

Heimeliger Lichtblick

Wo die Böden knarren, der Kachelofen wärmt und das Essen viel mehr als nur nährt: Im Bündner Hochtal Sapün verzaubert das Berggasthaus Heimeli die Gäste mit ganz eigenem Charme. Besuch im **über dreihundertjährigen Walserhaus**.

Text **Sabrina Glanzmann** Fotos **Winfried Heinze** Styling **Vera Guala**

Wenn die umliegenden Berge im Dunkeln liegen, beginnen im «Heimeli» die besonders glänzenden Stunden. Das Berggasthaus liegt oberhalb der Walsersiedlung Sapün, abgeschieden auf 1800 Metern Höhe.



Mit Schuss zurück ins Tal: Besitzerin Gabriella Pahud verlässt im Winter ihr «Heimeli» mit einer rasanten Schlittenfahrt.



Ob hinter dem Buffet oder bei den Gästen am Tisch: Chef de Service Katrin Tanner ist immer mit einem Lächeln am Werken und Wirken.



Hier steht die Zeit still: Im «Chüpfenstübli» kehren Ausflügler ein, wärmen sich Skitouren-gänger auf und finden immer wieder «Alpen-gourmet»-Abende statt.



Imposante Natur: Auf dem Hinweg von Langwies gibt es für die Anreisenden gefrorene Wasserfälle zu bestaunen.



Schicke Nostalgie verströmt die Alpensuite im Anbau. Zu dieser gehört auch ein Aufenthaltsraum mit gemütlichem Cheminée.



Steht seit über dreihundert Jahren in der Sapüner Landschaft: Das «Heimeli» ist beliebter Einkehr- und Übernachtungsort für Gäste von nah und fern.

Willkommen in der weissen Winteridylle



Auch ein eigenes Eisfeld gibt es vor der Tür. Gabriella Pahud schaut dafür, dass es bei gutem Wetter parat für eine Partie Eisstockschiessen ist.



Steine des Anstosses: Diese Exemplare sind Zutat in der «Sapüner Staisuppa», einem Klassiker der «Heimeli»-Küche.



Er sorgt für den unvergleichlichen Duft von ofenfrischem Brot in der Luft: Bäckermeister Markus Kühne.



Der Neuseeländer Garry Lewis war bereits mehrere Saisons für die «Heimeli»-Küche zuständig. Der Profikoch liebt es, mit Bündner Produkten kreativ zu sein.

Bergkräutersuppe

Zutaten Für 8 Personen

• 40 g Butter • 100 g geräucherter Speck, in kleine Stücke geschnitten • 40 g Zwiebeln, fein gehackt • 40 g Lauch, in dünne Streifen geschnitten • 50 g Risottoreis • 20 g Knoblauch, püriert • 6 Zweige Liebstöckel, gehackt • 2 Zweige wilder Bergthymian, gehackt • 1 Zweig Rosmarin, nur die Nadeln • 250 g Kartoffeln, gewürfelt • 1,5 l Gemüsebouillon • Salz und Pfeffer • 2 dl Vollrahm (Raumtemperatur)

Zubereitung

1. Die Hälfte der Butter in eine Bratpfanne geben und den Speck darin glasig dünsten. Speck herausnehmen. In der restlichen Butter gehackte Zwiebeln, Lauchstreifen und Risottoreis anschwitzen. Knoblauch, Liebstöckel, Bergthymian und Rosmarin dazugeben und kurz mitdünsten. Kartoffeln und Gemüsebouillon dazugeben, und alles zusammen 30 bis 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.
2. Mit einem Stab- oder Standmixer pürieren, bei Bedarf zusätzlich durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Vollrahm dazugeben und kurz aufkochen.

Tipp Nach Belieben mit etwas Rahmschaum garnieren.

Grüne Stärkung: Die Kräuter für die Suppe werden im Gärtchen und auf den Wiesen vor der «Heimeli»-Tür gesammelt.

D

*Wer das «Heimeli»
einmal entdeckt hat,
bleibt verzaubert*

Die kühle Winterluft kitzelt zunächst nur die Backen. Dann löst der zuverlässige Wecker der Natur den ganzen Körper aus seiner trägen Morgenstimmung. Nur gut, dass die Ohren unter einer dicken Wollkappe versteckt sind und die Hände in windfesten Handschuhen verpackt – damit die wohltuende Frische nicht in ein unangenehmes Frieren übergeht. Vor unseren Augen ziehen schneebedeckte Berge und Hänge vorbei, erhellt von den ersten Sonnenstrahlen. In einem schattigen Abschnitt klebt ein Eisfall am Felsen – so imposant, dass wie das Wasser auch die Zeit für einen Augenblick stillzustehen scheint. Und als im Wald der würzige Duft feuchter Tannen in die Nase steigt, ertappen wir uns beim Gedanken: Möge doch diese sinnfrohe Fahrt auf dem Schneemobil noch ein paar zauberhafte Wintermomente länger dauern!

