

Luxus am Sonntag und die Krönung an Silvester

Einheimische Kräuter und teures Salz waren früher für Alpenbewohner die einzige Möglichkeit, ihre Speisen zu verfeinern. Die Preise für exotische Gewürze sanken zwar mit dem globalen Handelsschiffverkehr, trotzdem nutzte man sie nur an speziellen Tagen. So galt der Magenträs im Glarnerland als Sonntagsgewürz.



Magenträs nach originaler Rezeptur von Jean Landolt wird noch heute in den ursprünglichen Gewürzbriefchen verkauft.
Foto: Glarusset

Text: Stephanie Schnydrig
Illustrationen: Simone Zaugg

Exotische Gewürze aus Asien und dem Orient gelangten zu Römerzeiten in den Alpenraum. Sie zählten zu den Luxusprodukten und waren lange den vermögenden Bürgerinnen und Bürgern vorbehalten. Alle anderen waren froh, wenn sie ihre Speisen wenigstens salzen konnten. Doch die Alpenbewohner nutzten auch heimische Kräuter, um ihr Essen zu verfeinern. Die Samen des Hirtentäschels etwa, das auch noch auf 3000 Metern über Meer wächst, galten als beliebter Pfeffersatz. Das Kraut des wilden

Majorans, Petersilie, Dill, Minze, Kerbel und Wacholder fanden ebenfalls Eingang in die alpine Küche. Zudem dienten Kümmel, Mohn und Fenchelsamen dazu, Brote leichter verdaulich zu machen. Erst ab dem 18. Jahrhundert sanken die Preise der kostbaren Importgewürze. Dies ebnete den Weg für die Traditionen von Lebkuchen- und anderen Feiertagsgebäcken.

Vergessene Magenträs-Rezeptur
Eine feierliche Gewürzmischung hat ihren Ursprung im Glarnerland:

Magenträs. Varianten davon sind seit Langem bekannt, wie laut dem Schweizerischen Idiotikon schriftliche Quellen um das Jahr 1700 belegen: Zucker, Zimt, Koriander, Muskatnuss und Galgant (ein Ingwergewächs), grob zerstoßen, würden ein gutes Gewürzpulver ergeben, heisse es dort. Damit liessen sich Fruchtsalate, Wähen oder Kuchen verfeinern. Der Glarner Handelsreisende Jean Landolt verfeinerte die Rezeptur zu Beginn des 19. Jahrhunderts und liess seine Mischung aus Zucker, Sandel-

Die traditionelle Magenträs-Rezeptur ist geheim, doch lässt sich die Gewürzmischung aus neben stehenden Zutaten nach eigenem Gusto herstellen.



Zutaten:
1 TL Zimt (gemahlen)
½ TL Kardamom (gemahlen)
½ TL Ingwer (gemahlen)
¼ TL Sandelholz (gemahlen)
¼ TL Nelke (gemahlen)
¼ TL Muskat (gemahlen)
Insgesamt ca. 400 g Zucker
(Vanillezucker nach Belieben)

1. Die Zutaten gut miteinander vermischen und in Gläschen abfüllen.

2. Auf ein Butterbrot oder über Schlagrahm streuen und geniessen.



holz, Zimt, Vanillezucker, Muskat, Nelken und Ingwer patentieren. «Das Glarnerland war früher eine arme Gegend», sagt eine Mitarbeiterin des lokalen Gewürzladens, der nach wie vor Magenträs nach dem Rezept von Jean Landolt verkauft. «Deshalb strich man die Mischung früher nur an Sonntagen aufs Butterbrot, um sich einen Luxus zu gönnen.» Und der Neuen Zürcher Zeitung erzählten Einheimische, dass Magenträs über Schlagrahm gestreut das i-Tüpfelchen an Silvester gewesen sei.

Allerdings existierte früher auch eine Alternative aus preiswerteren Zutaten. Eine Quelle aus dem Jahr 1588 beschreibt, dass aus Eichel-, Petersilien- und Zucker ein «Träset» gemischt werden kann. Diese Rezeptur geriet jedoch in Vergessenheit – im Glarner Gewürzladen erinnert man sich nicht mehr daran.

Der Geschmack der Alpen

Kurze Vegetationszeiten, spärliches Land für den Ackerbau und verstreute Siedlungen prägten früher den Speiseplan der Menschen in den Alpen. Dieses kulinarische Erbe ist heute wegen der Entvölkerung der Alpen und wegen der Globalisierung gefährdet. Es zeichnet sich durch eine Mischung aus regional vorhandenen Rohstoffen, spezifischen Zubereitungsarten, Haltbarmachungsmethoden und rituellen Bräuchen aus. In dieser Serie machen wir Lust auf inzwischen fast vergessene Speisen.