Museum local Vaz

würzen

Kräutergarten in der Burgruine Belfort –

heilen

auch die Freiherren von Vaz nutzten

duften

die Kraft der Pflanzen

Belfort gilt als die schönste ehemalige Burg Graubündens – spätestens seit jetzt, da neues Leben aus den Ruinen blüht.

Seit jeher haben Pflanzen dem Menschen geliefert, was er braucht: Nahrung, Heilmittel in Zeiten von Krankheit und Seuchen, aber auch Essenzen zur Schönheitspflege und zu Wohlbefinden. Alle alten Kulturen besassen Kenntnisse in der «grünen Medizin» als Teil eines Lebens in grosser Nähe zur Natur. Oft entstanden auch abenteuerliche Mythen um die Pflanzen (etwa die Hauswurz als Blitzableiter), sie wurden als Gottheiten oder als Fruchtbarkeitssymbole verehrt. In der heutigen globalisierten Welt wächst das Interesse an Kräutern als Symbol einer natürlichen und gesunden Lebensweise wieder. Komplementärmedizin, Lebensmittel aus biologischem Anbau, Kosmetika ohne Chemie entsprechen unserem Zeitgeist.

Die einstigen Bewohner der Burg Belfort nutzten die Kraft der Kräuter im mittelalterlichen Pflanzgarten wegen des guten Geschmacks, der heilenden Wirkung und gleichzeitig als Augenweide.

Möge der Kräutergarten innerhalb der Burgruine Belfort – als Aussenstation des Ortsmuseums Vaz / Obervaz angelegt – dazu einladen, aufs Abenteuer der Natur vermehrt einzugehen und die Kraft der Pflanzen mit allen Sinnen zu entdecken.

Der mittelalterliche Speisezettel

Die Menschen im Mittelalter assen fetthaltiger als wir heute. Zudem konsumierten sie mengenmässig mehr, da die vielen körperlichen Tätigkeiten durch alle Stände hindurch zu höherem Kalorienverbrauch führten. Gemüse kam wenig auf den Tisch, dafür umso mehr Fleisch, welches die Jagd hergab. Gejagt wurde alles, gegessen auch, bis zu den Schweinepfoten. Selbst jegliches Fettauge, das zurückblieb, wurde nochmals verwertet. Serviert wurde vor allem gesottenes Fleisch, weniger gebratenes.

Den Speisezettel in der Burg Belfort bereicherten die Bewohner im Herrschaftsgebiet der Freiherren von Vaz, denn die Höfe um Belfort mussten bestimmte Mengen an Korn, Eiern, Käse und Schmalz abliefern, aber auch Schweine, Schafe, Widder und Lämmer.

Auch das Mittelalter kannte schon Essensregeln. Für den Burgherrn bedeutete dies: Je schärfer die Speisen, die er auftragen konnte, als desto reicher galt er. Geschmacksverstärkende Gewürze waren also für das Renommee der Freiherren mindestens so wichtig wie für schmackhaftes Essen!

Auch Adlige litten unter Verdauungsbeschwerden

Die Essgewohnheiten im Mittelalter führten oft zu Verdauungsbeschwerden. Daran soll auch der letzte Freiherr von Vaz, Donat (1284–1337/8), gelitten haben. Einer seiner Zeitgenossen, der Mönch Johannes von Winterthur, berichtet davon. Er beschreibt Donat als verwegenen und grausamen Tyrannen, während andere Quellen ihn als den Bauern zugetan schildern, welcher ihnen grossmütig Freiheitsrechte einräumte. Seinen Gästen soll der Freiherr Speisen aufgetischt haben, denen unterschiedliche Kräuter und Gewürze beigemischt waren. Nach dem Essen schlitzte er den Gästen die Bäuche auf um zu prüfen, wer am besten verdaut hatte.

Eine ruchlose Unterstellung? Der wahre Kern der Geschichte mag sein, dass Donat in Bologna studiert hatte und dort mit Anatomie und Pathologie konfrontiert wurde. Bei solch anatomischen Kenntnissen überschlug sich die Phantasie des Volkes. Nach damaliger Mentalität musste Donat, der erste Bündner, der nachgewiesen an der Universität Bologna immatrikuliert war, ein Sakrileg begehen, schon weil er solches Wissen besass.

