

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 10

Artikel: Mit Laib & Seele
Autor: Rottmeier, Fabian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087774>

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: 30.11.2025

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



Das Leben auf der Alp Grossshütten ist hart und die Tage lang. Die Milch vom Vortag und gleichen Tag wird direkt auf der Alp verarbeitet. Nur dann ist es ein richtiger Alpkäse.

© Stephan Bösch



Mit Laib & Seele

Alpkäse ist ein Stück Schweiz. Drei ältere Alpkäser und eine Alpkäserin erzählen von ihrem Alltag und blicken auf ihren baldigen Abschied von der Alp. Doch die Zukunft des Alpkäses ist gewiss und sollte möglichst gelb sein, sagen zwei Experten.

TEXT: FABIAN ROTTMEIER

Schweizer Alpkäse ist lange haltbar und konserviert dabei wie sonst kaum ein Produkt das Bild der heilen Schweizer Bergwelt. Die Kühe fressen auf ungedüngten Wiesen, und die Alpkäserinnen und -käser stehen für Verantwortungsbewusstsein für das Tier und Demut vor der Natur. Alpkäse hat hierzulande eine lange Tradition und geht mindestens auf das erste Jahrhundert zurück. Der römische Historiker Plinius erwähnte damals als Erster den «Caseus Helveticus».

Doch wie steht es heute um ihn? Hat das Erbe, um

das sich viele ältere Alpkäser sorgen, eine Zukunft? Bei «Schweizer Alpkäse», der Dachmarke des Schweizerischen Alpwirtschaftlichen Verbandes (SAV) und der Schweizer Milchproduzenten (SMP), ist man davon überzeugt. Geschäftsführer Martin Rüeggsegger erklärt, dass die 2014 eingeführten Direktzahlungen des Bundes die Situation für die Alpkäseproduzenten positiv verändert hätten. Sie erhielten vom Bund Sömmerungs- und Alpbeiträge, die für viele entscheidend seien. Die Produktion hat sich jedenfalls erhöht: Resultierten im Jahr 2006 aus der Sömmerung 4700 Tonnen Alpkäse,

waren es im vergangenen Jahr 5300 Tonnen. Entsprechend gefragt ist Alpkäse, trotzdem ist er im Schweizer Markt mit einem Anteil von 3 Prozent ein Nischenprodukt. Zum Vergleich: Alleine von le Gruyère AOP werden rund sechsmal mehr hergestellt.

Heuer erwartet Rüegegger wegen der Trockenheit etwas weniger Käse. Einige Alpbetriebe mussten die Saison einen Monat früher als üblich beenden. So verkörpert der Alpkäse auch ein wenig die vorindustrielle Zeit, weil er nur im Sommer hergestellt wird und die Kühe vor allem weiden und der Senn sehr wenig zufüttert. «Das ergibt weniger Milch als in einem Talbetrieb», sagt Martin Rüegegger, «aber einen naturnah hergestellten Käse.» Die Milch vom Vorabend und vom Morgen wird auf der Alp zu Käse verarbeitet: eine von vielen Voraussetzungen, um die zertifizierte und geschützte Bezeichnung «Alpkäse» zu erhalten. Beim Bergkäse hingegen kann die Produktion auch im Tal erfolgen. Rund 1400 Alpbetriebe mit Milchverwertung gab es im vergangenen Jahr. Der Begriff Alp ist in der Schweiz durch die Berg- und Alpverordnung BAIV geschützt.

