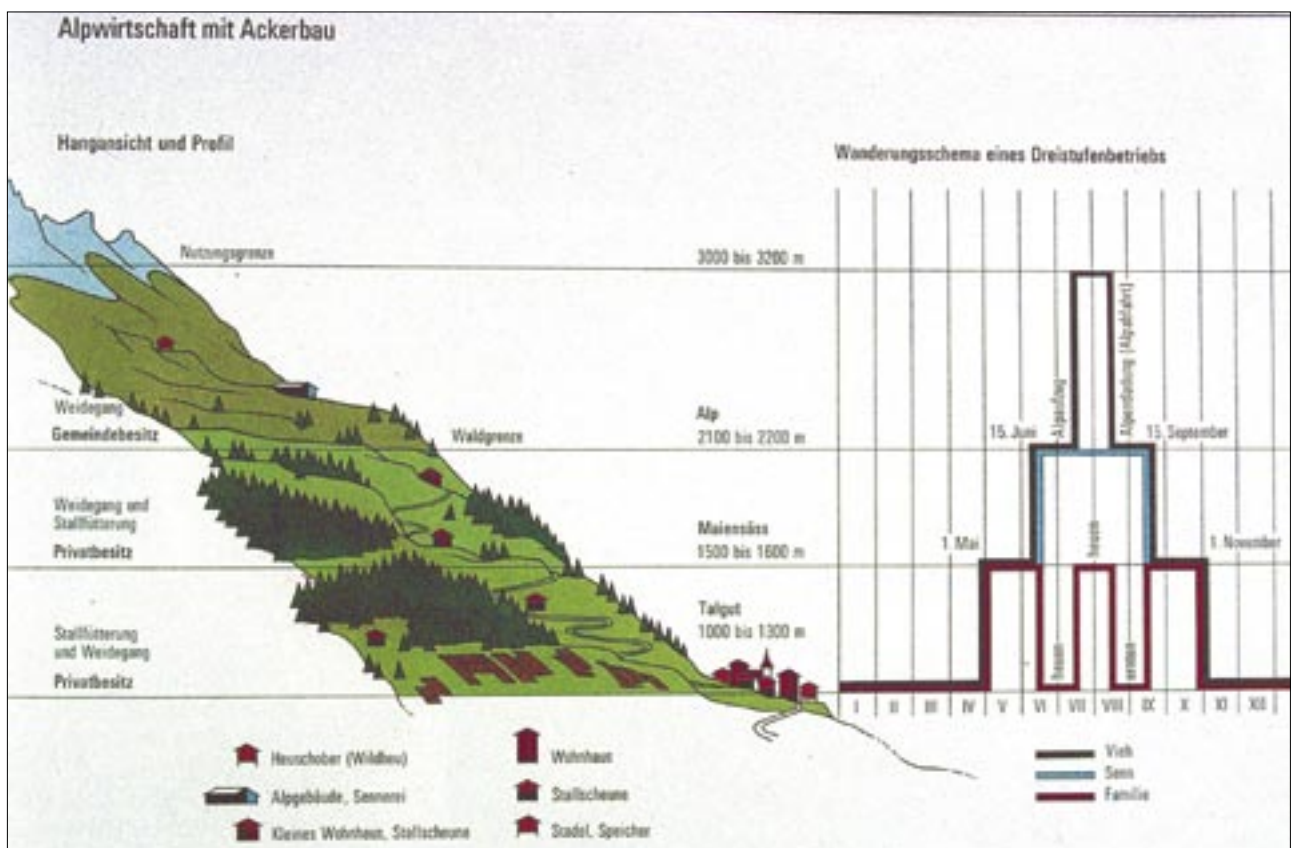




Abb. 2: Stufenbetriebe prägen die Landschaft. Im Tal das Dorf Erstfeld, in der Bildmitte rechts Maiensäße in Waldlichtungen, im Talhintergrund links und oberhalb der Waldgrenze die Alpweiden. Erstfeld, UR (Aufnahme B. Furrer, 1981).

2 Giovanoli 2003 (535 Seiten).

3 Donati 1992.

4 Vgl. dazu die Zusammenstellung im Literaturverzeichnis.

5 Raymond, Denyse: Les mayens, Mscr. 2006. Im Val Ferret kommen gemauerte Maiensäßhäuser vor.

6 Vgl. dazu Furrer 1989.

7 Im Maggiatal ergeben sich auch aus dem Briefwechsel mit Emigranten nur relativ wenig Informationen zu den Abläufen im Detail (Donati 1992, 39–56). Einzelne Hinweise zur konkreten Nutzung im Maiensäß Finnu (Gemeinde Eggerberg/VS) bei: In-Albon 2006, 183–185.

8 Heute gibt es praktisch keine drei- oder gar vierstufigen Betriebe mehr. Zweistufige mit Tal- und Alpwirtschaft hingegen schon.

9 In einem Sommer mit Schneefällen bis in tiefere Lagen können zwischen zehn und zwanzig Orts- bzw. Stafelwechsel erfolgen.

stehen im Maiensäß einfache oder mit Bauten der Talstufe vergleichbare Wohnhäuser sowie Ökonomiegebäude. Es sind vor allem aus dem Tessin auch Verhältnisse bekannt, wo man im Heuraum des Heustalles schläft und – falls überhaupt – auf improvisierten Feuerstellen kocht.

Diego Giovanoli widmet dem Thema Maiensäße in Graubünden eine hochinteressante, fundierte Monographie.² Ebenso aufschlussreich ist die Studie zu Tessiner «monti» in einigen Gemeinden der Valle Maggia von Armando Donati.³ Für die übrigen alpinen Regionen taucht das Thema vor allem in Projekten und Publikationen der Bauernhausforschung in der Schweiz mehr oder weniger ausführlich auf.⁴ Das traditionelle Wanderverhalten hat sich durch Industrialisierung, Kraftwerk- und Straßenbauten seit den 1945er Jahren radikal verändert, insbesondere im Wallis, aber auch in anderen Regionen. Damit wird die Bestimmung von spezifischen Bauten der Maiensäß-Stufe zu einem schwierigen Unterfangen. Je nach Distanz von der Dauersiedlung stehen einfache Häuser mit Stall, Küche und Schlafkammer oder mit Bauten der Talstufe vergleichbare Wohnhäuser und getrennt davon stehende Heuställe zur Verfügung. Von Ausnahmeregionen abgesehen sind sie alle in Blockbauweise errichtet.⁵ Meist bestehen aber so einfache Verhältnisse, wie sie verbreitet im Tessin zur Verfügung standen, das heißt, man schläft im Heuraum des Heustalles und kocht, falls überhaupt, auf improvisierten Feuerstellen.

In einem Gebiet mit reiner Vieh- und Milchwirtschaft genügt eigentlich ein zweistufiger Betrieb; wenn das Vieh im Sommer auf den Alpen weidet, können im Talbetrieb die Heuvorräte für den Winter angelegt werden. Der Viehbestand wird im Spätherbst oft durch Verkäufe (früher vor allem in oberitalienische Städte) oder durch Schlachtungen reduziert. Bei den alpwirtschaftlich genutzten Flächen unterscheidet man im Wesentlichen zwischen Allmend- und Privatalpen sowie zwischen genossenschaftlicher oder individueller Alpnutzung. Dies führt in der Regel zu unterschiedlichen Siedlungs- und Baumustern.⁶ Umfasst ein Landwirtschaftsbetrieb neben Viehwirtschaft auch noch Ackerbau, Reb- sowie Kastanienkulturen, so vervielfachen sich die Bauten und Anlagen, und die organisatorischen, innerfamiliären Abläufe werden derart kompliziert, dass sie von Außenstehenden, bzw. aus heutiger Sicht nur schwer nachvollziehbar sind. Unter diesen Umständen erstaunt es nicht, dass kaum schriftliche Zeugnisse vorliegen, die über das Allgemeine hinausreichen.⁷

Der vorliegende Beitrag erläutert exemplarisch, wie sich die individuelle praktizierte Stufenwirtschaft auf die Ernährung, das Kochen bzw. die Küchenausstattung auswirken. Dazu ist ein schematischer Überblick der jahreszeitlichen Wanderungen, der damit verbundenen Arbeiten und der zugehörigen Bauten nützlich. Die Angaben betreffen in der Regel die Zeit zwischen 1900 und 1945, also vor der verbreiteten Erschließung von Alpen und Maiensäßen durch Straßen oder Seilbahnen (Tabelle 1).⁸

In einem Stufenbetrieb sind jeweils mehrere Wohngebäude vorhanden. Sie sind bezüglich Bauweise und Größe der Höhenlage und der Nutzung angepasst. In solchen Häusern wird während kürzeren oder längeren Perioden geschlafen und gekocht. Sie können aber auch nur einer der beiden Funktionen dienen (Schlafhaus, Feuerhaus, Abb. 4, 5).

