

**Zeitschrift:** Oltner Neujaarsblätter  
**Herausgeber:** Akademia Olten  
**Band:** 69 (2011)  
  
**Artikel:** Capuns und Brändlibomben : ein Porträt von Stierva  
**Autor:** Jäger-Clavadetscher, Mirjam  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-659638>

### **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:** 25.01.2026

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



# Capuns und Brändlibomben – ein Porträt von Stierva

Mirjam Jäger-Clavadetscher

## Stierva – ein archaisches Stück Welt

Wussten Sie alle, dass das idyllische kleine Dorf Stierva auf einer hochgelegenen Terrasse am Südhang des Albulatales liegend, mit unserer Aarestadt Olten in partnerschaftlicher Verbindung steht? Waren Sie schon einmal in Stierva, der malerisch in die beeindruckende Bergwelt Graubündens eingebetteten Siedlung am Eingang zum Oberhalbstein? Kennen Sie sogar die weltbesten Capuns von Celina Sonder, wo man die Kraft Graubündens zwischen die Zähne nehmen kann? Nein? Höchste Zeit, dieser Gemeinde einen Besuch abzustatten, diesem archaischen Stück Welt, welches seit der Bronzezeit dank der damals strategisch-geografisch günstigen Lage bewohnt ist und das von der bedeutenden Nord-Süd-Route von Chur über die Pässe Julier und Septimer profitieren konnte. Heute fährt man über eine neue Strassenverbindung via Tiefencastel in die weiterführenden Täler, und so lebt die kleine Ortschaft Stierva abseits vom Transitverkehr unfreiwillig ein Sackgassendasein. Dabei darf sich die stolze Bündnergemeinde durchaus sehen lassen. Sie erstreckt sich über 1054 ha und zählt rund 141 Einwohner. Und die Zahl der Einwohner ist wieder zunehmend, denn es zieht immer mehr Kinder und Kindesinder alteingesessener Bürger mit ihren jungen Familien nach Stierva zurück. Das Verhältnis «jung–alt» ist deshalb im Vergleich mit vielen Nachbargemeinden erstaunlich ausgeglichen. Die Amts- und Umgangssprache in Stierva ist das Romanische. Während der Stürviser früher vorwiegend von der Landwirtschaft lebte, werden heute nur noch neun Bauernbetriebe, teilweise im Nebenerwerb, bewirtschaftet. Die meisten Einwohner generieren ihren Arbeitserwerb aber – wie inzwischen so viele Einwohner in den Bündner Tälern – in grösseren Städten wie z. B. in Chur oder in Zürich.

Stierva ist ein Wanderparadies und so erstaunt es nicht, dass sich ein sanfter, aber qualifizierter Tourismus in der Gemeinde etabliert hat. Es gibt einige Ferienhäuser, die von naturbegeisterten Touristen gemietet werden. Besonders begehrt sind die abgelegenen sanft ausgebauten Maiensässen Perlen für wahre Naturferientage. Die katholische Pfarrkirche von Stierva ist Maria Magdalena geweiht und wurde bereits im Jahr 831 in einem Reichsurbar als «ecclesia in seturvio», die zum königlichen Lehen Obervaz zählte, erstmals erwähnt. Stierva bildete mit Mutten und Obervaz seit 1367 eine eigenständige Gerichtsbarkeit. Die Reformation, bei der die Nachbardsdörfer zum reformierten Glauben übertraten, beendete die interkommunale Zusammenarbeit von damals, und so war es der kleinen Gemeinde Stierva nicht mehr möglich, alleine für den Unterhalt des Pfarrherrn aufzukommen.