Heilkräftige Kräuter mussten also bei Verdauungsproblemen ein «Gegengift» abgeben. Ein Kräutergarten auf dem mittelalterlichen Belfort bleibt auch deshalb zu mutmassen.

Naturheilkunde – die älteste Form der Medizin

Bereits in der Steinzeit erkannten Menschen die heilende Wirkung verschiedener Kräuter. Im antiken Griechenland praktizierten und lehrten die ersten schriftlich erwähnten Ärzte, lange zuvor taten dies Schamanen und Druiden. Bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts war die Naturheilkunde von der damaligen wissenschaftlichen Medizin nicht zu trennen. Natürliche Heilweisen waren Grundbestand ärztlicher Erfahrung und Grundgerüst jeder Therapie. Berühmte Namen sind mit Heilpflanzen und deren Wirkung verbunden: Hippokrates, Paracelsus, die hl. Hildegard von Bingen, Johannes Schroth, Pfarrer Sebastian Kneipp, der Kräuterpfarrer Johann Künzle, Max Bircher-Benner und viele andere.

Zaubertrank und Hexenwerk

Seit jeher gab es «zaubernde» Menschen, die heilten und verfluchten, die Pflanzen und Farben verwendeten, um deren Kräfte für sich zu nutzen. Im Mittelalter wurde die Naturheilkunde einerseits in den Klöstern gepflegt, andererseits wurden damals kräuterkundige Frauen verfolgt, als Hexen angeklagt und meist verbrannt. Viele Pflanzen wurden und werden wegen ihres Geruchs, ihres Geschmacks, ihres Aussehens oder ihrer Beschaffenheit als Aphrodisiakum, als verführerische Substanz benutzt.

«Gegen alles ist ein Kraut gewachsen»

Gewürz, Getränk oder Arznei, Salbe oder Balsam, Öl oder Tinktur, Kompressen oder Umschläge: Altbewährte Kräuterrezepte und Hausmittel lassen sich in gesunden und kranken Tagen nutzen. Bei ernsthaften Erkrankungen ist der Gang zum Arzt aber unerlässlich.

Von einzelnen Pflanzen können je nach Art verschiedenste Teile genutzt werden: Wurzeln, Blätter, Samen, Blüten, Früchte, Rinde, Holz. Am Holunder zeigt sich diese Vielseitigkeit besonders gut: Alle Pflanzenteile sind heilkräftig. Der Holder wird daher auch als «Freund des Menschen» bezeichnet.

Würzen, heilen, duften

Die Pflanzen im Kräutergarten auf Belfort sind in die drei Bereiche Gewürze, Heilkräuter und Duftpflanzen eingeteilt. Doch einzelne Pflanzen können durchaus mehrfach wirken: etwa den Geschmack von Speisen verbessern und gleichzeitig die Verdauung fördern, als Heilkraut das Wohlbefinden stärken und gleichzeitig angenehm duften und die Sinne anregen.

Hildegard von Bingen (1098 – 1179) wurde schon zu Lebzeiten wie eine Heilige verehrt.

Aromatisc
Gewürzpfl

che

lanzen

Liebstöckel

1 **Winterheckenzwiebel**
(Allium fistulosum)

Auch Frühlingszwiebel, Schnittzwiebel, ewige Zwiebel oder Lauchzwiebel genannt. Früher in jedem Bauerngarten zu finden. Winterzwiebeln werden frisch geschnitten als Gewürz oder gekocht gegessen. Die Blätter können als Ersatz für Schnittlauch verwendet werden, etwa in Salaten, Suppen oder Kräuterquark.

2 **Bohnenkraut**
(Satureja montana)

Schon der Name zeigt, dass es sich um ein Beikraut zu Hülsenfrüchten handelt. Es dient aber auch als Würzkraut zu Fleisch, Fisch, Suppen oder für Kräuteromeletten. Als Pfefferkraut war es auch der hl. Hildegard von Bingen bekannt. In Notzeiten wurde das Kraut als Pfefferersatz gepflückt. Appetitanregend und verdauungsfördernd.

3 **Kriechendes Bohnenkraut**
(Satureja montana repens)

Wächst hängend oder bodendeckend. Ebenfalls sehr aromatisch. Mit dem Pfefferkraut wurden vor allem schwer verdauliche Speisen gewürzt und seit der Antike vielerlei liebesfördernde Gerichte und Tränke zubereitet.