Entsprechend der wirtschaftlichen Stellung variieren Ausstattung und Beschaffenheit der Küche bzw. der Kochstellen. Allfällige Modernisierungen erfolgen in der Regel von unten nach oben, das heißt zuerst im Talgut, dann im Maiensäß und zuletzt auf der Alp. Auf dieser obersten Stufe sind aus topographischen Gründen oft nochmals verschiedene Standortwechsel notwendig.⁹ Da die Käsereiutensilien, Gerätschaften und Vorräte bei jedem Stafelwechsel auf dem Rücken von Menschen oder Maultieren transportiert werden, hält man die gesamte Ausrüstung so einfach wie möglich (Abb. 3).



Abb. 3: Bei Stufenwirtschaft sind dauernd Menschen mit ihrer Habe unterwegs. Dazu ist ein gutes Wegnetz unabdingbar. Evolène (VS). Aufnahme Brockmann-Jerosch um 1930.

Tabelle 1

Jahreszeit	Winter (1. Nov. – 2. Febr.)	Frühjahr Mai/Juni	Sommer (Mitte Juni – Mitte Sept.)	Herbst September/Oktober
Aufenthaltsort	Maiensäß, Talgut	Talgut, Maiensäß, Rebbberg	Alp, Talgut, Maiensäß, Rebbberg	Maiensäß, Rebbberg
Betriebsart				
Viehzucht, Milchwirtschaft, Obstbau	Vieh füttern mit Heu in Maiensäß und Talgut Milchverwertung Schlachtung Fleisch Trocknung	Viehweide im Talgut und im Maiensäß Evtl. Anpflanzen des Hausgartens Butter und Käsefabrikation im Maiensäß	Viehweide auf der Alp Käse- und Butterherstellung auf der Alp Heugewinnung in Talgut und Maiensäß	Viehweide in Maiensäß und Talgut Obst ernten, dörren Branntwein herstellen
Ackerbau, Milchwirtschaft	Vieh füttern mit Heu in Maiensäß und Talgut Milchverwertung Dreschen	Viehweide im Talgut und im Maiensäß Äcker düngen, säen Milchverarbeitung	Viehweide auf der Alp Heugewinnung Talgut und Maiensäß Getreideernte Käse- und Butterherstellung auf der Alp	Viehweide in Talgut und Maiensäß Kastanienernte Obst ernten, dörren Branntwein herstellen
Weinbau, Ackerbau, Milchwirtschaft	Vieh füttern mit Heu im Maiensäß und Talgut Dreschen Kastaniendörren	Äcker düngen, säen Reben pflegen Viehweide im Maiensäß Milchverarbeitung	Pflege der Reben Getreideernte Heugewinnung Viehweide auf der Alp Käse- und Butterherstellung auf der Alp	Traubenernte, Kelterung Kastanienernte Kastanien dörren Weide



Abb. 4 (links): Maiensäß mit kleinem, zweiräumigem Wohnhaus und Heustall. Lungern, Chäle (Aufnahme B. Furrer 1999).

Abb. 5 (rechts): Monte mit gemauertem Schlafhaus und nebenstehendem Heustall. Das separate Feuerhaus befindet sich hinter den beiden Bauten. Fusio, Mogno (Aufnahme M. Gschwend 1965).

Wer kocht für wen?

In einem alpinen Stufenbetrieb wohnt und arbeitet eine Familie innerhalb eines Jahres während unterschiedlich langer Zeit miteinander. Dies gilt insbesondere für die Zeit vor der Einführung des obligatorischen Schulunterrichts, das heißt vor 1800/1848. Die konkrete Ausgestaltung des „Fahrplanes“ und die Zusammensetzung der Akteure können von Region zu Region und von einer Familie zur anderen stark wechseln. Im alpinen Stufenbetrieb leben, kochen und essen die Menschen im Jahreslauf demnach:

- an verschiedenen Orten
- in verschiedenen Gebäuden
- in unterschiedlicher Zahl und Zusammensetzung
- mit verschobenen Essenszeiten
- bei eher einfachem Speiseangebot

Eine pauschale Antwort auf die Frage „wer kocht für wen?“ ist insofern nicht sinnvoll, als die Wandermuster von Familie zu Familie zu unterschiedlich sind, abhängig auch davon, ob beispielsweise die Alpbewirtschaftung genossenschaftlich oder individuell erfolgt. Eine ganz wichtige Rolle spielt dabei die Zusammensetzung der Familie und die Zahl ihrer Mitglieder. So pflegte beispielsweise im Walliser Stufenbetrieb nur der Familienvater im Frühjahr die Reben. Für seinen Aufenthalt von jeweils wenigen Tagen im Rebberg genügte eine bescheidene Unterkunft, und eigentliche Mahlzeiten kochte er sich dort nicht. Man(n) aß «à sec», das heißt in diesem Falle eine Art Bouillon, bestehend aus einem von Zuhause mitgeführten Knochen, der mit Wasser übergossen wurde. In dieser Suppe weichte er das harte Roggenbrot auf. Nur beim Schneiden der Rebentriebe im Sommer und bei der Weinlese im Herbst halfen Frauen und Kinder mit.

In Tälern mit ausgeprägter Stufenwirtschaft, etwa im Walliser Val d'Annivier, Vispertal oder im Tessin (Maggiatal, Bleniotal) zieht jeweils die ganze Familie in das oder die Maiensätze. Dabei kocht üblicherweise die Bäuerin. Auf der Alp besorgen entweder männliche Angestellte oder Frauen und Töchter das Vieh, je nach Organisations- und Besitzverhältnissen (Genossenschaftsalpung oder Einzelalpung). Auch in den Kantonen Uri, Tessin oder Graubünden lassen sich verschiedene Systeme der Alpwirtschaft beobachten. In der Folge kochen dort Männer für Männer, Frauen für Familien oder Frauen für Frauen.

