

ALP VALPUN



1882 m. ü. M.

# Alpkuh

## PATENSCHAFT

❁❁❁ SEIT 2015 ❁❁❁



eldora



80 bis 90  
Sommertage  
verbringen Dorli's  
Milchkühe auf der  
Alp Valpun im  
Prättigau GR.

## Wir, Dorli & die Prättigauer Alpkühe



Seit 2015 unterstützt Eldora die Bauernfamilie Roffler im Prättigau und übernimmt für jedes Eldora Restaurant die Patenschaft einer Alpkuh.

Den Sommer verbringen Perla, Wökli, Wildy, Zilly und all die anderen Kühe auf der schönen Alp Valpun auf rund 1882 m. ü. M., wo sie sich den ganzen Tag lang frische Bergkräuter schmecken lassen. Die wunderbar würzige und rahmige Milch wird direkt auf der Alp zu feinstem Käse verarbeitet.

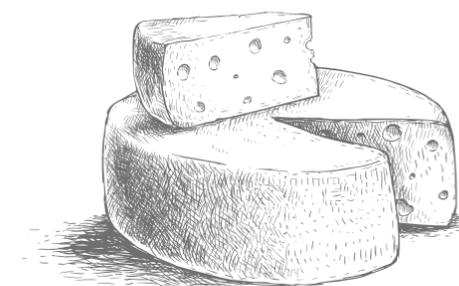
Für das Prättigau in Graubünden hat die Alpwirtschaft mit ihrer jahrhundertealten Kultur nach wie vor eine grosse wirtschaftliche und kulturelle Bedeutung. Auf 26 Sennalpen werden jeden Sommer mehr als 150'000 Kilo Alpkäse hergestellt. Jeder dritte Bündner Alpkäse stammt aus dieser Region.

Anfang Oktober geht der Alpsommer zu Ende und die Kühe verlassen ihre Sommerresidenz. Vier Tage lang wird der legendäre Alpabzug mit dem «Prättigauer Alp Spektakel» in Küblis und Seewies gefeiert. Das ist auch der Zeitpunkt, wenn die Käseläiber unserer Patenschafts-Alpkühe fertig gereift ist. Der feine Alpkäse kommt direkt von der Alp Valpun auf die Menupläne der Eldora Restaurants und

wird auch offen zum Kauf angeboten. Für Familie Roffler bedeutet das jedes Jahr einen gesicherten Absatz.

Bäuerliche Familienbetriebe produzieren weltweit mehr als die Hälfte aller Lebensmittel. Sie sind das wirtschaftliche und gesellschaftliche Rückgrat der ländlichen Räume, auch in der Schweiz. Mit unserem Engagement möchten wir auf die Bedeutung der Schweizer Bergwirtschaft hinweisen und uns aktiv für den Erhalt der Alpwirtschaft einsetzen.

Wir sind stolz darauf, dass wir unseren Beitrag seit Beginn der Alpkuh Patenschaft fast verdoppeln konnten!





**«Früher wäre es riskant gewesen, so viele Kühe auf der Alp zu haben»**



Ein Interview mit Dorli Roffler.

**Was bringt euch die Partnerschaft mit Eldora?**

Durch die garantierte Abnahme von mehreren hundert Kilo Alpkäse durch Eldora können wir im Herbst unseren Käsekeller beinahe leeren. Es gibt uns Sicherheit, da wir zu Jahresbeginn wissen, welche Mengen wir nach dem Alpabzug verkaufen werden. Früher wäre es für uns riskant gewesen, so viele Kühe auf der Alp zu haben, ohne zu wissen, ob man den ganzen Käse dann auch verkaufen kann. Zudem können wir dank der grossen Nachfrage nach unserem Alpkäse einen deutlich besseren Milchpreis erzielen.

**Was hat sich für euch seit 2015, als wir die Partnerschaften für eure Alpkühe übernommen haben, verändert?**

Durch unsere Kooperation konnten wir bereits viele wertvolle Kontakte knüpfen. Viele Eldora-Mitarbeitende, welche uns besuchen kommen, sind begeistert und erzählen von unserem Käse.

**Du bist in vielen Projekten involviert und trägst u. a. zum Erfolg der Alpkuh Partnerschaft bei. Was treibt dich an, was motiviert dich?**

Uns liegt am Herzen, dass die Landwirtschaft mit der Alpfung der städtischen Bevölkerung nähergebracht wird.



**Ihr habt Anfang 2018 den Hof an euren Sohn übergeben. Was hat sich für euch verändert?**

Mein Mann Hans arbeitet immer noch im Betrieb, aber die Hauptarbeit macht nun mein Sohn Jürg. Der Hof ist ein Familienbetrieb, da ist man irgendwie halt immer dabei. Auch ich. Heuen, für die Enkel schauen und Käse verkaufen. Irgendwas ist immer zu tun.

**Wie sieht dein gewöhnlicher Arbeitstag während des Sommers aus?**

Wenn im Sommer alle Tiere auf der Alp sind, können wir uns bei schönem Wetter der Heuernte widmen. Wir ernten von Mai bis Oktober zwischen unserem Talbetrieb auf 950 Metern bis hinauf zur Alp Valpun auf 1'900 Metern. Zudem führe ich seit über 20 Jahren die Zentrale Prättigau des «Scarnuz Grischun». Wir sind eine Gruppe von fünf Frauen aus der Region, die feine selbstgemachte Produkte vermarktet.

