



FREISTAAT DER DREI BÜNDE  
STADI LIBER DA LAS TRAIS LIAS  
LIBERO STATO DELLE TRE LEGHE

# REZEPTSAMMLUNG 1524–2024

Ein kulinarischer Streifzug  
durch 500 Jahre Graubünden.

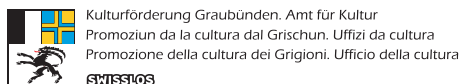
Ein Beitrag zum Jubiläum «500 Jahre Freistaat der Drei Bünde»

# INHALT

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| <b>Editorial</b>                        | 3  |
| <b>Quittenpastete</b><br>1524–1574      | 4  |
| <b>Hochzeitspfeffer</b><br>1575–1625    | 8  |
| <b>Zuppa alle erbe</b><br>1626–1675     | 12 |
| <b>Kalbfleisch-Igel</b><br>1676–1725    | 16 |
| <b>Fugaschen</b><br>1726–1775           | 20 |
| <b>Forelle blau</b><br>1776–1825        | 24 |
| <b>Tuorta da limun</b><br>1826–1875     | 28 |
| <b>Krautkapaunen</b><br>1876–1925       | 32 |
| <b>Kriegskuchen</b><br>1926–1975        | 36 |
| <b>Marronimousse</b><br>1976–2024       | 40 |
| <b>Kuriositäten</b>                     | 44 |
| <b>Team</b>                             | 46 |
| <b>Notizen</b>                          | 48 |
| <b>Rezept-<br/>Literaturverzeichnis</b> | 49 |

## IMPRESSUM

Ein Beitrag zum Jubiläum  
«500 Jahre Freistaat der Drei Bünde»



## Herausgeber

Verein graubündenVIVA

## Bilder

Brigitte Weber, Staatsarchiv Graubünden,  
Sabine Bosshard, Yvonne Bollhalder,  
Flurin Bergamin

## Ausgabe

August 2024

## Layout

Vinavant AG, Landquart

## Druck

Digitalis Print GmbH, Chur

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Es ist mir eine besondere Freude, Ihnen unsere Rezeptsammlung anlässlich des Jubiläums «500 Jahre Freistaat Graubünden» vorzustellen. Aus der Sicht unseres Vereins graubündenVIVA darf bei der Erzählung der Bündner Geschichte die Kulinarik nicht fehlen. Die Kulinarik prägt die Kultur und so begaben wir uns auf die Suche nach Rezepten aus den letzten 500 Jahren.

Diese Rezeptsammlung vereint Gerichte, die durch den Einfluss benachbarter Regionen und die wechselvolle Geschichte des Kantons geprägt wurden. Vom einfachen, aber herzhaftem Essen bis hin zu den raffinierten Kreationen für die feine Gesellschaft – jedes Rezept erzählt seine eigene Geschichte. Mit dieser Rezeptsammlung möchten wir Sie auf eine kulinarische Reise durch die Vielfalt der Bündner Küche einladen. Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren und bringen Sie ein Stück Graubünden in Ihre eigene Küche.

Unsere Recherche erfolgte vorwiegend im Staatsarchiv Graubünden. Der Fundus an Rezepten war beeindruckend. Daher entschieden wir, in Abständen von jeweils 50 Jahren ein Rezept auszuwählen und die sprachlichen Gegebenheiten zu berücksichtigen, weshalb unsere Sammlung neben deutschsprachigen Rezepten auch je eines auf Rätoromanisch und Italienisch enthält.

Insgesamt haben wir zehn nachkochbare Rezepte zusammengetragen. Bei jedem Rezept gibt es eine historische Einbettung. Ebenso hat jedes Gericht das Rezept zum Nachkochen, um die Geschichte «ess- und erlebbar» zu machen. Alle Rezepte sind jeweils für vier Personen gerechnet.

Je älter das Rezept, desto herausfordernder war die Aufbereitung. Manchmal mussten wir uns von Rezepten verabschieden, da sie heute nicht mehr nachkochbar wären. Daher haben wir besondere Gerichte, wie ein Biber-schwanz-Rezept, im Kapitel «Kuriositäten» aufgenommen.

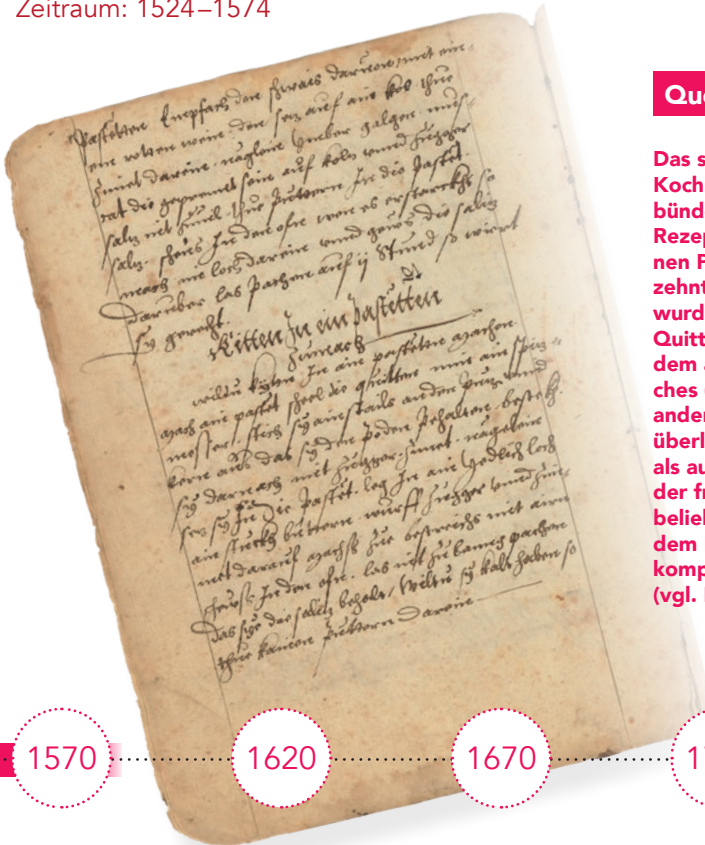
Ich möchte mich an dieser Stelle bei den Mitwirkenden herzlich bedanken. Mein Dank gilt Daniel Camenisch, den Co-Autor:innen Brigitte Weber, Christian Ruch sowie Sabine Bosshard und Sven Heller. Ebenso möchte ich mich bei Reto Weiss vom Staatsarchiv Graubünden für die Zusammenarbeit bedanken. Zuletzt auch ein herzliches Dankeschön an die Naturköchin Rebecca Clopath für ihr persönliches Rezept, welches die Sammlung komplettiert.

Nun wünsche ich viel Freude beim Entdecken und Nachkochen!

Leonie Liesch, Geschäftsführerin  
Verein graubündenVIVA

# QUITTENPASTETE

Zeitraum: 1524–1574



## Quelle

Das sogenannte Churer Kochbuch (Staatsarchiv Graubünden, NH.2.) enthält 515 Rezepte, die von verschiedenen Personen in den Jahrzehnten nach 1559 notiert wurden. Das Rezept für eine Quittenpastete stammt aus dem ältesten Teil des Kochbuches (fol. 10v) und ist auch in anderen Rezeptsammlungen überliefert – sowohl Pasteten als auch Quitten waren in der frühen Neuzeit allgemein beliebt. Weitere Rezepte aus dem Kochbuch sind in der kompletten Edition zugänglich (vgl. Letsch 2018).

1570

1620

1670

1720

1770

## Transkription

### Kitten Jn ein Pastetten zumachen

wildu kyten In ain pastettn machen. mach ain pastet  
scheel die quitten nim ain spitzmesser, stich sy ain stails  
an den putz unnd kern aus das sy den poden pehal-  
ten bestekh. sy darnach mit zucker. zimet. nägelein  
setz sy In die pastet. leg In ain yedlich loch ain stuckh  
buttern wurff Zucker vnnd Zim=met darauf machss zue  
bestreichs mit ain schewss In den ofn. las nit zu lang  
pachen das sye die salitz behalt/ Wiltu sy kalt haben so  
thue kainen puttern darein



1820

1870

1920

1970

2020

## Übersetzung

### Quittenfüllung für eine Pastete

Willst du Quitten in eine Pastete machen, so mach eine Pastete. Schäle dann die Quitten, nimm ein Spitzmesser, stich sie ein, stelle sie auf den Butzen und kerne sie aus, aber so, dass sie den Boden behalten. Befülle die Quitten danach mit Zucker, Zimt und Gewürznelken und stelle sie in die Pastete. Leg in jedes Loch ein Stück Butter, streue Zucker und Zimt darauf. Schliess die Pastete, bestreich sie mit Eiern und schieb sie in den Ofen. Lass sie nicht zu lange backen, damit sie saftig bleibt. Willst du sie kalt essen, so tu keine Butter hinein.

**In den Zeitraum dieses Rezepts fällt die Veröffentlichung der «Raetiae alpestris topographica descriptio», eine auf 1573 datierte landeskundliche Beschreibung des alpinen Rätians, verfasst vom reformierten Unterengadiner Pfarrer Ulrich Campell.**

Darin erwähnt Campell auch, wo es Obstbäume gab, so etwa bei Rhäzüns, nördlich von Chur sowie im Domleschg. Chur selbst sei von «wunderschönen Rebbergen» umgeben, und über das Unterengadiner Dorf Garsun weiss er zu berichten, dass die Gegend «an Obstbäumen [...] sehr ergiebig» sei, «gedeihen da doch sowohl Zwetschgen als auch sehr schmackhafte Kirschen und [...] vortreffliche Äpfel. Wenn nur die überaus gewissenhaften und fleissigen Bauern weitere Bäume von bester Art etwas zahlreicher anpflanzen und die gepflanzten noch sorgfältiger hegen und pflegen würden!» Auch weiter talabwärts, in Ramosch gedeihe «Obst, vor allem Kirschen, Zwetschgen und Äpfel, und zwar vorzüglichste, aber überall nur spärlich, weil sich die Leute nicht sehr um die Erweiterung ihrer Baumpflanzungen kümmern und eifriger mit der Aussaat von Getreide und der Pflege der Heuwiesen beschäftigt sind, den für sie nützlicheren Tätigkeiten.»

