

Kochkünste zu Papier gebracht

Über Kochbücher und Rezepte von Bündnerinnen

Dr. phil. des. Silke Margherita Redolfi, Masein

Im Frauenkulturarchiv Graubünden sammeln wir seit geraumer Zeit alte Kochbücher und historische Rezepte. Sie werden vom Publikum oft nachgefragt und üben eine seltene Faszination aus. Denn was früher gekocht wurde, was an Festtagen auf den Tisch kam und welche Zutaten die Köchin verwendete, dies stösst wieder auf grosses Interesse. Kochbücher und Kochsendungen haben heute Hochkonjunktur. Noch nie hatte eine Gesellschaft so viel Zeit und Geld, sich mit Kochbarem und Essenszutaten auseinanderzusetzen wie unsere. Dabei geht es nicht darum, wie man am besten ein Schwein zerlegt oder wie Obst und Gemüse lange haltbar gemacht werden kann – die Anliegen unserer Grosseltern –, sondern darum, was gesund ist, was schmeckt und was uns fit hält. Junkfood (ungesundes Essen) und Veganismus, Bio und Slow Food (genussvolles, bewusstes und regionales Essen) sind Schlagwörter unserer Zeit. Daneben gibt es aber auch Projekte, die sich mit dem althergebrachten Essen auseinandersetzen. «Heimatküche», Traditionen und alte Rezepte sind gefragter denn je. Es gibt Lokale, die sich auf Zunge, Herz und Nieren spezialisiert haben und andere, die das Rustikale der sogenannten Schweizer Küche anbieten. Doch befassen wir uns länger mit der Schweizer Küche, zerfällt das Prachtstück schnell in viele Bestandteile. Ein gutes Beispiel hierzu ist die Essenstradition in Graubünden, die sich von den Inspirationen der Einwandererinnen und der zurückgekehrten Auswanderer nährte und deren Küche Innovatives hervorbrachte. Das klassische Beispiel einer solchen gelungenen



Ein altes Bergeller Rezept, der Stappazzun, Maiskuchen.
(Foto: La nostra storia)

Inspiration ist die Engadiner Nusstorte, *la tuorta da nuscha*, deren Grundlage, soweit heute bekannt, zwar aus den Engadiner Backstuben stammt, ihren letzten Schliff allerdings von den ausgewanderten Konditoren erhielt.¹ Es gibt aber auch Beweise einer autochthonen einheimischen Küche, und dazu gehört wohl die bereits im 17. Jahrhundert nachweisbare *fuatscha grassa*, ein fetter süsser Mürbeteigfladen oder wie es in Sprechers Kulturgeschichte heisst, ein in Butter gebackener Kuchen von «Heidekornmehl» (Buchweizen).² Das rätoromanische Sprachlexikon *Dicziunari Rumantsch* Grischun nennt die *fuatscha grassa* eine der Lieblingsspeisen im Unterengadin und listet über mehr als zwei Seiten die Varianten auf. So konnte die *fuatscha grassa* auch ein fladenförmiges Brot sein. Solche Brote

1 <http://www.patrimoineculinaire.ch> vgl. Eintrag «Nusstorte».

2 Sprecher/Jenny, Kulturgeschichte, 32.

wurden in Müstair am Ostermontag den Alphernten und Armen ausgeteilt. Im Unterengadin besonders beliebt war die Version «Butterkuchen», der mit gleich viel Butter wie Mehl hergestellt wurde. Diese Kalorienbomben kamen an Festtagen wie Neujahr, Ostern und Chalandamarz oder bei Totenwachen auf den Tisch. Das heute hergestellte Neujahrsgebäck mit viel feinem Zucker und Butter sowie feinem Mehl ist etwas feudaler als die Urversion. Denn früher waren Zucker und Weissmehl auch im Engadin ein Privileg der Reichen.