**Wo leben die Kühe, wenn sie nicht auf der Alp sind?**

Die Kühe, die bei uns geboren sind, verbringen den Winter in einem Freilaufstall, dort können sie sich jederzeit frei bewegen.

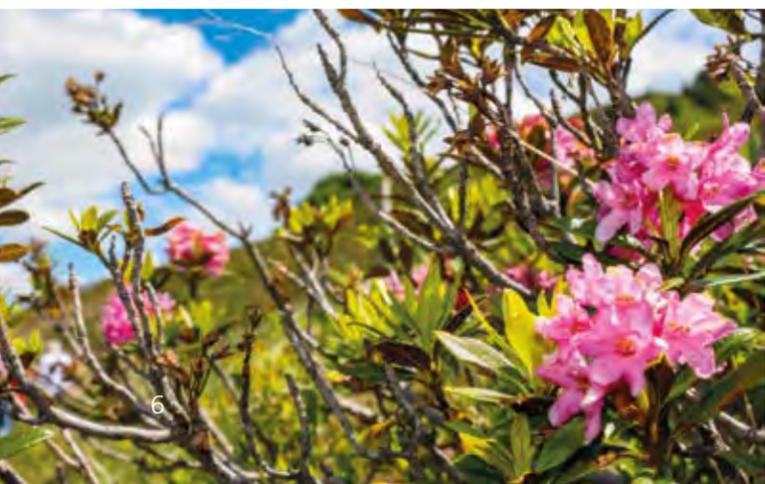
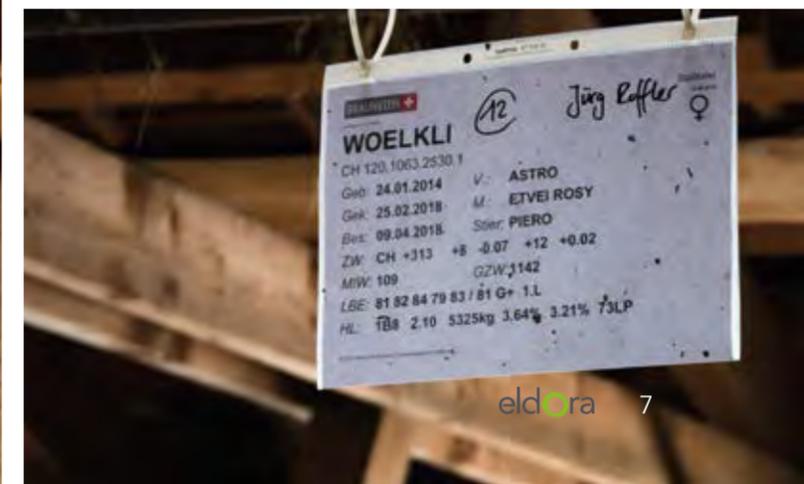


**Gescheckt, braun, klein, gross... Kannst du eure Kühe auch anhand ihres Charakters unterscheiden?**

Unsere Tiere sind charakterlich ganz unterschiedlich, keines ist gleich wie das andere. Wir haben es teils mit sehr eigensinnigen, auch zickigen, bis hin zu sehr anhänglichen Kühen zu tun. Natürlich gibt es auch immer wieder eine Kuh, mit der man sich besonders gut versteht. Eben wie bei uns Menschen!

**Wann ziehen die Kühe im Sommer auf die Alp?**

Mitte Juni ziehen die Kühe auf die Alp Valpun, wo sie ungefähr 90 Tage verbringen. Wenn der Wind dann die Nebelschwaden langsam die grün-gelben Wälder hochzieht und die Temperaturen kühler werden, ist es Zeit, die Alp zu verlassen. Die vier Senner und die Kühe wandern auf der Schotterstrasse von 1'900 Meter runter auf knapp 900 Meter ins Winterquartier in Luzein.





<<Manchmal  
klettern die Kühe bis  
auf 2'200 Meter Höhe, je  
nachdem, wo sie die besten  
Alpenkräuter finden. Dann  
muss man selbst halt auch  
klettern, wenn man sie  
zum Melken zusammen-  
treiben will.>>



## Chäässchnitte mit Alpkäse, Steinpilzen und Kräutern



### Zutaten

- 4 Scheiben Ruch- oder Vollkornbrot
- Etwas Butter
- 1 dl Weisswein
- 200g Alpkäse in Scheiben
- 300g Steinpilze, geputzt und in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 50g Zwiebeln, gehackt
- 10g Knoblauch, gepresst
- je 1 TL Rosmarin und Thymian, fein gehackt
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Petersilie, fein geschnitten
- Paprika, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Brotscheiben leicht toasten, mit Butter bestreichen und mit Weisswein beträufeln. Den Käse darauf verteilen und im Ofen bei 220° Grad mit Oberhitze circa 7 Minuten backen.

In der Zwischenzeit in einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen und die Steinpilze kurz anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben und einige Minuten bei grosser Hitze braten, dabei immer gut schwenken. Butter und Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf den Chäässchnitten verteilen und nach Belieben mit Muskat, Paprika und Pfeffer würzen.





