

# Berner Oberland **DAS KOCHBUCH**

Kulturgut Alpenküche

Berner Oberland 

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Rezepte von A bis Z</b>   Alphabetisches Rezeptverzeichnis .....	6
<b>Kulturgut Alpenküche</b>   Vorwort – Essen und Trinken im Berner Oberland .....	9
<b>Suppa für armi Lüüt</b>   Die täglich Spys .....	10
<b>Almosenhafe und Barmhärzigeitsmues</b>   Armut, Hunger und Pestilenz .....	19
<b>Bure- und Herrespys</b>   Grosse soziale Unterschiede .....	26
<b>Milch, Chäs u Anke</b>   Das Gold des Berner Oberlandes .....	29
<b>Geschmolzenen Käs</b>   Schweizer Fondue-Tradition .....	33
<b>Käsmähler, Singerenmäher u Landschaftsbueche</b>   Üppige Schlemmerei in guten Zeiten .....	40
<b>Oschtermändig-Chäsueche</b>   Ein Brauchtum, das keiner kennt .....	46
<b>Pataten, Erdtuffeln und Händöpfel</b>   Die Kartoffel veränderte den Speisezettel .....	50
<b>Wär het d Röschti erfunde?</b>   Gebratene Kartoffeln – gescheibelt oder geraffelt? .....	55
<b>Chrut u Rüebe</b>   Aus den Gemüsegärten der Selbstversorger .....	60
<b>Söistüedeller, Häuptlig u Tschoderli</b>   Von Acker und Krutgarten .....	69
<b>Nudle, Magroni u Hörnli</b>   Schweizer Teigwaren – eine nicht ganz so alte Geschichte .....	76
<b>Färnhandel u Söimeri</b>   Gewürze, Mais, Reis, Salz und Wein .....	82
<b>Hühender, Kapünen und wälsche Hahnen</b>   Federvieh für die Selbstversorgung .....	88
<b>Jeger u Sammler</b>   Seit der Steinzeit .....	98
<b>Aalbock, Brienzlig u Forna</b>   Oberländer Fischer und die Bernische Obrigkeit .....	109
<b>Allergattig Fleischigs u Sallmy</b>   Von Metzgeten und Metzgern .....	116
<b>Salz us der Bütti</b>   Weisses Gold .....	140
<b>Paschtete zum Feschtmähti</b>   Gefüllt mit Geflügel, Kalbfleisch oder Schnecken .....	148
<b>Morgensuppen, üppig Gfräss u Tänz</b>   Essen an Taufen, Hochzeiten und Beerdigungen .....	155
<b>Krachnete um ds täglich Brot</b>   Müller, Pfister und Brotgrämpler .....	162
<b>Us Boumgarte u Hofstatt</b>   Früchte – uralte Vitaminspender .....	169
<b>Das Chirschmues</b>   Einkochen als Konservierungsmethode .....	176
<b>Chueche old Taterer</b>   Einmal im Monat war Backtag .....	181
<b>Dürr Biri u bläiti Nidle</b>   Dörrobst für den Wintervorrat .....	190
<b>Hunghäfelu u Zuckerstöckli</b>   Süsstoffe in den Küchen von damals .....	195
<b>Rosehüechli, Graswürm u Merängge</b>   Lebküchler und Zuckerbäcker .....	197
<b>Ggaffee, Thee u Schigoree</b>   Neue Trinkgewohnheiten .....	208
<b>Oberländer Wy</b>   Rund um den Thunersee .....	211
<b>Wy zu Oberländer Choscht</b>   Passende Weine zur regionalen Küche .....	215
<b>Hopfe u Malz – Gott erhalt's</b>   Oberländer Bier seit 1818 .....	217
<b>Das Ischen</b>   Kühlen vor der Erfindung der Kühlmaschine .....	219
<b>Limachglas u Flöigeschäftli</b>   Haltbar machen durch Einkochen .....	220
<b>Choche mit Holz u Strom</b>   Von der Feuerstelle zur Mikrowelle .....	225
<b>Grämpler, Märüt, Spezereilädeli u Supercenter</b>   Einkaufen gestern und heute .....	227
<b>Global dänke – regional handle!</b>   Das Beste der Region Berner Oberland .....	229
<b>Danke</b> .....	230
<b>Bibliografie</b>   Quellennachweis .....	232