Über das Schanfigg schreibt Campell, dass es in Maladers «insbesondere Apfel-, Birn- und Kirschbäume» gebe, «wie sie auch in Lünen, St. Peter und Castiel wachsen, dort jedoch nicht zahlreich». Auch unterhalb von Klosters gedeihen Äpfel, die seien aber «ziemlich hart und herb [...]. Denn bis hierher ist das Gebiet überaus kalt, hart und rau für die Menschen wie auch für die Früchte der Erde.»

Campells Fazit: Das Land sei «durch Gottes Segen, Güte und Schenkung fruchtbar und reich gemacht an allem zum Leben Notwendigen, auch mit fast all den Dingen begabt, welche jedes gute Erdreich auch in grosser Fülle hervorzubringen pflegt.»



# NACHKOCHEN



## Pastetenteig

250 g Weissmehl  
180 g Butter  
0.5 KL Salz  
0.75 dl Sauren Rahm  
0.5 EL Essig oder Kirsch



Mehl in eine Schüssel geben, Butter schmelzen, auskühlen lassen NICHT warm verwenden. Salz, sauren Rahm, Essig oder Kirsch; alle Zutaten sorgfältig miteinander mischen, nicht kneten! An der Kälte ruhen lassen, bis der Teig fest ist. Den Teig bei Bedarf zuerst falten (tourieren). Dann zu einem 3 mm dünnen Quadrat ausrollen. In 4 gleich grosse Teile schneiden.



## Füllung

4 kleine Quitten (es eignen sich auch Birnen oder Äpfel)  
2–3 EL Zucker  
Zimt (Menge nach Belieben)  
2 frisch gemörserte Nelken  
wenig Butter  
1 Eigelb



Früchte schälen, aushöhlen und entkernen, sodass der Boden erhalten bleibt, bei Bedarf im gewürzten Zuckerwasser knapp weichdämpfen. Das Loch mit Zimt, Gewürznelken und Zucker befüllen, zuoberst ein Stück Butter zufügen. Je eine Frucht auf ein Teigstück stellen, Teigränder mit Wasser bestreichen und einpacken, mit Teigresten verzieren.



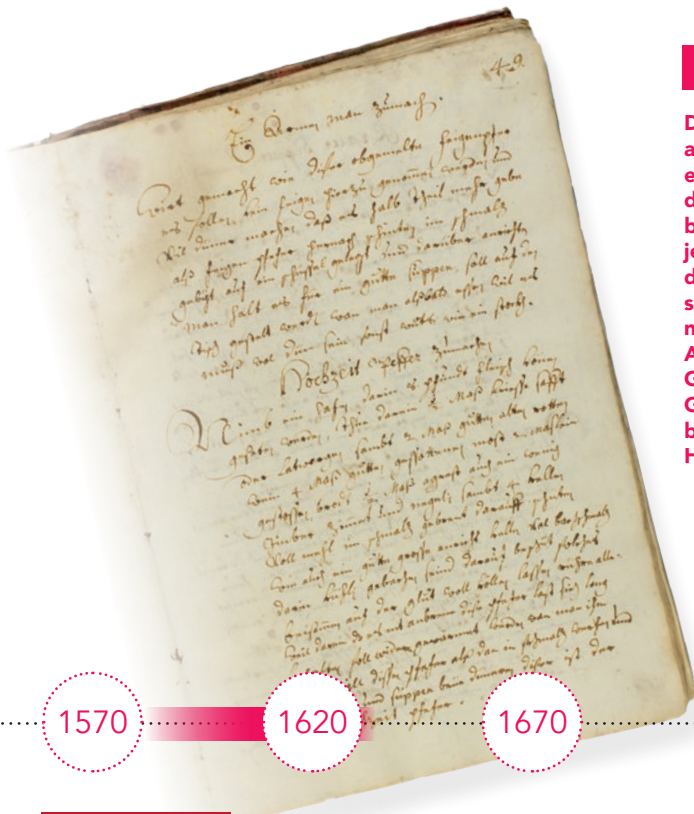
Auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen, mit Eigelb bestreichen und bei 200°C 20–30 Minuten goldgelb backen.

## Anmerkung der Köche

Die Herstellung von Pastetenteig war allgemein bekannt, daher musste dieser nicht extra beschrieben werden. Da sich nicht alle Apfel- und andere Kernobstsorten für den Frischverzehr eignen, wählte man ein Gericht, bei dem die weniger schmackhaften Früchte durch den Kochprozess viel an Aroma gewannen. Der heutige «Apfel im Schlafrock» kommt diesem Rezept sehr nahe.

# HOCHZEITSPFEFFER

Zeitraum: 1575–1625



## Quelle

Dieses Rezeptbuch (Staatsarchiv Graubünden, B 1042) enthält u.a. einige Rezepte, die ebenfalls im Churer Kochbuch überliefert sind, es ist jedoch etwas jünger. Neben deutschen Rezepten finden sich auch einige wenige romanische. Die Sammlung enthält Anleitungen für verschiedene Gerichte, insbesondere für Gebäck, aber auch solche für besondere Gelegenheiten wie Hochzeiten (S. 49).

1570

1620

1670

1720

1770

## Transkription

### Hochzeit Pfeffer zumachen

Nimb ein hafen darin 8. pfundt fleisch können gesoten werden, thue darein  $\frac{1}{2}$  Mass kriesse safft oder Latwergen sambt 2 Mass gutten alten rotten wein 4 mass gutten gessottenen most 2 Maslein gestossen brodt  $\frac{1}{2}$  Mass agrest auch ein wenig Imber Zimmet und negeli sambt 4 kellen Voll mehl im schmalz gebrent darauff schüten wie auch ein gutte grosse anricht kelle vol bachschmalz glut woll köllen lassen rühre alleweil darinn dz es nit anbrenn dise pfefer last sich lang behalten soll wider gewärmet werden wan man ihm brauchen will dissen pfefer als dan in schmalz werfen und mit most und suppen brüe dünere dieser ist der beste hohzeit pfefer.





## Übersetzung

### Hochzeitspfeffer zu machen

Nimm einen Topf, in dem 8 Pfund Fleisch gesotten werden können. Giess  $\frac{1}{2}$  Mass Kirschsafft oder Latwergen (d.h. Fruchtdicksaft) hinein, zusammen mit 2 Mass gutem altem Rotwein, 4 Mass gutem gesottenem Most, 2 kleinem Mass gestossenes Brot und  $\frac{1}{2}$  Mass Saft aus sauren Äpfeln oder Trauben. Du sollst auch ein wenig Ingwer, Zimt und Gewürznelken sowie 4 Kellen voll in Schmalz geröstetes Mehl darauf schütten. Ebenso eine gute grosse Anrichtkelle voll Backschmalz, in dem Kuchlein gebacken wurden. Schütte dies alles zusammen, lass es auf der Glut gut köcheln und rühre immer wieder darin, damit es nicht anbrennt. Dieser Pfeffer hält sich lange und soll dann wieder aufgewärmt werden: Wenn man ihn wieder brauchen will, soll der Pfeffer in Schmalz angebraten und mit Most und Suppenbrühe verdünnt werden. Dies ist der beste Hochzeitspfeffer.

**Für Leute «von etwas verwöhntem Gaumen»**

**In seiner Landeskunde von 1573 (s.o., S. 6) geht Ulrich Campell auch sehr ausführlich auf den Bündner Bestand an Wildtieren ein, die sich zum Verzehr eignen.**

Das Kapitel 53 der «Raetiae alpestris topographica descriptio» widmet Campell jenen «vorzüglicheren wilden Tieren [...], deren Wildbret besonders den Leuten von etwas verwöhntem Gaumen und den Schlemmern als angenehm und fein gilt und von ihnen geschätzt wird, die zudem auch unschädlich und nicht bössartig sind.» Dazu zählt er neben Hirschen und Rehen das Wildschwein, dessen Fleisch «dem des Hausschweines von den Ärzten weit vorgezogen und weit mehr empfohlen» werde, da es «überaus reich an Nährstoff und leicht verdaulich» sei und «es aus leichterem Stoff bestehe».

Campell berichtet, dass es von dem für die Drei Bünde typischen Wild in höheren Lagen wie beispielsweise dem Steinbock einst einen so grossen Bestand gab, dass «noch zu unserer oder wenigstens zu der Väter Zeit die Rätier auch daran so wenig Mangel» gelitten hätten, «dass es in mehr als genügender Menge gefunden wurde und zwar an manchen Orten in solcher Fülle, dass es öffentlich auf dem Fleischmarkt gemetzgt und zum Verkauf feilgeboten wurde, zu niedrigem Preise wie Kuh- oder Rindfleisch, obwohl einem jeden freistand und niemand von Staats wegen verwehrt wurde, solches Wild zu töten. Heute dagegen liefern die rätischen Alpen keine solche Menge von jenen Tieren, weil dieselben durch die bekannten heute allgemein üblichen Schusswaffen von Tag zu Tag mehr abnehmen und gleichsam ausgehen». Darum seien etwa Steinböcke «fast zum grössten Teil in Rätien ausgestorben und nur an einigen spärlichen Orten des Landes heute zu finden», so «bei Sils im Engadin, ebenso an manchen Orten im Bergell und in den Adula-Alpen, am Ursprung beider Rheine».

# NACHKOCHEN



## Zutaten

500 g Voressen  
1 dl Kirschensaft  
1 dl guten alten Rotwein  
50 g Paniermehl  
0.5l sauren Most  
Ingwer, Zimt Gewürznelken  
1 EL Vollkornmehl  
½ EL Schweineschmalz  
2–5 dl Fleischfond  
1 dl Jus  
1 Becher Saurer Rahm  
1 Bund Schnittlauch  
Salz



Vollkornmehl in Butter anschwitzen, Kirschensaft, Rotwein, Paniermehl, sauren Most, Ingwer, Zimt, Gewürznelken, Schweineschmalz zugeben und aufkochen. Fleisch in heisse Flüssigkeit geben, ständig rühren, damit es nicht ankoht. Ca. 2 Stunden. kochen lassen, bis das Fleisch weich ist. Mit Fleischfond ergänzen, damit das Fleisch während des Kochens immer in der Flüssigkeit bleibt. Mit Fleischjus abschmecken.