**Kuhweide**  
bis 2200 m

## Das Prättigau

... gehört zu den bedeutendsten Alprezonen Graubündens: jeder dritte Bündner Alpkäse stammt aus dem Prättigau. Auf 26 Sennalpen werden jeden Sommer mehr als 150'000 Kilo Alpkäse und 15'000 Kilo Alpbuter hergestellt. Hinzu kommen über 50 Alpen für Mutterkühe, Jung- und Galtvieh, Schafe, Ziegen und Pferde. Für das Prättigau hat die Alpwirtschaft mit ihrer jahrhundertealten Kultur nach wie vor eine grosse Bedeutung.

## Die Alp Valpun

... liegt auf rund 1'882 m.ü.M. unterhalb des für Skitourengeher bekannten Chrüz (Valpun/Tschuggen/Vereina). Auf der Alp Valpun befinden sich im Sommer 111 Milchkühe, darunter die Tiere von Dorli, 1 Stier, 139 Mutterkühe, 70 Kälber, 14 galte Kühe (Kühe, die keine Milch geben). Das Alppersonal besteht aus sechs Personen. Während eines Alpsommers werden 80'000 Liter Alpmilch gemolken, es entstehen 8'000 Kilo Alpkäse und 1'000 Kilo köstliche Alpbuter.

**Alp Valpun**  
1882 m



**Pany/Luzein**  
1250 m



**Seewis**  
937 m



**Küblis**  
814 m





**Unsere Patenschafts-Kühe heissen:** Antonella, Karina, Ornella, Palma, Paria, Perla, Planka, Rabiusa, Raezia, Rosy, Senta, Sereina, Silvretta, Soldanella, Stella, Tilly, Tübli, Valdora, Versasca, Veruschka, Wallisa, Wieka, Wildy, Wira, Wola, Wölkli, Zilly, Zora.

«Wir haben es teils mit sehr eigensinnigen, auch zickigen, bis hin zu sehr anhänglichen Kühen zu tun. Natürlich gibt es auch immer wieder eine Kuh, mit der man sich besonders gut versteht.»





**Das Cordonbleu erhält seinen besonderen Geschmack vom Käse, der im Fleisch eingebettet langsam schmilzt und sein Aroma abgibt. Während Cordonbleu-Fans gerne darüber diskutieren, ob es Kalb- oder Schweinefleisch sein sollte, sind sich über eines alle einig: der richtige Käse macht's!**

.....

## *Schweins-Cordonbleu mit Kräuterspeck und Alpkäse, Zwetschgen-Chili-Chutney, Herbstsalat*

.....

### *Zutaten Cordonbleu*

- 4 Stück Schweinsplätzli à ca. 130g
- 12 Tranchen Kräuterspeck (Heublumenspeck)
- 120g Alpkäse, in Scheiben
- 100g Zwiebeln, feine Streifen
- 10g Butter
- 1 Prise Rohrzucker
- Salz und Pfeffer
- Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 150g Paniermehl

### *Zutaten Chutney*

- 50g Zwiebeln, feine Streifen
- 10g Ingwer, dünne Scheiben
- 1 Peperoncini, feine Streifen
- 50g Rohrzucker
- 1dl Portwein
- 1dl Wasser
- Prise Salz
- 1 Orange, Zesten
- 500g Zwetschgen, entsteint und geviertelt

### *Zutaten Herbstsalat*

- 300g gemischte saisonale Blattsalate
- 2 Feigen, in Spalten
- 50g Karotten, feine Streifen
- 50g Weisskabis, feine Streifen
- 20g geröstete Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer
- Kürbiskernöl
- Feigenessig

### *Zubereitung Cordonbleu*

Die Zwiebelstreifen in Butter anschwitzen, den Rohrzucker dazugeben und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Die Schweinsplätzli dünn ausklopfen. Mit Speck, Käsescheiben und der Zwiebelmasse belegen, in der Mitte zusammenklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und im Paniermehl wenden. Im heissen Öl langsam anbraten.

### *Zubereitung Chutney*

Alle Zutaten ausser den Zwetschgen in einer Pfanne aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Zwetschgen dazugeben und kurz mitköcheln lassen. Nun die Zwetschgen wieder ausschöpfen und den Fond zur Hälfte einkochen. Danach die Zwetschgen wieder dazugeben und abkühlen lassen.

### *Zubereitung Herbstsalat*

Die Salate waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten- und Weisskabisstreifen mit dem Salat mischen. Kürbiskernöl und Feigenessig verrühren und darübergeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig durchmischen. Mit den Feigen, Kürbiskernen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



# Käserei Alp Valpun



Laura ist schon das dritte Jahr Sennerin auf der Alp Valpun. Das Sennen ist Beruf und Berufung zugleich. Man passt sich dem Rhythmus der Natur und der Tiere an. Wer aber allzu romantische Vorstellungen vom Leben auf der Alp hat, der täuscht sich. Viele probieren sich als Gehilfen, auch Zusennen oder «Batzger» genannt, aber nur wenige bleiben. Nicht nur die Arbeit ist anstrengend, auch das Leben auf der Alp muss im gemütlichen, aber einfach eingerichteten Haus ganz anders organisiert werden. Man ist rund um die Uhr beschäftigt. Zweimal täglich werden die Kühe zusammengetrieben und gemolken, dann wird der Stall geputzt, Holz gehackt, das Haus in Stand und in Schuss gehalten und dafür gesorgt, dass der Diesel-Generator rund läuft. Ein Tag auf der Alp beginnt um 2.30 Uhr in der Nacht – da fällt man abends früh ins Bett.