Was wird gekocht und gegessen? Differenzierte Menüs und unterschiedliche Essenszeiten

Im Talgut ist mit dem eingelagerten Gemüse und einer dörflichen Infrastruktur eine differenzierte Kost möglich. Auf Maiensäß und Alp hingegen stehen vorwiegend Milchprodukte sowie länger haltbare Lebensmittel zur Verfügung, welche zu Beginn der Aufenthaltszeit hoch getragen und

Talstufe	Maiensäß (<i>Berg, mayen, monte, mazot</i>)	Alp (<i>alpage, corte</i>)
Gebräuchliche Nahrungsmittel (*Begriffe im Glossar)		
Milch, Milchprodukte Brot aus Roggen-, Gersten oder Kastanienmehl (Weissbrot war früher Kranken und Wöchnerinnen vorbehalten) Butter, Käse Suppen Gemüse, Sauerkraut Eier Fleisch (frisch gekocht im Herbst, Wurstwaren und Speck im Winter) Obst, frisch oder getrocknet Backwaren, Gewürze Most, Wein, gebrannte Wasser, Kaffee Reis (UR, TI) Polenta (TI, UR) Wallnüsse, Kastanien (Mehlspeisen, geröstet) Teigwaren	Milch, Milchprodukte Magerkäse Brot, Suppen Gemüse (kleinere Auswahl) Fleisch (getrocknet) Dörrobst Beeren, Pilze, Nüsse Kaffee, gebrannte Wasser, Most Kastanien (Mehlspeisen, geröstet) Teigwaren Bouillon aus Knochen, über Brot gegossen (Fully, VS) Fermentierte Milch Wein (während Arbeiten im Rebberg)	Milch, Milchprodukte Brot Mehl Wildbret (eher selten) Fleisch (Speckseiten, getrocknetes, geräuchertes Schweinefleisch, Wurstwaren oder Frischfleisch verunfallter Tiere) Reis, Mais <i>Mette</i> *, <i>Ziger</i> * Kaffee und Schnaps, <i>Süüff</i> * Kartoffeln
Zubereitung - Kocharten		
Kochen, braten, mehrgängige Essen	Kochen, häufig Eintopf Kalte Speisen (à sec)	Rohe, bzw. kalte Speisen, einfache Milchspeisen gekocht. Entscheidend ist die Distanz zum Wald bzw. zu Brennholz. Je weiter entfernt, desto aufwändiger die Beschaffung von Feuerholz.
Charakteristische Zusammensetzungen (Menu, s. auch Schluss)		
Eintopf, Reis, Lauch, Kartoffeln (<i>Poorriis</i> *), Sauerkraut Diverse Suppen (Gemüse-, Zwiebelsuppe, Minestra) Lauch mit Hauswürsten, Blutwurst Gemüse mit Fleisch (Kabis mit Schaffleisch) Rösti*, <i>Mischleta</i> * Polenta Milchbrocken <i>Tatsch</i> *	<i>Älplermagronä</i> * (Makkaroni mit Kartoffelstücken) Bouillon mit Brotbrocken Milchbrocken <i>Brisolée</i> *, <i>Marroni</i> Bratkartoffeln, Rösti*	<i>Fenz</i> , <i>Schmalzmus</i> , <i>Rahmbrot</i> *, Milchreis, Polenta, Milchbrocken, <i>Käsmus</i> * Schlagrahm (festlich) <i>Zigerrost</i> * Kartoffeln
Wer kocht?		
Bäuerin, Töchter	Bauer, Söhne, Bäuerin. Im mazot (Rebberg) meist Männer allein. Im Maiensäß im Frühjahr Bäuerin mit kleineren Kindern, im Herbst oft Jugendliche oder junge Erwachsene.	Senn, Zudiener, ev. Hirte (bei Genossenschaftsalpung) Sennerin oder Bäuerin (bei Einzelalpung)
In welchem Raum wird gegessen und womit?		
Im Stupli (Esszimmer), Stube bei Festanlässen, in der Küche je nach Grösse und Ausbaustand Geschirr üblicherweise vorhanden (Teller und Besteck). Je nach Speise und Familiengrösse wird auch direkt aus der Pfanne gegessen.	In der Stube, seltener in der Küche. Geschirr und Besteck in reduziertem Masse vorhanden. Man isst allenfalls direkt aus der Pfanne. Im Rebgebiet (mazot) auch gemeinsame Küche der Männer. Während der Heuernte wird meist im Freien gegessen, bei Arbeiten im Rebberg ebenfalls sowie auch in grösseren Gemeinschaften.	Im Freien oder im Sennereiraum auf Klapp Tisch oder auf den Knien. Essen in der Regel direkt aus der Pfanne. Holzlöffel und Messer stecken in der Holzwand.
Essenszeiten		
6 Uhr Vorfrühstück 9 Uhr Frühstück 14, 15 Uhr Hauptmahlzeit oder nur Kaffee 17 Uhr zweite Hauptmahlzeit 20 Uhr leichtes Nachtessen	Je nach Lage und Grösse von Maiensäß, Rebberg in Bezug zum Hauptgut ähnlich wie im Talgut oder wie auf der Alp, jedoch in Abhängigkeit von der Jahreszeit.	03 Uhr kleine Bissen, kalt 6-8 Uhr Hauptmahlzeit 14 oder 16 Uhr zweite Mahlzeit (gekocht) 21 Uhr leichtes Nachtessen

Abb. 6: Cheminée-Feuerstelle in einem Wohnhaus im Maggiatal (TI). Aufnahme Brockmann-Jerosch um 1930



in unregelmäßigen Abständen ergänzt werden. In einzelnen Gebieten kommen Speisen aus Sonderkulturen dazu, zum Beispiel die Edelkastanie (Mehlspeisen, Marroni). Einen starken Einfluss auf den Speiseplan üben auch die gegenüber Talbetrieb oder Maiensäß erheblich verschobenen Essenszeiten aus (siehe Tabelle 2).

Die Mahlzeiten, die in Maiensäß oder Alp eingenommen werden, muss man sich den Umständen entsprechend relativ einfach vorstellen. Umso üppigere Gerichte können zu besonderen Anlässen auf den Tisch gelangen. Einschränkend wirken nicht nur die Transport- und Lagerkapazität, sondern auch die Kücheneinrichtungen und nicht zuletzt die Fähigkeiten der mit dem Kochen beschäftigten Person (Abb. 6).

Aus schriftlichen Quellen ergeben sich zur Ernährungsweise der ländlichen Bevölkerung nur wenige und eher allgemeine Hinweise. Eine Differenzierung zwischen Speisen, die in Talgut, Maiensäß oder Alp eingenommen werden, findet kaum Beachtung.¹⁰

Im Zusammenhang mit der Nutzung unterschiedlicher Höhenstufen wird zunächst einsichtig, dass von der Natur her bestimmte Einschränkungen auf die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln bestehen – zumindest gab es solche vor dem Aufbau des modernen Transportnetzes. Zu den begrenzenden Faktoren zählt aber nicht nur die Höhenlage (Vegetationszeit), sondern auch die personelle Zusammensetzung, die Aufenthaltsdauer sowie die Art der zu verrichtenden Arbeiten.

Die vorstehende Tabelle 2 ist als eine Annäherung an mögliche Varianten der Nahrung, Nahrungszubereitung und -einnahme auf verschiedenen Betriebsstufen anzusehen.

Wie wird gekocht?

Zwischen der zur Verfügung stehenden Kocheinrichtung und den zubereiteten Gerichten besteht ein grundsätzlicher Zusammenhang: je einfacher die Kochstelle ist, desto einfacher sind die Gerichte. Auf offenen Feuerstellen, wie sie für Sennhütten noch bis tief ins 20. Jahrhundert üblich waren, kochte man praktisch nur Eintopfgerichte. Auf Sparherd und später Eisen- bzw. Elektroherd mit mehreren Pfannenlöchern und Bratröhre lassen auch komplexere Gerichte zubereiten. Garen auf kleinem Feuer ohne ständiges Umrühren wird möglich (Abb. 7, 8).

Die allgemeine Entwicklung der Herdstellen, von der offenen Feuerstelle zum geschlossenen Herd, vom Holzfeuer zu anderen Energieformen (Gas, Elektrizität) gilt für das Schweizerische Mittelland ebenso wie für alpine Täler und wurde an anderer Stelle bereits ausführlich dargestellt.¹¹

¹⁰ Vgl. dazu „gedruckte Quellen“ im Literaturverzeichnis.

¹¹ Furrer 2004.



Abb. 7 (links): Knappe Platzverhältnisse in der Küche eines Maiensäß Wohnhauses im Schächental. Die Türe im Hintergrund führt zum Milkeller (Nitler). Aufnahme Brockmann-Jerosch um 1930.

