



Schniposa und Schpagetti Bolo

Hier das „Zubehör“:

(Nasenfahrrad)

s Nasewelo	Brille
de Naselumpe,	Taschentuch
s Nastuech,	
s Böögenalbum	

(Zierleiste)

de Flooräche	Kamm
d Zierliische	Armband
de Bändel	Band (jeder Art)
de Schuebändel	Schnürsenkel
de Sack	Tasche

Schniposa und Schpagetti Bolo

Rund ums Essen

Die meisten Kneipen bieten mittags ein preiswertes Sondermenü an. Nach 22 Uhr werden häufig keine warmen Speisen mehr serviert.

Die traditionellen Essenszeiten heißen **de Zmorge** („zu Morgen“: Frühstück), **de Znüüni** („zu neun Uhr“), **de Zmittag** („zu Mittag“: Mittagessen), **de Zvieri** („zu vier Uhr“), **de Znacht** („zu Abend“: Abendessen).

Die folgenden Ausdrücke bezeichnen, auf welche Arten und Weisen ein **Schläckmuul** (Leckermaul) so alles **schnabuliere** (schlemmen) oder ein **Frässcheib** bzw. **Frässack** (Vielfraß) etwas in sich hineinschaufeln und verdrücken kann:



fuude	inebiige
ineschuufle	spachtle
habere	frässe
chafle (<i>nagen</i>)	schlücke (<i>lecken</i>)
mampfe	fuetere
inerüere	iiwerfe
vertrucke	abetrucke
öppis in Grind ietrucke	

Es folgen einige humoristische Varianten und Wortspielereien. Zumindest die ersten beiden Ausdrücke sollten von jeder Kneipenbedienung verstanden werden:

Schniposa(bi)

Wiener **Schnitzel** mit
Pommes frites und
Salat (und **Bier**)

Schpagetti Bolo

Spaghetti Bolognese
(Hackfleisch und Tomaten)

de Gumiadler, s Guggeli	Hähnchen, Gummiadler
s Pulee	Hühnchen
de Mischtchratzer	junges Hähnchen
s Hacktätschli	Boulette
s Blätzli	Schnitzel

(*frz. poulet*)



Schniposa und Schpagetti Bolo

	s Voorässe	Ragout
	s Gnagi, s Schüfeli, s Rippli	Eisbein
	de Hamme	Schinken
	d Schuesole	zähes Schnitzel
(Schubsoble)	de Fraass	Essen, Fraß
	de Schlangefraass, en truurige Fraass	Schweinefraß, Schlangenfraß
	Teiggaffe (Mz.)	Nudeln
(allgemein)	Chineese-Schotter (Mz.)	Reis
	d Vierkantrööschi natüür	Pommes frites ohne Zusatz, pur





Gemüse

Nach so viel Fleisch und Kalorien hier die gesündere Kost:

de Nüsslisalat, de Nüssler	Feldsalat
de Lauch	Porree
d Rüebli (Mz.)	Möhren
d Rande	rote Bete
d Peperoni	Paprika
d Chefe	Zuckererbsen
d Zuggetti	Zucchini
rüschte	Gemüse putzen
de Chabis	Kohl

Desserts und Süßspeisen

de Sandsturm	trockenes Gebäck
d Patisserii	süßes Gebäck
de Gnussnipfel	Nussgipfel
d Sturzwälderschwaarte	Schwarzwälder Kirschtorte
de Biber(flade)	gefüllter Lebkuchen
de Tirggel, s Lächerli	Honiggebäck
d Wäje, d Dünne	Obstkuchen
de Eiterieme	Cremschnitte
d Schnudertüte	Cremetüte
de Raam, de Nidel	Sahne

(Gebäck)

(Gebäck)

(Gebäck)



Schniposa und Schpagetti Bolo

(frz. **coupe** = Becher)
(Mohrenkopf)

(Bärenreck)

(z. B. Fleisch)

s Nidelzältli, s Raamtäfel	Sahne-Karamel
de Cup	Eisbecher
de Moorechopf	Negerkuss
de Chöitsch, de Chätschgummi	Kaugummi
s Zältli, s Täfel	Zuckerbonbon
de Bääredräck	Lakritze
d Spanischi Nüssli (Mz.)	Erdnüsse
s Schläckzüüg	Süßigkeiten
räss	salzig
aamächel ig, gluschtig	verlockend
fuere	schnell sättigen
chüsch tig, wäärsch aft	deftig
de Mo cke	dickes Stück

Frühstück

Das Schönste zum Schluss: das **Original-Müesli!** Dieses Müesli hat nichts mit Trockenfrüchten und kiloweise Getreideflocken zu tun, sondern sollte als Diätspeise Magenbeschwerden heilen und als Rohkostspeise zu einer gesünderen Lebensweise führen.

Der Erfinder, Dr. Bircher, wurde anfangs von der Ärztesgesellschaft nicht ernst genommen, erzielte dann aber mit seiner Ernährungslehre enorme Heilerfolge. Das Müesli enthält alle wichtigen, aber keine überflüssigen Nährstoffe. Hier das originale Rezept:



Original Bircher-Müesli für 1 Person

1 El Haferflocken (nicht mehr!) mit etwa
50 ml Wasser und dem
Saft einer 1/2 Zitrone vermischen. Dann lässt
man das Ganze kurze
Zeit quellen. Als nächstes
kommt

1 El gezuckerte
Kondensmilch dazu (ersatzweise kann
man auch Yoghurt und
Honig nehmen). In diesen
Brei wird mit der **Bircher-
raffel** (speziell entwickelte
Apfelreibe, die in jedem
schweizer Supermarkt
erhältlich ist)

1 großer,
säuerlicher Apfel gerieben. Schließlich
kommt noch

1 El geriebene
Haselnüsse dazu. Gut unterrühren!

Wer es doch lieber etwas „ungesünder“ mag,
der sei aufs liebe Brot verwiesen:

s Pariser Brot	Baguette
s Gipfeli	Hörnchen
d Züpfle, de Zopf	Brot in Zopfform, aus Milchhefeteig
s Büürli, s Weggli, s Schlumbergerli	Brötchen
en Schole Hamf	ein Stück Brot

(das typische
Sonntagsbrot)



Schniposa und Schpagetti Bolo

Der **Schabziger** ist ein scharfer Frischkäse, der mit viel Kräutern angereichert nach einem Geheimrezept in Glarus hergestellt wird. Die fertige Käsemasse wird in eine Kegelform gepresst und getrocknet. Dadurch schmeckt der **Ziger** sehr salzig und wird deshalb am besten gerieben oder zerkrümelt und mit Butter gemischt verzehrt.

Auf den Alpen wird ein Frischkäse (ähnlich dem italienischen Ricotta) hergestellt, der ebenfalls Ziger genannt wird.

Dieser ist aber weiß, weich und mild im Geschmack. Daraus wird z. B. der Zigerchrapfe hergestellt, ein in Öl gebackener Teig mit Zigerfüllung, der süß und gut schmeckt!