Das Käsen und die Käsepflege ist aber nur Sache der Sennerin Laura. Neben Alpkäse stellt sie auch Ziger, Alpbutter und «Mutschlis», kleine Käselaike mit maximal 1 kg Gewicht,

her. Letztere werden meist für den Eigenverbrauch produziert, da sie zwar aufwändiger sind, aber schneller gegessen werden können. Die grossen Käselaike à 5 Kilo bleiben im Keller der Alpkäserei (siehe Bild unten), bis dieser voll ist und Platz geschaffen werden muss. Dann holt Dorli ihren Käse ab und bringt ihn in den eigenen Reifekeller auf ihrem Hof in Luzein. Und wenn dieser Keller ebenfalls voll ist, weicht man auf den Militärbunker etwas unterhalb der Alp Valpun aus, in dem auch nochmal ca. 300 Käselaike gelagert werden können.

Alle drei Keller sind prall gefüllt, denn Laura und ihre Zusennen beaufsichtigen und melken nicht nur die Tiere von Dorli, sondern stellen den Käse aus der Milch von über 100 Kühen mehrerer Bauern her. Damit es später mit der Verteilung des Käses fair zugeht, wird regelmässig gemessen, wie viel Milch jede einzelne Kuh gibt. Ein Durchschnittswert wird ermittelt, der die Menge Käse ergibt, die jedem Bauern zusteht.

Sorgen dafür, dass die Kühe gesund bleiben und der Käse von bester Qualität ist: Sennerin Laura mit ihren Zusennern Dominik, Manuel, Jean (von links) und Hundedame Rocky.



Hier reift er, der Käse, der pünktlich zur Alpkuh-Promotion als ganze Laibe à 5 Kilo in die Eldora Restaurants geliefert wird.





## Alpkäse ist nicht gleich Bergkäse



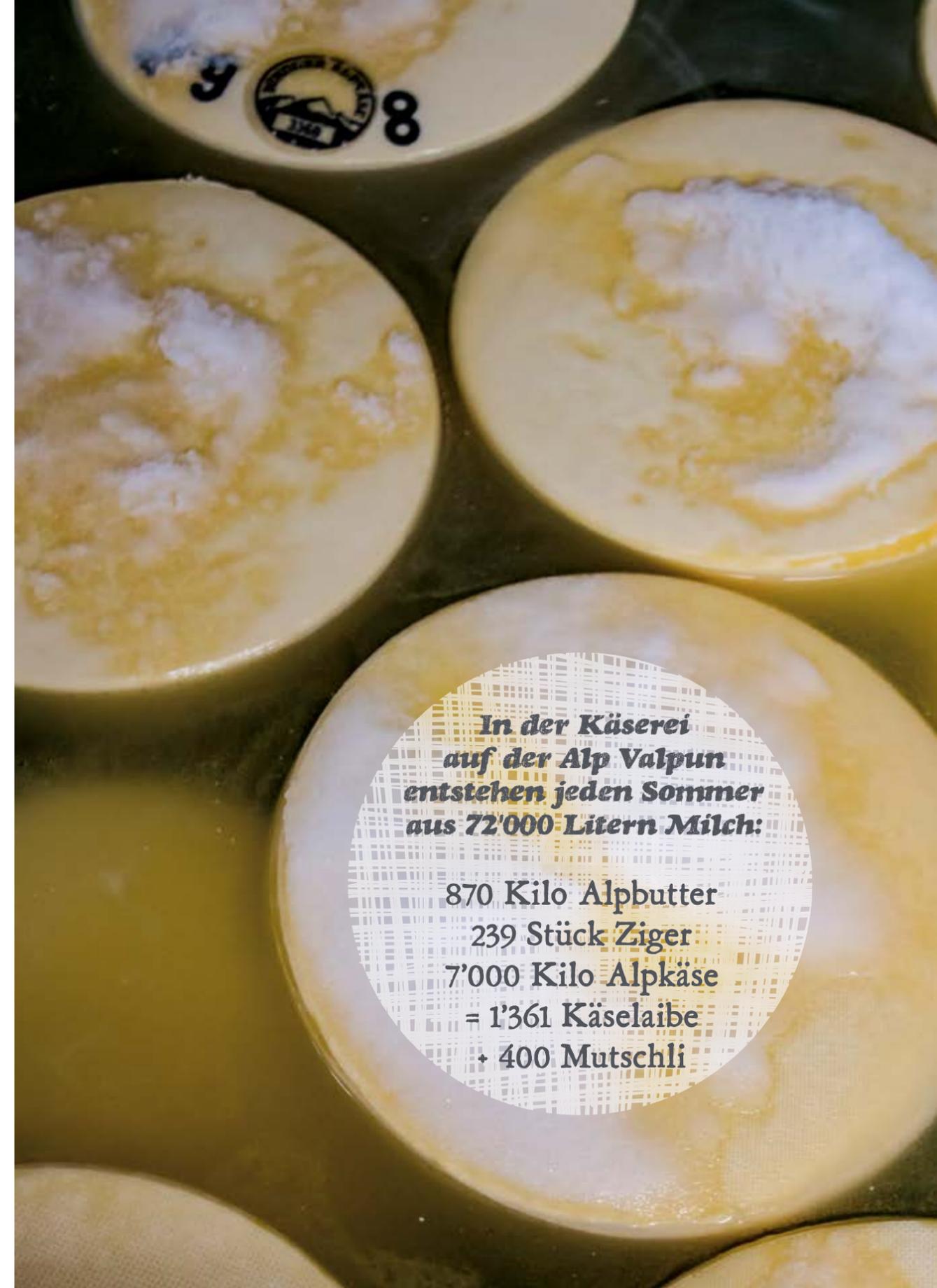
Alpkäse ist etwas ganz Besonderes und sollte nicht mit Bergkäse verwechselt werden. Deswegen ist die Bezeichnung auch geschützt.

