

# Steinen und seine vier Kinder

**Steinen** Der Kirchgang Steinen reichte bis an den Morgarten und in die Altmatt. Am Donnerstagabend fand der erste Anlass der gemeinsamen Feier der vier Gemeinden Steinen, Steinerberg, Sattel und Rothenthurm statt.

**Franz Steinegger**

Die Organisatoren waren selber überrascht: 100 Personen besuchten den Eröffnungsanlass «750 Jahre Eigen» in der Aula Steinen, wo Erwin Horat, Archivar des Staatsarchivs Schwyz, aufzeigte, wie der Kirchgang Steinen die Mutter der vier heutigen Gemeinden Steinen, Steinerberg, Sattel und Rothenthurm wurde.

Die Eigenständigkeit erhielt die Pfarrei Steinen – mit Schwyz und Muotathal Kernzelle des Alten Landes Schwyz – 1269 mit dem Loskauf aus den grundherrschaftlichen Rechten der Habsburger. Deshalb das 750-Jahr-Jubiläum. Seither können die Bewohner dieses Gebietes, das bis zur Altmatt in Rothenthurm und bis (fast) an den Ägerisee reichte, ihre Geschichte selbständig regeln.

**Steinen war um 1300 auf Augenhöhe mit Schwyz**

Nach und nach trennten sich Sattel (1598, nach einem 200-jährigen Prozess), Steinerberg (1646) und Rothenthurm (1776, von Sattel) von der Mutterpfarrei und wurden mit dem modernen Bundesstaat im 19. Jahrhundert zu den heutigen eigenständigen Gemeinden.

«Steinen kam um 1300 die gleiche Bedeutung zu wie Schwyz», erzählte Erwin Horat. «Darauf weisen die Existenz des Zisterzienserinnenklosters in der Au hin, die zahlreichen, heute noch vorhandenen bis zu 700-jährigen Holzhäuser, die nur von einflussreichen Leuten erbaut werden konnten.» Steinen lag an der wichtigen Handelsroute zwischen Zürichsee und Vierwaldstättersee, gut vernetzt am internationalen Jakobsweg, und stellte mit den Stauffachern ein bedeutendes Geschlecht mit mehreren Landammännern. Hinzu kommt ein um 1500 nachgewiesener bedeutender Pferdemarkt.

**Abgrenzung zu den Gelüsten des Klosters Einsiedeln**

Sattel taucht in der Zeit des Morgartenkrieges in der Geschichte auf: 1322 wurden die Letzimauer und der Turm in

der Schornen errichtet. Wenig bekannt ist über den Ursprung von Steinerberg, doch dürfte es sich nach Recherchen von Erwin Horat anfänglich um eine Streusiedlung von einzelnen Höfen gehandelt haben, welche ab dem 17. Jahrhundert durch die Wallfahrt zur heiligen Anna Dorfcharakter erhielt.

Anders Rothenthurm, das bereits 1310 schriftlich fassbar wird wegen der Letzimauer und des Turms mit dem heute noch erhaltenen Eingangstor – eine rote Linie, welche die Schwyzer als Abgrenzung zum Kloster Einsiedeln im Rahmen des Marchenstreits setzten. Damals war Rothenthurm allerdings noch

keine Siedlung, sondern nur eine Ortsbezeichnung.

**Bedeutsam in der Herausbildung von staatlichen Strukturen**

«Der Loskaufbrief von 1269 passt hervorragend in die Herausbildung von staatlichen Strukturen in der damaligen

Zeit», stellte Erwin Horat seinen Vortrag in einen übergeordneten Rahmen. «Damals begaben sich die Bewohner der Taltschaft von Schwyz auf den Weg in die Eigenständigkeit. Die Landleute von Schwyz werden als Handlungsgemeinschaft fassbar.» Sie konnten ihre eigene Gerichtsbarkeit ausüben (heutiges Schlagwort: «keine fremden Richter»), konnten selber Steuern erheben, ihren Besitz wahren ohne Zustimmung von aussen. «Ab 1275 sind die Landammänner namentlich bekannt, was auf die Herausbildung von politischen Strukturen hinweist», erklärte Horat. «Aus all diesen Elementen erwuchs das Alte Land Schwyz.»

Der Weg zur Eigenstaatlichkeit war bereits Mitte des 15. Jahrhunderts abgeschlossen. Dazu gehörte auch die Expansion über den Talkessel von Schwyz hinaus. 1450 waren die Konturen des heutigen Kantons Schwyz abgesteckt mit Ausnahme von Gersau, das gegen seinen Willen erst 1817 zu Schwyz geschlagen wurde.



Erwin Horat vor dem Jubiläumsllogo (links) und bei seinem Vortrag vor der Karte mit der Einteilung des Alten Landes Schwyz um 1300 mit den vier Vierteln.



Bilder: Franz Steinegger



Steinen um 1800 nach einer Zeichnung von Pfarrer Thomas Fassbind.

Bild: Staatsarchiv Schwyz

**750 Jahre Eigen**

**Gemeinden** Die vier Gemeinden Steinen, Steinerberg, Sattel und Rothenthurm haben beschlossen, das Jahr 2019 gemeinsam zu feiern. Unter dem Motto «750 Jahre Eigen» werden von Februar bis November 13 öffentliche historische, gesellschaftliche, sportliche, kulturelle und religiöse Anlässe stattfinden. Im August gründete man einen Verein und übertrug diesem die Organisation dieses gemeindeübergreifenden Jubiläums. Als OK-Präsident amtet der Steinerberger Gemeindepräsident Felix Reichlin.