Für Säumer, Kurer, Geniesser

«Das nächste Mal müsst ihr unbedingt hochlaufen, ein herrliches Erlebnis», sagt Gabriella Pahud, als sie das wendige Geländefahrzeug zum Stehen bringt. Die Winterwanderung, so erfahren wir, dauere etwa anderthalb Stunden – sie beginnt im Dorf Langwies beim selben Parkplatz am Waldrand, bei dem uns Gabriella Pahud vorhin mit dem Quad-Taxi empfangen hat. Das Bündner Dorf, das seit 2013 zur Grossgemeinde Arosa gehört, ist der Ausgangspunkt für einen Ausflug ins Hochtal Sapün. In diesem Seitental des Schanfiggs wartet nicht nur die Natur mit einem Trumpf nach dem anderen auf; ein solcher ist auch die malerische Walsersiedlung Sapün Dörfji. Mit ihren alten Holzhäusern erzählt sie von einer Zeit, als es im Hochtal noch eine Schule und eine Post gab, eine Sennerei und auch eine Dorfwäscherei. Heute gilt der Weiler als «schützenswertes Ortsbild von nationaler Bedeutung». Vom historischen Dörfji aus ist es nicht mehr weit zu einem anderen Zeitzeugen und dem Ziel unserer Reise: dem 1707 erbauten «Heimeli». Am Anfang war es

vor allem ein Landwirtschaftsbetrieb, bei dem auch Säumer und Reisende auf dem Weg über den Strelapass haltmachen. In den Zwanzigerjahren schliesslich war die junge Agnes Reich im Walsershaus in der Kur, um sich von der Tuberkulose zu erholen. Sie verliebte sich nicht nur in den Ort, sondern auch in den Hofbesitzer Jakob Engel, den sie bald heiratete. Das Paar verwandelte das «Heimeli» Schritt für Schritt in ein gemütliches Gasthaus, das für seinen urtümlichen Charme fortan bekannt und beliebt war.

Per Handschlag zum Glück

Gabriella Pahud weiss, was nach dieser Freiluftfahrt guttut: Kaum hat sie die niedrige Tür zum «Heimeli» geöffnet, haben wir schon ein Kirschsteinsäckli in der Hand. Erwärmt auf dem grünen Kachelofen im «Chüpfenstübli», in dem gerade eine Gruppe Skitourenfahrer heisse Schoggi und Früchtekuchen geniessen. Gabriella Pahud tauscht mit ihnen ein paar Worte. «Den Bergführer kenne ich gut, er kommt oft vorbei, wenn er von Davos her runterfährt.» Ein Blick

auf die kleine Schiefertafel an der Holzwand verrät uns die Wochenhits aus der Küche: Safran-Sellerie-Suppe, Nüssli-salat mit Speck und Randenschaum, Rindsbäckli mit Ofenkartoffeln und Wintergemüse, Brownie mit Glühweinglace und Röteli-Birnen. Über unseren Köpfen knarrt der Boden unter den Füßen der Übernachtungsgäste. Schon fünf Minuten nach unserer Ankunft ist klar: Das über dreihundertjährige «Heimeli» macht seinem Namen alle Ehre. Es ist kein anonymer Durchgangsort, das Essensangebot weit entfernt von immer gleichen Pommes-frites-Menüs, und die Dielen und Balken erzählen ihre eigenen Geschichten.

Seit 2017 gehört das «Heimeli» Gabriella Pahud und ihrem Mann René Pahud. Für das Paar aus Fläsch GR war es wie ein Sprung ins bergseekalte Wasser. «Wir kommen beide nicht aus der Gastronomie. Und eigentlich wollten wir auch nie in diese Branche», erzählt die 62-Jährige lachend. Als Berggänger hatten sie von diesem einen charmanten Berggasthaus in Sapün, das zum Verkauf stand, zwar gehört – selber



«Das «Heimeli» gehört nicht uns, wir gehören dem «Heimeli»»: Gabriella Pahud sorgt seit 2017 dafür, dass die lange Geschichte des Berggasthauses weiter- und neu erzählt wird.

Der saisonale Salatteller ist mehr als ein gesunder Hingucker. Dank der geschmackvollen Salatsauce aus Zwiebelconfit bringt er Abwechslung in die Winterküche.



Salatsauce aus Zwiebelconfit

Zutaten Für ein Glas à 3 dl

- 1 rote Zwiebel ▪ 200 g Olivenöl ▪ 50 g Apfelessig
- 35 g Zitronensaft ▪ 5 g Salz ▪ 50 g Zucker ▪ 5 g Senf (Pommery)

Zubereitung

- 1.** Zwiebel ungeschält halbieren und mit der Schnittseite nach unten in eine ofenfeste Pfanne legen. Das Olivenöl darübergiesen und bei 160 Grad Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen.
- 2.** Zwiebel aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Öl abgiessen und behalten. Zwiebel schälen und in circa 3 Millimeter dünne Streifen schneiden.
- 3.** Das aufgefangene Öl und die Hälfte der geschnittenen Zwiebelstreifen zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer mixen, bis alles schön gebunden ist. Restliche Zwiebelstreifen zum Garnieren des Salats verwenden.