Ein **Bergkäse** wird das ganze Jahr über in den Dorfkäsereien von Bergregionen produziert, also auch im Winter, wenn die Tiere im Stall mit Heu gefüttert werden.

Der **Alpkäse** wird nur im Sommer hergestellt, und zwar mit Milch von Kühen, Ziegen oder Schafen, die auf der Alp weiden. Die Bezeichnung «Alpkäse» ist geschützt. Ein Käse darf diesen Namen nur dann tragen, wenn die

Milchproduktion und die Verkäsung auf der Alp stattgefunden haben.

Kein Alpkäse schmeckt wie der andere. Lokal unterschiedliche Kräuter, Herstellungsmethoden und Traditionen prägen den Käse in Aroma, Farbe, Form, Reifegrad und Härtestufe. Nur eines haben alle Alpkäse gemeinsam: den einzigartig würzigen Geschmack, der von den frischen Alpkräutern stammt.



**Uns liegt am Herzen,  
dass die Landwirtschaft  
mit der Alpung der  
städtischen Bevölkerung  
nähergebracht wird.**



## DAS KÄSE-ABC

ALPUNG – Betreuung des Viehs auf der Alp durch den Senn

BATZGER – So wird der Gehilfe des Senns genannt

BRUCH – Kleine Stücke, die von der Harfe geschnitten wurden

DICKLEGEN – Milch erwärmen und mit Lab und Milchsäurebakterien versetzen

GEPSEN – Runde Holzgefässe, in denen frische Milch über Nacht lagert

HARFE – Damit wird die geronnene Milch in den Bruch geschnitten

KESSI – Kessel, in dem die Milch erwärmt wird (zwischen 300 und 15'000 Liter)

LAB – Ein Enzym, das die Milch dicklegt / gerinnen lässt

MÖDÄLI – Genormte Buttergrösse (250 g, 500 g oder 1 kg)

MOLKE – Restliche Flüssigkeit, nachdem der Bruch entnommen wurde

OBERSÄSS – Höchste Alp der Tiere (z. B. Alp Valpun)

RÄF – Traditionelle Rückentrage aus Holz für den Käsetransport

REIFEKELLER – Darin wird der Käse bis zur gewünschten Reifung gelagert

SALZLAKE – Verleiht dem Käse Geschmack und macht ihn besser haltbar

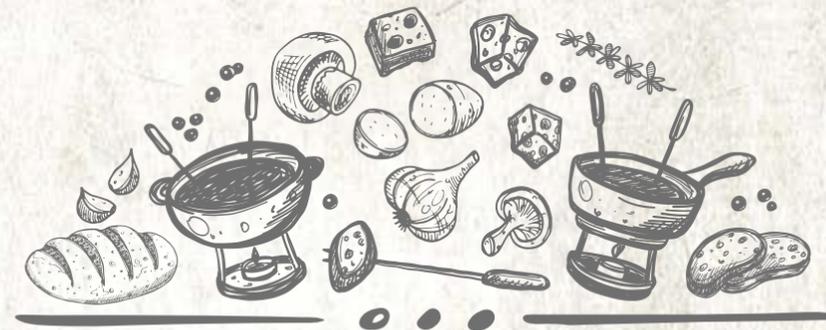
SAUER – So wird die Molke vom Vortag genannt

TSCHÄPPEL – Bunter Kopfschmuck aus Blumen, den die Kühe am Alpabzug tragen

VORSÄSS – Vorstufe zum Obersäss, dient der Akklimatisierung für Kuh und Mensch

ZIGER – Molkeiweiss, das nach dem Aufkochen der Molke abgeschöpft wird





# Fondue



Was gibt es an einem kalten, trüben Herbst- oder Winterabend Besseres als einen Topf voll sämig geschmolzenem, Glückseligkeit bringendem Käse mit Knoblauch, Muskatnuss und einem Schuss Kirschwasser, in das man seinen Brotwürfel taucht?

Nein, es gibt nicht viel Besseres, aber es gibt noch mehr davon! Damit das Chäsfondue während der kalten Monate nicht langweilig wird oder gar verleidet, bringen wir ein wenig Abwechslung in Ihren Caquelon. Auf der nächsten Doppelseite finden Sie ein Grundrezept und viele spannende Möglichkeiten, das Fondue aromatisch ein wenig aufzupeppen.

Zum Schweizer Nationalgericht wurde das Fondue übrigens erst 1950. Über das Armeekochbuch fand es den Weg in die Schweizer Haushalte und von da aus in die ganze Welt. Das erste deutschsprachige Rezept stammt aus einem Kochbuch der Zürcherin Anna Maria Gessner aus dem Jahr 1699. Wer das Fondue aber genau erfunden hat, bleibt bis heute ein Rätsel, denn auch die Franzosen, genauer die Savoyen, beanspruchen es für sich.

Bis in die 1980er-Jahre wurden übrigens Caquelon, Rechaud und Gabeln bei einer Käserei gemietet, da man dies üblicherweise nicht zu Hause hatte.