4 **Estragon**
(Artemisia dracunculus)

Die stark riechende Pflanze soll gegen Zauberei und böse Mächte schützen. Früher wurden damit Zahnschmerzen behandelt. Es wird für Saucen, in Salaten und mit gekochtem Huhn genutzt. Appetitanregend.

5 **Himbeeren**
(Rubus idaeus)

Die hier angepflanzte einfache Sorte ähnelt der Wildform. Reich an Eisen und Vitamin C. Die nährstoffreichen Früchte helfen bei Blutarmut. Tee eignet sich als Mundspülung und Gurgelwasser, die Blätter helfen gegen Durchfall bei Kindern. Vor allem aber sind Himbeerblätter für ihre Wirkung bei der Geburtsvorbereitung bekannt. Köstliche Desserts lassen sich aus Himbeeren zaubern. Berühmt ist der französische Likör Framboise.

6 Oregano
(Origanum vulg. hirtum)

Vor allem in der mediterranen Küche bekannt. Deutscher Name: Dost. Passt gut zu Pizza, italienischen Saucen, Tomatengerichten, Lamm, Gemüseaufläufen, Omeletten. Oregano hatte vor allem im Mittelalter einen legendären Ruf: Einerseits zur Geburtsbeschleunigung und zur Heilung von Hämorrhoiden, aber auch als wichtige Hexenabwehrpflanze. Dost soll das Kraut sein, das Kummer verschwinden lässt, erloschenen Lebensmut wieder aufrichtet und den Menschen fröhlich macht. Daher auch der Name Wohlgemut. In der modernen Pflanzenheilkunde findet der gewöhnliche Dost selten noch als Bestandteil einer Teemischung gegen krampfartige Magen- und Darmbeschwerden Verwendung.

7 Edelweiss-Lavendel
(Lavandula angustifolia Edelweiss)

Weisser Lavendel, eine der zahlreichen Unterarten dieser beliebten Pflanze. Der römische Schriftsteller Plinius nannte den Lavendel «Muttergottespflanze». Junge Blätter und weiche Triebe eignen sich zum angenehmen Verfeinern von Gerichten wie Eintopf, Fisch, Geflügel, Lammfleisch und in Saucen und Suppen. Die Avantgardeküche setzt es auch in Desserts ein, etwa in weisser Schokoladenmousse oder Aprikosensorbet. Das Aroma ist dem des Rosmarins ähnlich, bitter bis würzig. Leichtes Beruhigungsmittel, keimtötend, gegen Verdauungsbeschwerden.

8 Liebstöckel
(Levisticum officinale)

Als Maggikraut bekannt. Samen, Blätter und Stengel mit starkem Selleriegeschmack, der vor allem zu vegetarischen Gerichten auf Reis- und Nussbasis passt. Aromatisches Anregungsmittel, erwärmendes Verdauungstonikum, schleimlösend, als heisser Tee schweisstreibend. Die getrockneten Früchte werden volkstümlich bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen verwendet, in der Homöopathie bei Mittelohrentzündung.

9 Majoran
(Origanum vulgare)

Zu Gänsebraten, Kartoffelgerichten, in deftige Eintöpfe, Bohnenspeisen, Tomatengerichte, überall dort, wo etwas leichter verdaulich werden soll. Gehört zur selben Gattung wie Oregano.

10 Petersilie gekraust
(Petroselinum crispum)

Zum Würzen und Verzieren. Wirkt entwässernd, hilft bei Harnwegsinfektionen und Wasseransammlungen im Gewebe. Gichtmittel. Enthält viel Vitamin C und Eisen. Fördert die Verdauung.

11 Pfefferminze
(Mentha piperita Mitcham)

Die Blätter der englischen Pfefferminze werden zu Saucen, Suppen, Quark, Gemüse sowie als Tee verwendet.

12 Preiselbeere
(Vaccinium vitis-idaea)

Die roten Früchte werden wegen ihres hohen Mineralstoff- und Vitamingehalts gerne eingekocht und oft als Beilage zu Wildgerichten serviert. Der immergrüne Zwergstrauch ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Heidelbeeren. Wirkt desinfizierend, harntreibend, zusammenziehend, nervenberuhigend.