Passt zu Nüsslisalat oder winterlichen Gemüsesalaten.

*Das
Heimeli
macht
seinem
Namen
alle Ehre*

waren sie aber einfach auf der Suche nach einem kleinen Maiensäss.

Bis sie an ihrem Hochzeitstag am 8. Mai 2017 eine schicksalhafte Begegnung hatten: Sie lernten den damaligen Besitzer Oliver Schulthess kennen, das Gespräch mit ihm machte sie neugierig, und sie vereinbarten einen Besichtigungstermin. Als Pahuds am 23. Mai die «Heimeli»-Räume erstmals gemeinsam betraten, wars passiert. «Wir waren gleich hin und weg von diesem Paradies», erzählt Gabriella Pahud. Noch am selben Tag war der Verkauf per Handschlag besiegelt, am 1. Juni ging die Sommersaison los. Sechs Jahre und unzählige (Lern-)Momente mit umfassenden Umbau- und Renovationsarbeiten von neuen Personalzimmern bis Sanitäranlagen später könne sie sich «gar nicht mehr vorstellen, wie es vorher ohne das «Heimeli» war», sagt Gabriella Pahud.

Fleisch aus nächster Nähe

Anpacken und umsetzen – beides liegt im Naturell der früheren Firmencoachin und Familientherapeutin. Und sie liebt es, Geschichten am Leben zu erhalten und neue zu schreiben – so wie sie es jetzt im «Heimeli» tut. Mit der Bündner Illustratorin Sarah Caduff sind zwei Bilderbücher über den Sapünerzweig Heimeligugg entstanden: märchenhafte Erzählungen für grosse und kleine Leser. Und warum im «Heimeli» eine Steinsuppe («Sapüner Staisuppa») zu den kulinarischen Klassikern gehört und was es mit dem «Tängeliwasser» auf sich hat (mit Beeren und Kräutern versetztes



Schnell hinein in die «Heimeli»-Stube – zuerst entdecken wir aber noch den liebevoll dekorierten Schlitten an der Hauswand.

Geschmorte Rindsbäckli mit Zwiebelschaum

Zutaten Rindsbäckli Für 6 Personen

• 50 ml Pflanzenöl • 800 g Rindsbäckli, in 5–6 grosse Stücke geschnitten • 550 ml Portwein • 150 g Karotten, grob gewürfelt • 100 g Zwiebeln, grob gewürfelt • 100 g Knollensellerie, grob gewürfelt • 75 g Lauch, grob gewürfelt • 550 ml Rotwein • 4 Knoblauchzehen, gehackt • 2 Bouquet garni (Thymian, Majoran, Peterli, Lorbeer und andere Kräuter nach Wahl, in je einen kleinen Stoffbeutel verpackt) • etwas Salz • etwas Maizena (optional)

Zubereitung

1. Eine Bratpfanne auf mittlere bis hohe Hitze erhitzen. Öl hinzufügen, Rindsbäckli von allen Seiten goldbraun anbraten (Achtung: das Fleisch nicht allzu stark anbraten, da das den Geschmack der Sauce beeinträchtigt).
2. Fleisch herausnehmen und in einen genügend grossen Bräter legen.
3. Pfanneninhalt mit Portwein ablöschen. Flüssigkeit in den Bräter geben. Pfanne ausspülen und den Vorgang wiederholen, bis das gesamte Fleisch gekocht ist.
4. Alle restlichen Zutaten bis und mit Bouquet garni in die Bratpfanne geben, aufkochen.
5. Ein Stück Alufolie leicht einölen und ein Backpapier darauflegen (wichtig: darauf achten, dass das Backpapier kleiner ist als die Alufolie, aber grösser als die Auflaufform). Auflaufform damit gut verschliessen und Deckel darauflegen. Im Ofen 72 Stunden bei 72 Grad Unterhitze schmoren lassen (mit einem Kochthermometer kontrollieren). Regelmässig überprüfen, damit die Flüssigkeit nicht zu stark einreduziert.

6. Sobald das Fleisch gar ist, aus der Flüssigkeit nehmen und diese um bis zu zwei Drittel einreduzieren. Mit Salz abschmecken und bei Bedarf etwas Maizena oder Mehlschwitze hinzufügen, um die Sauce zu verdicken.

Zutaten Zwiebelschaum

• 10 g Butter • 120 g Zwiebeln, in feine Stifte geschnitten (Julienne) • 1 Prise Salz • 75 g Weisswein • 2 TL Weissweinessig • 60 g Vollrahm • 1 Zweig gehackter Thymian

Zubereitung

1. Eine Pfanne erwärmen. Butter hineingeben und die Zwiebeljulienne anschwitzen, die Prise Salz dazugeben.
2. Weisswein und Weissweinessig dazugeben, aufkochen und Flüssigkeit um die Hälfte einreduzieren. Rahm und Thymian dazugeben, Flüssigkeit nochmals um die Hälfte einreduzieren.
3. In einem Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, danach zusätzlich durch ein feines Sieb passieren.
4. In einen Rahmbläser (geeignet für die wame Küche) mit einer Einwegkapsel füllen, stark schütteln.
5. Die Bäckli mit dem Zwiebelschaum anrichten.

