

AUSGABE 3

METTMÉN-POST

 ANKOMMEN ZUM GENIESSEN UND DIE SEELE BAUMELN LASSEN

LÄNGER BLEIBEN LOHNT SICH...

Liebe Leserin, lieber Leser – ankommen braucht Zeit. Und die möchten wir Ihnen hier auf der Mettmén-Alp geben. Mit unserer aktuellen Anreise zählt nicht, wie schnell wir etwas erreichen, sondern wie bewusst wir den Augenblick erleben. Die schnelle Welt bleibt im Tal und mit ihr die Hektik und der Druck.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen unter einer knorri- gen Fichte, ziehen Ihre Schuhe aus, spüren die Rin- de der Baumwurzeln, den harten mit Flechten be- wachsenen Stein und das weiche Moos unter Ihren Füßen. Sie hören das Zwitschern der Vögel oder das Säuseln des Windes in den Wipfeln. Es kann Mai sein, wenn die Schneeschmelze voll im Gang ist und die Krokusse aus dem Boden spriessen. Es kann aber auch Juli sein und Sie können ein paar Schritte gehen und im wunderbar frischen Wasser des Bachs baden. Oder es kann Oktober sein. Die Wiesen und Matten sind dann bereits herbstlich verfärbt. Die Ruhe, die sich auf der Alp ausbreitet, wenn das Vieh ins Tal gezogen ist, wird Sie wunder- bar umhüllen, bevor Sie an der Sonne kurz ein- nicken...

.....
**Verspüren Sie auch manchmal
eine Sehnsucht nach den einfachen
Momenten im Leben?**
.....

Schauen Sie auch manchmal in die Gesichter Ihrer Liebsten und nehmen sich vor, mehr bewusste Momente mit ihnen zu erleben? Nun, mir geht es manchmal so. Doch der Alltag mit seinen Ter- minen, sozialen Medien und all den Ablenkungen, die so einfach zu konsumieren sind, macht einem das Innehalten nicht leicht.

.....
**Mettmén kann der Ort sein,
an welchem es einfacher ist,
den Moment einzufangen.**
.....

Wenn man mit der Familie unterwegs ist, dann ist das mit dem Ruhefinden natürlich etwas schwie- riger. Wenn man schon mal Zeit mit seinen Liebs- ten verbringen kann, dann sollte das Programm auch möglichst viele Höhepunkte haben. Oder gerade nicht? Ein Gespräch kann doch viel wert- voller sein, wenn es bei einer simplen Tätigkeit wie dem Bräteln von Würsten am Stecken ge-

schieht. Ein Ereignis wie das Baden im frischen, glasklaren Mettmensee bleibt einem viel inten- siver in Erinnerung als alle Besuche im Freibad mit Abenteuerrutschbahn zusammen. Ein Son- nenuntergang auf der Terrasse des Berghotels ist an Romantik schliesslich kaum zu übertreffen.

.....
**Die Mettmén-Alp ist klein,
einfach und authentisch.**
.....

Gerade deswegen ist dieser Ort so reich an Poten- zial und kann Kulisse werden für Ihre ganz eige- nen, unvergesslichen Momente.

Das einzige, was Sie mitbringen müssen, um Mett- mén wirklich zu erleben, ist etwas mehr Zeit und Menschen, mit denen Sie diese gerne verbringen. Bleiben Sie länger als eine Nacht. Nehmen Sie sich die Zeit und finden Sie Ihren eigenen knorri- gen Baum und erleben Sie Ihren eigenen Moment der Ruhe. ■

Romano Frei

TURNEND DURCH DEN KÜCHENTRUBEL

Dass es zum Kaffee im Berghotel Mettmen ein Guetzli gibt, ist Livia Stierli zu verdanken. Inspiriert vom Grossvater beim Fischen wurde aus der Zürcher Oberländerin eine Köchin, die bei der Arbeit genauso engagiert ist wie im Turnverein. Deshalb weiss sie, wer besser feiern kann – Turnvereine oder Gastroleute?

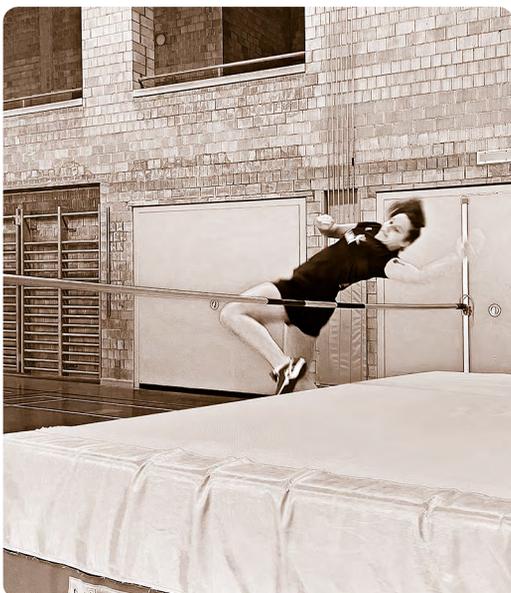
Einfach mal machen – wenn's nicht funktioniert, dann eben nochmals, das ist Livia Stierlis Einstellung. Vergangenen Winter hat die 24-Jährige im Berghotel Mettmen als Ferienvertretung des Küchenchefs die Küche geschmissen. «Besser gegangen als gedacht», reflektiert Livia Stierli lachend die grosse, neue Verantwortung. Sie geniesst es, erstmals seit der Lehre eine Jahresanstellung zu haben. Es gibt ihr die Möglichkeit, wieder aktiv im Turnverein Bauma mitzuwirken und zu trainieren – dem Verein, dem sie seit dem MuKi-Turnen treu ist.

Ihre Disziplinen:

Leichtathletik und Gymnastik

Dazu ist sie Vize-Präsidentin des 100-Kopf-Vereins und im Zwischennummern-Team, wo sie zusammen mit ihrer Schwester Sketches für die Turnrevues einstudiert. Jedes zweite Jahr. Dafür gibt sie den freien November her, den sie im Berghotel hat. Ist keine Turnrevue, verschwindet sie nach Neuseeland, Costa Rica oder Argentinien.

Aufgewachsen ist Livia mit zwei älteren Geschwistern auf einem Bauernhof in Bauma, an den Wochenenden waren sie oft bei den Grosseltern im Restaurant. «Da war natürlich immer Hochbetrieb, das war für uns lässig», erzählt Livia, aber auch das Ruhige gefiel ihr: «Unsere Grosseltern haben uns oft zum Fischen mitgenommen. Der Prozess, wie das Essen von der Angel auf den Tisch kommt, hat mich fasziniert.» Die Zürcher Oberländerin könnte sich keinen anderen Beruf vorstellen als den in der Küche.



Livia beim Hochsprungtraining in der Turnhalle.



Livia bei der Arbeit in der Küche.

Gleichzeitig bedeutet ihr der Turnverein viel, «ich wollte am Abend in die Trainings».

Aus diesem Grund bewarb sie sich für eine Lehrstelle in einer Spitalküche. Ihr Ausbildungsort wurde von ihren Mitschülerinnen als «Jackpot» bezeichnet, auch von Livia: «Das Lernen fiel mir nie leicht, im Spital hatte ich geregelte Arbeitszeiten und konnte mich auf die Schule konzentrieren. Wenn es sein musste, lernte der Chef auch mal mit mir auf Prüfungen.»

Den rauen Küchenton ordnet sie ein zwischen «braucht es nicht» und «würde ich mir nicht gefallen lassen». Sie hat es nie erlebt. Weder im Spital, noch in der edlen Stüva-Skihütte in Arosa, noch in der Brunnihütte SAC in Engelberg. In Letzterer kochte Livia auf 1860 m ü. M. – oft Gerstensuppe, biss sich viel durch strenge Tage und schöpfte Selbstvertrauen aus dem Durchhalten. Und Erfahrung:

«Rösti würde bei mir nie auf die Speisekarte kommen. Sie muss frisch sein, sonst ist sie nicht fein.»

Und dafür hätten die wenigsten Küchen wirklich Zeit. Das sagte sie auch dem Küchenchef von Mettmen, Pius Enz, als er mit dem Vorschlag kam. Sie einigten sich auf hausgemachte Pasta. Und den Berghotel-



LIVIA STIERLI

- ALTER: 24
- AUFGEWACHSEN IN: Bauma ZH
- BERUF: Köchin EFZ
- HOBBYS: TV, Wandern, Skifahren, Skitouren
- DAMIT GELINGT MIR JEDES GERICHT: viel Knoblauch, Käse und Butter
- LIEBLINGSMENÜ IM BERGHOTEL: Rehschnitzel und Vermicelles
- NÄCHSTE REISEZIELE: Patagonien, Norwegen oder Dolomiten
- TRÄUMT VON: Vielleicht mal ein eigenes Kaffee führen?
- DAS GIBT MIR RICHTIG ENERGIE: Pasta und Porridge
- FUNKTION IM BERGHOTEL: stv. Küchenchefin

Chef Romano Frei überzeugte sie, dass es zu jedem Kaffee ein Guetzli braucht.

