

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 3

Artikel: Die Würze aus dem Klee
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723249>

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>

Die Würze aus dem Klee

Glarner Schabziger gilt als der älteste geschützte Markenartikel der Schweiz.

Das verdankt der rässe Grüne aus dem Glarnerland dem lieben Gott und der Politik.

Da war einmal Fridolin, der Missionar, der weniger als mitreissender Prediger denn als gütiger Mensch in die Geschichte eingehen sollte. Fridolin stammte aus Irland. Eines Tages befahl ihm im Traum eine Stimme, auf einer Insel im Rhein zu missionieren. Im badischen Säckingen fand er seine «Trauminsel» im Rhein, auf der er ein Doppelkloster und eine Kirche errichten liess. Das Männerkloster verlor mit der Zeit an Bedeutung, dafür erlangte die Frauenabtei Ruhm und Grundbesitz.

Dazu gehörte auch das Gebiet des heutigen Kantons Glarus. Die Glarner mussten Steuern abliefern – hauptsächlich in Form von Naturalien.

Eine davon war ihr frischer Kuhkäse aus Magermilch. Der soll den edlen Stiftsdamen allerdings etwas zu fade gewesen sein, weshalb sie ihm mit dem würzigen Blauen Bockshornklee, heutzutage kurz Zigerklee genannt, einheizten. Das Ergebnis ist bekannt: der Schabziger, unverwechselbar und einmalig in Form und Farbe.

Um das beliebte Produkt vor Nachahmungen zu schützen, hielt die Glarner Regierung im Ratsbuch von 1463 fest, wie ein echter Ziger zu sein habe. Und damit war der erste Markenartikel der Schweiz geboren. Mag sich die Welt in den vergangenen Jahrhunderten auch gewaltig geändert haben, der Schabziger ist im Grunde genommen der Alte geblieben. Ein fettarmer, ausserordentlich aromatischer Käse aus Kuhmilch, mit etwas Salz und einer Prise Zigerklee gewürzt.

Das herb-grüne Stöckli kann ganz schön polarisieren. Die einen verehren es, die andern meiden es. Muss man als Glarner eigentlich ein Zigerfan sein? Diese Frage kann leider nicht endgültig beantwortet werden. Eines aber ist sicher: Die besten Rezepte mit Schabziger kommen aus dem Glarnerland. ■



Schabzigernudeln mit Oliven und getrockneten Tomaten Für 4 Personen

60 g Schabziger
2 Zweige Thymian
100 g Tomaten getrocknet, in Öl
60 g schwarze Oliven, entsteint
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 dl Gemüsebouillon
100 g Saucenhalbrahm
500 g Nudeln, beispielsweise frische Tagliatelle
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, gerieben

➤ Schabziger an der Raffel fein reiben. Thymianblätter von den Stängeln zupfen. Tomaten abtropfen lassen, mit Oliven in Streifen schneiden. Beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer weiten Pfanne im Öl glasig dünsten. Mit Bouillon und Rahm ablöschen. Schabziger dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten köcheln. Mit dem Stabmixer sämig mixen. Warm stellen.

➤ Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Mit Tomaten und Oliven zur Sauce geben. Vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Thymian darüberstreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten.
Pro Person rund 23 g Eiweiss, 30 g Fett,
103 g Kohlenhydrate, 3300 kJ/800 kcal

Feine Alltagsrezepte in der aktuellen «Saisonküche»

Ohne grosse Kocherei täglich etwas Feines auf den Tisch bringen – in der Märzausgabe der Saisonküche finden Sie die Rezepte dafür. Einfach und gut. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKT SCHABZIGER

Allergien

Wer auf Kuhmilch überempfindlich reagiert, sollte bei Schabziger – wie bei allen Milchprodukten – vorsichtig sein. Manche Personen mit Milchunverträglichkeit bekommen jedoch keine Probleme, wenn sie Käse verzehren.

Cholesterin

Dank minimalen 0,2 Milligramm Cholesterin auf 100 Gramm Käse dürfen Personen mit erhöhten Cholesterinwerten den Schabziger voll geniessen. Ganz im Gegensatz zu vielen anderen Käsesorten, die je nach Fettgehalt bis zu fünfhundertmal mehr Cholesterin enthalten können als Schabziger.

Diabetes

Menschen mit Zuckerkrankheit können sich freuen: Wegen seines Gehalts an Schabzigerklee wirkt sich der Käse günstig auf den Blutzuckerspiegel aus. Zudem enthält der Glarner Kräuterkäse ausnehmend viel wertvolles Milcheiweiss (32,3 g pro 100 g), viel Natrium (1735 mg), Calcium (861 mg) und Phosphor (558 mg).

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Glarner Schabziger gehört mit nur 0,5 Gramm Fett pro 100 Gramm Käse zu den speziell fettarmen Käsesorten. Eine gute Nachricht für die Gefässe, denn damit stellt das älteste Markenprodukt der Schweiz – es wird seit über 1000 Jahren hergestellt – kein Problem bezüglich Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko dar.

Übergewicht

Der aus Magermilch und Molke hergestellte Schabziger ist ein relatives Leichtgewicht: Er enthält vertretbare 123 Kalorien pro 100 Gramm Käse – wohl auch wegen seines Wassergehalts von 58,3 Prozent. Ein bisschen Vorsicht ist allerdings trotzdem geboten: Weil Schabzigerklee vor der Blüte geerntet wird, werden ihm appetitanregende Eigenschaften nachgesagt.

Verdauung

Das im Käse enthaltene Milcheiweiss ist leicht verdaulich und sehr wertvoll. Wird Schabziger noch mit Kartoffeln kombiniert, ist eine optimale Eiweissversorgung sichergestellt.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich