

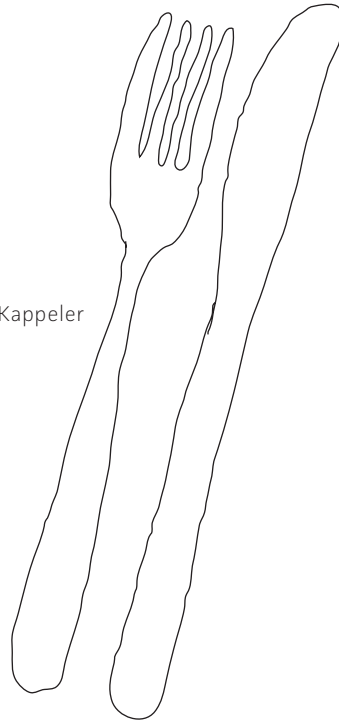
# Auf den Spuren des Essens

Eine kulinarische Reise durch die Schweiz



# Inhaltsverzeichnis

- 1 Anna und ihr Stadthonig aus Zürich**  
Zürich, S. 9–12
- 2 Maria, Floh und ihr Bergkäse aus Andeer**  
Graubünden, S. 13–18
- 3 Werner und sein Holzofenbrot aus Reute**  
Appenzell Ausserrhoden, S. 19–22
- 4 Tobi, Vreni und ihre Erdbeeren aus Scherzingen**  
Thurgau, S. 23–27
- 5 Noemi, Manu, Mel und ihr Tofu aus Widen**  
Aargau, S. 28–32
- 6 Martin und die Heilpflanzen auf dem Chäserugg**  
St. Gallen, S. 33–37
- 7 Samuel und sein Bier aus Burgdorf**  
Bern, S. 38–43
- 8 Maria und ihr Wildkaffee aus Kriens**  
Luzern, S. 44–49
- 9 Herman und seine Bruderhähne aus Siblingen**  
Schaffhausen, S. 50–55
- 10 Philipp und sein Kaffee aus Münchenstein**  
Basel-Landschaft, S. 56–61
- 11 Toni und seine Wildfische aus dem Zugersee**  
Zug, S. 62–65
- 12 Maurus, Petra und ihre Kräuter aus Appenzell**  
Appenzell Innerrhoden, S. 66–70
- 13 Saali und sein Beizenkollektiv in Basel**  
Basel-Stadt, S. 71–74
- 14 Christian, Lalit, Manuela und  
ihr Gemüse aus Altendorf**  
Schwyz, S. 75–79
- 15 Paolo und seine Kastanien aus Cadenazzo**  
Tessin, S. 80–83
- 16 Florian und seine Glace aus Olten**  
Solothurn, S. 84–87



Texte und Zeichnungen: Cristina Bitschnau-Kappeler  
Satz und Korrektorat: Angelo Colaninno

St. Gallen, 2021  
Verein Kollektiv Piz

## «Die Welt könnten wir verändern übers Essen.»

Floh, Sennerei Andeer

### Zum Einstieg

Ein Biss, ein kurzer Moment und schon ist es weg. Unser Essen ist etwas, dass so alltäglich ist, dass es oft nicht die Beachtung erhält, die es eigentlich verdient hätte, ist es doch das, was uns am Leben hält. Hinter jedem noch so kleinen Happen, den wir Essen, hinter jedem Schluck, den wir trinken, steht eine Geschichte. Diese ist geprägt von Menschen. Mit unseren Entscheiden bestimmen wir diese Geschichte massgeblich mit.

Ich selbst bin ein (Vor-)Stadtkind. Ich bin zwar froh, keines der Kinder zu sein, von denen gemunkelt wird, sie seien der Meinung, die Milch komme aus dem Tetra-Pack. Wie das dann aber ganz genau mit dem Käse, dem Brot und den Bienen funktioniert, wusste ich vorher nicht so genau. Ich bin mir sicher, dass es einen Unterschied macht, ob die Menschen das wissen. Sich Zeit fürs Essen zu nehmen und zu verstehen, was gegessen wird und nicht zuletzt was das ausmacht, ist wichtig.

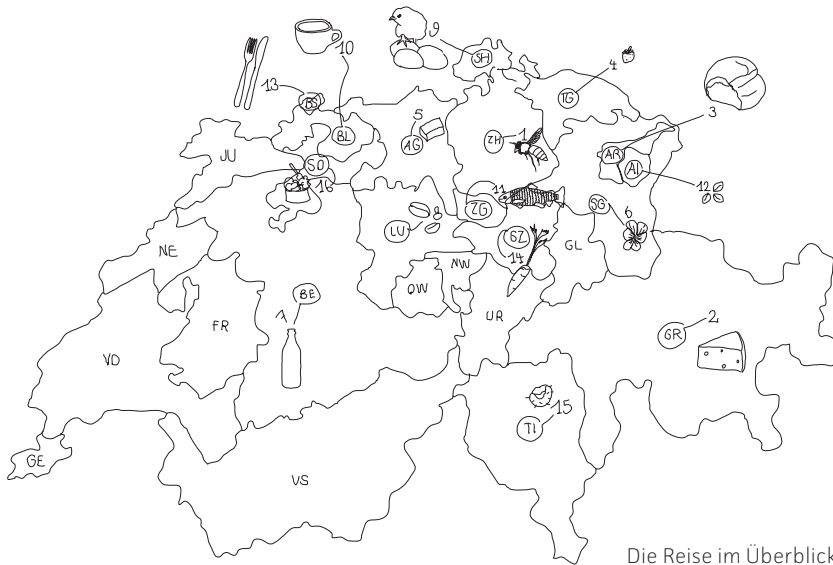
In 16 Portraits zeigen wir die Entstehung eines Lebensmittels und die Geschichte der Menschen, die dahinterstecken. Es sind Menschen aus unterschiedlichen Kantonen in der Schweiz, die Lebensmittel so produzieren, dass wir überzeugt davon sind, dass es Existenz schafft und Freude macht. Jedes Portrait in diesem Buch dreht sich um Menschen, ihre Geschichte, was sie herstellen und vor allem, wieso sie das genau so und nicht anders tun. Es geht um Lebensfreude, Aufgaben und Entscheidungen. Unsere Reise hat uns aber auch gelehrt, dass 100 Prozent perfekt, eine Illusion ist. Und doch sind wir überzeugt, dass wir die Landwirtschaft, die die Werbung gerne verspricht, in echt gefunden haben. Das sind Menschen, die ihre Handwerkskunst beherrschen, für die die Umwelt Grundlage ist und Lebensmittel als das verstehen, was sie unserer Meinung nach sein sollten. Fern ab von industrieller Lebensmittelherstellung und dem Einheitsbrei.

# Anna und ihr Stadthonig aus Zürich



Schon als Kind hat sie Bienen gehalten. Anna besuchte mit ihren Eltern in England, wo sie aufgewachsen ist, einen Imkercurs. Zusammen mit ihrem Mann Tom, machte sie sich vor fünf Jahren mit der Imkerei selbstständig. Die beiden haben sich in Zürich, wohl gemerkt im Ausgang und nicht in einem Bienenzüchterverein, kennengelernt. Den Honig verkaufen sie mitten in der Stadt in ihrem Laden «Honig Kuchen». Damit hat sich Anna einen Jugendtraum verwirklicht. Die Idee, von der es bis zur Umsetzung gerade mal drei Monate gedauert hat, ist zusammen mit Anet, ihrer Nachbarin, entstanden. Anna ist sozusagen der Honigteil des Ladens; Anet, Bäckerin und Köchin mit armenischen Wurzeln und ebenfalls in England aufgewachsen, der Kuchenteil. Neben ihren eigenen Produkten bieten sie ausgewählte lokale Spezialitäten und Schönes fair produziert für zu Hause an. Sie können von sich behaupten, mit dem was sie machen, glücklich zu sein.

Die Bienenvölker von Anna und Tom schwärmen von verschiedenen Dächern in der Stadt Zürich aus, um Nektar zu sammeln. Die Vielfalt an Blüten in der Stadt ist gross. Das macht den Stadthonig aussergewöhnlich. Anna sagt, die Bienen bräuchten grundsätzlich keinen Imker. Sie werden in Kisten gehalten, weil ihr Honig lecker und gesund ist. Den Honig produzieren sie nicht für die Menschen. Er dient ihnen als Wintervorrat. Ohne ihn würden sie verhungern. Als Ersatz für den gestohlenen Honig, füttert die Imkerin die Bienen mit Zuckerwasser. Die Bienen sind nicht nur Honigproduzentinnen, sie übernehmen eine wichtige Rolle in der Natur und Landwirtschaft. Neben den Honigbienen gibt es auch Wildbienen, sie produzieren keinen Honig. Gemeinsam sind sie für die Bestäubung vieler Pflanzen zuständig. Würden sie dies nicht mehr tun,



Die Reise im Überblick



Am 29. September 2018 waren wir bei Anna von Wabe3 und Anet von Anima Pompon in Ihrem Laden «Honig Kuchen» in Zürich zu Besuch.

hätten Menschen und Tiere weniger zu Essen und die farbige Blütenpracht wäre verloren. Dieses Szenario ist nicht abwegig. Das Bienensterben, von dem in den letzten Jahren oft die Rede war, ist allerdings eine Krise, die sich nicht auf die Bienen beschränkt. Die Konsequenzen sind weitreichend. Fallen die Untersten in der Nahrungskette weg, fehlt die Grundlage für die oben. Die traurige Medienpräsenz der Biene hat Aufmerksamkeit geschaffen. Nachdem Tom und Anna die ersten Standorte für ihre Bienenkästen aufwendig gesucht haben, werden ihnen nun Dächer angeboten. Sie produzieren mittlerweile an 11 Standorten in der Stadt Zürich, circa 1,5 Tonnen Honig pro Jahr.



### So wird Honig gemacht

Im alten Ägypten, etwa 2000 Jahre vor Christus, gab es bereits die ersten Imker. Honig, Wachs und Propolis werden seit jeher als Nahrungs- und Heilmittel verwendet. Damit Honigbienenvölker gesund leben können, müssen sie während der ganzen Vegetationsperiode ausreichend Nektar und Blütenstaub sammeln können. Sie sind auf ein vielfältiges Nahrungsangebot angewiesen.

**«Bienen  
bräuchten  
keinen  
Imker»**

Städte mit abwechslungsreichen Baumbeständen, Grünflächen und Balkonbepflanzungen erfüllen diese Voraussetzungen. In den Landwirtschaftszonen ist ein Umdenken nötig. Die Insekten müssen als wichtiger Bestandteil anerkannt werden. Es braucht Ausgleichsflächen, der Gebrauch von Pestiziden muss auf ein Minimum reduziert werden und die Haltung muss bienenfreundlich sein. So können die Bienenvölker ihre Arbeit im Zyklus der Jahreszeiten verrichten. Sie werden vom Imker geführt und dafür in Kisten mit Rähmchen gehalten. In die Rähmchen bauen die Bienen ihre Waben, in denen sie den Honig lagern und die Königin die Eier ablegt. Der Bienenstock ist ein komplexes soziales Gefüge. Jede Biene hat ihre Aufgabe und alle arbeiten zusammen. Sie sammeln den Nektar,



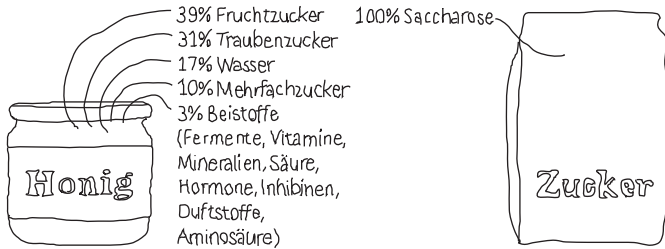
# Maria, Floh und ihr Bergkäse aus Andeer

machen ihn zu Honig, dicken ihn ein und verdeckeln die Honigwaben. Ist es an der Zeit, nimmt die Imkerin die Waben aus dem Bienenkasten und schleudert sie. Das Naturprodukt wird nur noch in Gläser abgefüllt und ist genussfertig.