Rolf Beeler versucht seit 20 Jahren, den Leuten die Vorteile eines Alpkäses klarzumachen. Der Aargauer Maître Fromager hat es sich zur Mission gemacht, Rohmilchkäse von kleinen Produzenten einzukaufen, zu pflegen und sie zum richtigen Reife-Zeitpunkt zu verkaufen. Für ihn sind die Alpstrassen schuld, dass heute viele einen falschen Eindruck vom Alpkäse hätten. Denn: Sie würden den Käse zu früh essen, da er im Gegensatz zu früher nicht erst Ende Saison in den Verkauf gelange. Ein junger Alpkäse schmecke kaum anders als ein milder Tilsiter, sagt er. «Das ist schade um den Käse, die Arbeit und deren Wertschätzung.» Ideal sei ein Alter von sechs bis acht Monaten. Erst dann hätten sich die Aromen der Kräuter, Pflanzen und Blumen richtig entfaltet, die dem Käse seine würzige Note geben. «Auf einer Alp wachsen etwa 150 verschiedene Pflanzen, im Tal ein Zehntel davon.» Frühlingskäse habe nicht selten ein Knoblauch-Aroma, da die Kühe in dieser Zeit viel Bärlauch fressen würden. Ein Raucharoma wiederum bedeute, dass die Milch auf offenem Feuer erhitzt worden sei.

Und was macht einen guten Alpkäse aus? Rolf Beeler's Antwort überrascht: «Man sieht es dem Käse oft schon an. Grundsätzlich gilt: Je gelber, desto besser.» Die Gelbnote verdankt der Käse den Pflanzen, die auf der Alp reich am Provitamin A Carotin seien, was sich

Vreni Müllener

ALP MITTELBERG, BE, 1600 METER ÜBER MEER

Vreni Müllener kann sich einen Sommer ohne Alpleben noch nicht vorstellen. Sie gehöre aber nicht zur Sorte «tot oder auf der Alp», sagt sie. Die 60-Jährige geht seit knapp 50 Jahren «z'Alp», seit 18 Jahren auf die Alp Mittelberg, eine halbe Autostunde von Gstaad entfernt, am Grenzgebiet zwischen den Kantonen Fribourg, Waadt und Bern. Eines ihrer fünf Kinder hat nicht nur den Hof im Tal übernommen, sondern auch die Alp. Vreni Müllener und ihr Mann Alfred unterstützen ihren Sohn Hansueli und dessen Frau Regula trotzdem noch tatkräftig. Chäsen ist schliesslich Teamwork.

Das Resultat ist ein Berner Alp- und Hobelkäse AOP (also mit der geschützten Ursprungsbezeichnung). Drei Laibe täglich stellen sie in der elfwöchigen Saison mit der Milch von 24 Kühen her. Ihre Alphütte auf 1600 Metern liegt an Wander- und Velowegen. Die Parkplätze für die Wanderer sind mit Elektrodraht eingezäunt, damit die Kühe vor lauter

Juckreiz keine Rückspiegel beschädigen. Sie mag diese Abgeschlossenheit und die Befriedigung, die ihr das Käsen gibt. Sie ist der «Haustiger» und die Chefin der Milchsäurekultur, die sie pflegt und beim Erwärmen der Milch über dem Feuer beigibt. Exaktes Arbeiten ist ihr A und O.

Ihr Mann Alfred erzählt beim Gang ins Käselager im Keller der Hütte, wie man früher den richtigen Salzgehalt im Salzbad ausgemacht habe: «Wenn die Kartoffel darin schwimmt, stimmt er.» Heute gibt es dafür Messgeräte. Auch die Rolle des Käasers hat sich gewandelt. «Wir müssen auf die Leute zugehen», sagt die Gstaaderin. Mehrere Jahre hat sie für den «Anzeiger von Saanen» über das Leben auf der Alp berichtet, später auch für den Weblog von Schweizer Alpkäse «alpgeschichten.ch». Sie hat dabei realisiert, dass sich «etwas in mir tut», der Wunsch nach mehr Zeit für sich und die Grosskinder, für Konzerte und Ausflüge. Sie weiss: Eines Sommers wird es sie eher «ahi» als auf die Alp ziehen.





Dölf Fässler ALP GROSSHÜTTEN, AI, 1200 METER ÜBER MEER

Es ist kurz vor Weihnachten im Jahr 1951, als Dölf Fässlers Vater nach Hause kommt und verkündet: «Wir haben die Pacht für die Alp Grosshütten erhalten!»