Blättern wir in alten Kochbüchern und Rezeptsammlungen, wird schnell klar, dass es im Durchschnittshaushalt damals viel rauer und gradliniger zu und her ging. *Die fuatscha grassa* kam mit grobem Mehl und Schmalz auf den Tisch. Anstatt des heute gebrauchten raffinierten Zuckers musste flüssig gemachter Honig genügen. Süßspeisen waren denn auch eine Besonderheit und wurden wie die traditionellen Bündner Süßigkeiten Birnbrot oder *bütschella*, die Pitte, häufig an Festtagen aufgetischt. Letztere war ursprünglich ein Fladen, weil die Hefe bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts noch weitgehend fehlte. Konsultieren wir die zahlreichen Rezeptsammlungen der Bündnerinnen, finden wir viele Anleitungen für dieses traditionelle Festtagsgebäck, das als «Eierbrot in Tellerform» bereits 1598 nachgewiesen werden kann.³ So gibt es die Engadiner, die Puschlaver, die Bergeller und eine Münstertaler *bütschella* und weitere Rezepturen der Prättigauerinnen und der Churerinnen. Bereits an diesen wenigen Beispielen erkennen wir, dass die Esskultur in unserem Kanton etwas Besonderes ist. Nicht, weil hier speziell ausgeklügelte Rezepte vorliegen würden, sondern weil sich das Nord-Süd-Gefüge, das Fremde und das Eigene und die Geschichte darin spiegeln. Denn in jedem Rezept steckt ein Stück bewahrte Vergangenheit, eine Anekdote vielleicht, ein Erlebnis, immer aber eine Gesamtheit an Wissen um das Kochen, den Anbau und die Verarbeitung von Nahrungsmitteln. Dies alles ist leider viel zu wenig über-

Kochbücher von Bündnerinnen

(in Auswahl, chronologisch)

- In pia memoria da masseras e s-chalatters della vegla Engiadina. R.I.P. Ricettas per budins et oter maglam. Ed. Rudolf Anton Ganzoni. Samedan 1904.
- Kochrezepte Bündnerischer Frauen. Hg. von der Sektion Graubünden des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins in Chur. Chur 1905.
- 222 Recepte. Kochbuch für die einfache Küche. Von D. Blumer und Chr. Zulauf. Glarus 1908.
- Cudisch de Cuschinar da M. Derungs-Tomaschett cuschiniera diplomada Vignogn. Glion 1928.
- Bewährte Bündner Recepte. o. O. 1958.
- Bewährte Kochrezepte aus Graubünden. Hg. von der Sektion Chur des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins. Chur 1965.
- La padella. Recepts Engiadinais. Ramassos da Cilgia Nogler-Pedrun. Rumantsch/Deutsch. 1. Ed. 1970er-Jahre. Neuauflage: Tschlin 2010.
- Cuschina Grischuna. Cudisch da cuschinar da Maria Derungs-Tomaschett. Nova elavuraziun da Hendri Spescha. Turitg 1979.
- Das Kochbuch aus Graubünden. Gesammelt und aufgeschrieben von Maggie Poltéra. Münster 1979.
- Cuschigna surmirana. Ed. Uniun da donnas Savognin. Savognin [1993].
- Wilde Weiberküche. Recepte für Sammelfreudige. Kreiert und ausprobiert von Susla Tscharner und Gisula Tscharner. Feldis 1994.
- La stanza di pom. Martina Wicky-Barella. Poschiavo 1997. [Recepte aus dem Misox]. *Fortsetzung auf Seite 80*

³ <http://www.patrimoineculinaire.ch> vgl. dort den Eintrag «Bütschella».

Fortsetzung von Seite 79

- Walservereinigung Graubünden. Chäsgezängg und Türggäribel. Rezepte aus der Walserküche. Splügen 1998.
- Ausgewählte und erprobte Rezepte. Hg. von der Kantonalen Bündnerinnenvereinigung. o.O. [2000].
- Dumengia digls Pizochels. Hg. von Gina-Lisa Bucher und Roland Früh, Heft Nr. 1, o.O. [2006?].
- 160 Kochrezepte von 1938 aus dem Bündner Oberland. o.O. 2012.
- Deletgs culinars. Cuschina per in e scadin. Hg. von Pierina Cabalzar-Caminada. Cumbel 2015.
- La nostra storia. Unsere Geschichte. Ricette e tradizioni per i 90 anni della «Società femminile Bregaglia Sottoporta». Rezepte und Traditionen für 90 Jahre «Frauenverein Bergell Sottoporta». o.O. 2015.

liefert worden, und wir haben heute vielfach nur die Möglichkeit, die Rezepte zu vergleichen ohne aber etwas über ihre Entstehung, Entwicklung oder Verbreitung zu wissen.

