

**Zeitschrift:** Adelbodmer Heimatbrief  
**Herausgeber:** Stiftung Dorfarchiv Adelboden  
**Band:** 72 (2011)  
  
**Artikel:** Was d'Adelbobmer ässe  
**Autor:** Aellig, Jakob  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1062757>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.03.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Was d'Adelbobmer ässe

*Vorbemerkung: 1936 schrieb der vierzehnjährige Jakob Aellig einen umfangreichen Aufsatz mit dem Titel: «Die Ernährung der Bergbevölkerung». Später wurde der ursprünglich in der Schriftsprache abgefasste Text von Kobi selber ins Adelbodetütsch übertragen. Wir möchten diese originelle Arbeit unseren Lesern nicht vorenthalten, enthält sie doch viel Wissenswertes im Zusammenhang mit den Essgewohnheiten unserer Vorfahren.*

Ch.B.

Was d'Adelbobmer sinerzit weenig, jitzzemale bi jedem Meeli bruhe, ischt ds Broet. Sinerzit, wa hie nuch, wien die alte Lüt wüsse z erzele, Chore gwagsen ischt, het mu i viilne Hüsere ds Broet sälber pache. Bim Bach nitna, wa d'Müli gstanden ischt, siit mu nuch jitz dem Huus «bir Müli». Zwee ol drii Mahlstiina, wan da nuch si, dienen da jitze fur Stägestritta i d'Dili uehi. In ganz alte Hüsere het mu früejer nuch Bachöfe gfunde, wa jitz si fascht all vermuuret u d'Chücheni umbuwti. Jitz chuufen all Lüt ds Broet bim Beck. Äs ischt gwöhdnligs Schwarzbrot u weegt abba drüü Pfund. Mu uberchunnt allerdings og Zweepfünder.

Vur nes par Jahren ischt hie ds Burebrot ufchoe. Fascht all Lüt hii söt-tigs kuuft. Wan esoe glihig wie s ischt ufchoe, isch umhi verschwunde.

Hingäge gits Lüt, wa d'Milch van ere frisch kalberete Chue dem Beck bringe, u där bachet ne de vor föfusächzg-föfusibezg Rappe es vür-näms Bieschbrötli. Van drije Litren gits abba nüün Bröeter, wa preziis der gliich Chuscht hii wie n e Ziebel. Wan äs ischt glichowhl besser, mu hiigi desse nät grad all Tag uf em Tisch, süscht chönntis iina doch hübschelig erliide.

Ebbis vam Wichtigschte näbem Brot si d'Härdöpfla. Iifalterwiis wär-des jitz niena meh van allne Lüte sälber gsetzt, mu chuuft si ifach bim Hendler, anstatt dass mu den afe brabierti es bitzi z'huse u sälber zue ne z'gugge. I gluube, es triiti nug ddoll eppes füür.

A sunige, härdige Riine sin di gmüetlige Saati usgspriitetu. Van iim Zun zum andre si wiiss Fäde gspane vur d'Ggaaggara abzhaa, die junge mürbe Häbeni z'stibize. Hie u dda macht mu ooch vam Blääch es Instrument, waan afeet chlättere wes es bröesi lüftlet u di schwarze

Vogla verjagt. Mengischt schiesst mu e Ggagger z'toet u heecht nen im Garten amene Stüdü uf. Aafangs Meje setzt mu d'Häbla i Hüüffeni, abba ii Meeter van enanderen ewägg. Mu liit drumum toltschermand Mischt ol löest Bschütti drii. Über e jedes Tschüppi Häbeni formet mu rundi Hüüffeni, wan abba düür un über vierzg Santimeter mässe u drissg höeji si. Esoe cha ds Wasser zringsetum zgrächtem abluufe. Di Häbeni hii schints esmal es par Lüt us em Sibetal glächeret ol gergeret, churz u guet, e Lehrer Spori va Sant Stäffe het en ganzi Spottgstempereta ddichtet über Adelbode, u dadrind hiists imel och:

's het is z'lache gmacht, wie sie dert Herdöpfel pflanze  
u bim Jäte müesse um die Hüüfe tanze,  
wo mer g'fragt hei, wozue das nütze soll,  
Säge's: «Jedere Huufe gäb en Hutte voll ...»