## Beilage Sauercrème mit Schnittlauch

Schnittlauch sehr fein schneiden und mit Sauerrahm mischen. Mit Salz abschmecken. Als Dekoration eignen sich Karottenstreifen (eingelegt oder gekocht).

## Anmerkung der Köche

Brot diente zum Binden der Sauce, und Fett hatte einen viel besseren Ruf als heute: Damit durfte man bei einem Anlass wie einer Hochzeit eben nicht sparen!

# ZUPPA ALLE ERBE

Periodo: 1626–1675

Sulla fonte

Questo piccolo ricettario del XVII secolo avvolto in carta colorata contiene ricette in italiano e in tedesco (Archivio di Stato dei Grigioni, B 132). Per le due lingue viene utilizzato un carattere tipografico diverso, persino quando all'interno di una ricetta italiana compare solo una parola tedesca, come «Holmelgersten». Di solito vi è una ricetta principale seguita da informazioni su diverse varianti. Qui riportiamo la prima di tre varianti di una zuppa alle erbe descritta dettagliatamente in precedenza (pag. 133).

1570

1620

1670

1720

1770

Transkription

A far un' altra zoppa con herbe.

Si cuoce in broda di carne Holmelgersten sin a tanto che è quasi cotta abastanza poi si metterà dentro delle medeme herbe, et che ancora siano composto in quel modo, come che è detto nella sudetta ricetta di zoppa, le quale dopo che sono posto nelle zoppa se le lascia-no insieme bollire un pochetto, poi se le metterà in un piato, et si sparge sopra un buon può di canella, poi si porterà sopra la tauola.



### Trascrizione

#### **Ecco un'altra zuppa alle erbe da fare.**

Ecco un'altra zuppa alle erbe da fare.

Si cuocia in brodo di carne dell'orzo perlato o integrale fino a cottura quasi completa, poi vi si mettano dentro le medesime erbe, nella stessa composizione, menzionate nella ricetta di zuppa precedente; una volta poste le erbe nella zuppa, si lasci bollire tutto insieme per un po', poi si metta tutto in un piatto, si cosparga con una generosa spolverata di cannella, poi si porti in tavola.



**La ricetta della zuppa di cavolo risale all'epoca dei «Torbidi grigionesi». Quello che suona abbastanza innocuo fu in realtà una vera e propria guerra civile, con tanto di omicidio in una locanda.**

Al Libero Stato delle Tre Leghe apparteneva la terra soggetta della Valtellina. Durante la Guerra dei Trent'anni (1618 – 1648), questa regione divenne, per motivi strategici, motivo di contesa tra i blocchi di potere Austria-Spagna, cioè gli Asburgo, e Francia-Venezia. Entrambi gli schieramenti cercavano alleati nel Libero Stato delle Tre Leghe. Nel bel mezzo del tumulto si trovava il temerario Jörg Jenatsch, di professione pastore riformato. Il 25 febbraio 1621, partecipò all'omicidio di Pompejus von Planta, figura di spicco delle fazioni austro-spagnole e acerrimo nemico di Jenatsch, nel castello di Rietberg.

La sconfitta degli avversari degli Asburgo a Nördlingen nel 1634 permise alla Francia di occupare la Valtellina, operazione alla quale partecipò anche Jörg Jenatsch. Ma poi accadde qualcosa di strano: l'odiatore dei cattolici divenne egli stesso cattolico, alleandosi con gli Asburgo perché i francesi non volevano restituire la Valtellina occupata. Nel 1637 guidò una rivolta contro i suoi ex alleati, costringendo i francesi a ritirarsi. Jenatsch fu dunque un eroe o un traditore? In ogni caso, la sua vita ebbe una fine violenta quando, nel gennaio 1639, fu assassinato nella locanda «Zum stau-bigen Hüetli» a Coira. Si dice che gli assassini indossassero maschere di carnevale, per cui ancora oggi non si sa chi fossero. A quanto pare, un figlio di Pompejus von Planta, assassinato da Jenatsch, avrebbe vantato in stato di ebbrezza di aver ucciso Jenatsch, vendicando così suo padre. Tuttavia, probabilmente c'erano diverse persone coinvolte nell'omicidio. Un atto che almeno contribuì a placare i «Torbidi grigionesi».



# RICETTA



## Ingredienti

|       |                                |   |                      |
|-------|--------------------------------|---|----------------------|
| 1 l   | di brodo vegetale              | 2 | cucchiaini di aceto  |
| 100 g | di orzo perlato o integrale    | 1 | cipolla grande       |
| 500 g | di spinaci o bietole in foglia | 2 | cucchiaini di farina |
|       | Erbette fresche a scelta       |   | Olio per friggere    |
| 1     | uovo fresco                    | 2 | fette di pane        |
| 2 l   | di acqua                       | 1 | cucchiaino di burro  |



Cuocere l'orzo nel brodo fino a renderlo quasi morbido. Se si usa l'orzo integrale, cuocere in brodo non salato, altrimenti il cereale non si ammorbidirà. Rimuovere il gambo degli spinaci o delle bietole, cuocerne le foglie al vapore, scolarle, tagliarle a strisce e aggiungerle alla zuppa. Tritare le erbe fresche e aggiungerle alla zuppa, portare brevemente a ebollizione.

Mentre l'orzo cuoce, preparare i crostini. Tagliare le fette di pane a dadini e rosolare i crostini così ottenuti nel burro. Per le cipolle tostate, tagliare la cipolla ad anelli sottili e rosolarli nel burro fino a doratura oppure friggerli (in tal caso passare prima gli anelli nella farina).

Per l'uovo in camicia, rompere un uovo fresco in una tazza senza che il tuorlo fuoriesca, portare a ebollizione l'acqua con l'aceto, togliere dal fuoco, far scivolare l'uovo nell'acqua bollente, con la schiumarola raccogliere l'albume intorno al tuorlo finché quest'ultimo non sarà ben avvolto da uno strato bianco. Impiattare la zuppa, mettere al centro del piatto l'uovo in camicia, guarnire con i crostini e gli anelli di cipolla.

## Nota degli chef

Abbiamo optato per una variante vegetariana della zuppa alle erbe. Si tratta di una zuppa molto delicata che dà ottimi risultati anche senza brodo di carne. Se si vuole provare un'altra variante, si aggiunga una spolverata di cannella prima di servire, come indicato nella ricetta originale. Le numerose derivazioni con frattaglie (in particolare con «Kräglimägli», ovvero interiora di oca, ma anche di agnello e pollo) fanno supporre un ampio uso di questa ricetta.

# KALBFLEISCH-IGEL

Zeitraum: 1676–1725



## Quelle

Dieses Kochbuch aus dem Familienarchiv Jenatsch (Staatsarchiv Graubünden, N9.43) enthält zuerst ein alphabetisches Register, dann beginnt die Aufzeichnung der Rezepte mit dem Satz: **Volgen etliche sachen von zuckerwerk. A. 1723.** Das Kochbuch enthält jedoch nicht nur Süßgebäck, sondern unter anderem dieses Schaugericht: ein als Igel gestalteter Hackbraten (fol. 60v).

1570

1620

1670

1720

1770

## Transkription

### Ein Igel zumachen ist schön zu einem bratis

Nimm ein kalbfleisch, lass ein wenig seüden, nimms dann auss dem haffen, hacke ein Selffe drunder, nimm dez gehäcks und schlag Eyer drinn, Imber Saltz, und Negelin, thue Schmaltz in einem Pfendlin über, lass heiss werden, muss ein langs pfendli sein, schüdt dann dz brot darinn, setz es auf ein gluth, muss allgemach bach sein; thue ein deckel drauf, und glut, nimms dann heraus, wanns genug gebach, thue es in ein schüssel, und bestecke es mit Mandel, mach auss einem Mandel 4. stücklin langlecht, so wirt es wie ein Igel.



## Übersetzung

### Einen Igel machen (passt zu einem Braten)

Nimm Kalbfleisch, lass es ein wenig sieden, nimm es dann aus dem Topf und hacke Salbei darunter. Nimm dann das Gehackte und schlage Eier hinein sowie Ingwer, Salz und Gewürznelken. Erhitze Schmalz in einem Pfännlein (es muss ein langes Pfännlein sein) und schütte dann das zu bratende hinein. Setz es auf die Glut (es muss langsam backen) und tu einen Deckel und Glut darauf. Wenn es genug gebacken ist, nimm es heraus, leg es in eine Schüssel und bestecke es mit Mandeln. Mach aus einer Mandel der Länge nach vier Stücklein, so sieht es wie ein Igel aus.

**«Kräftig und fett gekocht»**

**In der «Kulturgeschichte der Drei Bünde im 18. Jahrhundert» des Johann Andreas von Sprecher, die in den 1870er-Jahren erschien, erfährt man einiges zur Ernährung in der Zeit vor der Kantonsgründung.**

«Die zehrende Gebirgsluft» und die sommers wie winters «oft mühsame und schwere Arbeit im Freien» hätten, schreibt von Sprecher, zur Folge gehabt, dass «wohl in wenig Gauen des Alpengebietes so kräftig und fett gekocht wurde wie in Bünden.» Bei «allen Mahlzeiten» habe es «eine reichliche Menge Milch, Käse, Zieger, Mehlspeisen» gegeben, «deren übermässig fette Zubereitung ein städtischer Magen nicht ertragen würde». In den Südtälern kamen Kastanien und Reis dazu, geräuchertes Fleisch im Engadin, in Davos und höher gelegenen Gemeinden des Prättigaus. Ansonsten sei der Fleischkonsum ein seltener Genuss für Sonn- und Feiertage und die Zeit der Heuernte gewesen.

«Am schmackhaftesten und feinsten speiste man in Chur und in Davos, am reichlichsten und fettesten im Unterengadin», weiss von Sprecher zu berichten. «Die Churer waren von jeher als Bonvivants bekannt und mussten darüber sich von den Bauern manchen Spott gefallen lassen.» Wohlhabende Bürgersfrauen galten «weit und breit» als «vorzügliche Köchinnen». Nahe der Stadt «wurden Gemen und Hasen, Wildgeflügel der feinsten Art vom Auerhahn bis zum Schneehuhn herab häufig geschossen und waren sehr billig zu haben.»