Abb. 8 (rechts): Einfache, gemauerte Herdstelle mit rudimentärem Sparherd und Kaminstummel. Steckengerüst zum Räuchern von Fleischwaren. Bürglen (UR), Grossberg (Aufnahme B. Furrer 1980).



Der alpine Streuhof bildet ein komplexes Wirtschaftssystem, das je nach Talschaft und Familiensituation zahlreiche Varianten kennt.

Entscheidend für den jährlichen Ablauf sind die Topographie, Besitz- und Familienverhältnisse.

Der Speisezettel hängt nicht nur von diesen äußeren Strukturen ab, sondern auch vom täglichen Arbeitsrhythmus. Die Alltagsnahrung ist einfach, bei Festanlässen wird aufwändiger gekocht und es kommen Süßspeisen dazu.

Je nach Ort, Aufenthaltsdauer und Erreichbarkeit wird mehr oder weniger einfach oder überhaupt nicht gekocht. Eine große Rolle spielt auch die personelle Zusammensetzung in Maiensäß oder Alp. Es gibt reine Männer- oder Frauenhaushalte sowie gemischte. Auf Alpen weichen die Essenszeiten zum Teil sehr stark von jenen in Tal oder Maiensäß ab, was wiederum die Zusammensetzung der Mahlzeiten beeinflusst.

Die Kochstellen auf Alp und Maiensäß sind grundsätzlich einfacher ausgestattet als im Talgut. Offene Feuerstellen und einfachste Sparherde waren bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts verbreitet.

Jede Region kennt ihre Spezialitäten – wie zum Beispiel *Minestra*, *Fenz*, *Rahmbrot*, *Cholera*, *Zigerrost* usw. Diese erscheinen zwar unter verschiedenen, von der lokalen Mundart geprägten Namen, sind aber inhaltlich oft gleich oder ähnlich.

Die verbesserte Erschließung von Maiensäßen und Alpen durch Straßen und Seilbahnen sowie die generelle Entwicklung der Landwirtschaft haben mehrstufige Betriebe praktisch zum verschwinden gebracht. Ehemalige Maiensäße werden überhaupt nicht mehr oder vom Talbetrieb aus genutzt. Die meisten Alpwirtschaften sind heute mit moderner Koch-einrichtung versehen.

*Zusammenfassung und
Schlussfolgerungen*

Berichte zu Kochen und Ernährung in ausgewählten Regionen der Alpen mit Stufenwirtschaft

* vgl. Erklärungen im Glossar

Kanton Uri

Max Oechslin beschreibt die Ernährungsweise der Urner Äpler um 1930.¹² Trockenfleisch und Teigwaren bilden neben Milchspeisen die Hauptsache. Meist werden, auch wenn eine Frau in der Sennhütte die Küche besorgt, Eintopfgerichte gemacht. Trocken- und Rauchfleisch sowie Hauswürste stammen vom eigenen Betrieb, aus der Herbst- oder Frühjahrs-Schlachtung. Brot und Teigwaren haben sich im 20. Jahrhundert zur Hauptnahrung entwickelt, während früher Roggen- und Kartoffelanbau bestand, Brot aber eine Ausnahmespeise war und durch getrocknete Obst- und Nusspress-Rückstände ersetzt wurde.

Zum Frühstück gibt es Milch und Brot. Zum *Znüni*, das um 10 Uhr eingenommen wird und mit dem Mittagessen zusammenfällt, werden schwarzer, dünner und stark gezuckerter Kaffee mit Trockenfleisch und Brot auf den Tisch gebracht. Der schwarze Kaffee wird auch mit etwas Schokolade versüßt, oft mit Branntwein verstärkt. Zum *Zabig* (Vesper) gibt es meistens Suppe oder ein Kartoffel- oder Gemüsegericht, derweil das Nachtessen, kurz vor der Nachtruhe, einfach gehalten ist.

An traditionellen Gerichten auf Urner Alpen erwähnt Oechslin:

*Nidelries**, *Nidelbrot**, *Fänz**. Statt Reis wird häufig Mais genommen. Der Brei aus Butter, Mehl und Milch ergibt *Stunggäwèrmi**. Wird Mehl geröstet und Rahm hinzugegeben entsteht der *Gröstnebr**. Für eine *Ankensuppe** werden Wasser und Brot zu Brei aufgekocht, Butter und Salz beigemischt.

Ein aktuelles, das heißt für 2005 gültiges Beispiel, betrifft die Verhältnisse auf der Alp Gnof im Maderanertal (Gemeinde Silenen/UR).¹³

Typische Gerichte auf Alp Gnof sind: Milchreis, Milchpolenta mit gekochten Dörrschnitzen. Kopfsalat wird auf der Alp gepflanzt und kann in normalem Sommer gegen Ende der Alpzeit geerntet werden. Karotten kommen häufig auf den Tisch, vor allem aber Kartoffeln (Salzkartoffeln oder *Gschwellti**). Luftgetrockneten Speck gibt es häufig, Brot eher wenig, meist nur, wenn jemand welches vom Tal mit auf die Alp bringt.

Grundsätzlich werden Nahrungsmittel gegessen, die sich gut transportieren lassen und lange haltbar sind. Auf der Alp konsumierter $\frac{3}{4}$ -fetter Käse stammt vom Vorjahr und wird in einem kühlen Raum auf der Alp selber gelagert. Ziger hingegen isst man frisch und er wird – im Gegensatz zu früher – weder gesalzen noch geräuchert.¹⁴ Zu Pellkartoffeln gibt es oft Ziger.

Auf Alp Gnof kochen in der Regel Frau Brand oder eine Tochter, allenfalls ein Sohn, der Mann praktisch nie.

Teigwaren werden auch heute noch eher selten gekocht, falls doch, dann *Äpler-magroonä**. Eier gebraucht man nicht, auch nicht für Küchlein (*Greibichueche**), die Frau Brand auf der Alp bäckt.¹⁵ Als Begründung führt Frau Brand praktische Überlegungen an: Hühner hält man sich höchstens über den Winter und ins Maiensäß oder auf die Alp werden sie nicht mitgenommen. Daraus ergibt sich eine beschränkte Verfügbarkeit von Eiern.

Dieselbe Gewährsperson erinnert sich an ihren elterlichen (Stufen-)Betrieb im Isental.¹⁶

Im Berg Chilerüti hielt sich praktisch nur der Vater, von Oktober bis Weihnachten auf. Auf die Alp hingegen zog die Mutter mit den jüngeren Kindern, während der Vater mit den älteren Kindern im Talbetrieb am Heuen war. Vater aß im Berg vorwiegend Suppen, Speck und Kartoffeln.

Mittlerweile hat ein Bruder von Frau Brand den elterlichen Betrieb übernommen. Zum Berg Chilerüti führt eine Seilbahn. Andreas Walker bleibt zwar über Nacht im Berg, nimmt aber das Essen von zu Hause mit.

Kanton Tessin

Die Ernährungs- und Essgewohnheiten in der Siedlung Anzano¹⁷, im Valle di Blenio auf 1300 m ü. M. gelegen, schildert Mario Vicari:¹⁸

Als Basis der Ernährung hatten wir Roggen, Kartoffeln und Milchprodukte, dazu Kastanien, wer eine Selva unten zur Verfügung hatte. Die Kastanien aßen wir meist gebraten. Erst nach der Eröffnung der Gotthardbahn kamen Mais und Reis

12 Oechslin 1934, 187 f.

13 Telefonat mit Frau Brand-Walker, Altdorf, 27. März 2006. Talbetrieb Altdorf, Alp Alp Gnof und Unterstafel hinter Golzern im Maderanertal.