Als sich Livia Stierli das erste Mal in Mettmen bewarb, rechnete sie nicht damit, hinzukommen: «Zu chic.» Tatsächlich musste sie sich noch ein Jahr gedulden, sie war gerade eine Woche zu spät. Im Sommer 2022 trat sie schliesslich an.

Mit dem Schnee, der von den Tannen schmilzt, ging nun Livia Stierlis dritte Saison auf Mettmen zu Ende. Sie freut sich schon wieder auf das Baden im Garichti-See. Und auf die Turnfeste und Wettkämpfe, für die sie einige Wochenenden freibekommt. Auf die Frage, ob der Turnverein oder die Gastroleute besser feiern können, antwortet sie ohne zu überlegen: «Turnverein.» Dafür braucht es einen guten Boden. Vielleicht eine Gerstensuppe. Oder Livias Favorit im Berghotel: Heusuppe. Das Rezept wird gleich auf Seite 4 mitgeliefert. ■

Delia Landolt



WARUM EINE METTMEN-POST?

Bereits Kinder lieben sie, die Geschichten. Und auch im Kontakt mit unseren Gästen stellen wir fest, dass es die gleichen «Geschichten» sind, die unsere Gäste interessieren.

Darum geht es in der Mettmen-Post: Geschichten aus unserem Alltag, dem Hintergrund, Tiefgründiges und Oberflächliches. Möchten Sie uns ein Feedback zu einem Thema in der Zeitung geben?

Gerne nehmen wir dieses entgegen unter: sara.frei@berghotel-mettmen.ch oder romano.frei@berghotel-mettmen.ch

Wir freuen uns auf Ihre Mitteilungen. ■

WAS DAS LEBEN SPANNEND MACHT

Hinter rot-weiss karierten Vorhängen wirt Heidi und Andreas Zimmermann im Naturfründehaus Mettmen. Bei einem Gläschen Mettmen-Schnaps erzählen sie, wie sie mit fünfzig in ein neues Leben starteten... und mit wem sie sonst noch so anstossen.



Andreas und Heidi vor ihrem Naturfründehaus.

Donnerstag ist Andreas Zimmermanns Lieblingstag, dann werden die Lebensmittel angeliefert: «Dann komme ich mal aus der Hütte.» Vielleicht ist aber nicht das der Grund. Während der Hüttenwart jeweils die Lebensmittel aus der Bahn lädt, macht sich Romano Frei vom Berghotel Mettmen mit dem Gabelstapler bereit. «Wie zwei kleine Jungs grinsen die beiden jeweils auf dem Fahrzeug», lacht Hüttenwartin Heidi Zimmermann. Von Anfang an seien Sara und Romano Frei auf das Hüttenpaar zugegangen, haben Zusammenarbeit und Hilfe angeboten. Miteinander zu arbeiten brauche einfach weniger Energie als gegeneinander, so die simple Einstellung beider Gastgeber-Paare. Sie sind keine Konkurrenten, auch wenn sie nur zehn Wanderminuten voneinander entfernt sind – zu unterschiedlich sind die gemütliche Hütte und das schicke Berghotel. 2019 haben Heidi und Andreas Zimmermann das Haus gekauft und begannen zu wirten, er als Maurer-Polier, sie als Sachbearbeiterin bei der Staatsanwaltschaft Uznach.

«Dass wir uns zwischen Büro- und Baustellenkultur fanden, war ein langer Prozess», erinnert sich Andreas.

Was heisst: Kompromisse eingehen, aus Fehlern lernen, miteinander sprechen. Heidi erklärt: «Die Lautstärke oder die Hektik einer Baustelle sind hier fehl am Platz.» Auch dauerte es, bis beide ihre Aufgaben gefunden hatten: Zweimal brannte ein Znacht an, ehe Heidi die Küche übernahm. Andreas' Koch-Praktikum zum Trotz. Er kann nun so lange Fragen zu Steinböcken und Bergtouren beantworten, bis der nächste Gast ruft. Sie macht die Menüpläne, er die

Bestellungen und den Transport. Und er fragt seine verschwitzten Gäste: «Seid ihr zu Fuss rauf gekommen?» Für jedes «Ja» gibt es ein Gläschen Mettmen-Schnaps. «Frauen mögen ihn, weil er nicht brennt, und für Männer ist er trotzdem nicht wie Sirup», erklärt Andreas Zimmermann schmunzelnd. Mettmen ist für Andreas und Heidi ihr zweites Zuhause geworden, der Blick ans Glärnischmassiv und runter ins Tal gehört zum Tagesprogramm. Es ist nicht weit von Schwändi entfernt, wo sie ein Haus mit ihrer älteren Tochter und den Enkeln teilen. Während Heidi noch drei Jahre 50 % im Büro arbeitete, geniesst sie heute den einen Tag, an dem sie die Enkel hütet. Dass die Zimmermanns mit gut fünfzig Jahren entscheiden würden, etwas anderes zu machen, wussten sie schon länger. Als Heidi auf das Naturfründehaus stiess, wusste sie auch, was. «Mit der Zusage wurde unser Leben uuhuärä spannend», erzählt Andreas, stolz, diesen Wechsel geschafft zu haben.