Dazu passen Püree und Gemüse nach Wahl, zum Beispiel Pastinakenpüree und Rotkraut.

Tipp Es ist auch möglich, die Rindsbäckli bei 76 Grad während 48 Stunden zu schmoren.

Kreatives Spiel mit Farben und Texturen: geschmorte Rindsbäckli, serviert mit Zwiebelschaum, Püree und Gemüse je nach Saison.

*Ein Ort,
an dem
alle ihr
Plätzchen
zum
Erholen
finden*

Quellwasser), verpackt Gabriella Pahud ebenfalls in launige Erzählungen, welche die Gäste auf liebevoll gestalteten Karten nachlesen können.

Auch Sachbücher hat sie schon geschrieben – etwa eines über ihre Erfahrungen auf einer unbewohnten Insel im Bora-Bora-Atoll, wo sie für die ehemalige Sendung «Traumziel Südsee» des Schweizer Fernsehens zehn Tage verbrachte. «Ich finde, jede Herausforderung ist immer auch ein Geschenk, beruflich wie privat. Hier im «Heimeli» könnte man dieses Geschenk aber nie und nimmer alleine auspacken», sagt Gabriella Pahud und betont, dass ohne ihre zehn Mitarbeitenden gar nichts gehe. Im auf 1800 Metern gelegenen Betrieb braucht es viele Hände, etwa um den Weg mit dem Pistenfahrzeug zu präparieren, Gäste abzuholen oder Gemüse und andere Frischwaren hochzufahren. Und natürlich um die Besucherinnen und Besucher mit feinen Gerichten und einem aufmerksamen Service zu verwöhnen. Apropos: Als hätte sie unsere Lust auf Kaffee gespürt, kommt Chef de Service Katrin Tanner, 59, mit ein paar Tassen auf einem Tablett um die Ecke. «Das ist unser hauseigener Arvenkaffee», sagt sie mit hörbarem Stolz in der Stimme. Extra für das «Heimeli» werden in der Rösterei Keller in Zizers GR Bio- und Fairtrade-Bohnen über einem Feuer aus Bündner Arvenholz geröstet. «Die Bohnen selbst können wir ja nicht aus der Schweiz beziehen, dafür den Kaffee aus dieser tollen Bündner Verarbeitung.» Solche Zusammenarbeit war uns von Anfang an enorm wichtig», so Gabriella

Festliche blaue Stunde: Die Lichter an der grossen Tanne und ums Haus herum sorgen noch lange nach den Festtagen für Stimmung.

Pahud. Es ist den Pahuds eine Herzensangelegenheit, wenn immer möglich Lebensmittelproduzentinnen und -produzenten aus der Region oder Graubünden zu berücksichtigen. Ein Teil des Gemüses, das auf die «Heimeli»-Teller kommt, wächst im Biogarten Schanfigg in Pagig auf 1300 Metern Höhe. Kräuter im eigenen Gärtli vor der Tür. Alp- und Schafskäse liefern die benachbarten Bergbauern. Und das Fleisch stammt, wenn es das Angebot zulässt, von Kathrin und Peter Sprecher vom Hof Sonnenrüti, einem Bio-Mutterkuhhaltungs-Betrieb mit eigener Metzgerei in Langwies. Bei unserem Besuch ist Garry Lewis kurz vor dem Mittag gerade dabei, Rindsbäckli anzurichten. «Wir lassen sie zweiundsiebzig Stunden lang langsam

schmoren, diese Zeit tut ihnen gut. Probiert mal!», sagt er. Das lassen wir uns nicht zweimal sagen: Die Gabel trennt das Fleisch, als ob es Butter wäre. Und beim Essen geht ein überzeugtes «Mmhhh» durch den Raum.

Schlafen wie zu Gotthelfs Zeiten

Der gebürtige Neuseeländer steht schon im dritten Jahr in der «Heimeli»-Küche. Immer wieder führten ihn seine Motorradreisen nach der Saison zurück nach Sapün. «Ich mag, dass ich hier auch mal Quad fahren muss oder Eis von der Strasse pickeln», sagt er schmunzelnd. Der ausgebildete Koch und Patissier will immer auch fleischlose Gerichte ins

Fortsetzung **Lesen Sie weiter auf Seite 83**

*Bündner
Tradition,
neu erzählt
und neu
gekocht*

Wie ein Kunstwerk auf der weissen Leinwand: Randengnocchi mit eingelegten Randen und einem Schaum aus Parmesan und Polenta, garniert mit Bündner Rohschinken und Trauben.

