

AUSGABE 1

METTMEN-POST



UNSER «HAUSBOOT» AUF DEM METTMENSEE.

EINE NACHHALTIGE ZEITUNG...

Liebe Leserin, lieber Leser – Sie halten die erste Ausgabe der «Mettmen-Post» in Ihren Händen. Schon lange haben wir über eine Hauszeitung nachgedacht und immer wieder haben wir das Projekt hinten angestellt. Jetzt passt der Moment – wir freuen uns, Ihnen, liebe Gäste, zukünftig jeweils zum Start der Sommersaison Anfang Mai eine neue Ausgabe präsentieren zu können.

Es gibt Geschichten, die wir erzählen möchten. Von Lieferanten, von Mitarbeiterinnen oder von lustigen Ereignissen. Von Alltäglichem, von Aussergewöhnlichem – aus dem Leben ...

.....
**Es geht um Hintergrund-
informationen, Unterhaltung, zum
Schmunzeln und zum Aufklären.**
.....

Zusammen mit unserem Verwaltungsrat und unserem Kader haben wir uns in letzter Zeit Gedanken über unsere Zukunft gemacht. Die intensive Zeit der ersten Betriebsjahre ist vorbei, die Kinderkrankheiten sind ausgemerzt, unsere Abläufe und Prozesse sind eingespielt und etabliert. Wie wollen wir uns entwickeln? Wohin geht die Reise in den nächsten fünf Jahren? Diese Ziele haben wir in einer Vision festgehalten.

Ein wesentlicher Teil dieser Vision ist die Nachhaltigkeit. Ein Wort, das allgegenwärtig und aktueller denn je ist. Nachhaltigkeit hat mit Umwelt zu tun, das ist klar. Mit unserer Lage mitten in der Natur, im Freiberg Kärpf, fühlen wir uns ganz selbstver-

ständiglich der Umwelt verpflichtet. Nicht, weil es Mode ist und sich gut verkaufen lässt, nein, aus Überzeugung. Am Kader-Workshop in der Berglodge 37 in den Eggbergen UR haben wir uns intensiv mit dem Thema befasst. Schnell war klar, dass wir keine Alibi-Übung veranstalten möchten mit «Greenwashing», «Schlechtes-Gewissen-Freikaufen» oder mit Vorgaben für unsere Gäste. Macht es Sinn, dass wir sofort unseren einwandfrei funktionierenden, Diesel-betriebenen Hoflader durch einen Elektro-Hoflader ersetzen? Ihn mit dem Heli ins Tal fliegen und den neuen wieder rauf? In der Küche auf Plastiksäcke verzichten oder Kaffee von der Karte streichen, weil es im Glarnerland keine Kaffeeplantage gibt...? Nein, so verstehen wir Nachhaltigkeit nicht.

Die Definition von Nachhaltigkeit geht viel weiter als «nur» zum Bereich Umwelt. Das Wort umfasst auch ein langfristiges Überleben, den Fortbestand der Unternehmung, motivierte und zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Bedürfnisse unserer Gäste ernst nehmen, Regionalität und Kommunikation. Weil wir Regionalität und das Wohl der Mitarbeiter seit Projektbeginn als Selbst-

verständlichkeit gelebt und integriert haben, ist es für uns nur die logische Konsequenz, jetzt auch über Nachhaltigkeit zu reden.

.....
**Mehr kommunizieren, deshalb ist
auch eine gedruckte Zeitung in der
heutigen Zeit nachhaltig.**
.....

Wir verstehen Nachhaltigkeit als Dreieck zwischen Umwelt – Wirtschaft – Gesellschaft. Die «Mettmen-Post» ist sozusagen unser Sprachrohr. Bewusste Entscheidungen verstehen wir ebenfalls als Teil der Nachhaltigkeit und diese werden wir in unserer «Mettmen-Post» kommunizieren.

