Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 15 (1939-1940)
Heft: 10

Rubrik: Schweizer Landesspezialitäten. III. Graubünden

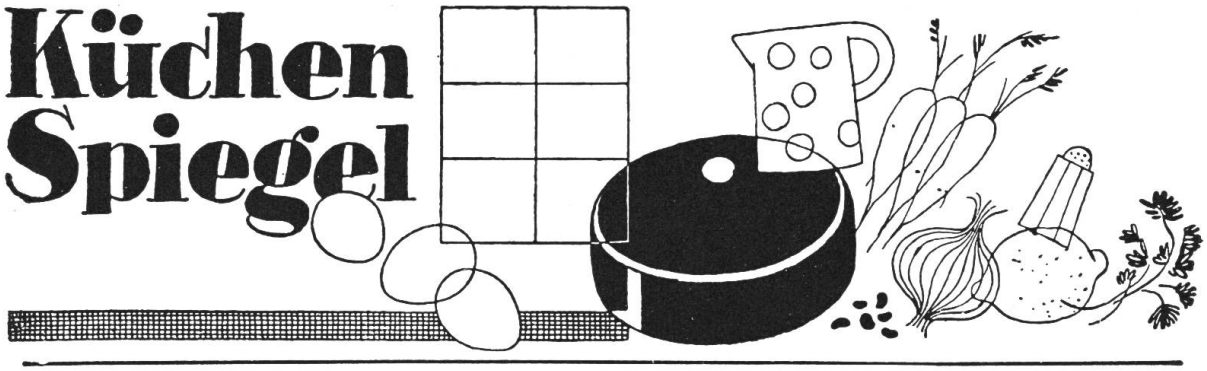
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 10.08.2025

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



SCHWEIZER LANDESSPEZIALITÄTEN

Bei unserer neuen Serie « Schweizer Landesspezialitäten » handelt es sich nicht um Rezepte, sondern ausschliesslich um Esswaren, welche man in Läden kaufen und sich per Post zustellen lassen kann.

Damit die neue Rubrik praktisch verwendet werden kann, habe ich jeweilen die Bezugsquellen angegeben, die mir empfohlen wurden. Die Auswahl der Firmen geschieht nach bestem Wissen und Gewissen, vollständig unabhängig von irgendeiner finanziellen Entschädigung, einem Inseratenauftrag usw. Selbstverständlich gibt es ausser den angeführten Geschäften in vielen Fällen noch andere Firmen, welche die erwähnten Spezialitäten ebenfalls herstellen.

Es ist möglich, dass sich inzwischen einzelne Preise geändert haben. Ich bitte die Leserinnen und auch Firmen, mir Angaben über Spezialitäten weiterer Kantone zu machen.

Helen Guggenbühl.

III. Graubünden

Wer auf der Reise durch Graubünden in einem Gasthof gut bündnerisch essen will, bestellt sich eine Portion Bündnerfleisch. Wer sich aber wirklich auskennt, verlangt

« Bindenfleisch »,

denn das ist der richtige Name für diese mit Recht älteste und berühmteste aller Bündnerspezialitäten. Sie ist so alt als Graubünden Geschichte schreibt:

Im Mittelalter, als sich die Spanier, Franzosen, Österreicher und die Deutschen um die Hegemonie des europäischen Festlandes stritten, passierten alle berühmten Heerführer mit ihren Truppen die bündnerischen Alpenpässe. In vielen Memoiren dieser alten Feldherren sowie damaligen Schriftstellern sind die Bündnerspezialitäten lobend erwähnt. Speziell das Bindenfleisch und der Bündner Roh-

Wohl wie
dem Fisch im
Wasser, wenn Sie Ihr
leichtes Gewicht durch
Boxberger's
Kissinger
Entfettungs-Tabletten
behalten!

Gratismuster unverbindlich durch Kissinger-Depot Basel

◆ Gesunde Schüler-Ferien
im Landerziehungsheim St. Gallen
auf dem Rosenberg bei
Einziges Schweizer-Institut mit offiziellen Ferien-Sprachkursen (Französisch, Englisch, Italienisch, Deutsch). Frohes, pädagog. geleitetes Ferienleben bei Sport u. Spiel. Nähere Auskunft:
Institut a. d. Rosenberg, St. Gallen

Haarpflege
Wichtig bei der Haarpflege sind die für Sie geeigneten Präparate. Ein grosses Assortiment bewährter in- und ausländischer Haarpflegemittel stehen Ihnen bei uns zur Verfügung. Durch langjährige Erfahrung bin ich in der Lage, für Sie das richtige zu wählen.