Das ischt natürlig erloges bis änet uus. Vaneme söttige Hübi gits am vilschte nume stückervieruzwenz Härdöpfel.

Us de Häbene laat sig allergattig mache. Der Chünig van däne Kööche allnen ischt sicher der Häbelstock. Das hii schints schon die chlinschten u jüngschten Adelbodmer gmerkt. Esmal het e Fründä eso n es chliis Chnöpfli gfragt, was äs am liebschte hiigi. «Häbistöcki u Bratwürschti», het das oni sig bsine zrugg ggäh.

Gschwellte Häbla macht der och es Manevolch nuch häb chläh. Aber hescht schon esmal Häfelikööch ghabe? Brabier bloss, ischt das guets!

Zmittag ol am Aabe gits in de Hüseren umha en gueti bravi Röeschti. Wär en ganz bsundersch guti überchunnt, cha mit dem Seminarlehrer Howald z Bääre säge: «Vo der Freud di gröschti, isch e gueti Röeschti».

Überhuuts tuuchen iimu ali Härdöpfelrezäpt gueti, bsundersch wen de nug mengischt Boeni, Surchabis, Spinet ol Fliisch derzue cheme.

Häbla, wa nät tüüf gnueg im Häärd si gläge, wärden grüe, maaneschinig. Zviil däre het mu artig nät gääre. Si cheme mit de chlini u ggringe zu den Süwhäbene.

U jitze ds Fliisch. Bim Meztger im Schwand ol oog bim Fritz Schranz in der «Sune» überchunnt mu mungs guets Bräati z'chuuffe. Mir ischt es

fiisses Busi im Stall es Stücki lüüber wan es Chälbschi im Schlachthuus. Wa n es git drum og Lüt, di vermöges wäger nät, en grossi Suw z'haa, u ddi hiin de Sorg zu jeder Späckschwarte. Die Lüt allerdinge, wa chüschtiga Späck u nassa Schmutz ahi schlaa u derna nug muete, si hetten gäären es Chachteli Ggaffi, wils nes esoe artig gschmuech sigi, si nüt uberlang niena meh z'finde. Es ischt eelend schaad, wan das ischt nät z'endere.

Dernäbe hii nug all Lüt nät ungääre e mürba Gizibrägel, wa mengischt chascht nen de rüher sine wan ässe. Imel üüs ischsch esmal eelend artig ddummm ggange. Wir sin iinischt im Herbscht i d'Lischa usi zum Bock u hiin us chiibischt gfröuwet uf die sägs Bockbräglä. Due, wie chunts usa? Kin iinzigi Giiss giissenet, hingäge het d'Muna fascht es halbdoze Jungi. Denn hii wer nät gwüss, ob lache ol z'luter Wasser grine. Nu ja, mu het äben ungliich Gfeel.

