

Der Berner Buchautor Fritz Hegi, bekannt als WanderFritz, kennt die Schweiz von vielen Touren wie seinen eigenen Hosensack. Aktuell erscheint in diesem Verlag sein neuestes Wanderbuch.

# «Ein Startkaffee und eine Beiz am Weg oder am Ziel gehören für mich dazu.»

Interview mit WanderFritz



**REDAKTION** *Fritz, wie hältst du es mit dem Gipfelwein?*

**FRITZ HEGI** Wenn die Wanderung auf einen Gipfel führt, dann haben wir auf jeden Fall einen Gipfelwein dabei, meistens ein Weissler und vorzugsweise aus der Gegend. Wobei wir bei der Menge nicht übertreiben, 1 dl pro Person genügt. Und falls kein Gipfel auf dem Programm steht, genehmigen wir uns möglichst kurz vor dem Mittagessen einen Apérowein aus dem Rucksack.

**R** *Was bedeutet dir das Kulinarische beim Wandern?*

**FH** Das ist wichtig, ohne wäre es nur eine halbe Genusswanderung. Zur Kulinarik gehören der Startkaffee und das Mittagessen in einer Berg- oder Landbeiz oder auch einfach auf einem Bänkli am Weg. Bei der Planung hilft mir, wenn die Restaurants im Internet präsent sind.

**R** *In der Bergbeiz: Was lässt dein kulinarisches Herz höher schlagen?*

Zum Glück sind die Menükarten jeweils nicht allzu umfangreich, sonst wäre ich meist überfordert. Ich liebe das Einfache – etwa eine Bratwurst mit Rösti oder eine Käseschnitte oder auch

**FRITZ HEGI** aus Bern blickt auf ein reiches Wanderleben zurück. Der Pensionär ist jede Woche mit seiner Gruppe auf Schweizer Wanderwegen unterwegs.

einfach den Tagesteller. Teigwaren in allen Varianten liebe ich, doch kürzlich hat mir auch das fernöstliche Essen in einem Thai-Restaurant am Thunersee das Herz höher schlagen lassen.

**R** *Wenn es auf deiner Tour keine Beiz hat, was packst du dann in den Rucksack?*

**FH** Während der Lockdowns, als alle Beizen geschlossen waren, habe ich zwei nützliche Homepages entdeckt und schätzen gelernt: [bankgeheimnisse.ch](http://bankgeheimnisse.ch) – hier findet man Standorte von Sitzbänkli in der ganzen Schweiz – und [braetlistellen.ch](http://braetlistellen.ch) für die Kantone Bern, Freiburg und Luzern. Zum Picknick passen mir Cervelat oder Landjäger mit Brot immer. Und am Bahnhof packe ich meist noch ein abgepacktes Schinken- oder Käsesandwich ein, dazu ein Ragusa oder ein Schoggi-stängeli.

**R** *Und wenn dich unterwegs der Hungerast oder ein Krampf befällt,*

*worauf schaust du da, was hilft dagegen?*

**FH** Dazu gibt es viele Empfehlungen von Ernährungsberatern und Medizinern, da wage ich mich als Laie nicht zu fest auf die Äste hinaus. Nach meiner Erfahrung helfen schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Traubenzucker oder Schokolade – Hauptsache süss. Gegen Krämpfe habe ich ausser Sitzenbleiben und Warten kein Rezept.

**R** *Hast du noch den einen oder anderen Verpflegungstipp aus deinem langen Wanderleben?*

**FH** Das wichtigste: genug Flüssigkeit! Für mich heisst das ein Liter kohlenstoffreies Mineralwasser oder Tee. In Griffnähe, also im Hosensack oder in den Aussentaschen des Rucksacks, trage ich immer Trockenfrüchte oder Nüsse mit, welche ich bei Bedarf sofort zur Hand habe.

**Tipp** **NEU!** 88 Genussstouren mit WanderFritz, Rothus Medien 2021, CHF 24.90. Der 4. Wanderführer mit tollen Wanderungen aus der ganzen Schweiz von Fritz Hegi.

Erhältlich im [wandershop-schweiz.ch](http://wandershop-schweiz.ch)





# Hausgemachte Treberwurst mit Kartoffelsalat

Zwar ist die Saison der bekannten Treberwürste fast schon wieder vorbei. Allerdings hat sie aus den bekannten Gründen in diesem Winter kaum stattgefunden. Doch wenn der Wurstenzug plagt, den können wir erlösen – mit einem köstlichen Rezept für den Hausgebrauch. Statt in den aufsteigenden Marc-Dämpfen über dem Brennofen garen Saucissons in diesem Rezept mit Marc – oder auch mit einem anderen Tresterbrand wie Grappa – im Bratschlauch. Dazu passt ein klassischer Kartoffelsalat.

## SALAT

- 1 kg Kartoffeln, fest kochende Sorte
- 1 Zwiebel
- 1½ dl Gemüsebouillon
- 4 EL Weissweinessig
- 1 EL Senf
- 2 EL Mayonnaise
- 3 EL Joghurt nature
- 2 EL Rapsöl
- Salz,  
Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch

## TREBERWURST

- 2 Saucissons
- 100 g weisse Trauben
- 1 dl Marc
- 1 Bratschlauch

1. Die Kartoffeln in der Schale während 20 bis 30 Minuten knapp weich kochen. Herausheben, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und noch warm schälen. Dann in Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In der Bouillon aufkochen, den Essig beifügen, dann alles über die Kartoffelscheiben giessen und diese gut 30 Minuten ziehen lassen, dabei ab und zu schwenken.
3. Für die Sauce Senf, Mayonnaise, Joghurt und Rapsöl verrühren, dann sorgfältig mit den Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch mit einer Schere darüber schneiden.
4. Für die Treberwurst die Saucissons mit einer Nadel etwa 15 Mal einstechen. Die Trauben nach Belieben halbieren und entkernen oder ganz belassen. Beide Zutaten mit dem Marc in einen Bratschlauch füllen, diesen an den Enden verschliessen und in eine Gratinform setzen. Die Folie auf der oberen Seite 3- bis 4-mal einstechen.
5. Die Würste in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens etwa 40 Minuten garen. Dabei die Folie 1- bis 2-mal etwas hin und her bewegen, damit die Würste mit dem Marc getränkt werden.
6. Zum Servieren den Bratschlauch aufschneiden, die Würste in Scheiben schneiden, mit etwas Marc übergiessen und mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten.



Das Treberwurst-Rezept entstammt der Feder der bekannten Berner Kochbuchautorin Annemarie Wildeisen. Weitere Rezepte unter [wildeisen.ch](http://wildeisen.ch). Adressen von Winzerinnen und Winzern am Bielersee unter [bielersee-tourismus.ch](http://bielersee-tourismus.ch)