14 Geräucherten bzw. gesalzenen Ziger aß man früher während des Winters im Talbetrieb.

15 Eine Art Fasnachtskuchen mit Mehl, Rahm, Zucker, Salz und Kirsch, im Fett schwimmend gebacken. Keine Eier (Rezept aus dem Schächental).

16 Talbetrieb im Birchi, Berg Chilerüti und Scharthi-Alp.

17 In Anzano gab es sowohl temporär, als auch ganzjährig bewohnte Häuser. Aus dem vorliegenden Bericht geht nicht hervor, um welche Art von Betrieb es sich hier handelt.

18 Vicari 1995, 161. Übersetzung aus dem Italienischen: Benno Furrer.

zu uns. Die Küche war eng, dunkel und ohne Kamin. Die Feuerstelle befand sich in der Mitte, wenn der Raum nicht von mehr als einer Familie genutzt wurde. Als Mobiliar dienten nur ein mehr schlecht als recht zusammengestellter Geschirrschrank sowie Hocker. Gegessen wurde aus dem hölzernen Napf (Suppenteller). Tische gab es noch nicht überall, weder in der Ebene noch in den Monti. Die Teller stellte man auf die eigenen Knie. Tische wurden erst nach 1914 die Regel, vielleicht von Emigranten eingeführt. Die Küchengeräte und das Besteck bestanden oft aus Holz, Geschirr auch aus Speckstein, das man von einem fahrenden Händler aus dem Veltlin kaufte. Ein Teil der Kochgeräte hing an der Wand. Das Herdfeuer brannte Tag und Nacht.

Etwas allgemeinere Hinweise zu Nahrung und Essen im Tessin im 19./20. Jahrhunderts vermittelt Giovanni Bianconi.¹⁹ Die Kastanien werden geröstet oder gekocht gegessen, jene, die nicht ganz reif sind, geschält und in Minestra mit Reis und Milch gekocht. Zur Haltbarmachung dient das Rösten. In einem separaten Gebäude werden bei anhaltendem schwachem Rauch über einige Wochen die Kastanien in ihren Schalen auf einem Rost ausgebreitet und getrocknet. Zwecks Entfernung der Schale steckt man sie in einen Sack und schlägt diesen gegen eine Wand und haut mit dem Stock darauf. Die so erhaltenen weißen Kastanien müssen vor dem Konsum für einige Stunden in Flüssigkeit eingelegt werden. Gegessen werden sie mit Milch oder Rahm.

Die Kartoffel erscheint im Tessin gegen Ende des 18. Jahrhunderts, wird aber nur zögerlich in der Küche aufgenommen und zunächst eher als Viehfutter verwendet. Im Verzascatal stellte man im Sommer aus Magermilch eine Art Yoghurt oder Kefir her.²⁰

Auf den Tisch gelangten neben Milch und Käse auch Bohnen, Salat, Brot, Maispolenta, Kartoffeln und Kastanien, Fleisch hingegen nur sehr selten (meist nur von verunfallten Tieren). Jagd – auf Gämsen oder Murmeltiere – wurde bei den zur Verfügung stehenden, mangelhaften Waffen eher als Zeitverlust erachtet.

Über die Essensgewohnheiten auf Alpen und Maiensäßen des Kantons Graubünden schreibt Richard Weiss in seinem Werk «Das Alpwesen Graubündens».²¹

Die Alpgenossen haben nach Anzahl der Kühe, die sie in der Alp sömmern, jene Lebensmittel zu liefern, auf welche die Äpler Anspruch haben. So waren zum Beispiel ums Jahr 1800 im Oberengadin nach den Satzungen der Alp Laret auf jede Kuh 1 ½ Pfund Brot, 1 Pfund Käse, ½ Pfund Fleisch und 1 Becher Reis beizubringen. Im 19. Jahrhundert mussten im Bündner Oberland drei Pfund Brot auf die Kuh und zwei Gebsen* Mehl für einen ganzen Sommer reichen. Diese Nahrungszuschüsse wurden an vielen Orten von den Bauern selber zu Beginn der Alpzeit gebracht, auch das Brot, welches dann begreiflicherweise bis zum Ende der Alpzeit hart und rußgeschwärzt war.

Im Prättigau erhielten die Sennen noch zu Anfang des 19. Jahrhunderts nur Brot als Nahrungszuschuss, allenfalls etwas Mehl und Käse. Im Verlauf des 19. und 20. Jahrhunderts hat man den einfachen Speisezettel um Mais und Reis bereichert und um 1940 werden in Prättigauer Alpen auch Fleisch, sogar Kartoffeln und Teigwaren gegessen. Kaffee hat schon längst Einzug gehalten. Wo nach tirolischem Brauch die Sennerin einen Alpbetrieb führt, gibt es sogar grünen Salat, was allerdings fast als ungehörig erscheint, denn in den meisten Tälern Graubündens ist grünes Gemüse auch in der Talkost immer noch ein seltenes und verachtetes Gericht.

Abgesehen von den neueren Genussmitteln wie Kaffee, waren Tabak und Schnaps in den Alpen auch in früheren Jahrhunderten beliebt, ja fast unentbehrliche Dinge. Für die sehr fetten Milchspeisen braucht man den Schnaps als „Verteiler“. Auch bei kaltem Wetter wärmt sich mancher gern mit einem Schluck, vor allem Hirten, die vor Tagesanbruch und noch nüchtern hinaus mussten.

Milchbrocken, in heiße Milch eingebrocktes Brot, stellt im Maiensäß ein verbreitetes Frühstück dar, auf der Alp jedoch weniger, da das lange Tagwerk eine nahrhaftere Speise verlangt. Saure Milch erachtet man im Tal wie auf der Alp für ungenießbar. Rahm wurde in erster Linie zur Butterbereitung verwendet, aber auch mit Brot, oft bestreut mit Zucker oder Schokoladenpulver gegessen. Bei kaltem



Abb. 9: In der Wellgrube der Sennhütte ein einlöchriger, eiserner Sparherd. Wurst und Fleischstücke hängen im Rauch. Darüber Brennholzvorrat. Muotathal, Äbnematt (Aufnahme B. Furrer 1984).

Kanton Graubünden

¹⁹ Bianconi 1971, 43–45.

²⁰ Magermilch, hermetisch verschlossen aufbewahrt, scheidet sich in einen festen und einen flüssigen Teil.

²¹ Weiss 1941, 311–328.



Abb. 10: Essplatz in einem Maiensäß. Besteck an der Wand aufgehängt, zwei Messer stecken oben in einem Riss. Safien, Unter Zälön (Aufnahme B. Furrer 2000).

Wetter trinkt man den Rahm auch heiß. Schlagrahm kommt nur bei besonderen Gelegenheiten, bei Anwesenheit der Alpgenossen an Gemeinwerktagen, bei der Molkenverteilung oder Milchmesstagen auf den Tisch. Im Tal und auf dem Maiensäß zählt Schlagrahm zu den altherkömmlichen Festspeisen.²² Im Maiensäß und auf der Alp benützte man zum Schlagen des Rahmes einen Besen aus entrindeten Lärchenzweigen. Eine Festspeise ist auch *Schlampam**, Rahm, der im Butterfass schaumig gerührt und mit Zieger vermischt wird. *Molke** oder *Schotte** gelten vor allem als Schweinefutter und Waschmittel, kalt genossen sind sie aber auch ein beliebtes, säuerliches, die Verdauung förderndes Getränk für heiße Alptage.