13 Rhabarber
(Rheum rhabarbarum)

Der Rhabarber, hier die rotfleischige Sorte Holstein Blut, wird wie Obst verarbeitet, als Kuchenbelag, Nachtisch, Marmelade. Zum Verzehr eignen sich nur die saftig-fleischigen Stiele, die durch ihren hohen Gehalt an Apfel- und Zitronensäure ein betont säuerlich-herbes Aroma aufweisen. Beseitigt Verdauungsstörungen, regt den Kreislauf an, stärkt die Nerven.

14 Schnittknoblauch
(Allium tuberosum)

Genutzt werden die Blätter, ähnlich wie Schnittlauch oder Bärlauch. Die Blätter werden meist frisch verwendet, in Salaten und auf Butterbrot, und schmecken nach Knoblauch.

15 Salbei
(Salvia officinalis)

«Wer auf Salbei baut, den Tod kaum schaut», heisst es in alten Büchern. Als Gewürz für Schweinefleisch und Geflügel. Hilft bei Halsentzündungen, Erkältungen, Verdauungsstörungen, Hitzewallungen und Menstruationsschmerzen.

16 Zitronenthymian
(Thymus citriodorus)
Rosa blühend, mild, betörender Duft.

17 Gewürzthymian
(Thymus vulgaris)
Blüht in hellem Lila. Würzkraut für Fleisch, Geflügel, Füllungen. Gegen Husten, Halsentzündungen, Erkältungen.

18 Wilder Thymian
(Thymus serpyllum)
Feldthymian, auch als Quendel bekannt. Heilend, fördernd und kräftigend für Atmungsorgane, Bronchien, Gelenke.

19 Schnittlauch
(Allium schoenoprasum)
Beliebtes Küchenkraut.

20 Sanddorn
(Hippophae rhamnoides)
Zweihäusiger Strauch, hier die männliche Befruchterpflanze. Vitaminreiches Wildobst.

21 Sanddorn
(Hippophae rhamnoides)
Weibliche Pflanze. Sanddorn wird zu Saft oder Marmelade verarbeitet. Erhöht die körpereigenen Abwehrkräfte.

22 Zitronenmelisse
(Melissa officinalis)
In Bowlen und als Tee, zu Fisch, Pilzen und Weichkäse. Sie soll «das Herz fröhlich machen». Paracelsus nannte das Kraut ein Lebenselixier.

23 Krauseminze
(Mentha spicata ssp. crispa)
Überaus wohlschmeckendes Kraut, wird für Pizochels verwendet. Rezept Seite 22.

Wohltuend
Heilpflanz

de

zen

Frauenmantel

24 Ysop
(Hyssopus officinalis)
Das Bienenkraut wirkt gegen niedrigen Blutdruck, bei Grippe, Erkältungen und Erkrankungen der Atemwege. Äusserlich hilfreich bei Verbrennungen und Prellungen.

25 Schafgarbe
(Achillea millefolium)
Einheimische weisse Wildform. Wundheilmittel, entzündungshemmend, bei Fieber.

26 Frauenmantel
(Alchemilla vulgaris)
Gegen Frauenleiden, bei Fieber, Durchfall, Eiterungen.

27 Bärentraube
(Arctostaphylos uva-ursi)
Gegen Blasenentzündungen. Die Zweige der Bärentraube, am Körper getragen, sollen Geister vertreiben.

28 Wiesenarnika
(Arnica chamissonis)
Unter Naturschutz. Wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd. Bei Prellungen, Verstauchungen.

29 Bergbaldrian
(Valeriana montana)
Im Volksmund Katzenkraut genannt. Rosa blühend. Bei nervösen Spannungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, äusserlich gegen Augenentzündungen angewandt.

30 Echte Engelwurz
(Angelica archangelica)
Ein Engel soll einem Mönch diese Pflanze gegen die Pest offenbart haben, daher der Name. Gegen Verdauungsstörungen, Anämie, Husten, Erkältungen.

31 Berghauswurz
(Sempervivum montanum)
Junge frische Blätter helfen als Auflage bei Hautentzündungen, Insektenstichen, Verbrennungen, Sommersprossen und Warzen.