Ganz bewusst haben wir uns für eine gedruckte Version entschieden, die Sie in den Händen halten und in der Sie blättern können, während Sie Kaffee trinken. Wir ziehen das umweltfreundliche Papier einem QR-Code vor, das Analoge dem Digitalen. Etwas Sinnliches, Zeitloses, das es ermöglicht, auf einfache Weise zu geniessen. Diese Form ist für uns stimmig und wir sind davon überzeugt, dass sie zu uns und

zum Berghotel Mettmen passt. Und den Fragen nach dem neuen Elektro-Hoflader, weniger Plastik in der Küche oder dem Kaffee auf der Karte werden wir uns in Zukunft immer wieder stellen. Obwohl, die Antwort beim Kaffee liegt auf der Hand, denn Wirtschaftlichkeit ist ein Pfeiler unseres Nachhaltigkeits-Dreiecks... In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spass beim Lesen und einen schönen Aufenthalt. ■

Herzlichst
Romano und Sara Frei-Elmer,
Gastgeber und Mitinhaber



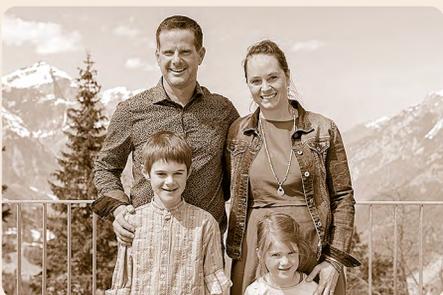
VOM HÜTTENWART- ZUM GASTGEBERPAAR IM BERGHOTEL

13 Jahre waren wir Hüttenwarte auf 2273m ü. M., in der Leglerhütte SAC.

Gegen Ende dieser Zeit haben wir uns nach einer «familienfreundlicheren» bzw. näher an der Schule gelegenen Wirkungsstätte umgesehen. Dabei haben wir plötzlich das damalige Berggasthaus Mettmen-Alp als den Ort gefunden, an welchem wir vorher mehr als 10 Jahre auf dem Weg zur Leglerhütte vorbeigeieilt sind. 1928 erbaut, diente das Berggasthaus anfangs als Kantine und Unterkunft für die Arbeiter, welche an der Staumauer bauten. In den 1940er-Jahren wurde es zu einem Berggasthaus umgenutzt und bis 2014 als solches betrieben. Das neue Berghotel steht auf den Grundmauern des alten Berggasthauses. Am 27. Dezember 2016 wurde das neue Berghotel Mettmen nach zweijähriger Umbauzeit eröffnet. Die Realisierung dieses Projekts ist ein Gemeinschaftswerk von Glarnerinnen, «Mettmen-Fans», Privatpersonen und Firmen. Dass wir 250 Aktionäre finden konnten, die den Bau finanziell ermöglicht haben, ist ein Glücksfall. Rund sechs Millionen Franken wurden investiert. ■

Möchten Sie uns ein Feedback zu einem Thema in der Zeitung geben?

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



475 JAHRE FREIBERG KÄRPF

Das Berghotel Mettmen liegt mitten im Freiberg Kärfpf, dem ältesten Wildschutzgebiet Europas. Ein Superlativ, der seinesgleichen sucht, und ein wichtiger Pfeiler der Einzigartigkeit, der Unverwechselbarkeit unseres schönen Mettmen-Gebietes.



NATURERLEBNIS IM FREIBERG KÄRPF.

1548 regte Landammann Joachim Bälde die Bildung eines Wildsajls zwecks Erhalts einer «Fleischreserve» an. Jedes Glarner Paar, das heiratete, erhielt zur Hochzeit eine Hochzeitsgämse aus dem Freiberg.

Das Aufkommen der Schusswaffen bedrohte die Wildtierpopulationen massiv und man fürchtete um deren Ausrottung und somit den Wegfall einer wertvollen natürlichen Ressource.

.....
Ressourcen schonen.

Wandel initiieren. Weitsichtig planen.

Wirtschaftlich handeln.

Mut beweisen.
.....

In der Anfangszeit übertrug man den Abschuss der Hochzeitsgämsen und die Kontrolle den Älplern. Aber schnell stellte man fest, dass die Älpler dafür nicht die Richtigen waren. Ihr Eigenbedarf und ihre Vorliebe für Fleisch war zu gross. Deshalb bestimmte der Kanton die «Freibergschützen», die Vorgänger der heutigen Wildhüter. Der Schutz der Umwelt stand damals wahrscheinlich nicht an erster Stelle. Und trotzdem, der kontrollierte und sparsame Umgang mit dem, was die Natur uns bietet, war im 16. Jahrhundert sicherlich eine Pioniertat und würde heute mit dem Begriff «nachhaltig» bezeichnet.