Frisch produzierter Käse ist während der Alpzeit noch nicht genießbar. Man verwendet zum Essen und Kochen letztjährigen Käse. Ziger bildet als wenig haltbares Nebenprodukt der Käserei einen wichtigen Bestandteil der Älplernahrung. Der Ziger wird frisch als weiße, quarkähnliche, etwas fade schmeckende Masse zu Brot oder anderen Speisen genossen. Zu trinken gibt es *Süüffi** oder *Milchsüüffi**.²³

Folgende Speisen sind etwas aufwändiger in der Zubereitung und enthalten neben Milch auch Erzeugnisse des Ackerbaus (Mehl, Brot, Mais, Reis). Mit Gerstenmehl und Wasser oder Milch stellt man – häufiger im Tal als auf den Alpen – die *Mehlspatzen** her. Für das *Schmalzmus** wird Mehl in Butter braun geröstet und mit kaltem Wasser oder Milch abgelöscht und das Ganze zu einem gelblichen Mus eingekocht. Der Brei kommt mit Zucker bestreut auf den Tisch. Im Engadin bildet dieser «*Spech*», welcher dort mit Gerstenmehl hergestellt wird, häufig das Frühstück und wird direkt aus der auf den Tisch gestellten Pfanne gegessen. *Tatsch** ist ein dünner Teig, der meist ohne Eier wie ein Pfannkuchen in heiße Butter gegossen, mit der Kelle zerkratzt und weiter geröstet wird, bis das Ganze aus einem Haufen ziemlich harter brauner Körner besteht. Dieses nahrhafte Essen dient sowohl in den Alpen als auch im Tal häufig als Frühstück. *Käsmus** oder Kässuppe wird im Tal häufiger als auf der Alp gegessen, da der gelagerte Käse auf der Alp eher knapp ist. Meist wird altes Brot mit Lagen von Käse dazwischen in Milch aufgeweicht, in Butter zu einer zähen, fadenziehenden Masse gebraten, oft auch durch Zugabe von Milch zu einer Art Suppe verdünnt.

Schon um das Jahr 1800 wurde Reis in den Engadiner Alpen als regelmäßiger Nahrungszusatz für die Älpler in ansehnlicher Menge verbraucht. Reis, der statt in Milch in Rahm gekocht wird (Milchreis), schmeckt besonders lecker. Milchreis gibt es oft beim Schlussfest im Maiensäß. An Weihnachten im Talgut wird er in der Regel mit Zucker und Zimt bestreut.

Seit dem 18. Jahrhundert ist der Mais eines der wichtigsten Nahrungsmittel der bündnerischen Bergbevölkerung, besonders aber der Älpler. Auf den Alpen wird gewöhnlich – der einfachen Zubereitung wegen – das als *Polenta* bekannte Maismus gekocht, indem man statt Wasser Milch verwendet. Mais gilt im Gegensatz zu Reis nie als Festspeise, sondern als kräftige Alltagsnahrung, die in Bünden fast jeden Morgen auf den Tisch kommt. Zu den neuesten Erscheinungen gehören Teigwaren. Sie werden auf der Alp oft in Milch statt in Wasser zu einem dicken glatten Brei gekocht, der sich somit wieder den älteren Milch- und Musspeisen angleicht.

*Kochen und essen auf Bündner Alpen*²⁴

Die Pflicht zu kochen ist je nach Umständen einem der Alpknechte zugeteilt. In Jenaz, im Prättigau, kocht am Morgen derjenige Küher, der als erfahrener Melker zuerst mit dieser Arbeit fertig ist und auch etwas vom Kochen verstehen sollte. Das *Zmaränd** macht dann der Senn oder ein Gehilfe, damit es fertig ist, wenn die Hirten von der Weide zurückkommen. Am Abend kann wieder der Küher kochen. In anderen Alpen hat der Zusen für alle Mahlzeiten zu sorgen.

Gekocht wird in einer Pfanne, die einen langen Stiel hat, damit man sich die Finger nicht verbrennt (Abb. 9). Diese wird, wenn die Mahlzeit fertig ist, auf einen Block gestellt und durch einen Pfannenknecht gestützt. Zum Essen setzen sich die Älpler auf ihren Melkstühle um die Pfanne oder die Gebse* herum und löffeln diese leer. Die Löffel nehmen die Älpler vom Löffelrechen oder ziehen sie aus einer Wandritze. Nach beendeter Mahlzeit leckt jeder seinen Löffel sauber oder wischt ihn an den Kleidern ab und legt ihn an seinen Platz zurück (Abb. 10).

22 Auch in Binn (VS) an Weihnachten im Urner Oberland zusammen mit Milchreis.

23 Schon Scheuchzer führt *Süüffi* als erste unter den Älplerspeisen an und ist unter demselben Namen im ganzen deutschschweizerischen Alpengebiet von Graubünden und Wallis bekannt. In Rätoromanischen Gegenden nicht bekannt.

24 Nach Weiss 1941, 326–328.

Im Wallis aßen Männer, sofern sie außerhalb der Familie im Rebberg oder auf der Alp arbeiteten, generell einfach und kochten sich kaum etwas. Sie verzehrten also meistens kalte Speisen (*manger à sec*), allenfalls eine Suppe oder in Wasser aufgelöste Brotbrocken. Vereinzelt gab es auf der Alp Bratkäse und Polenta, Trockenfleisch wurde ebenfalls gekocht. Der Aufenthalt im Rebberg gestaltete sich meist nur kurz. Leute aus dem Val d’Annivier oder von Nendaz hingegen blieben auch mehrere Tage im Tal. In der Restfamilie mit Frauen und Kindern hingegen wurde meist regelmäßig gekocht, wenn auch einfach. Oft handelt es sich um Gerstensuppen und Wildgemüse.²⁵

Differenzierte Angaben zum Thema Kochen und Ernährung auf Walliser Mairensäßen und Alpen gibt Isabelle Raboud.²⁶ Ihre Angaben hat sie im Zusammenhang mit dem Aufbau des Weinmuseums zwischen 1985 und 1995 gesammelt:

Kanton Wallis

25 Telephon R. C. Schüle 16. Februar 2006.

26 Alimentaryum Nestlé in Vevey. E-Mail vom 1. März 2006. Übersetzung aus dem Französischen: Benno Furrer.

27 Gebratene Kastanien *brisolée* in der Region Fully-Martigny im Unterwallis.

Tabelle 3

Maiensäß, Frühjahr	Zwiebelsuppe mit wildem Spinat (<i>chénopode bonus henricus</i>), in jüngerer Zeit auch Löwenzahn Salat.
Maiensäß, Sommer	Hat man im Frühjahr eine Tansa mit Magermilch stehen gelassen, ist diese in der Zwischenzeit zu einem säuerlichen Getränk fermentiert. Dieses wird im Sommer zur Heuernte sehr geschätzt als erfrischendes Getränk (Val de Bagnes: <i>ashé plat</i> (=lait plat ou lait fermenté)).
Maiensäß, Herbst	Oft halten sich Jugendliche zu dieser Zeit im Maiensäß auf. Man hat eher Zeit zum Kochen, da die Kühe kaum mehr Milch geben. So bereitet man sich in Asche gekochte Kartoffeln sowie gegrillte Fleischstücke zu. Aus der wenigen Milch entstehen kleine Weichkäse (<i>tommes</i>), die zur Lieferung in die Molkerei sich nicht lohnt.
Alp, Sommer	Das Alppersonal lebt von den Vorräten, die der Verantwortliche herbeigebracht hat: Brot, Kartoffeln, Milch, Quark, Rahm jedoch nur zu besonderen Anlässen. Obwohl mit der Motorisierung sich vieles ändert, bleibt die Ernährung einfach, weil wenig Zeit für die Versorgung oder das Kochen zur Verfügung steht.
Rebberg, Frühjahr	Im Frühjahr steigen die Männer allein zum Rebberg ab, um dort während etwa acht Tagen die so genannten Winterarbeiten zu machen (Region Martigny, Angaben von Leuten in Bruson, Val de Bagnes). Von Zuhause nimmt man einen Knochen mit, bereitet damit eine Bouillon zu und weicht darin Brotbrocken auf. Da üblicherweise keine Frauen mitkommen, essen die Männer generell schlecht, oft nur Suppe und Brot. Oft teilen sich mehrere Familienväter eine Küche mit einer einzigen Feuerstelle (<i>mazots en co-propriété</i>). Kommen die Frauen im Sommer für gewisse Arbeiten in den Rebberg – etwa zum Schneiden der Rebtriebe – beklagen sie sich, dass als Getränk nur Wein zur Verfügung stehe. Trinkwasser gab es in der Rhoneebene zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch nicht überall. Besser isst man während der Weinlese im Herbst, an der die ganze Familie teilnimmt. Dann finden auch gemeinsame Mahlzeiten mit anderen Familien statt und es gibt besondere Speisen (Sauerkraut, Bratkastanien). Ein Fest mit gebratenen Kastanien (<i>Marroni, brisolée*</i>) schließt die Ernte ab. ²⁷ Einzelne Traubenbüschel werden in die Hauptsiedlung hochgetragen, um sie dort frisch zu verzehren, aber auch aufzuhängen und erst an Weihnachten zu servieren (Bagnes, Hérens, Annivier). Während den Gemeinschaftsarbeiten in den Rebbergen der Bewohner des Val d’ Annivier, welche üblicherweise an einem Samstag um den 15. März erfolgen, gibt es Wein und Gerstensuppe mit Schinken. Früher konnte die Speise auch aus getrockneten Morcheln bestehen, wenn der Tag in die Fastenzeit fiel. Für die Leute aus dem Val d’Annivier war die Ernährungssituation in Sierre besser, da die ganze Familie in die Ebene in ihre Häuser im Weinberg zog und nicht nur ein kleines mazot besaß, wie in der Region um Martigny.
Dorf, Winter	Bei Winteranfang erfolgt das Schlachten im Dorf, wo die Fleischstücke auch zu Wurst oder Trockenfleisch weiterverarbeitet werden, die man in den Kamin hängt. Seit etwa 1960 stehen auch gemeinsame Tiefkühlanlagen zur Verfügung. Aus den Schlachtabfällen und Innereien stellte man Blut- und Leberwürste her. Bei kalbenden Kühen wird aus der Nachgeburt eine so genannte „tourte au bêt“ (Brieskuchen im Kanton Bern) gemacht.
Dorf, Herbst	Im Spätherbst kocht man Mahlzeiten mit dem letzten Gemüse aus dem Garten und Ende November, anfangs Dezember finden in Sierre bzw. Martigny Märkte statt. Dort erhält man frische Wurstwaren und man kauft Fleisch, Speck und Schinken fürs Einsalzen oder Räuchern. Kohl und Sauerkraut stehen vom Herbst an auch zur Verfügung.

Alle diese traditionellen Gerichte, die noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gang und gäbe waren, sind heute in starkem Maße zur Nostalgie und zum touristischen Event geworden. Im Alltag isst der Walliser gleich wie der Rest der Welt. Nur zu festlichen Anlässen wird die traditionelle Küche bemüht. An den Orten mit Wintertourismus wird sehr viel Fondue oder *Raclette** gegessen, Sauerkraut anlässlich der Walliser Märkte und gebratene Marroni in allen Dörfern des unteren Rhonetales zusammen mit dem frischen Wein bzw. Sauser. Stark geblieben ist der hohe Anteil konsumierter Kartoffeln und Käse. Der Käseverzehr liegt weit über dem schweizerischen Mittel und könnte eine restliche Verbundenheit mit der früheren Alpwirtschaft darstellen.

Interessanterweise haben sich auch die Fabrikarbeiter in den Aluminiumwerken von Chippis und den chemischen Fabriken von Monthey sowie den Bauarbeitern der Kraftwerke (Dixence, Mauvoisin) ähnlich wie jene in den Rebbergen gepflegt, nämlich *à sec*, das heißt mit Brot, Käse und Trockenfleisch. Lag der Wohnort der Arbeiter nicht zu weit von der Fabrik entfernt, brachten ihnen Kinder Suppe und warme Speisen. Kantinenkost stieß bei den Arbeitern nicht selten auf Widerstand, indem etwa Gemüse als zu wenig nahrhaft und Kartoffeln als Schweinefutter betrachtet wurden.

Auswahl an spezifischen Speisen und Getränken im Stufenbetrieb und Glossar

- *Äplermagroonä* (UR): In Milch gekochte *Hörnli* (Makkaroni) und Kartoffelstücke, dazu in Butter gebratene, gehackte Zwiebeln.
- *Bratkäse* (CH): Am Feuer geschmolzener Käse, zusammen mit Kartoffeln oder Brot (vgl. auch *Raclette*).
- *Brischtner Nytlä* (UR): Gedörrte gekochte Birnenschnitze mit Rahm.
- *Chabis und Schaffleisch* (UR, zur Kirchweih): Eintopf mit Schaffleisch, Weißkohl und Kartoffeln.
- *Cholera* (VS): Auflauf aus Kartoffeln, Apfelschnitzen, Zwiebeln und Käse.
- *Fenz* (GR, AI, UR): In Butter geröstetes Mehl mit Rahm.
- *Fondue* (FR, VS, BE): Im Topf geschmolzener Fettkäse. Ursprünglich auf Brot gestrichen. Möglicherweise Nachfolgespeise zu *Raclette* nach Einführung geschlossener Kochherde.
- *Gârbo* (VS): Mit Salz und Pfeffer gewürzte Zigaretteile zu Käse geformt. Galt als Aphrodisiakum.
- *Gepse* (CH): Flaches, rundes Gefäß (Holz, Blech), in dem die Milch bis zum Aufrahmen belassen wird.
- *Greibichuächä* (UR). Ausgelassenes Fett mit Ruchmehl und Milch verrührt, dazu Zucker und Weinbeeren.
- *Gröstnebri* (UR, GR): In heißer Butter gerösteter Teig.
- *Gschwellti*: (CH): Ganze Kartoffeln in wenig Wasser gegart (Pellkartoffeln).
- *Käsemus* (CH): Altes Brot mit Lagen von Käse in Milch oder Bouillon aufgeweicht, gekocht und verrührt, darüber geröstete Zwiebeln.
- *Mehlspatzen* (GR): Dünner Teig aus Mehl und Wasser in heißer Milch zu Mus eingekocht.
- *Mettel* (UR): Koagulierte Milch nach Zugabe von Lab. Kleine, körnige Käseklümpchen, ähnlich dem handelsüblichen Hüttenkäse.
- *Milchreis* (TI, UR): In Milch zu Brei gekochter Reis, darunter Rahm und Butter.
- *Misera* (VS): In Magermilch eingeweichtes Roggenbrot (während Heuarbeit im Maiensäß).
- *Molke* (CH): Wässrige grünlich-gelbe Restflüssigkeit, die bei der Käseherstellung entsteht.
- *Nidelbrot* (CH): In Rahm gekochtes Brot.
- *Paläntä-Chüächä* (UR): In Milch gekochter Mais mit gedörrten Birnenschnitzen und Speckwürfeln.
- *Papet vaudois* (VD, VS): Lauch, Bratkartoffeln mit Rahm und Hauswurst (auch Blut- und Leberwurst).

CH: gesamtschweizerisch

Abkürzung der Kantone:
 AI: Appenzell-Innerrhoden
 BE: Bern
 FR: Freiburg
 GL: Glarus
 GR: Graubünden
 TI: Tessin
 UR: Uri
 VD: Waadt
 VS: Wallis



Abb. 11: Äpler bei ihrem Mittagssmahl in der Stube einer Sennhütte von 1837. Muotathal, Äbnematt (Aufnahme B. Furrer 1984).