32 Grossblütiges Sonnenröschen
(Helianthemum grandiflorum)

Gehört zu den Zistrosengewächsen. Einige Arten davon werden gegen Hautkrankheiten, Pilze und Bakterien eingesetzt.

33 Wacholder
(Juniperus communis repanda)

Flachwachsender Strauch. Das ätherische Öl wird gegen Blasenentzündung, Rheuma, Gicht eingesetzt.

34 Poleiminze
(Mentha pulegium)

Die hl. Hildegard beschrieb die «Poleiminze» als Kraut der Kräuter, das die Kraft von 15 Heilpflanzen in sich vereine. Das beliebte Kraut wirkt krampflösend, blähungswidrig, wurmtreibend, schleimlösend, nervenstärkend, keimtötend, schmerzlindernd. Hauptbestandteil des ätherischen Öls ist Menthol. Die auch als Flohminze bekannte Pflanze soll Flöhe und weiteres Ungeziefer vertreiben.

35 Schlüsselblume
(Primula veris)

Entgiftend, krampf- und schleimlösend. Bei Schlaflosigkeit und nervöser Anspannung, bei Keuchhusten und Bronchitis.

36 Römische Kamille
(Chamaemelum nobile)

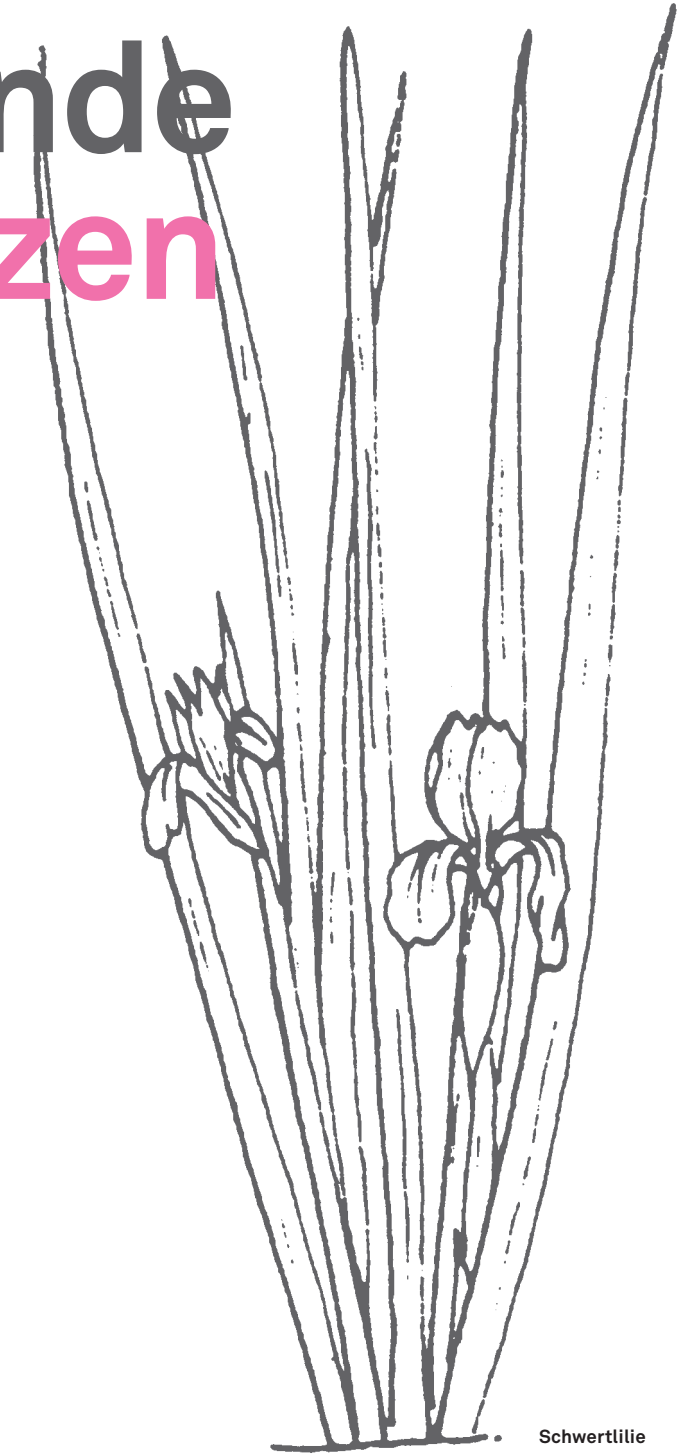
Wird wie echte Kamille bei Menstruationsbeschwerden und Verdauungsproblemen angewandt, ferner bei Nervosität, Hysterie und allgemeiner Schwäche. Äusserlich zur Wundspülung. Mit warmen Aufgüssen kann blondes Haar aufgehellt werden.

