

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 15 (1939-1940)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Schweizer Landesspezialitäten. I. Wallis

### **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](#)

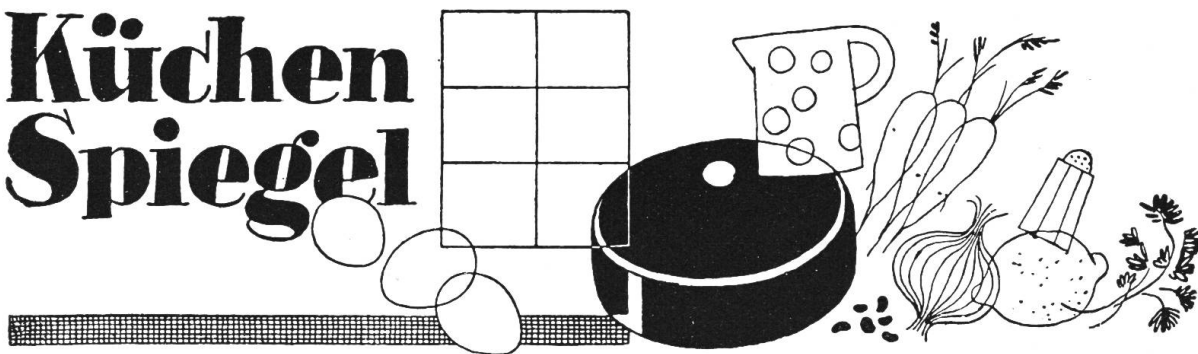
### **Terms of use**

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](#)

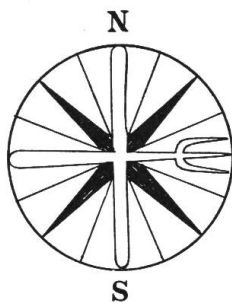
**Download PDF:** 10.01.2026

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

# Küchen Spiegel



**SCHWEIZER**



**LANDESSPEZIALITÄTEN**

Kultur und Eigenart eines Landes kommen nicht nur in Baudenkmälern, Bildern, Trachten und Gebräuchen zum Ausdruck, sondern ebenso sehr im Essen. Auch auf dem Gebiete der Küche gibt es eine geistige Landesverteidigung. Ich habe vor 15 Jahren im «Schweizer-Spiegel» Spezialrezepte aus allen Kantonen publiziert, welche grossen Erfolg hatten und später unter dem Titel «Schweizer Küchenspezialitäten» in Buchform vom Schweizer-Spiegel-Verlag herausgegeben wurden.

Heute beginne ich mit einer neuen Serie «Schweizer Landesspezialitäten». Diesmal handelt es sich nicht um Rezepte, sondern ausschliesslich um Esswaren, welche man in Läden kaufen und sich per Post zustellen lassen kann.

Ich beginne mit dem Wallis. Weitere Kantone folgen nach. Ich bin unsern Leserinnen und auch Firmen dankbar, wenn sie mir Angaben über Spezialitäten weiterer Kantone machen. 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.


Helen Guggenbühl.

## I. Wallis

Gern möchte ich einen Haufen Walliser Spezialitäten auftragen, aber leider bin ich nicht in der Lage, das zu tun. Das Wallis kann sich seiner Früchte (Aprikosen, Äpfel, Birnen usw.), seiner Gemüse (Spargeln) und seiner Weine rühmen. Hervorragende oder gar aufdringliche Spezialitäten besitzt es aber keine.

Freilich, wer das Wallis etwas näher kennt, hat auch schon sein Schwarzbrot, sein Dörrfleisch, seinen butterigen Speck und die verschiedenen Arten seiner Käse gekostet und kaum vergessen. So will ich Ihnen denn von diesen Sachen berichten.





*Zur  
Erreichung  
des  
Gipfels*

**WIRD IHNEN EIN  
SEHR WIRKSAMES TONISCHES MITTEL  
BEHILFLICH SEIN**

**VIN de VIAL**

IN ALLEN APOTHEKEN DER SCHWEIZ ERHÄLTICH  
DEPOT GÉNÉRAL: UHLMANN-EYRAUD, S.A. GENÈVE

### *Schwarzbrot*

Die Walliser haben das gesündeste Brot der ganzen Schweiz. 1 Kilo Schwarzbrot (vollständig aus Roggen hergestellt) kostet 45 Rp., nährt aber weit besser als 1 Kilo Weissbrot. Dieses Schwarzbrot kann in den meisten Bäckereien bezogen werden. Ich nenne jedoch besonders: Bäckerei Zurkirchen in Visp. Berg-Schwarzbrot könnte bezogen werden bei Herrn Emil Steiner in Visp.