Randengnocchi mit eingelegten Randen und Parmesan-Polenta-Schaum

Für 12 Portionen (Menge eingelegte Randen: für 1 Glas à 500 ml plus 1 Glas à 300 ml für die Abschnitte)

Zutaten eingelegte Randen

- 500 g Randen, alle möglichst in der gleichen Grösse
- etwas Rapsöl
- ½ EL Pfefferkörner
- ½ EL Korianderkörner
- ½ EL Senfkörner
- 5 Nelken
- 1-2 Stk. Muskatblüten
- 1 Lorbeerblatt
- 350 ml Weissweinessig
- 50 g Zucker

Zubereitung
1. Zwei Wochen vor dem Servieren Ofen auf 160 Grad Unterhitze vorheizen. Randen waschen, in Alufolie einwickeln und auf ein Backblech legen. In den Ofen geben und backen, bis sie gar sind (mit einem Zahnstocher regelmässig kontrollieren).
2. Durchgegarne Randen aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen. Randen schälen, in die gewünschte Grösse schneiden und in sterilisierte Einmachgläser schichten.
3. Etwas Rapsöl in eine Pfanne geben, alle Gewürze bis und mit Lorbeerblatt dazugeben und kurz anrösten, bis es fein zu duften beginnt. Essig und Zucker dazugeben und alles aufkochen. Sud ins Weckglas geben.

Zutaten Parmesan-Polenta Schaum (für einen 500-ml-Rahmbläser)

- 80 g Hühnerbouillon (1)
- 16 g Butter
- 1 Prise Salz
- 16 g Polenta
- 16 g Par-

mesan, fein gerieben

- 80 g Hühnerbouillon (2)

Zubereitung

1. Hühnerbouillon (1), Butter und Salz in einer Pfanne aufkochen.
2. Polenta dazugeben, 2 Minuten aufkochen. Gut umrühren.
3. Parmesan dazugeben, umrühren. Hühnerbouillon (2) dazugeben, umrühren. Auf circa 60 Grad abkühlen lassen, dann fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
4. In einen Rahmbläser (geeignet für die warme Küche) geben, Patronen dazugeben und stark schütteln.

Zutaten Randengnocchi

- 440 g Kartoffeln, mehligkochende Sorte
- 35 g Eigelb (entspricht circa 3 Stück)
- 260 Weissmehl
- 30 ml Randensaft (1)
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Randensaft (2)
- etwas Bündner Rohschinken und Trauben (optional)

Zubereitung

1. Kartoffeln im Dampfkorbchen oder im gesalzenen Wasser kochen. Durch ein Passevite (Flotte Lotte) in eine Schüssel drücken und auskühlen lassen.
2. Eigelb, Mehl, Randensaft (1), Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut zu einem

Teig vermengen (sollte der Teig zu weich werden, noch etwas mehr Mehl dazugeben; falls er zu fest ist, noch mehr Randensaft). Etwas vom Teig als Probe in eine Pfanne mit sprudelnd kochendem Wasser geben. Wenn die Probe auseinanderfällt, zum Teig 10 Gramm Maizena geben.
3. Teigmasse auf wenig Mehl zu daumendicken Rollen formen und diese in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Nach Belieben mit dem Daumen über eine Gabel rollen, sodass auf der einen Seite ein Rillmuster und auf der anderen Seite eine Delle entsteht. Gnocchi auf ein bemehltes Küchentuch legen.
4. Gnocchi portionenweise in reichlich Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.
5. Randensaft (2) in einer Pfanne aufkochen und auf circa 70 Milliliter oder Gramm reduzieren. Gekochte Gnocchi darin schwenken. Mit den eingelegten Randen und dem Parmesan-Polenta-Schaum anrichten.

Tipp Mit Bündner Rohschinken und Trauben garnieren.

Vegane Capuns

Zutaten Für 6 Personen

- 40 g Rüebli, geschält
- 40 g Pfälzerrüebli, geschält
- 40 g Knollensellerie, geschält
- 40 g Lauch, gewaschen
- 20 g pflanzliche Butteralternative (im Detailhandel oder Bio-Fachmarkt erhältlich)
- 40 g Zwiebeln, gehackt
- 2 TL Knoblauchpaste
- 10 g weisser Portwein
- je 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 20 grosse Mangoldblätter
- 140 g Kichererbsenmehl (im gut sortierten Detailhandel oder Bio-Fachmarkt erhältlich)
- 60 ml Wasser
- 60 ml pflanzliche Milchalternative nach Wahl (im Detailhandel oder Bio-Fachmarkt erhältlich)
- 40 g vegane Landjäger, in Stücke geschnitten (im Detailhandel oder Bio-Fachmarkt erhältlich)
- 25 g Hefeflocken (im gut sortierten Detailhandel oder Bio-Fachmarkt erhältlich)
- 3 Prisen Alpenkräutersalz
- 450 ml Gemüsebouillon
- 50 ml veganer Weisswein
- 100 ml pflanzliche Rahmalternative
- Zwiebeln und veganer Parmesan (optional)

Zubereitung

1. Rüebli, Pfälzerrüebli, Knollensellerie und Lauch in sehr feine Würfel (Brunoise) schneiden. In einer Pfanne die pflanzliche Butter erwärmen und darin das Gemüse zusammen mit den Zwiebeln und der Knoblauchpaste anschwitzen.