Hingäge findscht fascht in allne Stäle n es tolls Busi. Die Pure, wan iigena Bärg hii, züggle im Ustig mit irem Gvicht stübis u rübis i d'Wiid u na drije Wuche n uf em Bärg. Mit dem Schwindli züglet mu am andere Taag. Das giit de mengischt es bitzi strubussig zue. Bin ere Züglete chan e Mentsch Giduld leere, u zwar fur hiin u dena. Aber hie gseht mu albe, wie's rächt hiist: «Der Luub chunt witer waan der Tuub.» Bim Nüwjahre, wen im Chemi obna d'Würscht an de Fliischaschme plampe u der Ruuch de Späcksiten es Ääliebi git, wiisset mu dend dem Busene gwüss nüt meh. Üüs isches allerdinge n esmal ganz strub ggange. Wir hii n im Ustage fur tüürsch Gält es bravs Schwii zuehi taa, u dernaa mit Müi u Not u Fliis u Lischt i ds Louweli züglet. Es ischt zeerscht allz fi wäselig ggange, bis iis morges ebber siit, üüs Busi chöni nät meh stah u hiigi dä Morge n uf de Chnöuwne gfrässe. Ds Atti ischt o nog bloess ga merke was feeli, u richtig, das Schwindli ischt ganz zunderobe gsii. Zmondrischt hii wer dem Metzger bschidet. Wir sin grad schüst am Zmorgne gsii, wan er ischt choe. Ds Atti un är sin i Stall ahi u wir Chind hii va witem blöessig gglusset. Ds Busi het e ki Wiigg meh ta, u si hiis us em Chromen usi nit e Stafel gschliipft. Uf iismal siit der Metzger: «Das ischt bim Hund toet!» Es ischt nug warms gsii u der Metzger hets brabiert z'stäche – es het nüt fүүrtrage. Ween är e Stund ender choe, hetti ärsch nug chöne metzge. Der Fritz Richen un iig hiis due zmondrischt na de Kunzine vam Vehtockter in eme Sack uf ds Mudi ahi gschliipft. Der Dokter het erfunde, es hiigi Darmverwicklig ghabe. Wa wir das dem Atti prichtet hii, het ses schier wele lächere, un äs het gmiint, vam Ahaschliipfe

chönis liichter gääre n Darmwickligi gä ... D'Versicherig bsalt nume fur Süücheschäde; fur sches zstütze hetti der Metzger gmanglet früjer z'choe.

Wär söttigs erläbt, tuet mu de mengischt derfüür: Är chuuft im Ustig es par Hälembänzeni. Die erwilden allerdinge n gääre. Zwüü Bänzeni sin üüs esmal zwo Wuchi – wollt säge zwee Maanet im Lonner umha roliert. Wir hiis due zlescht afe gsorgets ggä u gsinet, wir müesse ses den abba chalts triihe. Der Chrischte, mim Brueder, het si due zun alem Guete grad breziis denn erwütscht, was mit den Üschene-Schaafe bim Entschliggrat hinderahin hii wele. Wes das hette bhuutet, de hetti wir schi jedefaals gsehni ghabe.

Sinerzit hii d'Adelbobmer vil meh Schaaf ghabe waa jitze. En alta Maa her erzellt, si hiige n an Entschlige obna mengischt meh wa tusig Schaaf gsümmeret. Waan der Hirt esmal hiigi z'läcke ggä, hiigis ne zerchnischtet u zermorschet. E Scheefer Egger sigi mit sine Hälenen albe dur e Chäligang uehi züglet. Viel sige mu den där Banzen og fortchoe. Esmal hiigi iina in ere fiischtere Nacht eson es Häli gstolen u tragis due uf em Rääf bir Türliweng usa. Due kiji er due bir Volen um u hiigi sig wüescht gwurschet. Der lescht Värsh vamene Gedicht uber die Tregi het mer äs Wybevolch nug chöne säge:

Bir Volen ischt er due niderkit  
u het der Rügg zerhit,  
u mu gseht mu s nu jitz aa,  
das er denn e schweri Fert hat gha ...

Sum Lüt hii n og Chüngla, wan da het mu liichter eender ebbes an e Nüwjahrschbrägel, grad esoe wie bim Hüenderfliisch og. Es git sogar Lüt, waa fiiss Chatzi stütze.

Mengeischt hescht Ungfeel im Stall, muescht ugsinet es Tierli la metzge. De giit mu van iim Huus zum andere u fragt d Lüt, ob si iimu em Bitz Fliisch wellten abchuuffe.

Wir hiin esmal e schöena Baggel ghabe. Wir hii ne n im Louweli gsümmeret un im Herbst ahazüglet. Da cha nus dä Paschi bi ds Fritz Denzersch Dürewaldstaafel uf ds vorder Dach springe. Es schleet nen uf em gnaglete Schindeltach um, är kit sitligsen aha. Mit Müi u Not het er schig uuf u gnappet nuch ahi bis hiim. Da hii wer ne müesse la

metzge u dernaa verquante. Är het fööf Rüpp bbroche ghabe. U das grad schüst vur der Seson.