Die Walliser Rekruten erkannte man früher und erkennt sie teilweise noch heute am Gebiss, an einem herrlichen Gebiss, das zur Hauptsache von Schwarzbrot herrührt. Gerade für Schwerarbeiter und Sportleute ist dieses Schwarzbrot zu empfehlen. Als ich noch in den Wäldern lebte, bildete Schwarzbrot und Speck mein tägliches Frühstück. Walliser Speck ist nämlich geruchlos. Diese zwei Speisen geben im Winter viel Wärme und auch Kraft. Jetzt noch kommt am Sonntag auf meinen Familientisch Speck und Schwarzbrot und etwas Honig.

### *Walliser Speck*

Dieser Speck wird nicht geräuchert, sondern an der Luft getrocknet, nachdem er während etwa 5—8 Tagen leicht gewürzt worden ist. Das Wallis hat bekanntlich eine so trockene Luft, dass sich dieser Speck gut hält. Das Kilo kostet 5 bis 6 Franken und kann zum Beispiel bezogen werden bei Hans Dorsaz in Simplon-Dorf, bei der Metzgerei Gsponer in Visp oder bei Louis Thenen in Münster (Goms).

### *Das Walliser Dörrfleisch*

(auch Bovine genannt) wird von den Schweizern ennet unserer Berge irrtümlich als « Bindenfleisch » oder « Bündnerfleisch » angesehen, und zwar zu seinem Nachteil; denn das Walliser Dörrfleisch scheint mir unvergleichlich besser. Es enthält vor allem nur einen ganz geringen Prozentsatz von Salpeter. Es gibt keine bessern Fleischkonserven als das Walliser



**Le Sang de Bouleau des Alpes  
fera merveille pour votre chevelure.**

Lorsque les cheveux commencent à se raréfier, ou à se fourcher, lorsqu'ils perdent leur beau brillant naturel, lorsqu'ils tombent et ne repoussent plus, il est grand temps de guérir cette calvitie naissante par du

**Sang de Bouleau**

Fl. à fr. 2.90 et 3.85. - Efficace où tout autre produit a failli. - En vente dans toutes les pharmacies, drogueries, salons de coiffure.  
Centrale des herbes des Alpes du St-Gothard, Faldo

Dörr- oder Trockenfleisch. Es wird ebenfalls nur leicht gewürzt, nicht geräuchert, und dann an die gute Luft gehängt. Es hält sich jahrelang in dieser Luft, ohne an Güte zu verlieren. Bezugsquellen sind: Metzgerei Pfammatter in Visp, Hans Dorsaz in Simplon-Dorf. Preis Fr. 7 per Kilo.

### Walliser Käse

Dank der geringen Niederschlagsmenge haben wir in unsern stark besonnten Alpen ein Kraut, das würziger ist als das Heu oder das Emd der übrigen Schweiz. Es ist auch darum würziger, weil in diesen Alpen eine extensive Wirtschaft betrieben wird und Kunstdünger und Kunstfutter noch fast unbekannt sind. Dementsprechend fällt die Milch aus, und diese Milch eignet sich zu einer Käsebereitung, deren Produkt als excellent zu bezeichnen ist.

Die besten Käsesorten sind: Bagner, Simpeler, Gomser sowie der Käse von Conches. Solche Käse sind zu beziehen bei Hans Dorsaz in Simplon-Dorf, Simpeler und Gomser speziell bei Louis Thevenin in Münster, und Bagner, den ich weniger empfehle, bei jedem Lebensmittelgeschäft in Martinach-Stadt.

Gute Käse vermittelt die Molkereigenossenschaft in Visp. Preis Fr. 3.40 bis 3.60 pro Kilo.

Die meisten Walliser Käse sind Laibe von etwa 8 Kilo. Sie sind zart, fett und von feinem Geschmack. Man isst den Walliser Käse gewöhnlich in jungem Zustand. Berühmt ist Raclette. Man lässt die oberste Schicht von einem Stück Käse über einem Holzfeuer schmelzen und isst ihn geschmolzen mit gesottenen Kartoffeln oder auf Brot.

Dank dem guten Kraut (seltene und würzige Blumen) haben wir auch den besten *Honig*. Das Kilo kostet etwa 4 Fr.

Die Walliser Erde gibt sparsam, was sie aber gibt, ist Qualitätsware. Das überträgt sich auch auf die tierischen Produkte.



## zum guten Kaffee

### Bündner Frauensschule Chur

Am 1. April beginnen: 6-monatiger **Haushaltungskurs** und 3-monatige Kurse in **Weiss- oder Kleidernähen, Hauswirtschaftslehrerinnenkurs, Arbeitslehrerinnenkurs**. Prospekte und Anmeldescheine sind durch die Vorsteherin zu beziehen.



**SALUBRA AG., BASEL 16**