Frauenkochbücher als Bestseller

Beginnen wir nun die Betrachtung des weiblichen Kochschatzes mit – nennen wir sie die Bündner «Urköchin» – Donna Lupa von Tschlin, der Heldin aus dem Schwabenkrieg und eine der wenigen Frauen, die es dauerhaft in die Annalen der Bündner Geschichte geschafft haben. Am 18. Juli 1499 soll sie in ihrer Küche gestanden sein, als ein Trupp feindlicher Tiroler auftauchte. Die listige Amazone behauptete fix, für die anrückenden Eidgenossen zu kochen, worauf die Männer das Weite suchten und Donna Lupa die Einheimischen warnen konnte. Zwei Brunnen, einer in Chur, einer in Tschlin, erinnern heute noch an die schlagfertige Heldin mit dem Kochlöffel in der Hand. Was in Donna Lupas Töpfen brodelte,

Utensilien und Zutaten für das Sauerkraut

(Foto: La nostra Storia)



wissen wir nicht, so wie die Bündner Landfrauenkost bis ins 20. Jahrhundert hinein kaum überliefert worden ist (im Gegensatz zu den zahlreichen Rezeptbüchern der Bündner Konditoren). Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts liegen uns gedruckte Kochbücher von Bündnerinnen vor. Demgegenüber sind Frauen als Kochbuchautorinnen in den Nachbarländern bereits früher bezeugt. In die Zeit von Donna Lupa gehört das allerdings noch handschriftliche Rezeptbuch der in Augsburg lebenden vornehmen Philippine Welser (1527-1580) «de re coquinaria» (über die Kochkunst), das vermutlich von ihrer Mutter angelegt wurde.⁴ Das um 1545 entstandene Werk enthält 245 Rezepte, die hauptsächlich die Esskultur von Patrizierfamilien widerspiegeln. Dies zeigt sich unter anderem an der Notiz, die Köchin solle «vor allen dingen den Zugkher nit sparen».⁵ Zucker kam damals von den Zuckerrohrplantagen der Neuen Welt nach Europa. Leisten konnten sich den Luxus allerdings nur die Reichen. Für die gewöhnlichen Leute wurde das begehrte Süßmittel erst mit dem vermehrten Anbau der Zuckerrüben und ihrer industriellen Verwertung ab der Mitte des 19. Jahrhunderts erschwinglich. Das Hauptgewicht des Kochbuchs liegt auf Rezepten für Fisch – es gibt deren 61 – für Krebstiere oder für Biberschwanz. Philippine selbst hat die Sammlung mit Heilkost-Rezepten ergänzt. Wie in alten Rezeptbüchern üblich finden sich auch hier keine Angaben über Menge, Kochzeit oder Würzungen. Alles bleibt dem eigenen Geschmack und der Erfahrung überlassen.

Die erste gedruckte Rezeptsammlung einer Frau in deutscher Sprache erschien wenig später, nämlich 1598, und stammt von der mit einem Basler Arzt verheirateten Anna Wecker (gest. 1596). Es hiess «Ein Köstlich new Kochbuch: Von allerhand Speisen / an Gemüsen / Obs / Fleisch / Geflügel / Wildpret / Fischen und Gebachens. Nicht allein vor Gesunde: sondern auch vnd Fürnemblich vor Krancke /