En gueta brava Muni chascht für tüürsch Gält verhuuffe. Bir Milch giits der minder ring. Fur ii Liter Chuemilch uberchunnt der Mälcher vieruzweng ol föfuzwenz Rappe. Der Chüüffer bsalt bim Verchüüffer föfudrissg Rappe. Derbii chunt der Puur nät z'churz. Fur toll Milch z'uberchoe, het der Puur es tolls Tschuppeli Gvicht. Desdwäge chunt e jedes Jahr e tola Pätsch italienisches Höuw i ds Entschligtal. Es git scho Lüt, wa nät meh cheesen am Bärg. U ddoch ischt ds Cheese bis dahii nu nät ergange. Giisschees würt abba nät meh viel gmacht. Drfüür het im Ustage fascht e jedi Hushaltig es Aahembäli uf em Tisch.

Aachne chascht uf zwee Wääg. Füüraa het mu es Aachübli u chan dan em bitz der Stücke uuf und aab stungge, bis d'Nidla g'ankneti ischt. De cha mu de d'Nidla och in es Trohli tue u das em bitz umdreeje, bis mu nume nuch d'Aachmilch im Trooli ina ghöert plätsche. Ds rund Aahembäli tuet mu den in e Schüssla Wasser, esoe blibts de lang guets. We mu das nät meechi, wurdi der Aahe angehnds suura wie Spiezer Wii.

Ebbes vom Beschte n ischt chalti Nidla u zittigi Ärdbereni. Wes muess si, nimmt mu og Hiiteni, Hinteni ol Grigli. E Tiil Lüt erlide d'Nidla nät. Si macht nem Buuchluuf un e gschmützgeta Darm. Vilicht hetti e sötiga arma Pursch esmal ddichtet:

Der Ziger ischt mit Schwiger,  
der nass Chees drückt mig nider,  
der troche hilft mer uuf,  
u d'Nidla bleeit mer der Buuch ...

Der Ziger machscht us Cheesmilch. Mu siit ra og Sirbena. Höi ot dem Füür im Stafel hanget Zigerliitera, wat ne draa hechischt fur nen em bitz z'rüüke. Der Traach, wan im Chessi zruggbliht, ischt Schotte. Die rüschescht fur d'Buseni i Schottetrog.

Ds Znüechtere ischt fur üüs ds allererscht Meeli. Sum Hushaltigi stelen denn nug e Schüssla Haberbrii uf e Tisch. Süscht nimmt mu abba es Chächti Ggaffi un es Schnätzi Brot.

Früejer het mu hie zwüsche nüüni un elfi iis zmorgnet. Där Bruuch ischt wägen der Schuel un ira Zit ergange. Ds Zmorge ischt ebbes nät

unähndligs wie ds Znüüni. Zum Zmorge het mu füüraa Röeshti u Späck. Da het mu ii Schüssla, ali recken in die glihi.

Zum Zmittag gits fascht in allne Familie Suppa u dernaa es Schübi Fliisch ol Späck un uf alzen uehi nuch iis es Treeni Suppa.

I sume Hushaltige wiis mu nät, was igetlig es Zaaben ischt. D'Lüt nän derfüür ds Zaaben u ds Znacht zsäme. Aber äbe, menga wollt doch ebbes zaabne, grad abba wen er rösch gwärhet het. Es Tröpfli Ggaffi, es Schnätzi Broet u Chees. Viil bringt mu de Tagwannere ds Ässe uf d Saat ol de Höuwerlüte der Muttechölmtee i ds Medli. I ha mer la säge, esmal hiigen es par Mana im Wald Tani gfellet. Iina hiige ne söle ds Zaabe bringe, wan da gäbis underiinischt umhahar e mords Chlapf. E Maa hiigi due zum Gspass gsiit:

Was hört man da schallen?

Der Weibel ischt mit dem Zaaben umgefallen.

Znachte tüe d'Adelbodmer ganz ungliich. Sumi scho am Fööfi ol Sägsi, anderi erscht am Ahti. Ja nu, äs söli allne wohlchoe!

*Kobi Aellig*