Zhiser
TALACKER 11, ZÜRICH

Die Ferien voll genießen dank
Cella auflösbare Binde, oder
Mensa mit weicher Wattefüllung,
Cos das Monatskosmetikum.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien
«Flawa», Verbandstoff-Fabrik AG., Flawil

schinken waren die besten Konserven des Altertums, des Mittelalters und der Neuzeit und werden es auch in Zukunft bleiben. Bindenfleisch, Schinken und Veltlinerwein sind für den Bündner drei unentbehrliche Kostbarkeiten seiner Lebenshaltung. Das Bündner Bindenfleisch wird hergestellt aus ganz auserlesenen Stücken der besten Ochsen und Rinder, die mit dem vorzüglichen Futter unserer Bergweiden gefüttert werden. Ich verrate Ihnen, dass bloss sechs auserlesene Stücke von 4—6 kg eines einzelnen Ochsen sich zur Herstellung dieses vorzüglichen Lekkerbissens eignen. Diese Stücke werden gebeizt und später an der goldenen Wintersonne unserer hochgelegenen Bergdörfer getrocknet. Kein einziges Land der Erde war bisher imstande, auch nur annähernd eine Fleischkonserve von diesen vorzüglichen Qualitäten, Nährgehalt und Aroma mit diesem überaus einfachen, aber teuren Verfahren herzustellen.

Der Bündner Rohschinken

Der Bündner Rohschinken ist eine gleich vorzügliche Bündnerspezialität wie das Bindenfleisch. Der Bündner züchtet für diesen Zweck eine ganz eigene Rasse Schweine.

Diese Tiere verbringen mindestens zwei Sommer auf der Alp; im Frühling und Herbst werden sie in der Nähe der Dörfer auf die Weide getrieben. Die Schinken dieser Schweine werden gebeizt und geräucht und später an der Sonne getrocknet, genau wie das Bindenfleisch. Der Bündner Schinken steht erst im zweiten Jahre auf der Höhe seines Wohlgeschmackes, während dies beim Bindenfleisch schon nach einem Jahr der Fall ist.

Preise:

Bindenfleisch 100 g	Fr. 1.20
Per Kilo am Stück	Fr. 10.— bis 11.—
Rohschinken 100 g	Fr. 1.20
Per Kilo am Stück	Fr. 10.—

Bezug bei: Metzgerei Schällibaum, Majoranstrasse, Chur; Metzgerei Buchli, Reichsgasse, Chur; Johann Spiess, Fleischtrocknerei, Churwalden.

Bei einer Hausmetzg werden die übrigen Teile vom Schwein und Ochsen nach alter Vätersitte und Überlieferung genau für verschiedene Wurstwaren sortiert. Je verständnisvoller dieses Sortieren erfolgt, um so besser werden nachher die Wurstwaren sein.

Die Salsiz,

die bei den Metzgern oft eine etwas andere Fleischzusammensetzung haben, bilden einen wichtigen Bestandteil einer Hausmetzg. Man verwendet dazu ganz auserlesene Ware: Zwei Teile zartes, fettes Schweinefleisch, einen Teil Rindfleisch, und auf jedes Kilogramm Rindfleisch ¼ Kilogramm Speck. Alles gut gehackt und mit prickelndem Veltlinerwein, statt mit Wasser wie bei andern Wurstwaren, vermischt. Dazu kommen Salz, etwas Salpeter und verschiedene Gewürze, keine Nelken, aber Muskatblüten. In gute Därme gefüllt und geräuchert. Es gibt zwei bis drei Variationen in der Zusammenstellung des Fleisches und der Beigaben.