2. Mit dem weissen Portwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Etwas abkühlen lassen.
3. Mangoldblätter waschen und in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser nur kurz blanchieren (circa 30 Sekunden), dann direkt in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Aus dem Wasser nehmen und beiseitelegen.
4. Kichererbsenmehl mit dem Wasser und der Pflanzenmilch vermischen. Gemüse-Brunoise, die veganen Landjägerstücke und die Hefeflocken dazugeben, gut durchkneten und mit Alpenkräutersalz abschmecken.
5. Für die Capuns vom Teig je eine pflaumengrosse Menge auf die Mangoldblätter legen, seitliche Blattränder zu einem «Päckchen» einschlagen und satt aufrollen. (Achtung: Der ganze Teig sollte bedeckt sein).
6. Gemüsebouillon, Weisswein und pflanzlichen Rahm in einer Pfanne aufkochen. Capuns mithilfe einer Kelle vorsichtig hineingeben. Temperatur reduzieren und circa 15 Minuten köcheln lassen.
7. Capuns in Tellern verteilen, Flüssigkeit aus der Pfanne dazugießen und servieren.

Tipp Mit angebratenen Zwiebeln und veganem Parmesan garnieren.



Tierisch gut, auch ohne Salsiz, Käse und Rahm: Die veganen Capuns haben sich im «Heimeli» schon zu einem beliebten Klassiker gemauert.

Würziger Rosmarin und fruchtige Birnen sind das perfekte Duo für ein erfrischendes Sorbet. Die kandierten Orangenstreifen sorgen für Biss.



Rosmarin-Birnen-Sorbet mit kandierten Orangenstreifen

Für 6 Personen (Hinweis: Für dieses Rezept braucht es eine Glacemaschine)

Zutaten kandierte Orangen

- 2 Orangen
- 100 ml Wasser
- 90 g Kristallzucker (1)
- 75 g Kristallzucker (2)

Zubereitung

1. Orangen mit einem Sparschäler vorsichtig schälen. Schale in feine, circa 2 Millimeter dicke Streifen schneiden.
2. Wasser und Zucker (1) im Topf aufkochen. Orangenstreifen dazugeben und aufkochen, bis die Streifen leicht durchsichtig sind.
3. Flüssigkeit mit einem Sieb gut abgessen. Streifen 10 Minuten abtropfen lassen.

4. Zucker (2) in einen tiefen Teller geben, Orangenstreifen dazugeben und gut vermischen.

Zutaten Sorbet

- 75 g Zucker
- 50 ml Wasser
- 250 g Birnenpüree (selbst gemacht oder im Detailhandel gekauft)
- 1 Zitrone, nur Abrieb
- 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis und mit Rosmarin zusammen in einer Pfanne aufkochen.

Gut durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Bei Raumtemperatur 1 Stunde stehen lassen.

2. In eine Glacemaschine füllen und während 25 bis 30 Minuten cremig fest werden lassen. Mit den kandierten Orangenstreifen garnieren und sofort servieren.

Info Falls das Sorbet erst später serviert wird, die Masse in einen geeigneten Behälter abfüllen und bis zur Verwendung tiefkühlen.

Ein Stück Geschichte bewahren und weitergeben

Lesen Sie weiter **Fortsetzung von Seite 79**

beste Licht rücken: Für die veganen Capuns etwa reisen manche Gäste auch von weit über das Bündnerland hinaus an. Sowieso dürfen Bündner Klassiker wie Maluns, Pizzoccheri und Gerstensuppe auch hier nicht fehlen, ebenso wenig wie Fondue oder ein Zvieriplättli auf der Terrasse. Aber daneben sollen eben auch andere und immer wieder auch neue Kreationen Platz haben, die dann zu Wochenhits oder zu raffinierten Gerichten an den «Alpengourmet»-Abenden werden, die in der Hochsaison regelmässig stattfinden.

Auch das Brot und anderes Gebäck kommt aus dem «Heimeli»-Ofen. Zwei Tage in der Woche öffnet Bäckermeister Markus Kühne, 59, die Mehlsäcke, setzt Teig um Teig an und kann sich dabei so richtig ausleben: Von Guetsli für die Weihnachtszeit über Kartoffelbrötli zum Mitternachtscüppli an Silvester bis zum Dreikönigskuchen stammt

alles aus seinen Händen. Auch Zimtschnecken und Birnbrot gehören zum Repertoire – und natürlich die verschiedensten Brote. «Das Roggenmischbrot ist einer meiner Lieblinge», sagt der Bäcker und macht sich gleich wieder gut gelaunt an die Arbeit. Es braucht Nuss-

stängeli-Nachschub als kleine Nascherei zum Kaffee.

Wenn später im «Heimeli» die Lichter ausgehen, geht es von den geheizten Gaststuben hinauf in die Zimmer. Wie zu Gotthelfs Zeiten schläft es sich dort ohne Heizung, doch Wärmeflaschen und Zusatzdecken liegen jederzeit bereit. Wir haben sie aber nicht gebraucht und so gut und tief pfluuset wie schon lange nicht mehr. Und als wir nach dem Zmorge mit dem Schlitten zurück nach Langwies fahren, ist sie wieder da: die kühle Winterluft, die an den Backen kitzelt. Ein heimeliges Gefühl.