Massentierhaltung ist auch bei Bienen ein Thema. Bienen werden als kleine Bestäubungs-Sklaven gehalten und von Feld zu Feld gefahren. Bei Anna ist das nicht so.

## Honig als Lebensmittel

Honig und Milch galten lange als Speise der Götter. Trotzdem wurde der Honig, obwohl er weitaus wertvoller wäre für die Ernährung des Menschen, im Laufe der Zeit vom Zucker als Süßungsmittel abgelöst.



Im Honig steckt die Sonne, die von den Blüten aufgenommen wurde und eine Menge Arbeit der Bienen. Ein Qualitätshonig wird direkt aus dem Bienenstock genommen und bleibt unverarbeitet. Er ist so gut wie ewig haltbar, wenn er richtig, also kühl und dunkel gelagert wird. Honig ist ein lebendiges Produkt. Hitze zerstört die Aromen (ab 37°C) und Enzyme (ab 42°C). Also aufgepasst beim Kochen, der Honig darf nie zu stark erhitzt werden.

Der Geschmack des Honigs wird von der Nahrungsquelle der Bienen bestimmt. Im Grundsatz wird zwischen zwei Arten unterschieden: Blütenhonig und Honigtau (Waldhonig). Annas und Toms Bienen sammeln Nektar von ganz unterschiedlichen Pflanzen von Balkonen und Grünanlagen in der Stadt.

Die beiden haben sich zuerst in die Alp und dann ineinander verliebt. Aber der Reihe nach: Floh ist in der Nachkriegszeit in Deutschland aufgewachsen. Wichtig war es damals, die Bäuche zu füllen, vor allem günstig sollte es sein. Was Geschmack und Qualität sind, hat er erst später gelernt. Maria wurde die Affinität für gute Lebensmittel im Kindesalter mitgegeben. Ihre Grosseltern machten Landwirtschaft und sie wusste schon früh, dass dies auch etwas für sie ist. Sie hat auf einem kleineren Hof mit sieben Kühen und viel Gemüsebau gearbeitet. Die Milch der Kühe wurde jeden Tag zu Käse verarbeitet. Diese Aufgabe hat ihr schnell so gut gefallen, dass Maria das Amt, wie sie sagt, an sich gerissen habe. Das war ihre erste Begegnung mit Milch und Käse. Diese Begeisterung hat sie bis heute nicht losgelassen. Flohs Weg war weniger geradlinig. Er begab sich auf die Suche. Zur Auswahl standen dann drei Bereiche: Holz, Medizin und Landwirtschaft. Nach dem ersten Alpsommer war es klar, er hatte seinen Platz gefunden. Floh hat Landwirtschaft studiert. Als er fertig war, hat Maria mit dem Studium begonnen. Marias Wunsch, einmal auf eine Alp zu gehen, nahm sie mit ins Studium. Immer wenn es um Alp ging, hat sie dann von diesem Martin Bienerth, genannt Floh, gehört. Kennengelernt haben sie sich beim gemeinsamen Arbeiten auf einer Alp. Dort hat Maria das Käseparadies entdeckt. Ein Jahr später haben sich die beiden verliebt und später geheiratet, beides selbstredend auch auf einer Alp. Nach vielen Sommer auf verschiedenen Alpen kam 2001 das Angebot, die Sennerei in Andeer zu übernehmen. Maria und Floh haben zugesagt und sind bei unserem Besuch, rund 17 Jahre später, immer noch die Pächter der Sennerei. Maria ist mittlerweile Käsermeisterin, Floh Affineur, das heisst, für die Pflege der Käse zuständig. Floh ist auch freier Buchautor. Seine Erlebnisse auf der Alp und in der Sennerei teilt er durch