Gelegenheit, gut zu speisen, gab es in Chur viele: Bunds- und Bettage, die Synode der reformierten Kirche, Zunftanlässe, Jahrmärkte, Familienfeste, Empfänge für Gesandte, das alles gab «Veranlassung zu einer fortgesetzten Reihe von Schmausereien und Einladungen.» Glaubt man Johann Andreas von Sprecher, scheint Chur ein lukullisches Paradies gewesen zu sein, wozu auch verschiedene Weine wie etwa aus dem Veltliner Untertanenland beitrugen.

# NACHKOCHEN



## Zutaten

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 800 g | Hackfleisch (Kalb)                |
| 2     | Scheiben Brot                     |
| 1 dl  | Milch                             |
| 10    | Blätter Salbei                    |
| 1     | Knoblauchzehe                     |
| 1     | Zwiebel                           |
| 1 EL  | Butter                            |
| 1–2   | Eier                              |
|       | Ingwer, frisch                    |
|       | Salz, Gewürznelken, gemörsert     |
|       | Paniermehl (altes Brot, gerieben) |
| 10    | Mandeln                           |
| ½ l   | Wasser, kochend                   |



Das Brot in kleine Stücke schneiden und in der Milch einweichen. Salbei zusammen mit gepresstem Knoblauch und feingehackter Zwiebel im Butter andünsten und abkühlen lassen. Eingeweichtes Brot gut ausdrücken und zusammen mit dem Kalbfleisch, der abgekühlten Zwiebel-Knoblauch-Mischung und dem Ei vermengen. Anschliessend mit Ingwer, Gewürznelken und Salz gut abschmecken. Paniermehl auf den Tisch geben und den länglich geformten «Teig» darin wenden.



Zugedeckt in einem Bräter mit Zugabe von etwas Fett bei 180 °C ca. 1 Stunde lang braten.

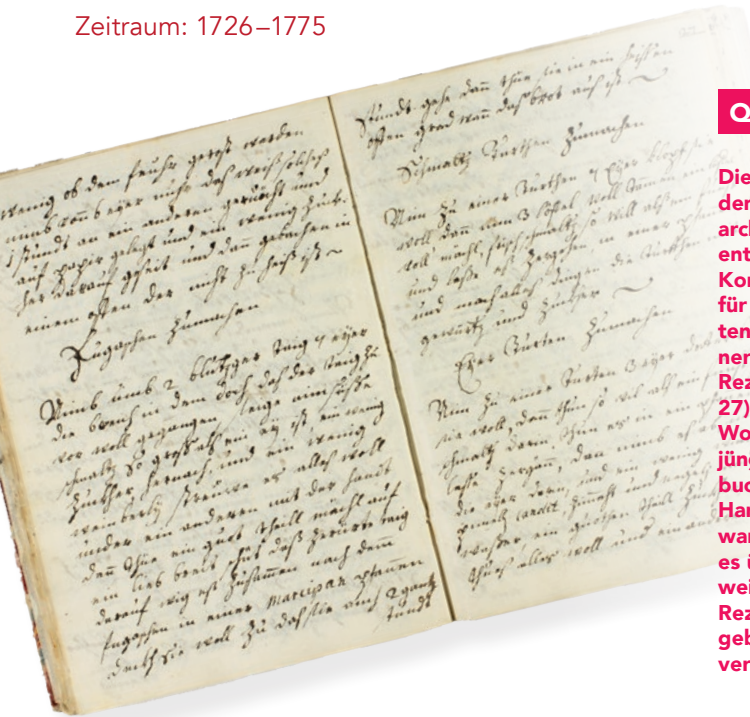
Mandeln vor dem Schneiden ca. 10 Minuten in kochend heisses Wasser einlegen, längs in 4 Stücke teilen und den Igel-Braten damit bestücken.

## Anmerkung der Köche

Anstatt wie im ursprünglichen Rezept in viel Fett gebraten, lässt sich eine feine Bratensauce zubereiten und dazu servieren. Die fettigen Energielieferanten der Bauern jener Zeit waren jedoch überlebenswichtig, damit sie die anstrengende Handarbeit auf ihren Felder verrichten konnten.

# FUGASCHEN

Zeitraum: 1726–1775



## Quelle

Dieses Koch- und Backbuch aus dem 18. Jahrhundert (Staatsarchiv Graubünden, B 133) enthält vor allem Gebäck- und Konfektrezepte, viele davon für die Verarbeitung von Früchten sowie Rezepte verschiedener Bündner Spezialitäten. Das Rezept für Fugaschen (S. 26-27) findet sich fast im selben Wortlaut ebenfalls in einem jüngeren Teil des Churer Kochbuches (Nr. 183) sowie in der Handschrift B 1042 (S. 9) – es war offenbar so beliebt, dass es über einen langen Zeitraum weitergegeben wurde. Das Rezept beschreibt süßes Hefegebäck, das an die heute noch verbreiteten Pittas erinnert.

1570

1620

1670

1720

1770

## Transkription

### Fugaschen zumachen

Nimb umb 2 blutzger taig 7 eyer die breich in dem doch das der taig zuvor woll gegangen seige nim süsse schmaltz so gross als ein ey ist, ein wenig Zuckher hernach, und ein wenig weinberly streuwe es alles woll under ein anderen mit der handt dann thüe ein guot theill mächl auf ein lieb bredt schüt dass zerürte taig darauf wig ess zusammen nach demm fugaschen in einer marcipan pfannen deckh sie woll zu das sie auch 2 gantz stundt gehe dann thün sie in ein heissen





## Übersetzung

### Fugaschen machen

Nimm Teig, soviel du für zwei Blutzger erhältst, und schlage sieben Eier hinein. Der Teig muss zuvor jedoch gut aufgegangen sein. Nimm süssen (d.h. ungesalzenen) Schmalz in der Grösse eines Eis, danach ein wenig Zucker und ein wenig Weinbeeren und mische alles mit der Hand untereinander. Tu einen guten Teil Mehl auf ein sauberes Brett, schütte den gerührten Teig darauf und knete alles zusammen. Mach dann Fugaschen in einer Marzipanpfanne. Deck sie gut zu, damit sie noch zwei ganze Stunden aufgehen können. Stelle sie dann in den heissen Ofen, nachdem das Brot herausgenommen wurde.

## Hundertjährige Speckseiten

**Der Name Fugaschen erinnert an die Fuatscha grassa, und vermutlich sind beide Begriffe auch mit dem italienischen Wort focaccia verwandt. Fuatscha grassa ist ein zartes Mürbeteiggebäck, wobei eine Fugasche ein Hefeteiggebäck ist. Über die Fugaschen ist in der Literatur weniger zu finden. Jedoch findet die Fuatscha grassa in der Kulturgeschichte des Johann Andreas von Sprecher Erwähnung – wie noch so manch andere Eigentümlichkeit des Unterengadins.**

Vor allem die Unterengadiner zeichneten sich im 18. Jahrhundert «durch eine besonders fette Küche und mancherlei andere Eigentümlichkeiten des Haushaltes» aus. Besonders erwähnenswert ist für Johann Andreas von Sprecher, dass man im Unterengadin Speck und anderes geräuchertes Fleisch oft über Jahre gelagert habe: «Je schärfer und beissender die Zeit den Geschmack derselben gemacht, desto willkommener waren sie dem Gaumen. Nach der vielleicht übertreibenden Tradition gab es selbst hundertjährige Speckseiten; besonders schöne und alte wurden für Tauf- und Leichenmahle aufbewahrt» und «vorsorgende Frauen bezeichneten dann ihren Töchtern dasjenige Stück, welches an ihrem Totenmahl die Tafel zieren sollte».

Ebenso habe man im Unterengadin Brötchen gebacken, die mit der Zeit dermassen steinhart wurden, dass sich «die schneeweissen, fast unverwüstlichen Zähne der schönen Engadinerinnen an diesem uraltbackenen Brot» hätten üben können. «Zwar erforderte es der Schärfe und Wucht des Beiles, um sie zu zerstückeln, und sie mussten als Tunke mit der Milch genossen werden, allein ihr Wohlgeschmack hatte durch die lange Aufbewahrungszeit keineswegs gelitten. «Was auch, wengleich selten, vorgekommen sei: dass man, da sich im Unterengadin «die üble Gewohnheit des Branntweintrinkens» ausgebreitet habe, das Brot in eine Schüssel mit Tiroler Branntwein «gebrockt» habe und es dann «wie Milch löffelweise von Kindern und Erwachsenen genossen worden sei».

# NACHKOCHEN



## Zutaten

|            |                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------|
| 300 g      | Ruchmehl                                               |
| 2 g        | Hefe                                                   |
| ½ KL       | Salz                                                   |
| ca. 1.5 dl | Wasser                                                 |
| 6          | Eier                                                   |
| 100 g      | Butter, weich                                          |
| 2 EL       | Zucker                                                 |
| 8 EL       | Weinbeeren, 10 Minuten in kochendem Wasser eingeweicht |
| ca. 500 g  | Weiss- oder Halbweissmehl                              |



Vorteig erstellen: 300 g Ruchmehl, Hefe, Salz und Wasser zu einem weichen Teig mischen, mind. ½ Tag stehen lassen. Der Teig sollte sich vervielfachen. Anschliessend 500 g Mehl auf den Tisch geben, eine Mulde formen, mit 5 Eiern, weicher Butter, Zucker, eingeweichten Weinbeeren zusammen mit dem Vorteig zu einem geschmeidigen Teig zusammenkneten. In 4–8 Stücke teilen und auf einem Blech absetzen oder 4 Stücke eng aneinander in eine Cakeform legen. Gut zudecken und nochmals mindestens 2 Stunden gehenlassen, mit Eigelb bestreichen und bei Bedarf mit Hagelzucker bestreuen.



Bei 180°C während ca. 30 Minuten backen.