- *Polenta* (TI, UR): In Milch gekochter Mais.
- *Raclette* (VS): Am offenen Feuer geschmolzener Käse, der auf eine Brotscheibe abgestreift wird. Gemäß Schriften aus Klöstern von Ob- und Nidwalden ist anzunehmen, dass 1291 bereits Wilhelm Tell „Bratchäs“, wie Raclette damals noch genannt wurde, genossen hat. Dabei wurde der Raclettekäse an einem offenen Feuer geschmolzen und die weich gewordene Masse nach und nach auf einen Teller abgestreift (Quelle: www.raclette-suisse.ch).
- Rahmbrot (GR): s. Nidelbrot.
- *Rösti* (CH): Grob geraffelte, dunkelbraun gebratene Kartoffeln.
- *Ryys unt Boor* (UR): Gekochter Reis mit Lauch und Kartoffelstücken.
- *Schnitz und drundert* (UR): Eintopf aus Schweinefleisch, eingeweichten Dörrbirnen und Kartoffeln.
- *Schotte* (CH): s. Molke.
- *Sirte* (CH): s. Molke.
- *Süüfi* (CH): Frischer Ziger in Milch oder Rahm erwärmt.
- *Tatsch*, s. *Gröstnebri*.
- Ziger: (UR, VS, GL): Aus Molke gewonnener Käse.
- *Zigerchrapfä* (UR, GL): Rautenförmiges Gebäck aus Weißmehl. Füllung aus Ziger und rotem Gewürzzucker (Zimt, Vanillezucker, Ingwer, Sandelpulver, Nelken, Muskat). In Öl schwimmend gebacken.
- *Zigerrost*: Mus aus Rahm, Mehl und Ziger.
- *Zmaränd*: Zwischenmahlzeit (Vesper) im Dialekt Graubündens.

Dr. Benno Furrer
Schweizerische Bauernhausforschung
Hofstrasse 15, CH-6300 Zug
benno.furrer@di.zg.ch

Ungedruckte Quellen, mündliche Auskünfte

Isabelle Raboud, Alimentarium Nestlé in Vevey. E-Mail vom 1. März 2006 (Wallis).
Rose-Claire Schüle, Crans Montana, telefonische Auskunft vom 16. Februar 2006 (Wallis).
Frau Brand-Walker, Altdorf. Telefonische Auskunft vom 27. März 2006 (Uri: Isenthal, Maderanertal).

Gedruckte Quellen

Cysat, Johann Leopold: Beschreibung des Berühmten Lucerner oder 4 Waldstätten Sees vnd dessen Fürtrefflichen Qualiteten vnd sonderbaaren Eygenschaftten. Luzern 1661.
Ebel, Johann Gottfried: Schilderung der Gebirgsvölker der Schweiz. 1, Leipzig 1798; 2, Leipzig 1802.
Fäsi, Johann Conrad: Genaue und vollständige Staats- und Erdbeschreibung der ganzen Helvetischen Eidgenossenschaft, derselben gemeinen Herrschaften und zugewandten Orten, 4 Bde. Zürich 1765–1768.
Gemälde der Schweiz, 1835 ff., insbesondere Uri, Schwyz, Unterwalden, Glarus, s. unten.
Norrmann, Gerhard Philipp Heinrich: Geographisch-Statistische Darstellung des Schweizerlandes. Hamburg 1796.
Scheuchzer, Johann Jacob: Beschreibung der Naturgeschichten des Schweizerlandes. Zürich 1705.
Wallrath, Ludwig Medicus: Bemerkungen über die Alpenwirtschaft auf einer Reise durch die Schweiz. Leipzig 1795.

Literatur

Amrein, José: Aussergewöhnliches und Alltägliches. Vom Leben der Urner Älpler. Altdorf 2001.
Aschwanden, Felix/Clauss, Walter: Urner Mundart Wörterbuch. Altdorf 1982.
Bär, Oskar: Geographie der Schweiz. Zürich 1983.
Bianconi, Giovanni: Ticino rurale. Mächin, intrècan, arnés. Lugano 1971.
Bielmann, Jürg: Die Lebensverhältnisse im Urnerland im 18. und zu Beginn des 19. Jahrhunderts (Basler Beiträge zur Geschichtswissenschaft 126). Basel/Stuttgart 1972.
Bircher, Ralph: Wirtschaft und Lebenshaltung im schweizerischen «Hirtenland» bis Ende des 18. Jahrhunderts. Zürich 1938 (Reprint Bern 1979).
Businger, Aloys: Der Kanton Unterwalden (Gemälde der Schweiz). St. Gallen 1836.
Die Bauernhäuser der Schweiz, 1–5 (TI), 12 (UR), 13 (VS), 20 (OW/NW), 21 (SZ/ZG). Basel 1965 ff.
Donati, Armando: Monti, uomini e pietre (Collana Quaderni ticinesi 18). Locarno 1992.
Friedli, Emanuel: Bärndütsch als Spiegel bernischen Volkstums. Basel. 1: Lützelflüh (1905); 2: Grindelwald (1908); 7: Saanen (1927).
Furrer, Benno: Urner Alpgebäude im Wandel der Zeit. Wandlungsprozesse in der Kulturlandschaft der Alpen Uris im Spiegel der Gebäude. Diss Uni Zürich 1989.
Furrer, Benno: Feuerstelle und Herd im Bauernhaus seit dem Mittelalter – und die Geschichte des Eisenherdes; in: Historische Ausstattung (Jahrbuch für Hausforschung 50). Marburg 2004, 341–362.
Franscini, Stefano: Der Canton Tessin (Gemälde der Schweiz). St. Gallen 1835.
Giovanolli, Diego: Alpschermer und Maiensässe in Graubünden. Bern 2003.
Gschwend, Max: Das Val Verzasca. Seine Bevölkerung, Wirtschaft und Siedlung. Aarau 1946.
Hauser, Albert: Bäuerliche Wirtschaft und Ernährung in der Schweiz vom 15. bis 18. Jahrhundert; in: A Magyar Mezőgazdasági Múzeum 1971–1972, Budapest 1973, 95–103.
Hauser, Albert: Was für ein Leben. Schweizer Alltag vom 15. bis 18. Jahrhundert. Zürich 1987, 79–110.
Heer, Oswald. Der Kanton Glarus (Gemälde der Schweiz). St. Gallen 1846.
In-Albon, Natascha: Von Fussmärschen und Ferienhäuschen. Veränderungen des Mobilitätsbegriffs am Beispiel der Oberwalliser Voralp Finnu: in: Antonietti, Thomas: Kein Volk von Hirten. Alpwirtschaft im Wallis. Baden 2006, 183–190.
Iten, Karl: Vom Essen und Trinken im alten Uri. Ein fröhlicher Streifzug durch die Urner Küche. Altdorf 1973.
Lusser, Karl Franz: Der Kanton Uri (Gemälde der Schweiz). St. Gallen 1834.
Meyer von Knonau, Gerold: Der Kanton Schwyz (Gemälde der Schweiz). St. Gallen 1835.
Meyer, Werner: Hirsebrei und Hellebarde. Olten 1985, 195–199.
Morel, Andreas: Der gedeckte Tisch: Zur Geschichte der Tafelkultur. Zürich 2001.
Oechslin, Max: Aus dem Urner Älplerleben; in: Schweizer Archiv für Volkskunde 1934, 171–191.
Raboud, Isabelle/Schüle, Rose-Claire/Dubuis, Pierre: Assiettes valaisannes: Nourritures d'hier et d'avant-hier. Sierre 1993.
Röder G. W./Tschärner, D. C. von: Der Kanton Graubünden (Gemälde der Schweiz). St. Gallen 1938.
Vicari, Mario: Documenti orali della Svizzera italiana. Seconda parte, Valle di Blenio. Bellinzona 1995.
Weiss, Richard: Das Alpwesen Graubündens. Wirtschaft, Sachkultur, Recht, Älplerarbeit und Älplerleben. Zürich 1941.