37 Echte heimische Walderdbeere
(Fragaria vesca)

Reich an Vitalstoffen, vorbeugend gegen Mangelerscheinungen. Zur Entschlackung, Entgiftung, gegen Durchfall. Wird als sinnlich-erotische Frucht verwendet. Manche Menschen reagieren aber allergisch auf Erdbeeren!

Bezaubern
Duftpflanz

nde
zen



Schwertlilie

38 Ananasminze
(Mentha suaveolens Bowles)
Fruchtige Minze mit deutlichem Ananasaroma, gut geeignet für Obstsalate und Quarkspeisen. Weiss panaschierte Blätter.

39 Katzenminze
(Nepeta faasenii)
Lavendelblaue Hybrid-Katzenminze.

40 Wermuth
(Artemisia absinthium)
Eine der bittersten Pflanzen, diente einst der Aromatisierung des Absinth. Heute als Bittertonikum geschätzt.

41 Waldmeister
(Galium odoratum)
Süsser Geruch nach frischem Heu durch das Cumarin in der Pflanze. Bereichert Getränke.

42 Alpenheckenrose
(Rosa pendulina)
Duftende dunkelrosa Blüten. Die hängenden Hagebutten sind essbar, hoher Gehalt an Vitamin C. Rosenpflanzen waren als Liebespflanzen der antiken Göttin Aphrodite geweiht.

43 Schwertlilie
(Iris germanica)
Nach Veilchen riechende Wurzel. Schon von den alten Römern zur Parfümherstellung verwendet. Gibt laut Hildegard von Bingen «gute und schöne Haut».

44 Monatserdbeere
(Baron Solemacher)
Kleine, rote oder auch weisse Früchte mit starkem Aroma.

45 Lavendel
(Lavandula angustifolia)
Der Name wird auf das lateinische «lavare» (waschen) zurückgeführt. Als Zusatz zum Wasch- und Badewasser wurde Lavendel schon immer gern benutzt. Lavendelsträusschen oder -kissen im Kleiderschrank geben der Kleidung über lange Zeit einen angenehmen Duft und schützen vor Mottenfrass.

46 Alpennelke
(Dianthus alpestris)
Bildet grosse blaugrüne Polster, rosa duftend.

47 Wilde Malve
(Malva sylvestris)
Zählt zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen, wurde bereits in der Antike als Gemüse- und Heilpflanze angebaut. Zu deutsch auch Käsepappel genannt wegen der käselaibförmigen, schleimhaltigen Früchte, aus welchen früher Kinderbrei (Papp) zubereitet wurde. Gut für den Teint.

48 Königslilie
(Lilium regale)
Stark duftende Zierpflanze.

Nr.	Pflanzenname	Seite
1	Winterheckenzwiebel (Allium fistulosum)	8
2	Bohnenkraut (Satureja montana)	8
3	Kriechendes Bohnenkraut (Satureja montana repens)	8
4	Estragon (Artemisia dracunculus)	8
5	Himbeeren (Rubus idaeus)	8
6	Oregano (Origanum vulg. hirtum)	9
7	Edelweiss-Lavendel (Lavandula angustifolia Edelweiss)	9
8	Liebstöckel (Levisticum officinale)	9
9	Majoran (Origanum vulgare)	9
10	Petersilie gekraust (Petroselinum crispum)	10
11	Pfefferminze (Mentha piperita Mitcham)	10
12	Preiselbeere (Vaccinium vitis-idaea)	10
13	Rhabarber (Rheum rhabarbarum)	10
14	Schnittknoblauch (Allium tuberosum)	10
15	Salbei (Salvia officinalis)	10
16	Zitronenthymian (Thymus citriodorus)	11
17	Gewürzthymian (Thymus vulgaris)	11
18	Wilder Thymian (Thymus serpyllum)	11
19	Schnittlauch (Allium schoenoprasum)	11
20	Sanddorn (Hippophae rhamnoides)	11
21	Sanddorn (Hippophae rhamnoides)	11
22	Zitronenmelisse (Melissa officinalis)	11
23	Krauseminze (Mentha spicata ssp. crispa)	11