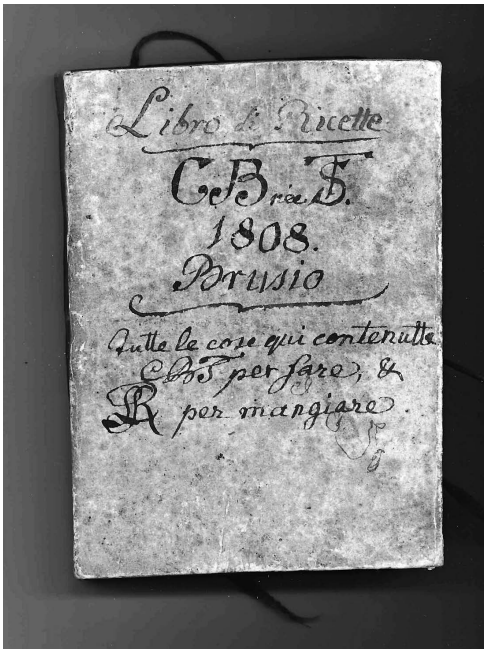
in allerley Kranckheiten vnd Gebrästen: auch Schwangere Weiber / Kindbetterinnen / vnd alte schwache Leute / künstlich und nützlich zuzurichten und zu gebrauchen. Dergleichen vormals nie in Truck außgangen. Mit fleiß beschrieben durch F. Anna Weckerin.»⁶ Aus heutiger Sicht ist Wecker eine Vorläuferin der vegetarischen Küche, denn ihr Rezeptschwerpunkt lag auf Getreide, Gemüse und Obstgerichten. Das Inhaltsverzeichnis ihres Kochbuchs liest sich so: «1. Von Mandel, Gersten und allerley Gemüss, 2. von allerley dürrem und grünem Obst, 3. von allerhand Fleischwerck, wildes und zames, 4. von allerhand Fischen, Sülzen und Sössen.»⁷ Wecker empfahl wenig Fleisch zu essen und pries ein «herrlich Esen von einem gefülten Hecht-darm, Würst von Mandeln oder Kraut-dorten mit Mangeld und Weinbeeren». Dieses Rezeptbuch nimmt auch vorweg, was im 19. und 20. Jahrhundert zum Trend wurde: Es enthält Tipps für Krankenkost, Krankenpflege und liefert Hygieneanleitungen und praktische Hinweise für die Köchin. Dies kann durchwegs als Leitidee in der Tradition der Kochbuchautorinnen aufgefasst werden, indem das Praktische, Einfache, Gesunde und Zeitsparende in Küche und Haushalt in den Vordergrund gerückt wurde. Von Frauen geschriebene Kochbücher waren in späterer Zeit begehrt. So gehörte das von Hannah Glasse verfasste Werk «The Art of Cookery, made plain and easy» 1747 zu den erfolgreichsten englischen Kochbüchern des 18. Jahrhunderts und erreichte in 50 Jahren 20 Auflagen. Die Frau war denn auch durch und durch Unternehmerin. Eine Anzahl ihrer im Buch publizierten Rezepte stammten von Eliza Smiths «The Complete Housewife» von 1727. Die beiden Frauen hatten eine erfolgreiche Kooperation und tauchten ihre besten Rezepte aus, zum Vorteil beider. Glasse hatte nicht zuletzt auch deshalb Erfolg, weil sie die «echt englische Küche» mit ihren pikanten Pasteten und viel Eingemachtem eingängig vermitteln

4 Es befindet sich im Kunsthistorischen Museum Wien, Sammlungen Schloss Ambras, Inv.-Nr. AM_PA_1473-

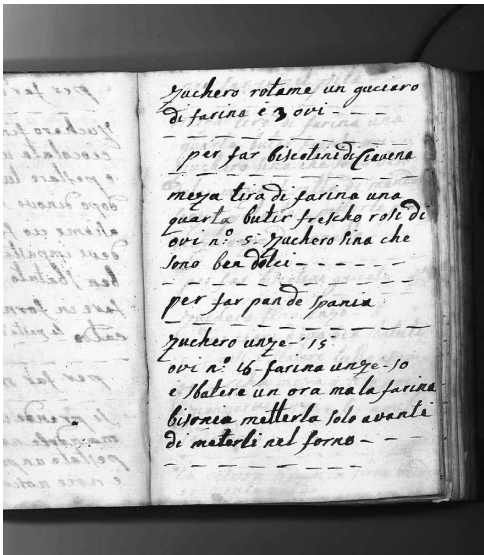
5 Peter, Kulturgeschichte, 53.

6 Ein Exemplar befindet sich in der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel.

7 Peter, Kulturgeschichte, 55.



Umschlag des Rezeptbuchs, *Libro di Ricette*, von 1808 aus Brusio von CB née ST. (Bestand Frauenkulturarchiv Graubünden)



Ausprobieren erlaubt: Rezept «per far biscotini di Ciavena» aus dem Kochbüchlein von 1808.

konnte.⁸ Zu ihren Spezialitäten gehörte das Einkochen von Zuckersirup – aus den britischen Kolonien kam damals billiger Zucker – und sie kreierte die ersten Glace-Rezepte für England. Das Königreich gilt als Pionierland der Kochbuchautorinnen, und Köchinnen waren hier – anders als in Frankreich – bereits im 17. Jahrhundert anerkannt.