Sie begannen zu Hause Suppen zu kochen, besuchten jedes Wochenende eine andere Hütte, fotografierten Speisekarten, sprachen mit anderen Gastronomen.

«Im Restaurant Unique in Schwändi gaben sie uns den Tipp: Schaut darauf, dass ihr viele einheimische Produkte habt, das kommt immer wieder zurück.» Also ging Andreas zum Beck Gabriel, zum Metzger Fischli, zum Gemüsehändler Gygli, zur Brauerei Adler und zu Pianta, dem Schnapsbrenner. Der Mettmen-Schnaps ist seine Kreation. Alle Milchprodukte kommen von der Mettmen-Alp, die gleich hinter dem Naturfründehaus liegt, der Schlüssel des Käsehüttchens hängt an Andreas' Bund.

Sechs Jahre sind seither vergangen. Das Gastgeber-Paar lernte, Kuchen ohne Doktor Oetker zu backen:

«Es gibt keine Büchsen- oder Fertigprodukte bei uns, das passte für mich nicht. Und schwer ist es eigentlich auch nicht», so Heidi.

Alles rund ums Haus selbst zu reparieren und organisieren. Für Andreas gar nicht so viel anders als auf der Baustelle. Und sie lernten vor allem, keine anderen Gäste annehmen, wenn das Berghotel Mettmen im Herbst seinen Saisonabschluss im Naturfründehaus feiert.

Das Grosi und ihre Familie, die beim ersten Mal da waren, störten sich aber nicht, sondern machten ein Kompliment: Dass ein Team, das eine Saison lang täglich miteinander arbeite, noch so gut miteinander auskommt, sei sehr schön zu sehen.

Man merke, dass der Druck abfällt, beschreibt Heidi das ausgelassene Fest. Andreas ergänzt: «Was in der Hütte passiert, bleibt in der Hütte.» Tische werden zum Tanzen verrückt, neu geschlossene Beziehungen entlarvt, Gläser gehen kaputt. Mettmen-Schnaps fliesst dabei wohl auch.

Auch das Naturfründehaus ist im November geschlossen. Eigentlich hatten die Zimmermanns geplant, jeweils einen Monat auf Reisen zu gehen. Aber: «Wenn wir jetzt im November runterkommen, sind wir einfach gerne zu Hause», lacht Heidi, «dann geniessen wir, um unsere Kinder und Enkelkinder herum zu sein.» ■ Delia Landolt



UND SO GEHT ES WEITER MIT DER ANREISE-SITUATION

Zuständig für die Anreise zur Talstation der Luftseilbahn Kies – Mettmen ist die Gemeinde Glarus Süd.

Die Gemeinde hat aus insgesamt elf Varianten im Ausschussverfahren eine finale Variante evaluiert. Unter den elf Varianten wurde auch eine Seilbahnerschliessung ab Schwanden, der Ausbau der Umfahrungsstrasse Tannenbergrasse oder eine Strasse ab Haslen Büel geprüft. Die finale Variante sieht nun vor, dass die Strasse auf dem bisherigen Trasse östlich bis kurz vor den Erdrutsch führt, dort eine Wendepflanzung gebaut wird und anschliessend weitere Kehren eingebaut werden, damit die Linienführung im Bereich «Chatzenritt» wieder in die bestehende Strasse einmündet. Im Juni kommt das Projekt an die Gemeindeversammlung und wir hoffen, dass dort «grünes» Licht kommt für einen baldigen Baustart. So dass unsere Gäste im besten Fall Ende 2026 wieder mit dem Auto zur Talstation anreisen können. ■

AUS DEM LEBEN VON NIK UND NORA

Dass die beiden von Mettmien zur Schule fahren, kommt nicht so häufig vor. Anfangs war das so angedacht, aber leider hat sich herausgestellt, dass der Schulweg von Mettmien ins Primarschulhaus Engi zu lange ist. Dafür gehen sie den Schulweg in Gesellschaft ihrer Kolleginnen und Kollegen.