Ziel ist es, die Bevölkerung der vier Gemeinden einander näherzubringen, das gemeinsame Erbe zu würdigen und Kontakte zu knüpfen. Der Vortrag vom Donnerstagabend war der Startschuss zum eigenwilligen Jubiläumsjahr. (ste)

**Ratgeber**

## Chicorée, gekocht als Gemüse: Wie geht das?

**Küche** Ein aktuelles Gemüse ist Chicorée. Ich kenne einzig die Zubereitung als Salat, habe nun aber gehört, dass man ihn auch auf andere Arten zubereiten kann. Können Sie mir Tipps und generelle Informationen geben?

Chicorée wird in der Schweiz vom Aargau bis an den Bodensee, im Berner Seeland und in der Westschweiz angebaut. Was wir beim Chicorée essen, ist das zweite Leben der Zichorienwurzel. Bis zu 150 000 Wurzeln können auf einer Hektare im Spätherbst geerntet werden. In einer der Treibereien – drei grössere in der Deutschschweiz und vier in der Westschweiz – werden die Wurzeln in Sand eingemietet. Bei Temperaturen leicht unter dem Gefrierpunkt werden sie, geschützt von einer dünnen Eisschicht, bis zu elf Monate gelagert. Dann werden sie zum zweiten Leben «erweckt»: Die aufgetauten Wurzeln werden dicht aneinander in Wannen gestellt. Das Weitere passiert in absoluter Dunkelheit bei rund 15 Grad: Bereits am ersten Tag bilden sich weisse Saugwurzeln. Sie stehen 2 bis 3 Zentimeter in gedüngtem Wasser. Sodann wachsen aus den braunen Wurzeln 15 bis

20 Zentimeter lange, dicke zugespitzte feste Knospen. Diese sind infolge der Dunkelheit bleich und zart. Nach drei Wochen können die Knospen geerntet werden. Sie werden maschinell von der Wurzel getrennt, von Hand gerüstet und in schwarz ausgekleideten Harassen gestapelt. Der Ernteprozess darf nicht mehr als eine Viertelstunde dauern. Je mehr Licht der Chicorée erhält, desto bitterer

**Kurzantwort**

Kennt man Chicorée in der Deutschschweiz eher als Salat, wird dieser in der Westschweiz und in Holland meist gekocht als Gemüse serviert. Dazu die gerüsteten Knospen ganz oder längs halbiert in Butter anbraten oder auf dem Siebeinsatz garen. So vorgegart kann Chicorée auch mit Schinken, Rahm und Käse überbacken werden. (ko)

wird er. Entsprechend sollte man auch beim Kauf und bei der kühlen Lagerung zu Hause darauf achten, dass er möglichst wenig dem Licht ausgesetzt ist. Die herb-bittere Note gehört jedoch zu diesem Gemüse. Möchte man sie mildern, kann der Strunkansatz, wo am meisten Bitterstoff entwickelt wird, beim Rüsten kegelförmig herausgeschnitten werden. Mehr Rüsten ist nicht nötig. Serviert man Chicorée als Salat, kann der Sauce wenig Zucker oder Honig beigegeben werden. Auch Orangenstücke oder andere Früchte dämpfen die Bitterkeit. Das ist die bessere Lösung, als geschnitten in warmem Wasser einzulegen. Zwar verliert das Blatt durch das Wässern etwas an Bitterkeit, jedoch auch wertvolle wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe. Die ganzen Chicoréeblätter eignen sich roh als Dippgemüse oder zum Füllen, etwa mit einem Linsensalat. Sehr schön sieht es

aus, wenn roter und weisser Chicorée gemischt werden. Die rote Sorte ist eine Züchtung aus weissem Chicorée, gekreuzt mit rotem Radicchio. **Gekochte Varianten** In der französischen Schweiz und in Holland wird Chicorée vor allem als Gemüse serviert. Kochen: Knospen längs halbieren oder ganz lassen, Strunk herauschneiden, in Butter anbraten und mit 1 TL Zucker karamellisieren und als Gemüsebeilage servieren. Oder auf dem Siebeinsatz 10 bis 20 Minuten garen. Etwas Zitronensaft hilft gegen die Farbveränderung. So vorgegart Chicorée kann auch mit je einer Schinken-tranche umwickelt und entweder in Blätterteig eingepackt im Backofen ca. 20 Minuten gebacken oder in einer Gratinform mit gewürztem Rahm übergossen und Reibkäse bestreut bei 220°C 20 bis 30 Minuten überbacken werden.

Chicorée ist auch unter der Bezeichnung «Brüsseler» bekannt, denn das Gemüse wurde im 19. Jahrhundert in Belgien entdeckt. Er ist reich an Vitamin A, B1, B2, C und Betacarotin, dazu Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium. Mit 17 kcal pro 100 Gramm ist das ganzjährig erhältliche Gemüse sehr kalorienarm.



**Monika Neidhart, Goldau** Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH [www.textwerke.ch](http://www.textwerke.ch)

**Suchen Sie Rat?**

Schreiben Sie an: Ratgeber «Luzerner Zeitung» Maihofstrasse 76, 6002 Luzern E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch) Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE

**LMS-SCHULE**

**OPEN DAY**  
12.2.2019, 9–15 UHR  
▶ ROTSEESTRASSE 18, LUZERN

- VORBEREITUNGSJAHR KURZZEIT-GYMNASIUM FMS/WMS-PRÜFUNG
- 10. SCHULJAHR
- SEKUNDARSCHULE
- PRIMARSCHULE
- BEGABUNGSFÖRDERUNG

▶ 041 361 06 36  
[www.lms-schule.ch](http://www.lms-schule.ch)

**LMS-SCHULE**  
PRIMAR-8 SEKUNDARSCHULE