Bündner Köchinnen schreiben Bestseller

Wann in Graubünden die Tradition der schreibenden Köchinnen beginnt, wissen wir nicht genau. Die Überlieferung in den Archiven ist dürftig. Im Frauenkulturarchiv Graubünden existiert eine Kopie des im 18. Jahrhundert verfassten Rezept- und Gesundheitsbuchs der Perpetua von Salis-Soglio. Mit seinen zahlreichen Fleisch- und Fischrezepten sowie Anleitungen für Süßigkeiten oder Backwaren gibt dieses einen guten Einblick in die gehobene Lebensweise der Aristokratie im damaligen Graubünden.⁹

Die ersten gedruckten Kochbücher aus Graubünden liegen unseres Wissens um 1900 vor. So gab Rodolf Antoni Gianzun unter dem Titel «In pia memoria da masseras e schalatters della vegla Engiadina» 1904 eine kleine Sammlung mit Rezepten heraus. Als eigentliche Kochbuch-Pionierinnen dürfen aber die Frauenvereine gelten. 1905 erschienen die in mehreren Auflagen herausgegebenen «Koch-Rezepte bündnerischer Frauen» des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins Sektion Graubünden, eine Kompilation von Rezepten aus allen Landesgegenden. 1908 kam erneut ein Bestseller der Bündner Küchengeschichte heraus. Es handelte sich um das Büchlein «222 Rezepte. Kochbuch für die einfache Küche», bei dem die Leiterin der Bündner Frauenschule, Christine Zulauf (1912-1947), als Co-Autorin zeichnete. Auch diese mitunter als «Küchenbibel der Hausfrau im Zweiten Weltkrieg» bezeichnete Rezeptsammlung für die einfache, währschafte und sparsame Küche wurde zum echten Klassiker.

⁸ Willan, *Kochkünste*, 93

⁹ Original in Privatbesitz.

Das Buch stand 1952 in der 23. Auflage. Für die Surselva gilt das 1923 von Maria Derungs-Tomaschett zusammengestellte «Cudesch da cuschinar» als Standardwerk, das bei der älteren Generation und bei Kochinteressierten wohl noch heute ein Begriff ist. Derungs Leistung bestand darin, in aufwändiger Sammelarbeit die einheimische Küche zu dokumentieren. Darüber hinaus hat sie eine kulinarische Bestandsaufnahme der damals noch relativ abgeschlossenen Gesellschaft in der Surselva geliefert. Schliesslich gilt es zu erwähnen, dass Derungs mit ihrem Werk ein Zeichen für die Leistungen der Hausfrauen und Köchinnen setzte. Das Kochbuch von Derungs wurde 1979 neu aufgelegt. Ganz zuoberst auf der Liste der Bündner Kochbücher steht allerdings ein Werk aus den 1970er-Jahren. Es handelt sich um die Sammlung mit Rezepten aus dem Engadin von Cilgia Nogler-Pedrun aus Bever.

Zunächst als Rezept-Kolumne in der gesellschaftskritischen Zeitschrift «Il Chardun» konzipiert, gewann die Sammlung mehr und mehr an Kontur, indem die Leserinnen Cilgia Nogler ihre eigenen Schätze aus der Küchenschublade zuschickten. Das grosse positive Echo bestärkte die Haushaltslehrerin darin, eine zweiteilige Rezeptsammlung herauszugeben, die sie «La padella. Receipts Engiadinais» nannte. Die griffigen Büchlein bieten alles, was die Engadiner Küche auszeichnet, von *chapuns*, in Gerstensuspe gekochte Teigknollen, über die Gerstensuspe bis zu den *grassins*, dem Engadiner Festtagsgebäck. Dementsprechend gross war die Nachfrage: Von den beiden Büchlein wurden bis heute gut 34 000 Exemplare verkauft.¹⁰ Der Erfolg liegt allerdings nicht nur in den authentischen Rezepten, sondern auch in der Zweisprachigkeit der Büchlein und nicht zuletzt in der Aufmachung. Die Rezepte sind teilweise kommentiert und illustriert, lassen Zuckerbäckeratmosphäre aufkommen und die Bilder bieten unmittelbar vermitteltes Anschauungsmaterial zur Ausstattung früherer Küchen und Keller.

Noch ein weiteres Beispiel gilt es zu erwähnen,

¹⁰ Das Rezeptbuch ist in Neuauflage bei der Autorin erhältlich.