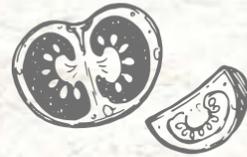
## Grundrezept

### Fondue Moitié-Moitié

für 4 Personen (200 g Käse pro Person)

3,5 dl Weisswein  
2–3 TL Maizena  
400 g Gruyère AOP  
400 g Fribourger Vacherin AOP  
1–2 cl Kirschwasser  
3–4 Knoblauchzehen  
Etwas Zitronensaft  
Pfeffer, Muskatnuss

Wichtig: Maizena immer mit einer Flüssigkeit anrühren, sonst klumpt es!



### Tomaten – das Rote

Das Tomatenfondue lässt sich in zwei Varianten anrichten. Wer es lieber etwas dezenter mag, nimmt einige getrocknete Tomaten, schneidet diese in feine Streifen und gibt sie ins Fondue. Noch «tomatiger» wird's so: 2 EL Tomatenpüree und 3 dl Tomatensaft zur Käsemischung geben. Den Weinanteil (für noch mehr Geschmack darf hier auch Rotwein genommen werden) entsprechend um die Hälfte reduzieren und wie gewohnt aufkochen.

**Tipp:** Das «tomatige» Tomatenfondue zusammen mit Kartoffeln oder 2 Tage altem Focaccia essen.

### Trüffel – das Exquisite

Klar, die Trüffel-Fondue-Mischung lässt sich bereits fertig kaufen. Aber selbstgemacht schmeckt's einfach noch besser und der Trüffelanteil lässt sich besser variieren. Bei der Fonduemischung darauf achten, dass der Käse nicht zu rezent ist, sonst wird der Trüffelgeschmack überdeckt. Etwas Trüffel ganz dünn gehobelt direkt in die Fonduemischung geben. Den Rest des Trüffels auf den Teller hobeln und das Brot im Trüffel dippen. Alternativ geht natürlich auch Trüffelöl, nur ist es dann nicht mehr ganz so exquisit.

**Tipp:** Helles Brot in kleine Stücke schneiden und diese im Ofen einige Minuten rösten.

### Pilz – das Herbstliche

Für ein intensives Geschmackserlebnis eignen sich Steinpilze oder Morcheln am besten. 100 g frische Pilze (bei getrockneten genügen 60 g, diese müssen vorher in lauwarmem Wasser eingeweicht werden) klein schneiden. Zusammen mit gehackten Zwiebeln und Thymian in etwas Butter anschwitzen und zur Fonduemischung geben.

**Tipp:** Dazu passt ein dunkles Nussbrot

### Speck – das Wärschafte

Speck schmeckt mit allem! Speckwürfeli anbraten und ins Fondue geben oder alternativen Bratspeck anbraten, in kleine Stücke schneiden und das Brot darin dippen.

**Tipp:** Noch mehr Speck geht immer – Speckbrot dazu servieren.

### Festlicher Champagner oder würziges Bier?

Für die festliche Variante anstatt Wein die gleiche Menge Champagner mit dem Käse aufkochen. Das Fondue wird etwas luftiger als klassisches Fondue.

Wer's lieber deftig mag, der wird Bier-Fondue lieben. Den Wein durch helles Bier ersetzen (mit etwas Malzbier wird das Aroma noch intensiver).

**Tipp:** Das Bierfondue isst man natürlich mit Laugenbrezel und Bier.

### Cidre – das Welsche

Luftig, cremig und mit leichtem Apfelaroma – das Fondue mit Cidre statt Wein ist Anwärter für unser neues Lieblingsfondue.

**Tipp:** Kleine, leicht karamellierte Apfelstücke direkt ins Fondue geben oder dazu reichen, so schmeckt's fast noch besser.

### Schabziger – das Glarner

Schabziger-Fans lieben ihren Schabziger ja auf, in und über fast allem. Da liegt ein Ziger-Fondue nahe. 50 g Schabziger zur Fonduemischung geben. Wer ganz grosser Fan ist, kann natürlich mehr Ziger hinzufügen.

**Tipp:** Zum Schabziger-Fondue passen Kartoffeln und natürlich ein knuspriges Glarner Brot.

### Safran – das Raffinierte

Diese Kombination ist einen Versuch wert. Das Fondue mit der Safrannote isst man am besten mit Kartoffeln. Ein halbes Briefchen Safran ganz zuletzt zum Fondue geben. Safran sollte nie lange kochen.

**Tipp:** Frische oder eingelegte Birnen harmonisieren wunderbar mit Safran.

### Senfsamen – das Ungewöhnliche

Senf und Käse, passt das? Und wie! Zugegeben, auf den ersten Blick scheint diese Kombination etwas gewöhnungsbedürftig. Aber wer es einmal probiert hat, wird das milde Senf-aroma lieben. 1–2 EL Senfsamen klein mörsern und zur Fonduemischung geben.

**Tipp:** Zum Senffondue schmeckt ein Sauer-teig-Brot hervorragend.

### Chili – das Gesunde

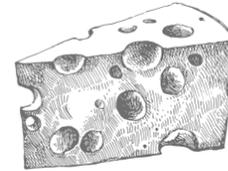
Richtig gelesen! Chilis sind nämlich echte Vitamin-C-Bomben. 100 g enthalten fast dreimal so viel wie eine Zitrone. Zwei rote Chilis kleinschneiden, ins Fondue geben und Vitamine tanken. Wer's besonders scharf mag, der nimmt die kleinen grünen Chilis aus dem Asiamarkt.