Die Glarnerinnen und Glarner haben an der Landsgemeinde vor 475 Jahren, dem Vorschlag Bäldis folgend, die fünf obenstehenden Schlagworte umgesetzt und damit etwas geschaffen, was nun seit fast 500 Jahren Bestand hat! ■



SO KÖNNEN SIE DAS 475-JAHR-JUBILÄUM IM FREIBERG KÄRPF ERLEBEN

- **DER NATUR AUF DER SPUR**
Die kleine, aber feine Ausstellung gibt Einblick in die grosse Artenvielfalt des Freibergs Kärfpf. Ort: im Bootshaus beim Mettmen-See. Öffnungszeiten: täglich von 8.00 bis 18.00 Uhr.
- **IM REICH DER GÄMSEN**
Die Ausstellung führt mit kurzweiligen Geschichten auf eine Zeitreise durch 475 Jahre Freiberg Kärfpf. Ort: Naturzentrum Glarnerland, Glarus. Öffnungszeiten: Di bis Fr, 14.00 bis 17.30 Uhr, Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr.
- **SPANNENDE ERLEBNISSE UND ANLÄSSE**
Diverse Führungen, Exkursionen, geführte Spaziergänge und Events an ausgewählten Daten:
www.mettmen-alp.ch
- **15./16. AUGUST 2023:**
EIN SAGENHAFTER ABEND mit kulinarischen Genüssen (auch mit Übernachtung buchbar) im Berghotel Mettmen:
www.berghotel-mettmen.ch

ZWEI OBWALDNER IN MEXIKO

Nach der Sommersaison begab ich mich auf ein neues Abenteuer nach Mexiko. Dort empfing mich Heidi, mit der ich meine Leidenschaft zum Kochen und Reisen teile. Sie ist wie ich aus Obwalden und lebte einige Monate in Mexiko.



Die mexikanische Küche inspirierte uns.

Wir starteten den Tag wie die Einheimischen um 11.00 Uhr mit einem typischen mexikanischen Frühstück. Chilaquiles – das sind sautierte Tortillas mit einer grünen Salsa, einem Spiegelei und gebratenem Poulet. Um die Gegend zu erkunden, machten wir uns mit dem Auto auf den Weg. Wir tuckerten die Küste entlang und hatten einen einzigartigen Ausblick auf das kristallklare Meer. Am Strand angekommen, tauchten wir direkt in die Unterwasserwelt ein und begaben uns auf die Suche nach den Seepferdchen. Wir waren erfolgreich und konnten die grossen roten Tiere hautnah beobachten.

Heidi hatte nach dieser Zeit bereits einige Lieblingsrestaurants, welche wir natürlich alle besuchten.

Wir bestellten querbeet durch die Karte. Von klassischen Gerichten wie Tacos und Fajitas bis zu

überbackenen Austern und mexikanischem Käsefondue war alles dabei. Unser Herz machte Luftsprünge, was uns dazu bewegte, neue Gerichte fürs Berghotel zu kreieren. So entstand der mexikanische Gemüseintopf, welcher nun auf der Speisekarte ist.

Baja California Sur ist bekannt für die Giganten der Meere. Von Orcas, Buckelwalen, Grauwalen, Walhaien über Seelöwen bis zu den Delfinen ist alles vorhanden. Glücklicherweise startete gerade die Walhai-Saison. So stürzte ich mich mit Freunden in das Abenteuer. Als wir den ersten Walhai entdeckten, musste alles schnell gehen. Schnorchel, Taucherbrille und Flossen aufsetzen und schon sprangen wir ins Meer.

Als ich das erste Mal meinen Kopf unter Wasser tauchte, erschrak ich sichtlich wegen dieser riesigen Tiere, die bis zu 20 Meter lang werden. Wir packten die Tauch- und Campingausrüstung



Wir hatten sehr viel Glück – sahen zehn Walhaie unter top Bedingungen.



Aufwachen mit Blick aufs Meer ist fast so schön wie der Blick vom Berghotel ins Glarnerland...

gen zusammen und fuhren durch die kaktusreiche Wüste Richtung Süden. Im Nationalpark Cabo Pulmo machten wir uns auf den Weg zu dem grandiosen Naturspektakel der fliegenden Teufelsrochen und der silbernen Makrelenschwärme, welche sich tornadoförmig durch das Wasser bewegen.

Die Zelte wurden direkt am Strand aufgebaut, am Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel schwebten wir immer noch in den Erinnerungen des Tages. Schlussendlich schliefen wir mit dem Meeresrauschen ein.

Ein weiterer Höhepunkt unserer Reise waren die Cenoten in Yucatán.