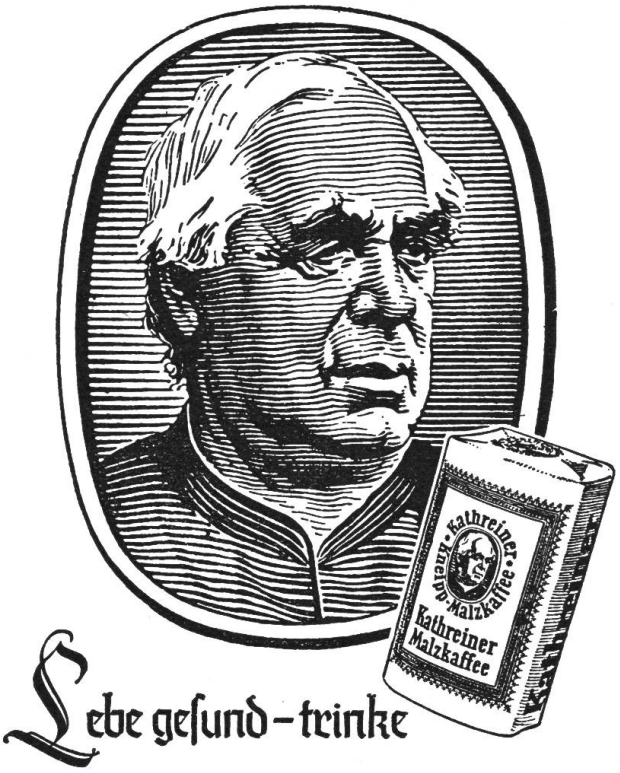
Der Salsiz wird als Zwischenverpflegung gerne benützt und ist für den Bündner ein unentbehrlicher Reisebegleiter.

Preis per Stück 60—80 Rp.

Bezug: Gleiche Metzgereien wie Bindenfleisch.

Die Beinwurst

ist eine Churer Spezialität. Sie ist nur im Winter etwa von Weihnachten an erhältlich, oder auch auf Bestellung. Beinwürste werden wie folgt zubereitet: Schweinefleisch vom Hals, auch Rippli oder Zutaten der Öhrli, Schwänzli und Schnörrli werden in Stücke geschnitten (gut nussgross), mit Salz, Pfeffer, Salpeter und Muskatnuss gewürzt und mit Rotwein, in welchem einige Zehen geklopfter Knoblauch eingelegt wurde, begossen. Das Fleisch wird 24 Stunden so stehen gelassen. Dann füllt man es in gute Bodendärme und hängt die Würste in den Rauch, bis sie trocken sind. Nach 6 bis 8 Tagen sind sie kochfertig. Kochzeit



Lebe gesund – trinke
Kneipp Malzkaffee

Auf dem Damm sein ...
heisst es im heutigen schweren Existenzkampf. Schaffen Sie beizeiten Kraftreserven durch eine Kur mit
Winklers Kraft-Essenz

Früchte
heiss eingefüllt in
Bülacher Flaschen
halten so lange wie sterilisierte, geben aber weniger Arbeit und Kosten. Die Bülacher Einmachflasche eignet sich hervorragend für das Kochend-Einfüllen der Früchte. Dieses einfache u. billige Einmachverfahren kann von jeder Hausfrau ohne Vorkenntnisse angewandt werden. Die Einmachartikel Bülach erhalten Sie bei guten Haushaltgeschäften. Prospekt und Gebrauchsanweisung auch direkt bei der
Glashütte Bülach AG., Bülach.

Küchenwinkel

Salat ist gesund!

Die Freunde der Rohkost legen besonderen Wert auf den reichlichen Genuss von Salaten. Die Ernährungswissenschaft hat auch nachgewiesen, dass besonders in frischen Salatpflanzen viel wichtige Vitamine vorhanden sind. Richtig zubereitet, sind daher Salate nicht nur eine sehr schmackhafte, sondern vor allem auch leicht verdauliche Nahrung. Wir geben hierzu gerne einige Anregungen.

Um einen recht würzigen Salat zuzubereiten, ist in erster Linie eine gute Salatsauce herzurichten. Wir wollen Ihnen das Geheimnis, wie Sie eine solche bereiten können, gerne verraten.

Zuerst die Zutaten: 3 Esslöffel guter Essig oder 2 Esslöffel Zitronensaft, 5 Esslöffel Salatöl, eine kleine Messerspitze Senf, 1 Prise Salz und ein kräftiges Güsschen Maggi-Würze; nach Belieben ein Esslöffel feingehackte Zwiebeln, eine halbe mittlere feingehackte Knoblauchzehe und etwas gehackte Petersilie.

Die Zubereitung: Geben Sie den Senf, das Salz und die Maggi-Würze in eine Schüssel und fügen Sie unter raschem Rühren mit dem Schneebesen abwechselnd Essig oder Zitronensaft und Öl hinzu. Sie erhalten dann eine schöne, cremige Sauce, der Sie am Schluss noch die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie beigeben. Nun mischen Sie die Salatsauce sorgfältig unter den Salat.