Berggasthaus Heimeli 7057 Sapün, Telefon 081 374 21 61, www.heimeli.swiss, info@heimeli.swiss **Öffnungszeiten** Wintersaison: ab dem 1. Adventswochenende bis Anfang April (je nach Schneelage). Sommersaison: Auffahrt bis 1. November. Montag bis Sonntag von 10 bis 24 Uhr offen, in der Vor- und Nebensaison Mittwoch bis Sonntag. Küche ab 11.30 Uhr durchgehend geöffnet



Von Gabriella Pahud geschrieben, von Sarah Caduff illustriert: die beiden «Heimeligugg»-Bilderbücher.

Weniger an Diabetes denken.

Das neue Dexcom G7.

Automatische Zuckermessung,* ohne Scannen

dexcom G7

- ✓ Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren¹ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.²
- ✓ Ohne Vorauszahlung durch den Versicherten, direkt abrechenbar mit führenden Krankenversicherungen³
- ✓ Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen
- ✓ Smartphone⁴ und Smartwatch^{4,5} parallel nutzbar

klu **G7**



Machen Sie den 1. Schritt und registrieren Sie sich unter: www.dexcom.com

Agenturfoto. Mit Model gestellt. | * Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | 1 Dexcom G7 Benutzerhandbuch 2022/04/6. | 2 Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein CGM-System zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden. Indikationen gemäss Mittel und Gegenständeliste (MiGeL) www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html (Letzter Zugriff: 10.05.2023). | 3 Direkte Abrechnung mit Helsana und CSS, weitere Versicherungen in Verhandlungen. | 4 Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter www.dexcom.com/compatibility. | 5 Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-0533 REV0011 11.2023

Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | **Dexcom Hotline: 0800 002 810** | E-Mail: ch.info@dexcom.com
Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw

Für die Umstellung von Bio auf Demeter mussten Bendicht Glauser und Claudia Schneider nicht viel anpassen, da sie bereits zuvor auf eine konsequente Kreislaufwirtschaft gesetzt hatten.

Kühe im Glück

Claudia Schneider und Bendicht Glauser aus Tägertschi BE leben hauptsächlich von der Milch, die ihre Kühe geben – auch für Naturaplan Produkte. Auf dem Hof mit Demeter Label arbeiten sie mit einer ganzheitlichen Landwirtschaft.

Sie heissen Bangfriede, Becane, Bigudi, Bobby und Blingeli. Fast alle Kühe, Kälber und Rinder im Stall von Claudia Schneider (46) und Bendicht Glauser (51) tragen Namen, die mit B beginnen.

Claudia Schneider erzählt: «Fast alle stammen aus einer Zuchtlinie, die auf eine Kuh namens Brenda zurückgeht.» Selbst der stolze Stier, der das ganze Jahr über mitten in der Milchküherde lebt, hat einen Namen, der mit B startet: Bamigo. Er ist der Vater einiger Tiere auf dem Hof.

Schneider und Glauser leben mit ihren Tieren auf dem Gut Tiefmoos in der Gemeinde Tägertschi, etwa 15 Kilometer ausserhalb von Bern. Beim Besuch Mitte März sind die 25 bis 30

Tiere noch im offenen Laufstall untergebracht. Denn die zarten Pflänzchen auf den Weiden würden zu stark leiden, wenn die Hufe der Vierbeiner darauf herumtrampeln. Ab Ende März sind die Kühe und Kälber wieder auf der Weide. Dann entscheiden sie selber, ob sie auf der Weide oder im Stall sein wollen. Im heissen Sommer suchen die Tiere gern den Schutz im Schatten.

Biodynamische Landwirtschaft

Die Milch der Kühe steht auf dem Hof Tiefmoos im Zentrum, sie bringt dem Bauernpaar den höchsten Anteil am Einkommen. Nach dem Melken sammeln sie die Milch im Tank und kühlen sie auf vier Grad hinunter. Viermal wöchentlich fahren sie diese dann zur

Biomilk AG in Worb, wo sie zu Coop Naturaplan Bio-Produkten wie Vollmilch und neu auch Mozzarella verarbeitet wird. Die Kühe auf dem Hof der beiden sind keine Hochleistungstiere, die auf eine grosse Milchproduktion hin gezüchtet wurden. Durchschnittlich gibt eine Kuh etwa 5500 Kilo Milch pro Jahr – das ist die Hälfte eines auf die Spitze getriebenen Zuchttiers.

Das liegt am ganzheitlichen Ansatz der Arbeit auf dem Hof, den Claudia Schneider und Bendicht Glauser verfolgen. Vor drei Jahren haben sie ihren Hof von Bio auf Demeter umgestellt, das biodynamische Label. Bei der biodynamischen Landwirtschaft geht es um die Stärkung des gesamten Systems

eines Hofes: Menschen, Tiere, Pflanzen und Böden werden als Teil eines Kreislaufs gesehen, in dem alle aufeinander angewiesen sind und sich unterstützen. So dürfen Kühe nicht enthornt und Demeter Milch nicht homogenisiert werden. Dadurch rahmt Demeter Milch auf. Ein Langzeitversuch des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) mit dem staatlichen Forschungsinstitut Agroscope beweist den Erfolg: Biologisch-dynamisch bewirtschaftete Böden haben 60 Prozent mehr Bodenlebewesen als konventionell bewirtschaftete Felder. Zudem produziert die Demeter Landwirtschaft 61 Prozent weniger schädliche Klimagase als konventionelle Landwirtschaft.

Bei der Viehzucht setzten Schneider und Glauser auf Zweinutzungsrasen. Was bedeutet: Die Tiere dienen nicht nur zur Milch-, sondern auch zur Fleischproduktion. Die Kälber, die sie nicht selber behalten, geben sie nach der Aufzucht im Alter von etwa einem halben Jahr auf einen anderen Hof zur Weide-Rindermast. Aber auch bei den eigenen Kühen lässt sich das hochwertige Fleisch später verwerten, auch wenn sie bei der Schlachtung schon ein stolzes Alter haben.

Der geringere Milchertrag hat einen weiteren Grund. Schneider und Glauser züchten ihr Vieh selber auf dem Hof. Ein Teil der Milch geht darum an die jungen Kälber. Diese leben mit ihren Müttern zusammen und werden von diesen oder auch Ammenkühen mit Milch gesäugt. In den ersten Wochen ernähren sie sich vor allem davon, danach erhalten sie immer mehr Heu und Gras. Diese Milch steht damit

der kommerziellen Verwertung also nicht zur Verfügung. Die Milch ist aber nicht die einzige Einnahmequelle von Schneider und Glauser. Einen wichtigen Anteil macht die Stromproduktion aus. Auf dem Dach des Stalls haben sie eine Solaranlage installiert. Der Strom, den der Hof nicht braucht, wird ins Netz eingespielt. Insgesamt produziert die Anlage circa 180 000 Kilowattstunden pro Jahr. Zudem leben etwa 100 Hühner auf dem Hof, deren Eier in den Verkauf gehen. Im Weiteren baut das Bauernpaar Gemüse und etwas Getreide an und kann Früchte von den etwa 80 Hochstammbäumen als Moste oder Obst verkaufen. Und Bendicht Glauser hat 16 Bienenvölker und stellt Wald- und Blütenhonig her. Claudia Schneider wiederum hat beim FiBL Aufträge als Beraterin.

Doch im Zentrum stehen die Kühe, Kälber und der Stier. Dass es ihnen wohl ist, spürt man, wenn man ihnen zuschaut und sieht, wie Schneider und Glauser mit ihnen umgehen.

Demeter und Naturaplan

Seit 2017 gibt es bei Naturaplan auch Demeter Produkte. Diese erfüllen zusätzlich zu den strengen Knosp-Richtlinien von Bio Suisse auch die Demeter Anforderungen. Mittlerweile gibt es bereits rund 300 Demeter Produkte im Naturaplan Bio-Sortiment.

naturaplan



demeter

Fünf Fragen



Bettina Holenstein
Co-Geschäftsführerin
Demeter

Was zeichnet die Milch mit Demeter Label aus?

Demeter Milch stammt aus einer Landwirtschaft, die alle Beteiligten stärkt: den Boden, die Pflanzen, die Tiere und die Menschen. Sie ist naturbelassen und wird weder homogenisiert noch hochoverhitzt.

Ist Demeter Milch gleich lang haltbar wie Milch von konventionellen Höfen?

Haltbarkeit ist nicht von der Tierhaltung abhängig. Pasteurisierte Demeter Milch ist gleich lang haltbar wie konventionelle – meistens über das Haltbarkeitsdatum hinaus. Demeter Rohmilch dagegen sollte man immer möglichst frisch geniessen.

Schmeckt man den Unterschied zwischen Milch vom Demeter Hof und einem konventionellen Hof?

Ja, Demeter Milch schmeckt rahmiger, weil bei der Verarbeitung auf jeden Schritt verzichtet wird, der die Fett- und Eiweissmoleküle beschädigt.

Lässt sich Demeter Milch ebenso gut schäumen für einen Cappuccino?

Aufschäumen ist gut möglich. Die saisonalen Schwankungen der naturbelassenen, nicht-standardisierten Demeter Milch können jedoch einen Einfluss auf die Stabilität des Schaums haben.

Wie werden Kühe auf Demeter Höfen gefüttert?

Die Kühe werden biologisch gefüttert. Das Gras und das Heu stammen zu mindestens 80 Prozent vom eigenen Hof.

Dieser Beitrag wurde vom Ringier Brand Studio im Auftrag eines Kunden erstellt.



Die Milch der Kühe auf dem Gut Tiefmoos ist die wichtigste Einkommensquelle von Claudia Schneider und Bendicht Glauser.