

# Rüben als Vitaminspender im langen Winter

Bevor die Kartoffeln die Speiserüben als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel verdrängten, waren diese bis in die Hochtäler verbreitet. In Bosco Gurin bildete sich sogar eine eigene Sorte heraus, die Rääfu ist bis heute erhalten geblieben.



Eine Frau aus Bosco Gurin erntet in den 1970er-Jahren «Rääfa». Foto: Kart Skripsky

Text: Stephanie Schnydrig  
Illustrationen: Simone Zaugg

«Die Gärten der Siedlung Juf befinden sich innerhalb eines gemeinsamen Zaunes unterhalb von Haus 22. Sie enthalten Salat, Spinat, Mangold, Rhabarber und weisse Rüben («Räbe»).» So steht es in einer Schweizer Zeitschrift von 1924. Und im Buch *Das Hochtal Avers* schreibt Johann Rudolf Stoffel, dass insbesondere die weissen Rüben im Bündner Walsertal vorzüglich gedeihen. Je höher die Lage, umso zarter und süsser würden sie. Juf, das auf 2126 Metern über Meer

liegt, muss demnach besonders feine Rüben hervorbringen. Dort assen die Einheimischen die Räbe vor allem als Suppeneinlage oder zu Reisgerichten, nachdem sie die weisse Rübe mit einem speziellen Hobel, der Schnittera, in Streifen zerkleinert hatten.

Weisse Rüben gehören botanisch zu den Speiserüben. Diese waren in den Alpenregionen viele Jahrhunderte lang, bis zur Verbreitung der Kartoffel, ein bedeutendes Grundnahrungs-

mittel. Denn Gemüse war in höher gelegenen Regionen im Winter eine Seltenheit – die Rüben frischten den Speiseplan auf. Je nach Sorte schmeckt das Kohlgewächs süsslich wie Karotten und Kohlrabi oder leicht scharf nach Rettich und Radieschen.

**Walser Mairübensorte bewahrt**  
Schon im Jahr 1938 wurden die Averser Råben laut Stoffel nur noch selten angebaut. Und ob sie überhaupt jemals eine eigene alpine Speiserübensorte



1. Vier Rääfa in dünne Scheiben schneiden und in ca. zwei Esslöffeln Butter anbraten.

2. Mit Mehl bestäuben und weiter anbraten.

3. Etwas Wasser, Salz und 100 Gramm Speck begeben und während 40 Minuten weitergaren.

4. Zu Rääfa mit Speck passen Gschweltti – oder Heltschuhpara, wie die Walser sagen.

darstellten, lässt sich nicht mehr verifizieren. Die Bewohnerinnen und Bewohner im Tal pflanzen heute herkömmliche Herbstråben an. Anders im Tessiner Walserdorf Bosco Gurin: Hier wächst die Bosco Guriner Mairübe, die dort seit vielen Generationen angebaut wird. Die «Rääfu», wie sie die Einheimischen nennen, ist an das rauhe Klima im oberen Maggial auf 1500 Metern über Meer angepasst. Früher landete das Gemüse nicht nur als wertvoller Vitaminspender auf dem

Teller der Bergbauernfamilien, sondern diente auch als Viehfutter. Und anders als im Mittelland und in einigen Teilen Österreichs wurden Speiserüben in den Walser Bergdörfern nicht eingesäuert, sondern in Körben oder Holzkisten im kühlen Keller oder in Erdgruben überwintert.

## 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.