Das sind unterirdische, mit Süswasser gefüllte Karsthöhlen. In denen kann man schwimmen, tauchen und Tiere wie Schildkröten, Kaimane und Fische beobachten.

Unser Taxi war ein klappriger Holzwagen auf Schienen, der von einem Pferd gezogen wurde. So tuckerten wir von Cenote zu Cenote durch den Dschungel. Auf wackligen Treppen begaben wir uns in die Höhle und sprangen in das erfrischende glasklare Wasser. Es war eine unbeschreibliche Wohlfühl-Oase. ■

KÜCHENCHEF PIUS ENZ



Küchenchef im Berghotel Mettmen seit 1. Januar 2019 (als Koch bei uns tätig seit 1. Mai 2017).

Aufgewachsen mit fünf Geschwistern auf einem Bauernhof in Obwalden, hat er sich nach seiner Wanderzeit quer über den Globus für das Glarnerland als Wahlheimat entschieden. In Arosa und Zermatt sammelte er spannende Erfahrungen in der 5-Sterne-Gastronomie. In Südafrika kochte er auf einer Wein-Lodge, noch heute zieht es ihn immer wieder nach Afrika. Weit über dem Polarkreis im hohen Norden in Schweden begeisterte Pius die Gäste auf einer Husky-Lodge. In seinen Gerichten sieht man, dass er diverse Länder bereist hat. Er liebt es, die kulturellen Inspirationen von seinen Reisen mit den regionalen Produkten zu kombinieren. Auch jetzt zieht es ihn in unserer Zwischensaison in ferne Länder – so lässt er sich kulturell und kulinarisch inspirieren. ■



KOCH HEIDI REINHARD



Bereits die vierte Saison als Koch im Berghotel Mettmen tätig.

Heidi entdeckte das Tauchen, und so wanderte sie nach Mexiko aus, wo sie ihre Ausbildung zum Divemaster machte. Ihre zweite Leidenschaft ist die Musik. Bereits mit vier Jahren spielte sie Klavier und entdeckte das Singen. Heute ist sie in ihrer Freizeit als Sängerin mit ihrem Piano an Hochzeiten, Apéros und Konzerten unterwegs. Ihre Musik ist begeisternd und ansteckend. Zwischendurch legt sie den Kochlöffel ab und begeistert unsere Gäste in der Hotel-Lounge mit ihrer Musik. Den Spagat zwischen Küche und Musik kann sie bei uns leben. Nie dachten sich Heidi und Pius, als beste Reise-Freunde, dass sie eines Tages in einer Küche im Glarnerland zusammenarbeiten würden. ■

Weitere Infos zu Heidis musikalischem Engagement: www.heidismelody.ch



UMBAUPLÄNE

Wir sanieren das Mitarbeiterhaus und bauen im Dachgeschoss des Berghotels sechs neue Doppelzimmer.

Unsere Mitarbeiterunterkunft hat eine bewegte Vergangenheit. Einst war sie die erste Bergstation der Luftseilbahn, dann war sie 40 Jahre lang ein Ferienlagerhaus der Kirchgemeinde Küsnacht (daher auch der Name «Küsnachterhaus»). Nun wird sie umgebaut und als neue Mitarbeiterunterkunft mit hellen und zweckmässigen Räumen eingesetzt. Die Generalversammlung der Berghotel Mettmten AG hat am 23. März 2023 entschieden, das Haus zu sanieren. Dadurch wird im obersten Stock des Berghotels auch die Personalwohnung frei und es können im Dachgeschoss zusätzlich sechs neue Doppelzimmer für unsere Gäste entstehen. Dafür werden die beiden 6er-Zimmer zu Bewirtschaftungsräumen umgenutzt. Die Bettenkapazität bleibt bei 50. Insgesamt werden rund 2 Mio. Franken investiert und geplanter Start der Bauarbeiten ist Herbst 2023.

Das Mitarbeiterhaus wird renoviert und es entstehen:

- 3 Zimmer mit DU/WC
- 3 Zimmer mit DU/WC auf der Etage
- Küche mit Sitzecke
- Personalwohnung mit 3 Zimmern

Wir freuen uns sehr, dass wir mit diesem Projekt die Wichtigkeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Ausdruck bringen können. Denn nur wenn sie sich wohlfühlen, können sie auch täglich für unsere Gäste da sein und ihr Bestes geben. ■

GROSI-CONFI

Unsere Konfitüre auf dem Frühstücksbuffet wird liebevoll von unserem Grosi Kathrin Elmer hergestellt.

