

Die berühmteste Suppe Graubündens ist in der ganzen Schweiz bekannt und beliebt. Neben Capuns und Pizzocherl nimmt die Gerstensuppe einen festen Platz unter den traditionellen Gerichten Graubündens ein.

Es gibt kaum eine Speisekarte in Graubünden - vom Bergrestaurant bis zum Gourmetlokal -, auf der sie nicht stünde. Als Tütensuppe ist sie unter der Würde des Bündners, aber trotzdem geniessbar. Auch beim Rezept von Betty Bossi rümpfen echte Bündner wohl die Nase. Denn in jedem der 150 Täler wird sie ein wenig anders zubereitet - **jede Familie hat ihr eigenes Rezept**. Immer ist Gerste drin, welche zuvor eine Nacht lang eingeweicht wird, dazu viel Gemüse und geräuchertes Fleisch. Der reichhaltige Eintopf schmeckt und sättigt.



Rollgerste besteht aus entspelzten und geschliffenen Gerstenkörnern. Durch die mechanische Behandlung bekommt das Korn seine rundliche Gestalt und verliert zum Grossteil seine Frucht- und Samenschale. Rollgerste wird für Suppen verwendet. In Deutschland sagt man der Rollgerste **Graupen**. Für Vollwertnahrung wird Rollgerste nicht empfohlen. **Gerste** wird heute vor allem zur **Bierherstellung** verwendet.

Tipp: Gerstensuppe lässt sich gut tiefkühlen.

Anders als Weizen wächst Gerste unter trockenen Bedingungen und auf ärmeren Böden optimal - **der Anbau ist für Regionen mit rauem Klima und in höheren Lagen recht gut geeignet**.

Seit der Bronzezeit wird in Graubünden

Gerste angebaut und Gerstensuppe gekocht. Gerste gehört zu den altbekannten Getreidesorten. **Bis ins 16. Jahrhundert war Gerste das wichtigste Getreide Mitteleuropas**. Weil Gerste zum Backen ungeeignet ist, verlor sie in städtischer Umgebung ihre Bedeutung zu Gunsten von Roggen und Weizen.



Einen weiteren Grund für **die Beliebtheit von breiartigen Suppen** auf dem Land könnte folgenden Grund haben: Weil in den abgelegenen Tälern Bündens Kariesprophylaxe bis lange nach dem 2. Weltkrieg unüblich war, wurden bei den Menschen ab 40 die Zähne rar. Da war wohl verkochte Gerstensuppe bekömmlicher als hartes Brot.



Eine **Histe** ist ein hohes Garbengestell aus Pfosten und Brettern. Sie stand mitten auf dem Feld und wurde errichtet, um die darauf aufgeschichteten Getreidegarben nachreifen zu lassen.

Diese Getreideharfen gehörten früher zum Landschaftsbild von Randgebieten des Getreidebaus, vor allem in Graubünden und im Tessin. Bis zum Bau der Strassen lebte man nämlich in schlecht zugänglichen Dörfern ziemlich autark. So baute man auch Getreide an, wenn die klimatischen Verhältnisse weniger günstig waren. Denn in hohen Lagen fällt der erste Schnee früh. Die Gerste und anderes Getreide konnte nicht immer auf den Feldern ausreifen. Damit es nicht verrottete, schnitt man es frühzeitig und hängte die gebündelten Ähren auf die Kornhisten. Um die Körner vor Vogelfrass zu schützen, wurden die Ähren an den Garben gebogen, damit aussen möglichst wenig Ähren zu sehen waren.

Heute sieht man in Brigels weder Histen noch Gerstenanbau. Hingegen **sind viele kleinere Trockengitter erhalten geblieben**, die an eine Stallwand an der Sonnenseite als eine Art Laube vorgebaut sind. Sie erfüllen nun oft einen neuen Zweck: Brennholz zu lagern.

Ein Rezept für vier Portionen Gerstensuppe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 2 1/2 Std

60 g Rollgerste

1/2 Sellerie

2 Karotten

2 Kartoffeln

1/2 Weisskohl

1 Lauchstengel

2 EL Öl

1 Bouillonwürfel

200 g Bündnerfleisch

1 Schuss trockener Weisswein

2 EL Rahm

Salz, ein Hauch Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle, 2 cm Cenovis aus der Tube

Die Gerste waschen und über Nacht einweichen.

Zubereitung:

Sellerie, Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die dicken Rippen vom Kohl wegschneiden und diesen in Streifen schneiden, den Lauchstengel rädeln.

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und Sellerie, Karotten und Kohl darin dünsten.

Gerste und Lauch und ca. 2 1/2 Liter Wasser beifügen.

Den Bouillonwürfel darin auflösen und das Ganze während 2 1/2 Stunden köcheln lassen.

Bündnerfleischwürfel in die Suppe geben und eine weitere halbe Stunde ziehen lassen.

Nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und kurz vor dem Auftischen mit Rahm verfeinern.

Gerstensuppe mit Roggenbrot oder einem frischgebackenem Hausbrot servieren

Wieso nicht ganz persönlich, vielleicht zum Geheimrezept werdend:

Ein Schuss roter Veltliner statt des Weissweins?

Es darf auch eine Engadiner Hauswurst mitgekocht werden.

8 Minuten vor dem Servieren eine Handvoll Hörnli oder kleingebrochene Spagetti begeben?

Nach dem Servieren mit einem Esslöffel voll Rahm einen weissen Tupf in die Mitte der Suppe?

Und da drauf ein paar geröstete Brotwürfelchen.

Kleine Würfel Bergkäse in die noch heisse Suppe im Teller geben?