Anfahrt nach Stierva und Dorfstrasse

## Gemeindepräsidentin Daniela Brenn hat drei Wünsche frei

Herzlich und ohne grossen Firlefanz, aber mit der typisch bündnerischen Distanz empfängt mich die Chefin – bewacht von ihrem ständigen Begleiter, dem Deutschen Schäferhund Aiko – in ihrem schlicht eingerichteten Büro im Gemeindehaus. Nebst ihrer Tätigkeit für das Gemeindepräsidium, welches als 70%-Pensum dotiert ist, widmet sich Daniela Brenn zusammen mit ihrem Mann dem eigenen Bauernhof mit Mastbetrieb. Am liebsten verbringt sie ihre Zeit aber auf dem abgelegenen Maiensäss, hoch oben auf der Alp, wo Himmel und Berge sich umarmen. Ich sitze in ihrem kleinen und schlicht einge-





richteten Büro und bin gespannt, welche Wünsche sie an eine gute Fee richten würde. «Ich möchte <den Frieden im Dorf> erhalten, in einer eigenständigen Gemeinde mit voller Autonomie leben, und ich wünsche mir, dass meine Heimat Stierva von Naturkatastrophen verschont werde», antwortet sie schnell und ohne zu überlegen. Gesellschaftlicher Wandel, finanzpolitische Lage und Unvorhersehbares sind weitere Traktate, welche nicht nur die Gedanken von Daniela Brenn prägen, sondern wohl auch in anderen Gemeinden an vorderster Stelle stehen.

#### **Ustareia Belavista – wegen einer Fertigpizza kommt niemand nach Stierva**

In der «Ustareia Belavista» treffe ich Celina Sonder-Candreia, eine zierliche Bündnerin; pflichtbewusst und konzentriert ist sie am Herd und seltener in der Gaststube anzutreffen. Es ist Mittagszeit, und viele Gäste freuen sich auf die Köstlichkeiten, produziert aus dem eigenen Garten. Es gibt, was auf Vorbestellung zur Auswahl steht: z. B. Kalbsrahmschnitzel und Pizokels oder kleine kalte Sachen für den kleinen Hunger, doch es gibt vor allem eines: Capuns! Capuns, diese traditionelle Bündner Päckchen aus Spätzliteig, eingewickelt in Mangoldblätter mit Kräutern und kleinen Salsizstückchen. Bei Celina Sonder angerichtet wie ein Fondue auf einem Rechaud, liegen die Rollen in einer feinen mit Bergkäse überbackenen milchangereicherten Bouillon. Weltklasse! Und die Mangoldblätter stammen aus dem Garten, ihrem zweiten grossen Hobby, dem sie in ihrer ohnehin schon knappen Freizeit jede Minute widmet. Sie ist stolz auf ihren Garten, in welchem nebst Salat, Randen, Zwiebeln, Lauch u. v. a. m. auch zahlreiche bunte Blumen gedeihen, die in fein arrangierten Bouquets die Tische im Speisesaal zieren. Gott sei Dank habe ich einen Tisch reserviert! Celina Sonder hat Zeit nach getaner Arbeit. «Wegen einer

Fertigpizza kommt niemand nach Stierva», beginnt sie unser Gespräch und schwärmt von der Ruhe der Berge, dem Heimatgefühl, das ihr kein anderer Ort der Welt ausser hier bieten könne. Bereits ihre Eltern betrieben die Gaststätte Belavista. Als Jüngstes von neun Geschwistern ist sie als einzige in Stierva hängen geblieben.

#### **Nähe aus Distanz?**

Als Bündner Oltnerin entwickle ich schnell freundschaftliche Verbundenheit mit der urchigen Berggemeinde mit fantastischer Fernsicht. Es sind vor allem die Menschen, welche meine Sinneswahrnehmungen verknüpfen und vertiefen. Menschen, die verwurzelt sind und blühen, auch wenn Boden und Klima woanders günstiger sein könnten, und ich denke an mein nebelverhangenes, von Unkundigen oft belächeltes Olten und nehme einen tiefen Atemzug Bündlerluft und weiss nun, warum gerade Stierva und Olten eine Patenschaft eingegangen sind. Zum Dessert teile ich mit Celina eine feine Brändlibombe!



Gemeindehaus und Ustareia Belavista in Stierva