

**Zeitschrift:** Quellen und Forschungen zur Bündner Geschichte  
**Herausgeber:** Staatsarchiv Graubünden  
**Band:** 36 (2018)

## Endseiten

### 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:** 13.01.2026

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

Vor wenigen Jahren ist ein altes, bisher unbekanntes handschriftliches Kochbuch aufgetaucht. Es stammt aus dem Jahr 1559, mit einigen Nachträgen aus dem Jahr 1604 und möglicherweise späteren Jahren. Das Buch wurde für die bischöfliche Küche von Chur verfasst und dürfte das älteste deutschsprachige Schweizer Kochbuch darstellen. Insgesamt umfasst es 515 Rezepte, die hier ediert und in modernes Deutsch übersetzt worden sind. Ergänzt werden die Rezepte durch ein Register und ein Glossar. Ausführliche Kommentare erläutern die Bestandteile der Gerichte und die Zutaten, wie auch die Masseinheiten und Mengenangaben. Neben den inhaltlichen Aspekten werden auch die sprachlichen Besonderheiten analysiert und kommentiert.

Das vorliegende Kochbuch eröffnet interessante Einblicke in die Ess- und Trinkgewohnheiten in gehobenen Kreisen der Ostschweiz. Den Anfang macht ein Rezept über die Zubereitung eines Biberschwanzes als Fastenspeise; das letzte Gericht beschreibt ein Mus aus sauren Kirschen. Man stösst auf eine unglaubliche Vielfalt an Gewürzen und Zutaten, die heute grösstenteils unüblich oder sogar unbekannt sind. Man staunt über die Bedeutung von Zucker, Ingwer, Muskat und Nelken zum Würzen der Speisen. Aufgeführt sind überdies Medizinalrezepte für alle möglichen Gebrechen, von Kopfweh und Verstopfung bis zu Gicht, Epilepsie und Pest. Das Original befindet sich heute im Staatsarchiv Graubünden.

Walter Letsch (\*1946) studierte zunächst Physik an der ETH und schloss mit dem Diplom ab. Anschliessend erwarb er das Diplom als Pensionsversicherungsexperte. Er arbeitete während über dreissig Jahren als Direktionsmitglied in der Versicherungswirtschaft, zunächst im Schweizer Geschäft, dann im Auslandsgeschäft, vor allem für England, Nord- und Lateinamerika, Asien und Australien, teilweise verbunden mit längeren Auslandeinsätzen. Nach der Pensionierung absolvierte er, neben einer beruflichen Teilzeitarbeit für Lateinamerika, ein Zweitstudium in Geschichte und Soziologie an der Universität Zürich und promovierte mit einer Arbeit zur Historischen Demografie.