Bestseller aus dem Engadin: Das Kochbüchlein «La padella» von Cilgia Nogler-Pedrun.

weil es etwas Besonderes darstellt. Im Bergell hat der Frauenverein Sottoporta zum 90-jährigen Jubiläum das Buch «La nostra storia. Ricette e tradizioni per i 90 anni della Società femminile Bregaglia Sottoporta» herausgegeben. Das Werk ist Geschichts- und Rezeptbuch und zeigt, dass die Vereinsgeschichte eng verbunden mit dem traditionellen Kochen und Backen und der bei gemeinnützigen Organisationen üblichen Frauenbildung ist. «La nostra storia» liefert Informationen über die frühere Verarbeitung und Konservierung von Nahrungsmitteln und zeigt auf, wie der Verein als Instrument für die Ausbildung junger Frauen im Tal diente. Sparsam und rationell zu kochen war ein Gebot in den Krisen- und Kriegsjahren und die Hausfrau musste fähig sein, mit dem, was da war, zu kochen. Davon zeugt etwa die *turta da guera*, ein Kriegskuchen, der mit Haferflocken auskommen musste und nur wenig Schokolade enthielt. Sämtliche im



Für die Kastanienernte braucht es gutes Schuhwerk. Bergellerin mit gerla (Chräze) um 1920
(Foto: La nostra storia)

Buch aufgeführten Rezepte stammen aus den Küchen der Bergellerinnen. Traditionsgemäss hat die heimische Kastanie hier ihren festen Platz als Grundnahrungsmittel. Ob salzig als *manestra da lac* (Milchsuppe) oder süss in Form von saftigen Kuchen hat sie ganze Generationen satt gemacht. Die Kultivierung, Ernte und Verarbeitung der edlen Frucht gehörte zu den prägenden Elementen im Talalltag. Ihre Bedeutung für die Kultur und die Identität des Bergells wurde in den letzten Jahren wieder entdeckt. Die erfolgreichen und gut besuchten Kastanienfeiern zeugen vom neuen Stolz auf dieses bedeutende Traditionsgut.

Etwas über die Esskultur in Graubünden

Was aber wissen wir wirklich über die früheren Rezepte und die Ernährung in Graubünden? Der Volkskundler Richard Weiss, der

die Essgewohnheiten in der alten Eidgenossenschaft untersucht hat, ging von den «naturbedingten drei Zonen des schweizerischen Raumes» aus. Unsere Gegend mit Ackerbau und Viehwirtschaft zeichnet sich nach Weiss von jeher durch eine Mischnahrung aus. «Arten von Körnerbrei, vielfach aus Hirse [...], ferner Mehlsuppe und Mehlspeisen (Ribel, Tatsch, Maluns, Mehlmus) sind traditionelle Frühstückspeisen», hielt er fest.¹¹ Demgegenüber machte der Volkskundler im Mittelland eher Ackerbaunahrung und im nordalpinen Gebiet vornehmlich Milch und Milchprodukte aus. Das Aufkommen von Mais und Kartoffeln anfangs des 18. Jahrhunderts änderte dann die Ernährungsgewohnheiten in allen Regionen. Besonders der Mais verdrängte die bei uns übliche Getreidenahrung.¹² Er wurde, etwa in Form von Polenta, zu einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel.¹³ Die Polenta gehört übrigens in vielen Kulturen zu den ursprünglichsten Gerichten. In der römischen Antike wurde sie aus Gerste hergestellt, im alten Griechenland hiess sie *alfita* und bei den germanischen Völkern war sie als *fenea* bekannt. Die Polenta galt auch als Heilnahrung.¹⁴ Ebenfalls zu den Grundnahrungsmitteln gehörte bei uns seit dem 18. Jahrhundert der Reis. Doch im Gegensatz zu den Kartoffeln und zum Mais galt er lange als eigentliche Festspeise und wurde etwa zu Weihnachten gereicht. Beliebt war der Milchreis, der bei besonderen Gelegenheiten in Rahm gekocht wurde und mit Zucker und Zimt auf den Tisch kam.¹⁵ Graubünden mit seinen Pässen kannte den Reis aus dem Transithandel, denn seit dem Ende des 16. Jahrhunderts wurde Reis in der Po-Ebene angebaut. Und wie sah es mit dem Fleischkonsum aus? Der Chronist Johann Andreas v. Sprecher schreibt in «Kulturgeschichte der Drei Bünde», dass man im Oberhalbstein, in Domleschg, im Lugnez und in der Surselva zu Beginn des 19.