**Tipp:** Frische Ananas dazu servieren. Denn wer etwas zu viel Feuer im Mund hat, kann mit Ananas Abhilfe schaffen. Darauf schwören auch die Inder.

# Warum häts Löcher im Chääs?



Wissenswertes und Witziges rund um Käse



Bei der Käseherstellung werden der Milch Milchsäurebakterien hinzugefügt. Sie erzeugen Kohlensäure, welche aber durch die Rinde nicht entweichen kann. Es entsteht ein kleiner Hohlraum. Bei wärmeren Temperaturen dehnen sich die Gase aus und das Loch wird grösser. Lagert der Käse hingegen in einem kalten Keller, entstehen kleinere Löcher. Die Löcher kann man übrigens hören: Je hohler der Käse klingt, desto mehr Löcher hat er.

## Käse schliesst den Magen?

Es war der römische Schriftsteller Plinius, der gesagt haben soll: «Ist der Leib in guter Ruh, so schliesst er den Magen zu». Die Römer befolgten diese Weisheit natürlich gerne. Aber stimmt das überhaupt? Käse enthält extrem viel Eiweiss und macht dadurch schnell satt. Aber nicht nur das: Das Fett wird im Dünndarm in Fettsäuren umgewandelt. Diese wiederum regen den Magen an, Hormone zu produzieren, welche die Magenwand verschliessen. Recht hatten sie also, die Römer.

## Mit Käse fängt man Mäuse

Ein Irrglaube. Mäuse lieben Süsses.



## Essbares Gold

Die italienische «Credem Bank» nimmt Parmesan als Sicherheit für Kredite an. Über 400'000 Käseleibe lagern im Safe der Bank.

## Wer hat's erfunden?

Viele Mythen ranken sich um die Entstehung von Käse. Eine Legende besagt, dass Priester in Mesopotamien den Göttern Milch opferten. Nach einigen Tagen an der Sonne entstand daraus Sauermilchkäse, was so gut schmeckte, dass es den Priestern eine Sünde wert war. Oder waren es bereits die Steinzeitmenschen, die in einem Kälbermagen fermentierte Muttermilch fanden und so das Prinzip der Milchgerinnung entdeckten? Es könnten auch die Hirten gewesen sein, die Milch in Schafsmägen lagerten, wo sie dann mit dem Lab in Berührung kam und geronn... So richtig nachweisen lässt sich das mit der Herkunft vom Käse also nicht mehr. Aber eines haben alle Geschichten gemeinsam: die Entdeckung vom Käse war wohl Liebe auf den ersten Biss.

## <<Kuhles>> Rauschmittel

Kuhmilch enthält Casomorphine. Diese sorgen dafür, dass sich die Kälber an die Mutter binden und beruhigen. Im Käse sind die Casomorphine viel höher konzentriert als in der Milch. Beim Menschen bewirken sie einen kleinen Rausch: der Blutdruck sinkt und ein Gefühl der Entspannung stellt sich ein. Cheese, please!



# Prättigauer Alp Spektakel





  
**Die Alpbazüge zählen zu den lebendigsten Traditionen in der Schweiz. Das «Prättigauer Alp Spektakel» hat sich zu einem beliebten Grossanlass entwickelt.**

Wenn die Nebelschwaden die Berge hinaufziehen und sich mit dem Herbst auch das Ende der Alpfung ankündigt, dann verlassen die Kühe, Schafe und Ziegen die Prättigauer Alpweiden. Die Tiere kehren zurück in die Täler und beziehen ihre Ställe, wo sie den Winter verbringen.

Für den Alpbazug, auch Alpbetrieb oder Alpfahrt genannt, werden die Kühe mit Tschäppel (Kopfschmuck) herausgeputzt und sie tragen grosse Plumpä (Glocken), die man schon von Weitem hört. Im Dorf angekommen werden

Tiere und Sennen gross und bunt willkommen geheissen, man feiert die erfolgreiche Alpsaison vielerorts mit einem Fest, Musik und Tanz.

Eines der grössten Feste ist das «Prättigauer Alp Spektakel in Küblis und Seewis. Vier Tage lang feuert der beliebte Grossanlass mit dem Claim «echt. original. urchig.» ein pralles Unterhaltungsprogramm ab. Den Auftakt macht ein gemütlicher Älplerznacht mit Rahmenprogramm. Während der folgenden Tage finden unter anderem der grössten Alpkäse- und Spezialitätenmarkt in Graubünden, eine Alpkäseversteigerung, Jodlermesse, das grosse Zeltfest und ein Frühschoppen statt. Ausserdem werden die schönste Alpkönigin, die schönste Kuh und der prächtigste Alpbart gekürt. Viel Musik und ein Kinderumzug runden das Spektakel ab. [alpspektakel.ch](http://alpspektakel.ch)

## Lernen Sie «Ihre» Alpkuh kennen!

Einfach den QR-Code einscannen oder auf [www.alpspektakel.ch/de/angebote/alpkuhpatenschaft](http://www.alpspektakel.ch/de/angebote/alpkuhpatenschaft) gehen. In der Bildergalerie können Sie nachschauen, welche Kuh den Käse für Ihr Eldora Restaurant liefert und, falls Sie selbst eine Alpkuh Patenschaft übernehmen möchten, welche Kuh noch nach einer Gotte oder einem Götti sucht.