Ihr Salat erhält dadurch einen überraschend feinen Wohlgeschmack.

Fabrik von Maggis Nahrungsmitteln Kemptthal

2—3 Stunden je nach Grösse in einer Gersten- oder Bohnensuppe.

Preis: Fr. 4.50 per Kilo.

Bezug: Metzgerei Buchli, Reichsgasse, Chur; Metzgerei Kunz, Poststrasse, Chur; Metzgerei Mani, Malteserturm, Chur.

Die Churer Zungenwurst

ist zu Weihnachten erhältlich, oder auf Bestellung. Eine kleine Zunge wird in Wurstteig eingewickelt und die Wurst zwischen Holzbrettchen geschnürt. Sie ist erhältlich im Gewicht von 1200—1800 g. Preis per Kilogramm Fr. 5.60; Bezug: Metzgerei Buchli, Reichsgasse, Chur.

Eine ausserordentlich kräftige Wurst ist die *Mortadella di Poschiavo*. Sie enthält Schweinefleisch, Leber, Wein und viel Gewürz und ist in Stücken von 200 bis 500 g erhältlich. Preis per 100 g 50 Rp. Bezug: Lardelli & Co., Maltesergasse, Chur (bezieht sie direkt aus Poschiavo).

Ein währschaftes *Bündner Mittagsmenu:*

Gerstensuppe
Gesottener Schinken und geräuchertes Rindfleisch, geräucherter Speck
Sauerkraut, Plain grass, Salzkartoffeln
Bündner Edelobst.

Zubereitung: Geräuchertes Rindfleisch, Küchenkräuter, Gerste und eingeweichte Bohnen werden im Wasser im Hafen gekocht. Etwa 1½ Stunden vor dem Anrichten kommen der Schinken und der Speck sowie die Plain-grass-Knollen dazu. Zum Fleisch gibt es nach alter Tradition Sauerkraut und Salzkartoffeln.

Plain grass: So viel Weiss- wie Polentamehl, Rosinen oder geschnetzelte Dürrbirnen und Salz werden mit viel heisser Butter oder Fett übergossen und mit heisser Fleischbrühe zu einem Teig angemacht, aus welchem man grosse Knollen formt, die man in ein Leinwandsäckchen bindet und in der Fleischsuppe 1—2 Stunden kocht.

* * *

Der Bündner Bauer widmet sich in erster Linie der Viehaufzucht. Deshalb ist seine Käseproduktion quantitativ klein, qualitativ aber darf sie sich im Wettbewerb mit den andern Kantonen schon sehen lassen. Der meist hergestellte Käse ist der « Viertelfette », der aus der entrahmten Milch hergestellt wird und bei guter Behandlung sehr geschätzt wird. Viele Liebhaber von Käse ziehen diese Magerkäse den fetten vor, sie sind vielleicht rezenter.

Am Quellauf des Rheines sind die *Tavetscher* Bauern zu Hause. Drei Spezialitäten bringen sie zum Verkauf: einen *gustigen Vollfettkäse*, einen vorzüglichen Halbfetten, den sie aus entrahmter Kuhmilch mit vollrahmiger Ziegenmilch mischen, und den vollfetten *Gaiskäse*, der in kleinen Laibli von 2—4 kg verkauft wird.

Der helle *Tavetscher Bienenhonig* ist ebenfalls ein begehrtes Produkt, mit Butter und dem schwarzen Tavetscher Brot eine Lieblingsspeise der Gäste zum Kaffee und zum Z'vieri. Bezug: Thomas Schmid, Bienenzüchter, Sedrun. Der Preis des diesjährigen Honigs wird vom Bienenzüchterverein festgesetzt.

Spezialitäten aus dem Misoxertal:

Das Misoxer Bindenfleisch wird hergestellt aus Rindfleisch sowie auch aus Ziegenfleisch, die « Geißschinken ». Das im Misox hergestellte luftgetrocknete Produkt, sei es Bindenfleisch oder Geißschinken, oder auch ein saftiger Rohschinken (vom Schwein natürlich) verdankt seinen besonders guten Geschmack der Mästung der Tiere mit Kastanien, Mais, Kartoffeln und andern einheimischen Gewächsen. Vor Beginn der Lufttrocknung kommt das Fleisch während 30 Tagen in eine Sulze aus Misoxer Rotwein, Salz und Pfeffer, Knoblauch und andern Gewürzen. Preis für Bindenfleisch und Schinken Fr. 9.— pro Kilogramm, ein Geißschinkli Fr. 5—6 pro Kilogramm.