## Anmerkung der Köche

Hefengebäcke mit Weinbeeren werden auch heute noch gerne zu Silvester/Neujahr und anderen Festen gereicht. Heute wundert man sich, weshalb ein so einfaches Gebäck ein Festtagsgebäck sein soll. Paul Imhof (Autor «Das kulinarische Erbe der Schweiz») erklärt es wie folgt: «Der Grund ist simpel; die Zutaten.» Früher zählten beispielsweise Weissmehl oder Weinbeeren zu exquisiten Lebensmitteln, welche man daher nur für besondere Anlässe verarbeitete oder servierte.

# FORELLE BLAU

Zeitraum: 1776–1825

## Quelle

Dieses Heft aus den Schriften der Familien Beeli und Feltcher (Staatsarchiv Graubünden, A Sp III/15z 9.07) enthält neben Rezepten unter anderem Entwürfe für Formularbriefe und Verzeichnisse der Guthaben und Schulden der Waisenkinder Feltcher um ca. 1820. Bei einigen Rezepten ist vermerkt, dass sie aus Flims stammen. Die Sammlung beginnt mit Fischrezepten (S. 1).



1570

1620

1670

1720

1770

## Transkription

### Die Fisch blau abzu sieden

Erstlich legt man die fisch in ein pfannen, und streüt wohl salz darauff, wie ein kleines schneelein, hernach thut man wein daran biss oben zu sammen laufft, und thut wohl Peterlein und Böllen (Zu winterzeit aber schneidet man ein Böllen in Zwey theil) darin und so bald ein wall darüber gegangen, thut man ein gutes glass Essig darin, und verschäumt die fisch biss man sie ab dem feür nimmt: und wann man diese abgesodtene fisch etliche tag behalten will, thut man solche in die brühe, worin sie blau abgesodten worden, und stelt sie in den keller.





1820

1870

1920

1970

2020

## Übersetzung

### Fische blau sieden

Zuerst legt man die Fische in eine Pfanne und bestreut sie mit genügend Salz, wie ein wenig Schnee. Danach tut man Wein daran, bis er über dem Fisch zusammenläuft, und legt genügend Petersilie und Zwiebeln hinein (in der Winterzeit soll man die Zwiebeln halbieren). Sobald es aufgeköcht ist, tut man ein gutes Glas voll Essig hinein und lässt es schäumend kochen, bis man sie ab dem Feuer nimmt. Wenn man diese gekochten Fische einige Tage aufbewahren will, legt man sie in die Brühe, in der sie blau gesotten wurden, und stellt sie in den Keller.

## **Das Jahr ohne Sommer**

**In die Zeit des Fischrezepts fällt eine Katastrophe, die sich damals niemand so recht erklären konnte: das «Jahr ohne Sommer» 1816.**

Der Sommer 1816 war in weiten Teilen Europas mehr oder weniger ein weiterer Winter mit viel Regen und häufigem Schneefall in den Bergen. Auf ihn folgte ein verheerender Lawinenwinter. Erst rund hundert Jahre später wusste man, dass das «Jahr ohne Sommer» die Folge eines gigantischen Vulkanausbruchs in Indonesien war. Im April 1815 war der Tambora ausgebrochen und seine Emissionen beeinflussten das Klima weltweit. In den Bündner Bergen kam es von Mai bis September 1816 zu rund vierzig Schneefällen und es gab gerade einmal drei wolkenlose Tage. Hinzu kam, dass die wirtschaftlichen Verhältnisse durch die Napoleonischen Kriege, die erst 1815 ihr Ende gefunden hatten, immer noch fragil bis desolat waren.

Das Ausbleiben des warmen Sommerwetters führte zu katastrophalen Ernteausschlägen und als Folge dessen zu Hunger und Verarmung. Schon im Frühjahr 1816 hatten sich die Lebensmittelpreise verachtfacht, was sich Profiteure und Spekulanten zunutze machten. Der junge Kanton Graubünden war mit der desolaten Lage schlicht überfordert, es lag also an den Gemeinden, die Not zu lindern. Während dies in Disentis und Trun offenbar einigermaßen gelang, stieg in Sumvitg und Surrein die Zahl der Todesfälle markant an.

Allerdings war die Not nicht überall gleich gross. Besonders betroffen waren Gemeinden, die vom Getreideanbau lebten, sowie die Stadt Chur. Hier waren über tausend Einwohner nicht mehr in der Lage, sich selbst zu versorgen. Und in einem Bericht aus dem Kloster Cazis heisst es: «Man sammelte die Knochen und Beiner des geschlachteten Viehs aus allen Küchen, mahlte sie und sott sie in Knochensiedereien zu Suppen».



# NACHKOCHEN



## Zutaten

- 400 g Forelle oder Saibling mit intakter Schleimschicht auf der Haut
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Lauch
- 1 Karotte
- 1 Bund Peterli
- 1 Lorbeerblatt
- zerstossene Pfefferkörner, Salz
- ½ l Weisswein
- 1 l Wasser
- 2 EL hellen Essig



Gemüse rüsten und in Stücke schneiden, mit Peterli, Lorbeer und Pfeffer, Wasser, Wein und Essig aufkochen und ca. 10 Minuten kochen lassen, erst jetzt mit Salz würzen, Fisch sorgfältig mit nassen Händen ins Wasser geben.



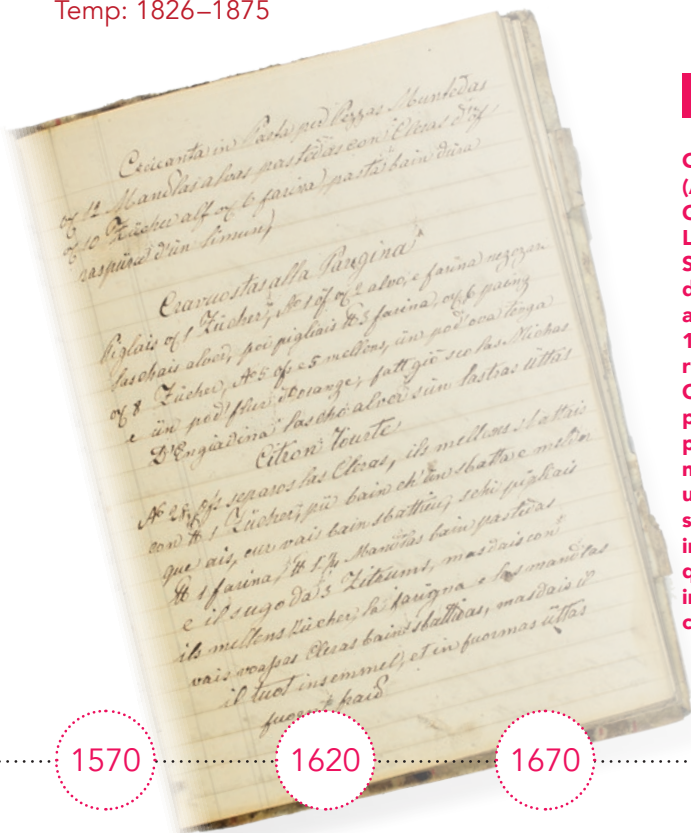
Den Fisch so lange sieden (Flüssigkeit darf nicht kochen!), bis die Flossen leicht vom Fischkörper gelöst werden können. Fisch herausnehmen, filetieren und sofort servieren.

## Anmerkung der Köche

Als traditionelle Beilage eignen sich Salzkartoffeln. Sie sind einfach zuzubereiten und nehmen die Aromen des Fischgerichts gut auf. Damit ist dieses Gericht auch heute noch ein Karfreitagsklassiker.

# TUORTA DA LIMUN

Temp: 1826–1875



## Davart la funtauna

Quist cudesch da recettas (Archiv dal stedi dal chantun Grischun, A/N 77) tuchaiva a Leonardo Caderas da Luven/ Samedan chi'd es naschieu dal 1819 ed eira pastizier a Genua. El porta l'anneda 1855 ed es scrit in lingua rumauntscha e taliauna. Cuntgnidas sun recettas per da tuottas sorts tuortas, pastas e pastizaria scu eir notizchas davart proporziuns u quantiteds planisedas. Eir scha las recettas sun scrittas in rumauntsch u taliaun, po que der cha'ls tituls sun eir in tudas-ch u frances, scu cò tar la «Citron Tourte».

1570

1620

1670

1720

1770

## Transcripziun

### Citron Tourte

N° 28, ofs separos las Cleras, ils mellens sbattais con lb 1 Zücher, pü bain ch'ün sbatta e melder que ais, cur vais bain sbattieu, schi pigliais lb 1 farina, lb 1 ¼ Mandlas bain pastedas e il sugo da 3 Zitrums, masdais con ils mellens Zücher, la farigna e las mandlas vais voassas Cleras bain sbattidas, masdais il il tuot insemmel, et in fuornas üttas fuorn fraid



1820

1870

1920

1970

2020

## Transposiziun illa lingua d'hoz

### Tuorta da limun

N° 28, separer ils alvs d'öv, ils mellans sbattais cun 1 glivra zücher. Pü bain cha's sbatta e megl der cha que es. Cur cha vais sbattieu bain, pigliais 1 glivra farina, 1 ¼ glivras mandels bain schmüzchos ed il süj da 3 limuns e masdais tuot culs mellans d'öv e'l zücher. Cur cha vais sbattieu bain voss alvs d'öv, masdais tuot insembel e mettais la pasta in fuormas üttras aint il furnin fraid.

**Scu pastizier a l'ester**

**Numerus Grischuns haun tschercho lur furtüna in terras estras. Traunter d'els bgers pastiziers, cuntuoit cha'l term significhava da quella vouta bger dapü cu unicamaing il mister dal conditer.**

Ils pastiziers vaivan eir da prodür glatsch e limunada, da brastuler caffè e d'arder spirituosas. Las recettas eiran secrets da famiglia bain chüros chi gnivan dos inavaunt dad üna generaziun a la prosma. L'emigraziun dals pastiziers – surtuot refurmos – ho gieu sia culminaziun traunter il 1800 e'l 1850. Tipic pels emigrants eira ch'els partivan – suvenz già ill'eted da 14 u 15 ans – per quels lös, inua cha's vaiva già domicileda gliued da lur regiun. Suvenz eiran que dafatta paraints, tals quèls els pudai- van fer ün giarsunedi. Scha tuot giaiva bain, seguiva als ans scu impiego la fundaziun d'ün egen affer. In patria turnaivan ils püs pür, cur ch'els vaivan gieu success a l'ester e pudai- van preschanter qualchosa a chesa. Quels sainza success restaivan pelpü davent.