Dölf Fässler erinnert sich auch 67 Jahre später an seine Freude. Noch heute verbringt der Appenzeler jeden Sommer auf der Alp der Bierbrauerei Locher. Zehn Gehminuten sind es hinunter zum prächtigen Seealpsee.

Vor fünf Jahren hat die dritte Generation – einer seiner sechs Söhne – den Alpbetrieb übernommen. «Das war ein grosser Schritt und nicht einfach», gesteht der knapp 80-Jährige. Aber es sei auch schön, die Alp einem Jungen zu übergeben. Mittlerweile hätten sie beide ihre Rolle gefunden, sagt er.

Nun sei er «no echli dä Handbueb». Weniger bescheiden ausgedrückt: Er melkt die Geissen (von Hand), macht Frischkäse, Mozzarella, Joghurt und bedient die Wanderer, die vorbeikommen, um Käse zu kaufen oder sich zu stärken. Er sieht topfit aus, und dass er im Frühling und im Herbst ein paar Mal zu Fuss die steile, einstündige Wanderung ab Wasserauen unternimmt, überrascht da wenig. Am Telefon klingt er wie ein 40-Jähriger. «Ich wage zu behaupten, dass Alpkäse und Butter gesund sind.»

Jeden Herbst hofft er, im Frühling wieder hochkommen zu dürfen, mit den Kühen, den Geissen und den Schweinen. Seiner Frau ist recht. Es wäre ihm ja sonst nur langweilig zu Hause, sagt sie. Etwa alle zwei Wochen sehen sie sich,

wenn er zu Tal fährt, manchmal hilft sie auf der Alp etwas aus. Dölf Fässler schwärmt vom konstanten Wetter diese Saison, das gebe die beste Milch und den besten Käse, sagt er. «Er wird chäsiger, wie wir sagen.» Damit dies gelingt, schwor sein Vater darauf, die Milch erst nach einem Tag zu verarbeiten. «Sie müsse ruhen, sagte er stets.»

Die erste Melkmaschine gabs trotzdem schon 1964. Es blieb auch so genug Handarbeit übrig. Einen Alpkäse müsse man bis zum Verkauf 50 Mal in die Hand nehmen. «Wir schauen gut zu ihm.» Und wie fasst er das Alpkäserleben so schön zusammen: «Wenns Gräs hät, fahrt mer ue, wänns vobei isch, göömä.»

wie bei den Karotten farblich niederschlägt.

Der Alpkäse gilt denn auch als gesund und nährstoffreich. Er enthält unter anderem viel Omega-3-Fettsäuren und weist ein besonders gutes Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren auf. Ein Labor hat diese beiden Werte 2007 für das Magazin «Gesundheitstipp» bei einem Vergleich von 20 Berg- und Alpkäsen untersucht. Während der Bergkäse kaum besser abschneidet als gewöhnlicher Käse, wies der Alpkäse dank des Futters deutlich bessere Fettsäurewerte auf.

Ein Leben auf der Alp ist hart, die Tage lang, das Wetter unberechenbar. Keine Ausichten, die junge Leute anzieht. Trotzdem, sagt Martin Rüegg, funktioniere der Generationenwechsel gerade bei privat betriebenen Alpen sehr gut, die in der Westschweiz und im Kanton Bern dominieren. Die Familientradition sei dort stark verwurzelt. In der Zentral- und Ostschweiz, wo es primär Kooperativen und Alpengenossenschaften gibt, sei die Lage etwas anders. «Die Alpmeister müssen jährlich Personal finden und einführen.» Gutes Personal zu finden, werde wohl auch in Zukunft eine Herausforderung bleiben.