Vor fünf Jahren haben wir unser Familienkonzept umgestellt und Nik (11) und Nora (8) gehen von unserem Zuhause in Elm aus zur Schule. Flexible Arbeitszeiten von uns Eltern, ein sehr unterstützendes Grosi in unmittelbarer Nähe, Arbeit im Homeoffice, zuverlässige Mitarbeitende im Berghotel und selbstständige Kinder machen unser Familienleben und den Geschäftsalltag von Mai bis Oktober möglich.

Den Samstag nehmen wir
uns als Familientag raus und
sind nicht im Betrieb.

In ihrer Freizeit machen Nik und Nora gerne Sport: beide fahren sie Ski in der JO Elm und sind polysportiv in der Jugi Chlytal. Nik geht ins Kinder-Bergsteigen und Nora singt im Kinder-Jodelchörli Glarnerland. Ihr Highlight wird der Auftritt am 31. August 2025 anlässlich des Eidgenössischen Schwing- und Älplerfestes in Mollis sein... ■



ALPHEU AUF DER BISCHOFALP

Alpheu wird auf den stotzigen Flächen in schweisstreibender Handarbeit geerntet. Die mageren und artenreichen Bergwiesen ergeben ein besonders schmackhaftes und intensiv duftendes Heu, ideal für eine Heusuppe. In erster Linie aber natürlich als bei Kühen besonders beliebtes Futter.

Die Bischofalp in Elm (auf der anderen Seite der Bergkette «Wildmad/Schwarz Tschingel») ist eine Kooperation und wird heute noch von rund dreissig Bewirtschaftern geheut. Die Heualp ist in sechs Bezirke geteilt und jeder Bewirtschafter hat in jedem Bezirk einen oder mehrere Teile, welche er heuen darf. Für Wanderer sieht das manchmal ganz lustig aus, sind doch die einzelnen Teile relativ schmal und lang. Ab dem 15. Juli darf das Gras gemäht werden.

Hoch über dem Tal (1500 bis 2000 m ü. M.) mähen die Bergbauern in schweisstreibender Arbeit die stotzigen Flächen. Damit bewahren sie die ebenso mageren wie artenreichen Bergwiesen als Lebensraum für unzählige Tier- und Pflanzenarten. Auf den extensiv genutzten Flächen bleibt die Artenvielfalt der Bergwiesen erhalten. ■

DIE METTMEN- CHALLENGE ...

... ist ein «Wettkampf» im Berghotel-Team. Es geht darum, wer die Strecke Kies – Mettmien während der Sommersaison am häufigsten zurücklegt.

Natürlich nicht mit der Luftseilbahn, sondern zu Fuss. Pro Wegstrecke gibt es einen «Strich» und am Ende der Saison wird die Totalzahl mit der gewürfelten Augenzahl multipliziert. Somit geht es bei der Mettmien-Challenge wohl um eine sportliche Aktivität, aber mit etwas Glück hat man auch mit weniger «Strichen» noch eine Chance, den Mungg zu gewinnen.

Der Mungg ist nämlich der
Siegerpokal und steht im
Restaurant neben dem Cheminée.

Es geht in der Challenge nicht um die schnellste Zeit, sondern ums Mitmachen. Nik und Pius schaffen die Strecke in weniger als 30 Minuten, viele schaffen sie in zirka einer Stunde und einige haben auch länger, geniessen dafür umso mehr. Und unser Küchenchef macht auch ab und zu einen Triathlon: mit dem E-Bike von Ennenda ins Kies, Fussweg nach Mettmien und schwimmen im Mettmensee. ■



Rezept von unserer
stv. Küchenchefin Livia Stierli:

HEUSUPPE



DAS BRAUCHT'S
FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauch
- 1 EL Butter
- 1 l Bouillon
- 100 g Heu
- 7 dl Rahm
- 2 dl Weisswein
- evtl. Maizena

UND SO WIRD'S GEMACHT

- Zwiebeln und Knoblauch hacken und in der Butter andünsten, mit Bouillon ablöschen und aufkochen. Das Heu begeben und bei kleiner Stufe 5 Minuten ziehen lassen.
- Durch ein feines Sieb passieren und den Sud in einer Pfanne auffangen.
- Pfanne mit Sud wieder auf den Herd stellen und Rahm und Weisswein begeben.
- Alles zusammen aufkochen und nach Belieben abschmecken mit Salz und Pfeffer. Eventuell mit Maizena abbinden.
- Einen Tupf geschlagenen «Nidel» und mit Blüten oder Kräutern ausgarnieren.

Im Berghotel verwenden
wir für die Heusuppe Alpheu
von der Bischofalp.
Saras Vater bewirtschaftet
dort wertvolle Alpheuflächen.