S'inclegia cha que daiva eir pastiziers grischuns chi nun haun gieu furtüna a l'ester cun lur delicatezzas – u alura pür fich tard. Ün d'els eira Martin Stiffler da Schlarigna (1831–1895). Pü cu üna vouta d'eira'l gnieu imbruglio, e cur ch'el s'ho miss in viedi per Kiev, nu d'eira'l be sainza mezs, dimpersè vaiva perfin grands debits. Ma cun agüd da sponsuors privats s'ho'l remiss ed ho rischo d'avrir dal 1860 sia egna pastizaria. Finelmaing eira passa da perioda da disfurtüna, l'affer da Stiffler sün ün dals boulevards pumpus da Kiev es dvanto üna veritabla funtauna d'or ed es avanzo a la prüma chesa sülla piazza. Eir scha Stiffler eira a la fin dvanto benestant – l'increschantüna nu l'ho mê banduno. Ed uschè è'l turno dal 1876 cun sia duonna e sieus tschinch iffaunts scu milliunari in Grischun.

# RECETTA



## Ingrediencias

- 5 övs
- 250 g zücher
- 250 g farina
- 300 g mandels
- 3 limuns, süj e pletscha
- 2 praisas sel
- evtl. puolvra da zücher



Sbatter ils mellans d'öv e'l zücher, fin cha la massa es melna clera, bod alva (evtl. agiundscher 1–2 sduns ova bugliainta). Der tiers la farina e'ls mandels, il süj e las strivlinas finas da la pletscha da limun. Sbatter ils alvs d'öv insembel cullas 2 praisas sel, masder tuot precautamaing e metter la pasta in üna fuorma da tuortas.



Metter aint il furnin pres-chudo e couscher ca. 45 min sün 180°C. Impudrer evtl. culla puolvra da zücher.

## Remarcha

Per amatuors da dutscharias s'affess üna glasura da puolvra da zücher cun süj da limun e rudellas da limun candidas fich bain scu garniziun.



# KRAUTKAPAUNEN

Zeitraum: 1876–1925

— 56 —

## Krautkapaunen.

Nimm schöne Mengoldblätter, reinige sie. Dann nimm 6–7 Blätter, halte sie beim Stengel, tauche das Grüne einige Augenblicke in siedendes Wasser und ziehe sie wieder heraus, lasse sie gut abtropfen, und so vorwärts, bis alle Blätter gebrüht sind. Dann entferne die Rippen, jedoch nicht zerreißen. sind. Dann entferne die Blätter nicht zerreißen. gepasst werden, dass die Blätter nicht zerreißen.

Nun bereite folgende Fülle: Röste ziemlich viel gereibenes Brot in süßer Butter, schlage 4 Eier hinzu und würze es mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und ein wenig gestossenen Nelken. Dann schneide folgende Kräuter ganz fein: wenig Majoran, Kirchensophi, 2 Blättli Braunkraut, 2 Blättli Krausminze, 4–5 Blättli Ringelblumen, ein wenig Timian, viel Petersilie und Zwiebelröhrli. Das Grüne muss alles einen Augenblick geschweizt werden. Dann vermenge alles tüchtig miteinander. Sollte die Fülle zu trocken sein, so gib noch etwas Fleischrühre bei. Jetzt nehme man die Mengoldblätter zur Hand, fülle jede Hälfte des Blattes mit der angegebenen Fülle und wickle sie gut ein, damit nichts herauskommt. Dann mache man eine Sauce wie beim obigen Rezept, lege die Kapaunen hinein und lasse sie ungefähr eine Viertelstunde sieden. Man darf aber nicht zu viel mit dem Kochlöffel darin herumfahren, weil sich sonst die Blätter leicht loswickeln.

— 57 —

## Krautkapaunen.

(Prätigau.)

Gutes Fleisch und Wurst werden in Würfel geschnitten, dann wird feines Mehl, 2 Eier, Salz, das geschnittene Fleisch und die Wurst mit Wasser zu einem Nudelteig verarbeitet. Nun nimmt man Spinat oder Mengoldblätter, taucht sie in kochendes Wasser, lässt sie gut abtropfen, wickelt dann den Teig in Form von dicken Nudeln in dieselben ein, legt eine nach der andern in eine mit Fett bestrichene Pfanne, giesst kochende Milch darüber, ungefähr 2 cm höher als die Nudeln, lässt sie dann eine Stunde auf schwachem Feuer kochen. Falls notwendig, muss noch kochende Milch nachgegossen werden.

## Krautpizokel.

(Char.)

Man bereitet genau dieselbe Farce wie zu Krautkapaunen, bloss nimmt man mehr Ei (in gleichem Verhältnis, wie zu gewöhnlichen Pizokel) und streut zuletzt soviel Mehl (möglichst wenig) als Pizokelteigdicke erfordert, darauf.

Weiteres Verfahren wie bei andern Pizokel. Angerichtet, bestreut man sie mit Käse, Brot oder beidem und überbrennt sie. Sie müssen schön grün aussehen.





1820

1870

1920

1970

2020

### Quelle

Das Buch «Koch-Rezepte bündnerischer Frauen» erschien 1905 im Verlag der Sektion Graubünden des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins in Chur. Es enthält Rezepte aller Art, teilweise mit Angabe der Region, aus der sie stammen. In dieses Exemplar aus einem Lehrerhaushalt wurden vorne und hinten von Hand noch weitere Rezepte eingetragen (Kantonsbibliothek Graubünden, KBG B 535). Für Krautkapaunen finden sich gleich drei Rezepte hintereinander – auf der Abbildung ist das zweite und dritte zu sehen (S. 56).

**«Starchi Bei» dank Speck und Wurst**

**In den hochgelegenen Bündner Tälern war die Ernährung noch bis Mitte des 20. Jahrhunderts schon aufgrund der klimatischen Bedingungen recht einseitig.**

Das zeigt das Beispiel des Rheinwalds: Fleisch und Milchprodukte waren das einzige, was auf dem Weg der Selbstversorgung zur Verfügung stand. Kartoffeln gediehen nur schlecht, ihre Anbaufläche vergrösserte sich erst im Rahmen der sogenannten «Anbauschlacht» während des Zweiten Weltkriegs. Die Hauptmahlzeit bestand daher oft aus Mehlspeisen oder Fleischsuppen. Frisches Gemüse war eine Seltenheit, zumal die Bündner Landbevölkerung ohnehin den Ruf hatte, Gemüse nicht besonders zu schätzen. Auch hier sollte erst der Nahrungsmittelmangel während des Zweiten Weltkriegs eine Veränderung bewirken. Im Rheinwald gab es den Spruch, dass man durch Kartoffeln und Sauerkraut «kei Chraft» bekomme, aber Speck und Wurst – «das git starchi Bei». In einem Bericht über das Rheinwald aus dem Jahre 1945 hiess es denn auch, die Bewohner schätzten Kraut erst dann, wenn es via Schweinemagen zu Speck verarbeitet worden sei. Ebenso eine Mangelware war frisches Obst, und so etwas heute Selbstverständliches wie Orangen, Bananen und Pfirsiche war eine absolute Rarität. Früchte wurden vor allem als Dörrobst konsumiert.

Angesichts des grossen Stellenwerts von Fleisch war die Metzgete zu Beginn des Winters für die Dorfgemeinschaft ein wichtiger Anlass. Aufgabe der Frauen war es, in einer Pfanne das Blut des gerade abgestochenen Schweins aufzufangen, das zu Nahrungsmitteln, meist Mehlspeisen wie «Bluetchüechli», «Bluetpazoggel» oder «Bluettatsch» verarbeitet wurde. Ausserdem mussten die Frauen die Därme und Mägen der geschlachteten Tiere im Dorfbach oder am Brunnen reinigen, was angesichts des kalten Wassers und des Gestanks kein Vergnügen war.

# NACHKOCHEN



## Zutaten

|           |                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| 12        | Mangoldblätter                                           |
| 2–4 l     | Wasser                                                   |
| 30 g      | Butter                                                   |
| 60 g      | Paniermehl                                               |
| 1         | Ei                                                       |
|           | Salz, Muskat, Nelkenpulver                               |
| je 1 Bund | Majoran, krause Minze, Thymian, Petersilie, Schnittlauch |
| 1         | Bio Zitrone                                              |
| 100 g     | Butter                                                   |
| 20 g      | Mehl                                                     |
| 5,5 dl    | Milch                                                    |
| 0,5 dl    | Weisswein                                                |
|           | Salz, Muskat                                             |
|           | Frisch geriebener Alp- oder Bergkäse                     |



Wasser aufsetzen und mit Salz würzen, Mangoldblätter darin pochieren. Auf sauberen Handtüchern auslegen. Paniermehl im Butter rösten, in eine Schüssel geben. Würzen und kleingeschnittene Kräuter begeben. Zitronenschale dazu reiben und sehr gut mischen. Die Füllung sollte nicht zu trocken sein, ansonsten etwas Bouillon begeben. Ca. 10 g Masse pro Mangoldblatt verteilen, Mangoldblätter seitlich einschlagen und satt einwickeln. Es, es darf nicht zu viel Füllung in einem Mangoldblatt sein! Butter bräunen, Mehl darin anziehen mit Milch, Weisswein ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce darf nicht zu dick sein!



Kapaunen zu der Sauce in eine Pfanne legen eine Viertelstunde lang darin ziehen lassen. Mit frisch geriebenem Käse servieren.

## Anmerkung der Köche

Diesen Klassiker der Bündner Küche hat uns positiv überrascht mit seiner Füllung und der leichten Béchamelsauce. Ein möglicher Hinweis darauf, dass Brotgetreide eine Rarität waren, die Kräuter jedoch auch wild wuchsen. Diese sind verschwenderisch hinzuzufügen, damit sich ein Aroma bildet! Capuns in einer speziellen Variante.