Weitere Spezialitäten sind: Bauernsalami (per Kilo Fr. 7.50), Salametti (per Kilo Fr. 7.—) und Halswurst (per Kilo

Nervenverbrauch

wie noch nie!

Denn was heute zur Vernichtung des Menschen eingesetzt wird, ist grauenhafter denn je.

Und was wir - ohne direkt beteiligt zu sein - vor die Augen und zu Ohren bekommen durch Zeitung, Kino, Bild und den alles übertönenden Radio - das gab es überhaupt noch nie.

Darum ist auch die Nervenbeanspruchung heute ungeheuerlich, um so mehr, als unsere Nervenzellen sich ja bekanntlich nicht von selbst erneuern wie die Zellen des Blutes, diejenigen der Haut, sondern unser ganzes Leben lang dieselben sind.

Schonen wir deshalb unsere Nerven, nähren und stählen wir sie durch das immer wieder neu bewährte Nervennähr- und Stärkungsmittel

ELCHINA **nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann.**

Orig.-Fl. Fr. 3.75, Doppelfl. Fr. 6.25, Kurpackung Fr. 20.- In den Apotheken. Auch in Tablettenform zu haben.

die gute, hygienische, auflösbare Damenbinde. — Erhältlich in Fachgeschäften. Für höchste Ansprüche **Prodonna Regulär** zu Fr. 1.60.

BAULINOLEUM
(sog. Inlaid) in Stärke IV

ZU VORKRIEGSPREISEN

Wenn Sie **Wohnräume** mit sauberen, leicht zu reinigenden, hygienischen Bodenflächen versehen wollen, bieten diese Sorten, solange Vorrat, noch eine vorteilhafte Gelegenheit.

Preis per m² Fr. 7.—

Die Stärke IV hat sich vorzüglich bewährt. Beweis: Landesausstellung — besonders wenn auf eine der erprobten Unterlagen KORKMENT, ISOKLEPA oder Filzkarton verlegt.

Muster und Aufklärung
durch die Linoleum-Fachgeschäfte oder die

Linoleum
Giubiasco

OPAL
mild und fein
des Rauchers Ideal

Wichös
GUSTAV RAU
ZÜRICH 1
UNT. MÜHLESTEG 6
TELEPHON: 31.908

Fr. 8.50). Ehemalige italienische Ansiedler im Misox haben die Kunst der Herstellung dieser Artikel im Misox verbreitet, sie fanden unter der Bauernsame gelehrige Schüler. In der Ambrosianischen Bibliothek in Mailand findet man Hinweise, wie früher gute Mailänder Aristokratenfamilien verschiedene solcher Delikatessen vom bündnerischen Misox bezogen.

Käse:

Die Misoxer Käse verdienen eine besondere Note. Die Zubereitung dieser Käse ist eine Kunst, die mehr oder weniger jeder Bauer aus dem ff versteht. Grosse Käsereien kennt man nicht, vielmehr sind alles kleine Betriebe, vielfach nur Hausbetriebe. Käse aus Kuhmilch oder Ziegenmilch wird während des Sommers in den Alpen, in den Zwischenzeiten im Frühling und Herbst auf den Maiensässen und während des Winters zu Hause hergestellt. Gewöhnlich wird die Kuhmilch zur Butterbereitung entrahmt, die entrahmte Kuhmilch alsdann der unentrahmten, sehr fetten Ziegenmilch beigegeben, um aus diesem Gemenge den überaus schmackhaften halbfetten Käse, « Crancada » genannt (Preis per Kilo Fr. 2.50), zu bereiten. Dieser Käse, der übrigens in gleicher Verarbeitung auch im Bündner Oberland und im Schamsertal zu Hause ist, darf als ein hervorragendes Produkt unter den Schweizerkäsen genannt werden. Ebenso der vollfette Alpenkäse, der auf dem San Bernardinopass und auf andern Misoxer Alpen produziert wird (Preise: halbfett Fr. 2.50 und vollfett Fr. 3.50 bis Fr. 4.—).