In vielen Begegnungen mit älteren Alpkäsern durfte er feststellen, dass sie am Ende zufrieden Abschied nehmen, auch wenn dieser oft gesundheitlich erzwungen war. «Und sie sind erleichtert, wenn es weitergeht auf der Alp, im Wissen, dass das Aufgebaute nicht verloren geht.» Es geht um mehr als bloss Käse. *

Weitere Bilder von den Alpkäsereien sowie Infos auf: www.zeitlupe.ch/bilder-galerie



Sälmi Töngi

GERSCHNIALP, OW, 1300 METER ÜBER MEER

Bei Sälmi Töngi werden nicht nur die Käse etwas älter, sondern auch die Schweine – oder zumindest eines davon, der Edwin. Zwölfjährig ist der Eber, den der Betreiber der Alpkäserei Gerschialp auch aus 20 Metern zu sich rufen kann. «Jetzt wird er dann gleich

© Mischä Christen

sauer, weil er merkt, dass es nichts zu fressen gibt», sagt der 62-Jährige. Wer Sälmi Töngi begegnet, versteht rasch, weshalb er in Engelberg eine lebende Legende geworden ist. Ein Auftritt bei «Aeschbacher» hat ihn weithin bekannt gemacht. Nicht nur wegen seines urchigen Dialekts neigt man jedoch dazu, ihn zu unterschätzen. Er hat nämlich einen guten Geschäftssinn. Seine Handynummer findet auf der lokalen Tourismuswebseite jeder. Er hat sogar ein Profil auf dem Online-Berufsnetzwerk LinkedIn. Bereits 1992 hat der selbstständige Käser damit begonnen,

sich selbst zu vermarkten. «Darum habe ich ein bisschen Vorsprung.» Eine Webseite hat er trotzdem keine. Die sei er selbst, sagt er.

Seine Käserei ist bekannt für ihren Alpsbrinz AOP, der 16 Tage im Salzbad liegt, bevor er bis zu vier Jahre lang im Keller reift. Die Pflege und die Lagerung seien entscheidende Punkte, damit ein Käse gelinge, sagt der gelernte Schreiner. Bereits mit 18 Jahren hat er auf der Gerschnialp mit «chäsen» begonnen, wo er seither unweit neben den vorbeifahrenden Trübsee-Gondeln am selben Ort arbeitet und lebt. Im Winter wirkt Töngi im Pistenrettungsdienst des Skigebiets Engelberg. Als er noch jung war, reiste er stattdessen monatelang in Dutzende ferne Länder.

1975 hat er alleine begonnen, heute beschäftigt er im Sommer drei Mitarbeiter. Dass er für die Käsereibesucher aus Dubai mit seinen Gummistiefeln für ein Gruppenfoto kurzerhand herbeieilt, gehört für ihn ebenso dazu wie seine Einsätze auf den Märkten in Sarnen und Luzern. Für einen Messerhersteller wirbt er – mit einer Käsescheibe auf der Messerspitze – mit dem Satz: «Wotsch?» Auch im Zeitlupe-Gespräch fallen werbereife Sätze, die ihn auszeichnen. Etwa: «Der Unterschied beim Alpkäse ist: Die Kuh holt sich das Essen selber.»

Lesen Sie weiter auf Seite 18

INSERAT

Wie beeinflussen Ihre Gedanken und Gefühle Ihren Partner im Lebensalltag und umgekehrt?

Paare über 65 für eine Studie gesucht

In unserer Studie **PARIMA – Partnerschaft im Alter** möchten wir herausfinden, wie Paare im fortgeschrittenen Lebensalter (beide Partner mindestens 65 Jahre alt, verheiratet oder zusammenlebend) gemeinsam ihren Beziehungsalltag erleben und gestalten. Dafür beantworten Sie über zwei Wochen hinweg mehrmals täglich von zuhause aus einen kurzen Fragebogen auf einem Tablet (von uns bereitgestellt) und nehmen an zwei Sitzungen in Zürich Oerlikon teil (je 2–2,5 Stunden). Optional erheben wir verschiedene Alltagsdaten mit einem kleinen Sensor (z.B. Bewegung).

Für Ihre Mithilfe erhalten Sie von uns **150 CHF pro Person** und eine **individuelle Rückmeldung** zu verschiedenen Ergebnissen Ihrer **Partnerschaft**. Sie haben die Möglichkeit, einen Einblick in die aktuelle Forschung zu erhalten und einen Beitrag zu dieser zu leisten.

Bei Interesse melden Sie sich unter: **044 634 53 76** oder **parima@dynage.uzh.ch**



Wir kümmern uns um Sie. Selbstbestimmt das Alter geniessen.

Wir unterstützen Sie: Bei der Zahlung von Rechnungen, bei der Erledigung der Steuererklärung, in Vermögensfragen, bei Problemen mit der AHV und vielem mehr. **Persönlich, engagiert, vertrauensvoll.**

Ihre Kontaktperson:

Helene Vonwyl
dipl. Treuhandexpertin
Tel. 041 228 12 34



balmeretienne

Wirtschaftsprüfung Steuerberatung Wirtschaftsberatung Rechtsberatung Rechnungswesen
Privatkundenberatung Immobilienberatung www.balmer-etienne.ch Luzern Zürich Stans

INSERAT

iDuMo®
INTERNATIONAL



Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

Broschüre
gratis:
0800-808018
Anruf
gebührenfrei

Informationen unter
www.idumo.ch,
info@idumo.net



Walter von Ah

TENNER ALP, GR, 1900 METER ÜBER MEER

Es knallte gewaltig, als der Blitz einschlug. Als Walter von Ah seine Augen wieder öffnete, war Sardona weg. Die Kuh war soeben noch vor ihm gestanden. Dann entdeckte er sie ein paar Meter talwärts, in einem Bachbett – unverletzt.

Der Alpkäser aus dem Safiental hat in 40 Sommern einiges erlebt. Auch ein 30-stündiges Gewitter. In dieser Saison kann er davon nur träumen, Regenfälle sah er meist bloss weiter vorn im Tal. Es ist so trocken, dass er aus Sorge nachts schlechter schläft, weil die 57 Kühe, für die er verantwortlich ist, im steilen, ausgetrockneten Gelände weniger Halt haben als sonst. Wegen der Trockenheit werden sie die Tenner Alp auf 1936 Metern zehn Tage früher als üblich verlassen. Das Heu ist bald alle.

Sein Tagesablauf? 4 Uhr Tagwache, Kühe holen im Stall, melken bis 6 Uhr. Käsen vorbereiten, während des Einlabens frühstücken. 7.30 bis 10 Uhr: Käsen. Zäune verlegen, auf die Weide zu den Kühen, Mittagessen, Mittagsschlaf. 15.30 bis 17.30 Uhr: Kühe holen und melken. Putzarbeiten, Käse drehen und pflegen, Schweine füttern, 19 Uhr: Znacht. «Ich lege grossen Wert auf geregelte Arbeitszeiten», sagt der 67-jährige Angestellte der Alpenossenschaft Tenna-Chüeberg. Ende Saison werden er, seine Frau und die Hilfssennerin über fünf Tonnen Bündner Alpkäse hergestellt haben. Er rechnet vor, dass eine Kuh im Schnitt 100 Kilo Käse garantiere pro Sommer. Es wird sein letzter auf der Alp ob Tenna sein – und er ist erleichtert darüber. Er sei immer ein bisschen müde, alles gehe langsamer, wobei das sonst eher erst Ende Saison der Fall sei – auch bei den Kühen. «Vor fünf Jahren hätte ich mich noch schwergetan mit dem Abschied, jetzt nicht mehr. Ich habe abgeschlossen», sagt der gebürtige Obwaldner. Käsen halte fit, aber nicht jung. Im Winter habe er viel mehr Rückenbeschwerden.

Ein Ziel als Alpkäser hat er aber noch: den ersten Platz bei der alljährlichen Prämierung des besten Alpkäses an der Olma. Einen 2. Rang und viele Top-Platzierungen hat er bereits erreicht. Eine letzte Chance bleibt noch.