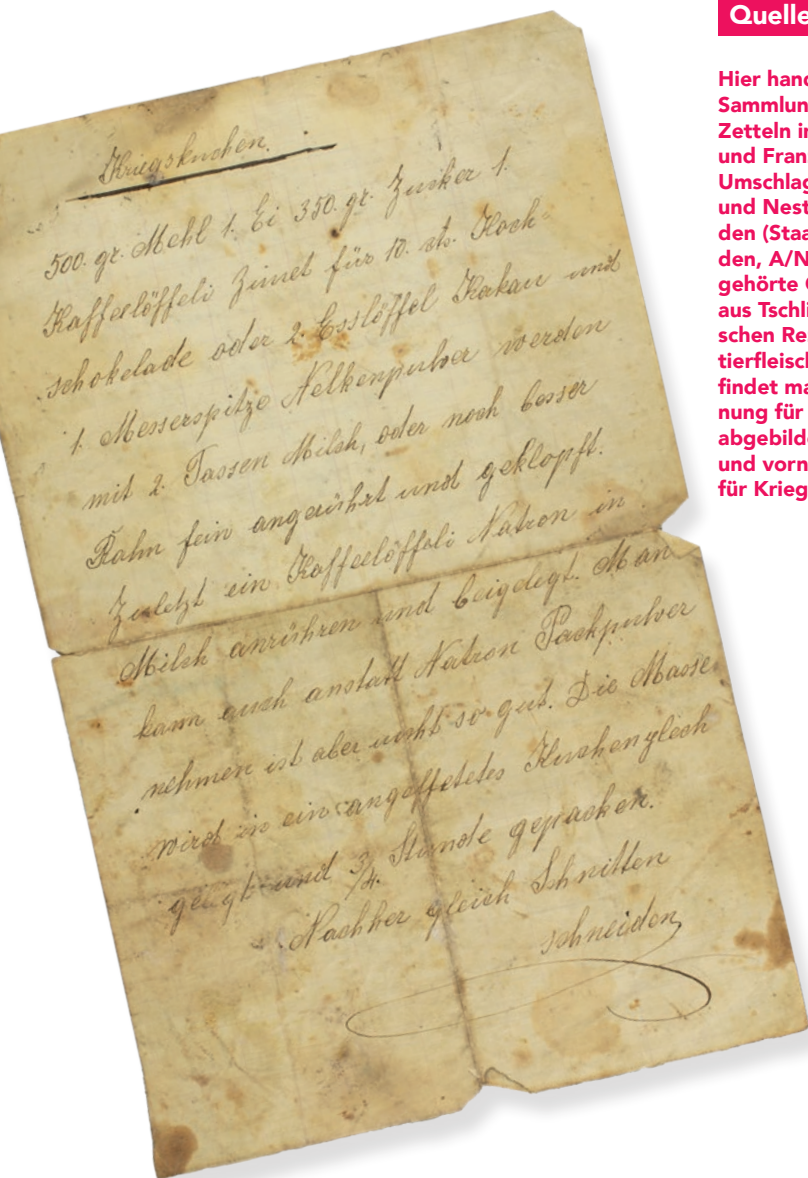


# KRIEGSKUCHEN

Zeitraum: 1926–1975

## Quelle

Hier handelt es sich um eine Sammlung von mehreren losen Zetteln in Romanisch, Deutsch und Französisch, die in einem Umschlag der Firmen Maggi und Nestlé aufbewahrt werden (Staatsarchiv Graubünden, A/N 294). Das Mäppchen gehörte Ottilia Fulia-Starley aus Tschlin (1895–1972). Zwischen Rezepten für Murmeltierfleisch und Bohnen in Salz findet man auch eine Zeichnung für eine Rauchkiste. Das abgebildete Blatt ist hinten und vorne mit je einem Rezept für Kriegskuchen beschriftet.





1820

1870

1920

1970

2020

## Transkription

### Kriegs-Kuchen

500. gr. Mehl 250.gr. Zucker ein Ei ein Kaffeelöffel Zimmet für 10. Rappen Kochschokoladen oder zwei Esslöffel Kakau und 1. Messerspitze Nägelipulver werden mit 2. Tassen Milch oder noch besser Rahm fein gerührt und geklopft, zuletzt ein Kaffeelöffeli Natron in etwas Milch anrühren und beigelegt. Man kann auch anstatt Natron Packpulv. nehmen ist aber nicht so gut. die Masse wird in ein angeffetetes Kuchenplech gelegt und  $\frac{3}{4}$ . Stunde gepacken. Nach her gleich Schnitten schneiden.



## Lebensmittel gegen Karten

**Während des Zweiten Weltkriegs waren sehr viele Lebensmittel rationiert. Selbst Brot war zeitweise Mangelware. Um eine gerechte Verteilung zu ermöglichen, wurden Lebensmittelkarten eingeführt.**

Schon Ende Oktober 1939, also nur wenige Wochen nach Kriegsausbruch, kam es zur Rationierung von Zucker, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchten, Mehl und Griess aus Brotgetreide oder Mais, Hafer- und Gersteprodukten, Speisefett, Speiseöl und eingesottener Butter. Solche Massnahmen waren teilweise zwar nur vorübergehend in Kraft, doch laufend kamen neue Einschränkungen hinzu: 1941 wurden Käse und Eier rationiert, 1942 Fleisch, Brot und Milch. Brot wurde zeitweise mit Kartoffelmehl gestreckt, und im Juni 1940 erging die Weisung, dass Brot erst 24 Stunden nach der Herstellung verkauft werden durfte, ab Oktober 1940 waren es sogar zwei Tage. Dies sollte verhindern, dass zu viel frisches Brot gekauft wurde, denn das war besonders begehrt.

Die Einschränkungen veränderten die Mahlzeiten erheblich: Kartoffeln wurden zum alles beherrschenden Grundnahrungsmittel, daneben konsumierte man mehr als früher Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Stark sank dagegen der Verzehr von Fleisch, Butter, Eiern und Teigwaren. Die «Engadiner Post» schrieb unter dem Titel «Gemüse hält den Doktor fern!» im November 1941: «Möglichst reichhaltige Gemüsebeilagen zu den Fleischgerichten und Gemüse als Hauptspeise sind für den Körper wichtiger als eine auf die schweren eiweisshaltigen Fleischspeisen eingestellte Ernährung.»

Rationierte Lebensmittel gab es nur gegen Bezugskarten, was eine gerechte und von der Kaufkraft der Konsumenten unabhängige Verteilung ermöglichte, so dass die Ernährung der Bevölkerung während des ganzen Krieges sichergestellt war. Allerdings verschwanden erst 1948 die letzten Bezugskarten.

# NACHKOCHEN



## Zutaten

500 g Mehl  
2 Eier  
350 g Zucker  
1 KL Zimt  
50 g Kochschokolade  
2 EL Kakaopulver  
1 MSP Nelkenpulver  
1 Prise Salz  
4–5 dl Milch oder Rahm  
1 KL Backpulver  
0.5 dl Milch



Alle Zutaten bis und mit Milch oder Rahm mischen und klopfen.  
Backpulver in Milch anrühren und sofort untermischen.



Auf ein Backblech verteilen und ca. 45 Minuten bei 180°C backen,  
noch warm in Stücke schneiden.

## Anmerkung der Köche

Die Hälfte des Mehls durch 250 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln ersetzen. Da Brotgetreide rationiert war, wurde schon damals Mehl durch anderen Zutaten ersetzt. Damit wird der «Kuchen» auch saftiger und schmackhafter.

# MARRONIMOUSSE

Zeitraum: 1976–2024

## Quelle

Dieses Rezept war eines der Lieblingsrezepte der Naturköchin Rebecca Clopath, das sie in der Lehre in ihrem Lieblingsbereich, der Patisserie, aufschrieb. Sie machte sich viele Notizen, da man sich in der strengen Lehrküche gut achten musste, um nichts zu verpassen. So hat bis heute trotz einigen Veränderungen in der Küche das handschriftliche Notieren von Kochrezepten nicht an Bedeutung verloren.

Marronimousse  
250g Eigelb warm, kalt  
500g Weisse Crème  
500g Marronpure  
50g Kirsch  
- alles gut mischen  
6BL Gelatine  
- angleichen, hinzu  
450g Eiweiß } zerschne  
50g Zucker }  
500g Rahm, halbg.  
- unterziehen  
- in Soufflet Formen  
Abfüllen





1820

1870

1920

1970

2020

## Transkription

### Marronimousse

250 g Eigelb (warm, kalt)  
500 g Weisse Couv.  
500 g Marronipure  
50 g Kirsch

150 g Eiweiss – zu Schnee  
50 g Zucker – zu Schnee  
500 g Rahm, halbgeschl.  
unterziehen

alles gut mischen  
GBL Gelatine  
– angleichen, hinzu

in Souflet Formen  
Abfüllen

### Die Wochenmärkte

**Früher waren die Churer Märkte für die Bewohner der Bündner Täler wichtig, um sich mit allem einzudecken, was es bei ihnen nicht gab. Heute ist es umgekehrt – jetzt bringen sie ihre Produkte nach Chur.**

Jeden Samstagvormittag zwischen Anfang Mai und Ende Oktober ist in der Oberen und Unteren Gasse der Churer Altstadt der Wochenmarkt. Ihn gibt es seit 1988 und er steht fast ausschliesslich für Frischprodukte Bündner Produzenten zur Verfügung. Eine Ausnahme hat man für das «Buura-Beizli» der Familie Blöchlinger aus St. Margrethenberg im Sarganserland gemacht, denn ihr Betrieb steht nur den berühmten Steinwurf von der Bündner Kantonsgrenze entfernt. Der Erfolg des Churer Wochenmarkts erklärt sich nicht zuletzt aus einem geänderten Konsumverhalten hin zu mehr Regionalität und dem Wunsch nach Bio-Produkten. Das Reglement des Wochenmarkts enthält denn auch strenge Bestimmungen, was die verkaufte Ware enthalten und wie sie verarbeitet sein darf. Es gibt auch weitere schöne und beliebte Märkte in Graubünden wie in Ilanz oder Poschiavo.