Kuh Wieka, Eldora AG, Restaurant agta top



## Prättigauer Hochzeitssuppe

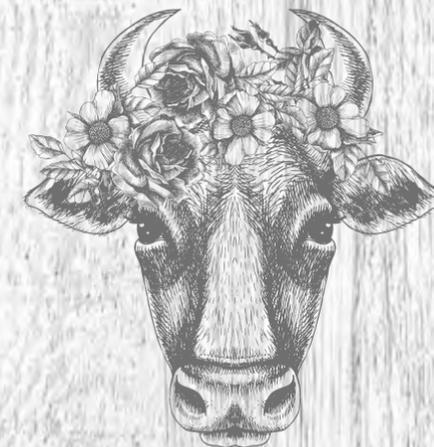


### Zutaten

- 40g Butter
- 80g Zwiebeln, gehackt
- 100g Lauch, geschnitten
- 100g Knollensellerie
- 100g Rüebl
- 8dl Gemüsebouillon
- 2dl Vollrahm
- Salz und Pfeffer
- 15g Schnittlauch, fein geschnitten
- 250g Prättigauer Alpkäse, gerieben
- Roggenbrot

### Zubereitung

Sellerie und Rüebl in kleine feine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Rüebl und Sellerie dazugeben und 10 Minuten weiterdünsten. Lauch und Bouillon ebenfalls dazugeben. Das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Rahm einrühren und kurz vor dem Servieren den geriebenen Käse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch garnieren und mit einem guten Roggenbrot servieren.





## Unser Engagement, Ihr Genuss



**Saisonal, regional und frisch – so ist der Einkauf von Eldora. Denn eine Küche ist nur so gut wie die Lebensmittel, die sie verwendet.**

Ob Gemüse, Kräuter oder Käse, ob Fleisch, Fisch oder Kartoffeln: wir beziehen unsere Nahrungsmittel von ausgesuchten Erzeugern. Wir kochen mit frischen, saisonalen und qualitativ hochstehenden Produkten aus der Region. Das ist unsere Leidenschaft und dafür setzen wir uns täglich ein.

Im Mittelpunkt unserer Angebotsplanung stehen – ähnlich wie mit der Alpkuh Patenschaft – Zutaten und Produkte, die für unser Klima, unsere Kulturlandschaften und unsere Gewässer besonders charakteristisch sind. Wir wollen lokale Produkte und die Vielseitigkeit ihrer Produzenten fördern und bekannt machen.

Stefan Warren ist unser kulinarischer Leiter. Er ist täglich auf der Suche nach besonderen Fleischerzeugnissen, Gemüsesorten und Verarbeitungsformen, die in der Schweiz verwurzelt sind. Mit der regionalen Einkaufspolitik von Eldora erhalten wir nicht nur die bäuerliche Kulturlandschaft, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Denn regionaler Einkauf bedeutet auch kürzere Transportwege und weniger Verpackungsmüll. Regionaler Einkauf bedeutet ebenso, Produkte der jeweiligen Jahreszeit zu verarbeiten. Denn Obst und Gemüse, das der Natur zur ungeeigneten Jahreszeit abgerungen wird, verlangt einen höheren Einsatz von allen benötigten Ressourcen wie Wasser, Luft, Boden

und Energie. Dazu kommt, dass die Erzeugnisse aus der Region langsamer reifen und so einen besseren Geschmack entwickeln können. Besser für die Umwelt und mehr Genuss!

Unsere Küchenchefs sind kulinarische Gestalter. Wir verzichten ganz bewusst auf eine zentrale Menüplanung und ermöglichen so jedem Restaurant, das Angebot individuell auf seine Gäste und die regionalen Produkte der Lebensmittel-Lieferanten auszurichten – ganz nach unserem Credo:

*Wir lieben Essen!*

**Kulinarisches Dreamteam: links oben Eldora Küchenchefs, rechts oben Alpkuh-Bäuerin Dorli Roffler. Links unten Stefan Warren, kulinarischer und operativer Leiter Eldora Deutschschweiz, rechts unten Christian Hürlimann, Direktor Eldora Deutschschweiz**

# Eldora Mitarbeitende zu Besuch bei Dorli



Schon viele unserer Restaurant-Teams haben Dorli und ihre Kühe auf der Alp Valpun besucht. Eine gute Gelegenheit, um Danke für den feinen Alpkäse zu sagen und direkt vor Ort ein bisschen was davon zu probieren.





## Der Alpkäse trifft in den Eldora Restaurants ein



Während unserer jährlichen Alpküh Promotion verwöhnen wir Sie mit Gerichten, die perfekt auf seine Hauptzutat, den würzigen Alpkäse, abgestimmt sind. Ganz klar: es wird deftig und seelenwärmend. Einige Rezepte finden Sie in diesem Heft.

Wer selbst mit dem Alpkäse von Dorli und ihren Kühen kochen möchte oder ihn einfach pur zu etwas Brot und einem Glas Wein genießen will, kann sich ein kleines oder auch ein grösseres Stück vom Käselaiab aus seinem Eldora Restaurant mit nach Hause nehmen.

*Macht's gut,  
bis zum nächsten  
Alpsommer!*





eldora

Eldora AG  
Gebäude A1 M.O.V. E.  
Bändliweg 20  
8048 Zürich

T +41 (0)43 255 20 50  
info.zuerich@eldora.ch  
**de.eldora.ch**