



Bernhard  
Betschart



## «Ich verführe am liebsten mit Röstli und Spiegeleiern»

Warum Gemüsesuppe bei ihm ein Trauma auslöste und welche Gerichte er kochte, als er Single war, verrät Bernhard Betschart vom Männerchor Heimweh.

Text: Silvia Schütz

### Bernhard Betschart, was war das ungewöhnlichste Gericht, das Sie jemals probiert haben?

In Estland gabs Bärenfleisch in einem Restaurant in Tallinn, wo so aufgetischt wird, wie man um das Jahr 1450 ass. Weil im Bär viele Parasiten hausen, muss man den offenbar eine Woche lang kochen. Ich bevorzugte den Elch meines Kollegen ...

### Wie sieht ein typisches Frühstück für Sie aus?

Haferflockenmüesli mit Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren und Walderdbeeren. Dazu kommen Chiasamen und Haselnüsse. Das ist reichhaltig und für mich gut verdaulich.

Bilder: Mirielle Schmidig, Daniel Jerosch

### Hat das Singen einen Einfluss darauf, was Sie essen oder trinken?

Eine ausgewogene Ernährung und wenig Alkohol sind wichtig für meine Stimme, noch mehr aber fällt der Sport ins Gewicht. Mein Körper braucht frische Luft, Bewegung und Krafttraining.

### Was war Ihr Lieblingsessen als Kind?

«Gumelimöcke» und Magronen. Das sind Kartoffelwürfel und Magronen mit Rahm, Milch und Zwiebeln. Das machte meine Mutter super. Dazu gabs Salat oder Apfelmus.

### Ihre schlimmste kulinarische Kindheitserinnerung?

Ich bin auf dem Berg aufgewachsen mit weitem Schulweg. Deshalb konnte ich über Mittag nicht zu Hause essen und musste ins Restaurant. Bereits wenn ich in den Essraum trat, roch es nach der Gemüsesuppe vom Vortag. Immer die gleiche Suppe. War wahrscheinlich gesund, hat mich aber lange schon fast traumatisch verfolgt.

### Welche Spezialität aus Ihrer Region essen Sie am liebsten?

«Hafechabis-Pfanne», ein Gericht, das den Wechsel vom Sommer in den Herbst ankündigt. Es ist ein Eintopf, gekocht mit Chabis und Schaffleisch von der Sommeralp. Er weckt stets nostalgische Gefühle.

### Welche ausländische Küche mögen Sie am liebsten?

Thailändisch. Gut gemacht, ist sie eine Geschmacksexplosion. Auch Italienisch ist buono.

### Wer kocht bei Ihnen zu Hause?

Meine Lebenspartnerin kocht sehr gern und sehr gut. Da sie mir kochmässig eh nicht über den Weg traut, lasse ich ihr mit Vergnügen den Vortritt.

### Was essen Sie vor einem Auftritt?

Ich esse eher leichte Gerichte mit Reis. Keinen Salat, da er schwer verdaulich ist. Wasser ohne Kohlensäure und einen Espresso. Normalerweise zwei Stunden vor einem Auftritt.

### Was kommt bei Ihnen auf den Grill?

Häufig Kalbs- oder Rindssteaks in guter Qualität, dann Spiessli und eher selten Würste. Gemüse brutzelt dazu auch immer auf dem Grill.

### Was ist Ihr «Guilty Pleasure»?

Deutsches Weissbier. Ich trinke es, wenn ich in Deutschland unterwegs bin, um Jodelkurse zu geben. Es hat zwar viele Kalorien,

ist aber auch isotonisch. So rede ich mir die seltenen Bierabende auf jeden Fall schön.

### Haben Sie schon einmal Kalorien gezählt?

Nein, das musste ich zum Glück bisher noch nie. Die Herausforderung ist eher, von allem, was ich brauche, genug zu mir zu nehmen.

### Wer hat Ihnen das Kochen beigebracht?

Niemand, ich habe mir das selbst angeeignet als Single. Thai- und italienische Küche, Steaks und Koteletts brachte ich recht früh zustande. Bei Röstli und Spiegeleiern blieb ich dann stehen.

### Was ist Ihr liebstes Küchengerät?

Meine knallgelbe Kaffeemaschine. Seit über 20 Jahren leistet sie gute Dienste.

### Was haben Sie immer im Kühlschrank?

Bier für Gäste, Schweizer Salzgurken, Butter und Milch.

### Wie trinken Sie Kaffee?

Einen guten Espresso schwarz ohne Zucker, einen Kaffee normalerweise mit einem Schluck Milch. Wenn der Schaum vom Cappuccino gelingt, ist auch der ein Favorit. Kaffee ist mir wichtig, deshalb geht der erste Blick in einem Restaurant zur Kaffeemaschine. Passt sie nicht, mache ich auf dem Absatz kehrt.

### Könnten Sie vegetarisch leben?

Bei mir muss nicht jeden Tag Fleisch auf dem Tisch stehen, deshalb würde eine vegetarische Ernährung klappen.

### Macht Schokolade glücklich?

Jein. Also der «Charästei» mit Mandeln von der Konditorei Schelbert in Muotathal macht schon gute Laune. Aber: Ich kann auch ohne.

### Mit wem würden Sie gern einmal essen?

Mit Steven Tyler von Aerosmith.

### Welches Gericht mit welcher Musik tischen Sie auf, wenn Sie jemanden verführen wollen?

Röstli und Spiegelei nach einem Muotathaler Geheimrezept mit regionalem Aphrodisiakum. Wie gesagt: Es ist geheim, deshalb kann ich nicht mehr dazu sagen. Im Hintergrund läuft eine Rockballade.

### Ihr Lieblingsprodukt aus der Migros?

Die Bioberenmischung.



### Bernhard Betschart (47)

ist Sänger im Männerchor Heimweh und hat auf der jüngst erschienenen Single «Jahreszyte» die Hauptstimme. Das gleichnamige Album erscheint am 8. November. Betschart machte mit dem Singen sein Hobby zum Beruf, gibt Jodelkurse im In- und Ausland und tritt solo auf. In seiner Freizeit erholt er sich beim Wandern oder auf einem Dampfschiff auf dem Vierwaldstättersee. Der Sänger wohnt mit seiner Partnerin in Muotathal SZ, wo er auch aufgewachsen ist.