Auf dem Frühstücksbuffet die beliebteste Sorte ist die Erdbeer-Konfitüre. Die Erdbeeren sind auch die Hauptfrucht im Beeren-Mix, weshalb Kathrin pro Jahr rund 65 Kilogramm frische Erdbeeren verarbeitet. Die Beeren stammen alle aus Oberbüren, vom Hof der Familie Kempfer. Die älteste Tochter ist mit Saras Cousin verheiratet und jeweils für den Transport nach Elm zuständig.

Wenn so eine Beeren-Lieferung in der Saison bei Grosi ankommt, muss die ganze Familie, vom Enkelkind bis zum Grossvater, mitanpacken. Der grösste Teil wird sofort verarbeitet, ein kleiner Teil wird gerüstet und tiefgefroren, um später, in der Winterzeit, weiterverarbeitet zu werden.

Das Geheimnis der Grosi-Confi sind der verhältnismässig geringe Zuckeranteil und die qualitativ hochstehenden Schweizer Früchte aus Oberbüren. Die Früchte werden nur saisonal eingekauft, deshalb werden im Juli auch Walliser Aprikosen verarbeitet.

Der jährliche Fruchtebedarf ist:

- 65 kg Erdbeeren
- 43 kg Aprikosen
- 13 kg Kirschen
- 15 kg Zwetschgen

Unsere Konfitüren können Sie auch zu Hause geniessen. Sie sind im Shop bei der Reception erhältlich und ein ideales Mitbringsel. ■

4-GANG-GENIESSERMENÜ

Beim Nachtessen erwartet unsere Hotelgäste ein 4-Gang-Geniessermenü, welches wir als Überraschungsmenü servieren.

Dieses Menü hat es ganz schön in sich... Ein saisonales, bodenständiges Menü mit moderner und origineller Interpretation unserer Küchencrew – ein echter Leckerbissen. Es liegt im Naturell von uns Menschen, dass wir Überraschungen entweder lieben oder eher nicht... Immer wieder stellen wir fest, dass wir unsere Gäste «es bitzli» zu diesem Glück zwingen müssen, alle aber nachher begeistert sind. Unsere Küchencrew nimmt Rücksicht auf jede Allergie oder Vorliebe – wir müssen es nur rechtzeitig wissen.

Unsere Portionengrössen sind so gewählt, dass jeder vier Gänge essen kann, ohne sich nachher überessen zu fühlen.

Beim Hauptgang servieren wir selbstverständlich nach, bis Sie genug haben. Lieber bringen wir Ihnen zweimal einen frischen, schön angerichteten Teller, als dass wir auf jedem Teller viele Reste haben. Und wenn wir gerade beim Essen und im Restaurant sind: Bei unseren Hotelgästen sind selbstverständlich die Fensterplätze mit der grandiosen Aussicht aufs Glarnerland die beliebtesten. Unsere Restaurant-Crew legt grossen Wert darauf, dass jeder Gast und jede Gruppe entweder beim Nachtessen oder beim Frühstück die Gelegenheit hat, den Blick übers Glarnerland zu geniessen. ■



Rezept von unserem

FRÜCHTE-STREUSEL-KUCHEN

für eine Springform
mit Durchmesser 23 cm



ZUTATEN

TEIG

- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 3 Eier
- 150 g Weissmehl
- ½ TL Backpulver

STREUSEL

- 100 g Mehl
- 40 g Zucker
- 65 g Butter, kalt
- zirka 350 g saisonale Früchte (oder gefroren)

Den Früchte-Streusel-Kuchen finden Sie auf unserer Tageskarte, saisonal mit Zwetschgen, Aprikosen oder Rhabarber.

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180 °C vorheizen
- Springform von 23 cm Durchmesser mit Butter einfetten und mehlen
- Butter mit Zucker schaumig rühren
- Eier nach und nach begeben
- Weissmehl und Backpulver begeben und zu einem glatten Teig verrühren
- in die vorbereitete Springform füllen
- gleichmässig mit Früchten belegen (die Mitte frei lassen, so können schönere Stücke geschnitten werden)
- im vorgeheizten Backofen zirka 15 Minuten backen
- in der Zwischenzeit alle Zutaten für die Streusel verreiben
- gleichmässig auf den vorgebackenen Kuchen verteilen
- anschliessend rund 30 Minuten bei 200 °C goldbraun fertig backen