24	Ysop (Hyssopus officinalis)	14
25	Schafgarbe (Achillea millefolium)	14
26	Frauenmantel (Alchemilla vulgaris)	14
27	Bärentraube (Arctostaphylos uva-ursi)	14
28	Wiesenarnika (Arnica chamissonis)	14
29	Bergbaldrian (Valeriana montana)	14
30	Echte Engelwurz (Angelica archangelica)	14
31	Berghauswurz (Sempervivum montanum)	14
32	Grossblütiges Sonnenröschen (Helianthemum grandiflorum)	15
33	Wacholder (Juniperus communis repanda)	15
34	Poleiminze (Mentha pulegium)	15
35	Schlüsselblume (Primula veris)	15
36	Römische Kamille (Chamaemelum nobile)	15
37	Echte heimische Walderdbeere (Fragaria vesca)	15
38	Ananasminze (Mentha suaveolens Bowles)	18
39	Katzenminze (Nepeta faasenii)	18
40	Wermuth (Artemisia absinthium)	18
41	Waldmeister (Galium odoratum)	18
42	Alpenheckenrose (Rosa pendulina)	18
43	Schwertlilie (Iris germanica)	18
44	Monatserdbeere (Baron Solemacher)	18
45	Lavendel (Lavandula angustifolia)	18
46	Alpennelke (Dianthus alpestris)	19
47	Wilde Malve (Malva sylvestris)	19
48	Königslilie (Lilium regale)	19

Wohlgeruch und Schönheit auch in der Bibel

Das Schönheitskästchen der Natur umfasst eine reiche Sammlung an Wirkstoffen für schimmerndes Haar, strahlende Augen, zarte Haut, wohlriechende Körper. Frauen und Männer nutzen einst wie heute die Kraft von Pflanzen, um zu gefallen (Schminke) und zu imponieren (Kriegsbemalung). Sinnliche Düfte werden selbst in der Bibel beschrieben, etwa bei Johannes 12, 3: «Da nahm Maria ein Pfund kostbaren echten Nardenöls, salbte die Füsse Jesu und trocknete seine Füsse mit ihren Haaren. Das Haus aber wurde erfüllt vom Duft des Salböles.»

Traditionell wird Maria Magdalena, gestützt auf den Bibeltext, als Schutzheilige der Parfümeure verehrt.

Lucas Cranach d. Ä. hat sie mit einem Alabastergefäss gemalt, in dem sich das kostbare Nardenöl befindet. Die Narde, ein Baldriangewächs, ist im Himalaya beheimatet.

Maria Magdalena, Schutzpatronin der Parfümeure von Lucas Cranach d. Ä.

Rezept für «Pizochels cun ervas schoras»

Ein traditionelles, wohlschmeckendes Bündner Gericht sind «Pizochels cun ervas schoras». Dazu wird Weissmehl mit Eiern, Wasser, Salz und etwas Milch zu einem Spätzleteig verrührt. Dann werden die «ervas schoras» (romanischer Begriff für Krauseminze) unter den Teig gemischt. Mit einem Messer wird der Teig in mundgerechten Portionen in siedendes Wasser geschabt und aufgekocht. Schwimmen die Pizochels obenauf, sind sie gar. Die Pizochels mit einer Schaumkelle herausheben, mit geriebenem Käse bestreuen und mit Butter überschmälzen.

Sponsoren Kräutergarten

Herrschaft von Vaz-Stiftung
Politische Gemeinde Brienz / Brinzauls
Verein Pro Ruine Belfort
Parc Ela
Schutz Samen und Pflanzen AG, Filisur

Impressum Broschüre

Idee Kräutergarten: Jean-Claude A. Cantieni
Realisierung: Verein Ortsmuseum Vaz / Obervaz
Redaktion / Fotos Broschüre: Anna M. Elmer-Cantieni
Gestaltung / Druck: Druckerei Casutt AG, Lenzerheide

Museum local Vaz

© Museum local Vaz

FSC
www.fsc.org
100%
Papier aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern
FSC® C007387