Fleisch- und Milchprodukte – sozusagen die Klassiker der traditionellen Bündner Küche – sind auf dem Wochenmarkt immer noch sehr präsent, das grosse Angebot an Gemüse und Salaten zeigt aber, dass sich die Ernährungsgewohnheiten in der Nachkriegszeit auch und gerade in Graubünden erheblich gewandelt haben, hin zu einer weniger fleisch- und fettlastigen Küche. Zudem sind Bündner Spezialitäten wie Capuns, die Engadiner Nusstorte oder die Gerstensuppe mit dem Aufkommen des Fremdenverkehrs als Freizeitgestaltung breiter Bevölkerungsschichten, mittlerweile auch aus dem asiatischen Raum, längst wichtige kulinarische Botschafter für Graubünden geworden, auf die nicht zuletzt das Tourismus-Marketing setzt. Und dass es mittlerweile Rezepte für eine vegane Gerstensuppe gibt, zeigt, dass auch die Bündner Küche mit der Zeit geht.



# NACHKOCHEN



## Zutaten

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 10      | Eier                                 |
| 40 g    | Zucker                               |
| 50 g    | weisse Couvertüre in kleinen Stücken |
| 200 g   | Marronipüree                         |
| 0.5 dl  | Kirsch                               |
| 3 Blatt | Gelatine                             |
| 1       | Prise Salz                           |
| 4.8 dl  | Rahm                                 |



Zuerst die Eier trennen, damit man am Schluss 10 Eigelbe sowie 5 Eiweisse hat. Eigelb und Zucker zusammen über dem Wasserbad heiss aufschlagen, weisse Couvertüre sorgfältig begeben und anschliessend Marronipüree und Kirsch zufügen. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze auflösen. Anschliessend angleichen mit der vorbereiteten Masse und gut mischen. Rahm halb steif schlagen. Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. In einer Schüssel vorsichtig Rahm und Eiweiss in die Masse unterheben (melieren). 6 Stunden kaltstellen.

## Anmerkung der Köche

Es braucht viel Sorgfalt bei der Zubereitung. Die Temperatur und Konsistenzen der einzelnen Komponenten sind möglichst anzugleichen, damit die Mousse nicht «grieselt». Ein Rezept, das gut zu einer Spitzenköchin passt, weil es Hingabe und Präzision verlangt. Lassen Sie sich davon aber nicht vom Nachkochen abhalten – es lohnt sich!

# KURIOSITÄTEN

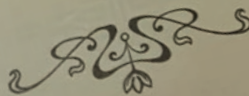
**Zum Dessert präsentieren wir einige Kuriositäten, die uns auf der Reise durch den kulinarischen Reichtum vergangener Zeiten begegnen sind!**

Während das Buch «Kochrezepte bündnerischer Frauen» von 1905 ein «Probates Mittel die Männer bei guter Laune zu erhalten» präsentiert, findet man im Churer Kochbuch (s.o. S. 4) nicht nur Rezepte für Biberschwanz, sondern u.a. auch alchemistische Methoden, aus saurem Wein wieder ein edles Tröpfchen zu zaubern. Viel Vergnügen!

## Probates Mittel die Männer bei guter Laune zu erhalten (echt bündnerisch).

Nimm 6 Pfund Geduld, 4 Pfund Nachsicht und 1 Pfund Vorsicht, mische dies unter Aufschüttung und lasse es so lange gehen, bis es zu einem Teige geworden ist.

Sodann füge unter fleissigem Schaffen als Gewürz so viel gute Laune bei, dass die Masse ganz davon durchdrungen ist. Backe sie im Backofen der Liebe gut und dauerhaft und gib deinem Manne bei nötiger Gelegenheit ein Stückchen davon, mit nötiger Weisheit bestreut, zu geniessen.



[1] Einen Biberschwanzzubereiten. Röste ihn auf Kohlen, dass sich die Haut ablöst. Siede ihn, bis er griffig wird. Dann zieh die Haut ab, schneide ihn in Stücke, gib eine Sauce darüber aus dünn geschnittenen Äpfeln, Zwiebeln und Weggen, setze die 3 Stücke mit Wein zusammen aufs Feuer. Gib Safran, Ingwer, Zucker dazu, lass (es) sieden, bis es weich wird, lass es erkalten, treib es durch ein Sieb, siede es dann wieder auf, lege den Schwanz hinein, so wird er gut.

[93] Ein Hirn-Mus machen  
Willst du ein Hirn-Mus machen, so nimm ein gesottenes Kalbshirn, schlage Eier hinein und Weissbrot, lass es darin weich werden, drücke es durch ein Tuch, setze es auf Kohlen, lass es warm werden, salze es, richte es an, streue Ingwer darüber.

[100] Wanzen und Läuse vertreiben  
Willst du Wanzen und Läuse vertreiben, so nimm Lorbeer-Öl, streiche es in die Löchlein, in denen sie leben, ein- bis sechsmal; so bleiben sie nicht.

[501] Wein mit Essigstich wieder in Ordnung bringen  
Nimm einen neuen Hafen, fülle ihn voll Wasser, verschliesse ihn gut, dass kein Wasser herauskommen kann, stelle den Hafen in das Fass mit dem Wein, so wird der Wein in drei Tagen wiederum gut und das Wasser im Hafen stinkend.

[116] Ein Ei machen, das so gross ist wie sonst 25  
Nimm Eier, scheid das Eiweiss von den Dottern, drücke beides durch ein Tuch, jedes für sich. Nimm dann eine Blase oder einen Magen von einem Schwein, schütte die Dotter hinein, so gross wie du ihn (den Dotter) haben willst, lege ihn in siedendes Wasser, bis er hart wird. Ziehe ihn dann heraus und nimm eine andere Blase, die sauber ist, hänge den Dotter an einem dünnen Drähtchen hinein, dass er aufrecht in einem Hafen richtig hängt, schütte dann das Eiweiss dazu, lass sieden, bis es hart wird. Ziehe dann den Draht durch die Blase wieder heraus, so ist es gut. Das ist ein ganzes Essen.

[128] Einen ganz köstlichen Branntwein machen, mit Anis vermischt, genannt Aqua Vitæ anisata  
Ein halbes Pfund gestossenen Anis und ein halbes Mass Branntwein. Destilliere es mit einem Balneum Mariæ, bis es genug ist. Dieses köstliche Wasser ist gut für den Husten und Katarrh. Wenn du zu Bett gehst, so nimm einen halben Löffel voll. Es macht das Geschlecht treu (!) und wirkt harntreibend.

# TEAM

## Produktion



### Leonie Liesch, Verein graubündenVIVA Idee, Konzeption und Koordination

Leonie Liesch ist Geschäftsführerin des Vereins graubündenVIVA. Ihr Ziel ist es, durch das Engagement von graubündenVIVA und in enger Zusammenarbeit mit Produzentinnen, landwirtschaftlichen und touristischen Organisationen sowie Verbänden und Wirtschaftspartnern das regionale Ernährungssystem Graubündens weiter zu stärken. Weiter liegt der Fokus auch auf der Sensibilisierung für die Bündner Kulinarik auf Konsumentenseite. Leonie Liesch möchte aufzeigen, welche Bedeutung Regionalität im Kanton Graubünden hat und wie zukünftig dadurch mehr Wertschöpfung generiert werden kann. Die Magie der Bündner Rezepte basiert auf deren Geschichten. Umso mehr war es Leonie Liesch ein Anliegen, dass anlässlich der 500 Jahr Feierlichkeiten die Kulinarik mit einer Rezeptsammlung verewigt wird.



### graubündenVIVA – Aus Liebe zu regionalen Schätzen.

Der Verein graubündenVIVA ist das Bündner Kooperationsprogramm für Genuss, Kulinarik und Regionalität. Mit graubündenVIVA können Sie in das einzigartige kulinarische Erbe Graubündens eintauchen und den reichhaltigen Schatz an Bündner Spezialitäten erleben. Regionalität und Saisonalität stehen bei graubünden VIVA ganz oben! Bei graubündenVIVA finden Sie nicht nur den «Bündner Saisonkalender» sondern auch viele wertvolle Einkaufs- und Kochtipps, kulinarische Trends und Veranstaltungen sowie weitere spannende Geschichten rund um die vielfältigen Bündner Produkte.

Besuchen Sie uns auf [www.graubuendenviva.ch](http://www.graubuendenviva.ch)

## Co-Autor:innen



### Brigitte Weber, Transkription und Übersetzung

Brigitte Weber hat sich sowohl in ihrer sprachwissenschaftlichen Master- als auch in der Doktorarbeit mit frühen Kochrezepten aus Schweizer Bibliotheken und Archiven auseinandergesetzt. Sie versucht weiterhin, die ältesten Quellen zur Kochpraxis in der Schweiz ausfindig zu machen, den Bestand zu dokumentieren und ist begeistert vom reichen Fundus im Staatsarchiv Graubünden.



### Christian Ruch, Historische «Schlaglichter»

Geboren und aufgewachsen in Deutschland, studierte er Geschichte, Politologie und Soziologie. Graubünden ist mittlerweile sein Lebensmittelpunkt. Heute arbeitet er als Historiker, Soziologe, freier Journalist und Ritualgestalter. Er hat bereits an mehreren Forschungs- und Publikationsprojekten in Graubünden mitgewirkt. Nicht nur seine Liebe zu Graubünden, sondern auch seine Leidenschaft fürs Essen machten ihn zum perfekten Schreiber für die historische Einbettung der Gerichte.



### Sabine Bosshard und Sven Heller, Rezepte zum Nachkochen

Sabine Bosshard und Sven Heller sind ein eingespieltes Kochteam. Sven Heller, selber gelernter Koch und Gastgeber des Hotels Pazzola in Segnas, hat grosses Interesse an der Bündner Küche. Sabine Bosshard, gelernte Hauswirtschaftslehrerin und Beraterin am Plantahof, bringt ihr umfassendes Küchenwissen ein. Gemeinsam haben sie die alten Rezepte gekonnt in die heutige Zeit übertragen.







**graubünden VIVA**

Verein graubündenVIVA  
Alexanderstrasse 2  
7000 Chur  
[graubuendenviva.ch](http://graubuendenviva.ch)