11 Weiss, Volkskunde, 137.

12 Weiss, Volkskunde, 138.

13 Weiss, Alpwesen, 325.

14 Peter, Kulturgeschichte, 21.

15 Weiss, Alpwesen, 324, 325.

Jahrhunderts noch wenig Fleisch ass. Im 18. Jahrhundert habe man im Unterengadin und in Davos nur an Sonntagen und an Festtagen oder während der Heuernte Fleisch gegessen. Auch im Oberengadin sei das Leben anfangs des 19. Jahrhunderts noch sehr bescheiden gewesen, man habe sich «vorwiegend nur von Molken Speisen» ernährt. Milch, Käse, Ziger und Mehlspeisen, fett zubereitet, hätten lange den Speisezettel dominiert.¹⁶ Für das Unterengadin des 18. Jahrhunderts wird eine besonders fettige Küche ausgemacht. Dazu gehörten etwa die *plains* (Klöße aus Maismehl), die im Unterengadin nicht nur mit Speck, sondern zusätzlich noch mit Butter hergestellt wurden.¹⁷ Als eine Art Snack dienten die «rustridas», in Butter gebackene Gersten- und Hanfsamenkörner. Doch es gab noch «mancherlei andere Eigentümlichkeiten» wie etwa die *Sitte*, nur zwei oder dreimal im Jahr Brot zu backen, vor allem Roggenbrot unter welches Gerstemehl gemischt wurde. Am alten und harten Brot sollen dann die «schneeweissen, fast unverwüstlichen Zähne der schönen Engadinerinnen» sich geübt haben. Eine andere Gewohnheit soll das lange Aufbewahren von Speck und anderem geräuchertem Fleisch gewesen sein. «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 [...]»¹⁸ Selbstverständlich durfte im Engadin die Gerstensuppe nicht fehlen, die immer zu den Hauptmahlzeiten gereicht wurde. Schliesslich bleibt zu erwähnen, dass im alten Graubünden die Jagd eine wichtige Rolle spielte, wenn es um die Ernährung der Familien ging. «Essen und Trinken war und ist im Alltag und bei Festen eines der wichtigsten gemeinschaftsbedingten und gemeinschaftsfördernden Brauchelemente.», hielt Richard

«Nuss einzumachen». Rezept aus dem Kochbuch der Perpetua v. Salis

Nim welsche Nuss, di noch nit zeitig sindt, das sie noch in wenig kheine Khern haben, um St. Johanes Tag sindt sie gewunlich zu brauchen, nim ein grosen Nadel und stupfs 9 oder 10 mal durch, legs ins frische Wasser 9 Tag lang, alle Tag ein frisches Wasser enderen, sie muesen schön swarz leicht seÿn, als dan thues in ein Khessel, las in frischen Waser sieden, bis sie nach deinem Gedunckhen weich sindt, thues hernach auff ein Thuech, besteks mit Zimet und Nähghelin, leuter ein Zuckher, las ihn sieden gahr schön tick, geüs in die Nuss, wan die Brie nach last, so übersiedts noch ein Mahl.

Weiss in seiner «Volkskunde der Schweiz» fest.¹⁹ «Für den einzelnen bedeuten die heimatlichen Speisen, wie sie die Mutter gekocht hat, einen wesentlichen Teil der Heimatbindung.»²⁰ Auch in diesem Sinn sind die von Frauen gesammelten und in Buchform herausgegebenen Rezeptsammlungen ein wichtiges Bündner Kulturgut und sie sind die heimlichen Bestseller auf dem heimischen Buchmarkt.

Literaturangaben

Peter, Peter. Kulturgeschichte der deutschen Küche. München 2008.

v. Sprecher, J. A. Kulturgeschichte der Drei Bünde im 18. Jahrhundert. Bearbeitet und neu herausgegeben von Rudolf Jenny. Chur 1976.

Weiss, Richard. Das Alpwesen Graubündens. Wirtschaft, Sachkultur, Recht, Älplerarbeit und Älplerleben. Chur 1992 (Reprint).

Weiss, Richard. Volkskunde der Schweiz. Erlenbach-Zürich 1946.

Willan, Anne. Kochkünste aus sieben Jahrhunderten. Berühmte Köchinnen und Köche von Taillevent bis Escoffier. Ihre Rezepte, ihre Gäste. Bern 1979.

16 Sprecher/Jenny, Kulturgeschichte, 29.

17 Ebd., 32.

18 Ebd., 31-32.

19 Weiss, Volkskunde, 130.

20 Ebd., 132.