Typische Misoxerprodukte sind auch die Geisskäsli (per Stück 25 Rp.) und der fette Zieger. Unter den weitern Landesprodukten, die das ganz südlich orientierte Misoxertal in den Handel bringt, sind zu nennen: ein kräftiger Nostranowein und der aus diesen Trauben gewonnene « Marc » (im Kastanienfass gelagert). Ferner Maroni, Nüsse, Bienenhonig. Alle diese Erzeugnisse der Misoxerbauern sind im

« Churer Misoxerlädeli », Obere Gasse 3, Chur, in reiner Qualität zu haben.

* * *

Ausser guten Fleischwaren und kräftigem Käse stellt man in Graubünden ein gutes Birnbrot her, das seinen besondern Geschmack nicht nur der kunstgerechten Mischung und Zubereitung, sondern auch den Bündner Dürrbirnen verdankt. Das Birnbrot ist von Gegend zu Gegend verschieden. Sehr bekannt ist das

Churer Birnbrot.

Es sind längliche, in Brotteig gehüllte Brote, enthaltend eine Masse aus Birnen, Nüssen, Branntwein, Zimt, Koriander, Pignoli, Weinbeeren usw. Das Churer Birnbrot wird nach einem sehr alten Rezept hergestellt. Preis je nach Qualität Fr. 2.20 bis Fr. 3.— per Kilogramm. Bezug: Bäckerei Möhr, Martinsplatz, Chur, Bäckerei Sutter, Obere Gasse, Chur, Bäckerei Tizzoni, Obere Gasse, Chur.

Eine andere Variation ist das

Thusner eingelegte Birnbrot.

Dieses Brot enthält abwechslungsweise eine Lage Teig und eine Lage Birnen und Zutaten ungefähr wie beim Churer Birnbrot. Bezug: Bäckerei Wild, Thusis.

Die Bündner Zuckerbäcker sind in allen grossen italienischen Städten berühmt, aber auch in Graubünden selbst stellen die Konditormeister einige ausgezeichnete Spezialitäten her. Eine besonders feine und eigenartige Torte, die ausgezeichnet verpackt zum Versand kommt und einige Monate haltbar bleibt, ist die

Engadiner Nusstorte.

Es sind zwei Schichten Butterteig mit Mandeln und einer Nussfüllung dazwischen. Preis je nach Grösse ab Fr. 4.—. Bezug: Konditorei F. Pult-Scartazzini, Samaden.

Grassins: Alte Engadiner Spezialität. Es ist ein flaches, rundes Süssgebäck aus Butterteig. Preis 10 Rappen pro Stück. Bezug: Konditorei Ribi, untere Reichsgasse, Chur. Eine Spezialität der gleichen Konditorei ist die *Churer Nusstorte.* Sie hat den grossen Vorteil, dass sie lange frisch bleibt, und besteht aus einer meringues-makronenartigen Masse mit Mandeln und Schokoladefüllung. Preis je nach Grösse von 80 Rp. an. Bezug: Konditorei Hürsch, Poststrasse, Chur.

Der *Churer Gugelhopf* ist ebenfalls eine alte Spezialität und gehört auf den Frühstückstisch am Geburtstag. Er besteht aus einem Eierteig mit Rosinen. Preis von Fr. 1.50 an. Bezug: Bäckerei Sutter, Obere Gasse, Chur.

Churer Pitte. Eignet sich besonders zum Tee oder Kaffee und ist ebenfalls bei der Bäckerei Sutter in Chur zum Preis von Fr. 1.50 an zu beziehen.

Holunderlatwerga. Sie wird nach einem alten Bündnerrezept in der Heimindustrie hergestellt. Es sind dick eingekochte, durchgetriebene Holunderbeeren. Man kann sie auf Butterbrot streichen, ausserdem ist sie ein beliebtes Heilmittel bei Erkältungen. Preis Fr. 2.20 per Kilogramm. Bezug: Frau Cappellini, Aquasanastrasse, Chur.

Wie eine auf Felsen gebaute Burg,

gewähren bei der NEUENBURGER abgeschlossene Versicherungen Sicherheit und Schutz

NEUENBURGER

(LA NEUCHATELOISE)

Leben, Unfall u. Haftpflicht, Feuer, Einbruchdiebstahl, Glas- und Wasserschaden, Gepäck- und Transportversicherungen

Auf was es ankommt

Welch Gefühl des Wohlbehagens vermittelt doch das persil-gepflegte Sommerkleid! Das Waschen mit Persil ist einfach, bequem und gewebeschonend.

HENKEL, BASEL