

Zeitschrift: Helvetia : magazine of the Swiss Society of New Zealand
Herausgeber: Swiss Society of New Zealand
Band: 77 (2011)
Heft: [9]

Artikel: The Churfirsten
Autor: Brühlmann, Trudi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-943425>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Tamina Gorge

A narrow gorge, only penetrated by a few rays of sunshine at mid-day, a grotto where health seekers bathed - this is the Tamina Gorge with Bad Pfäfers. Only a few meters from the old Bad Pfäfers is the narrow Tamina Gorge with 70-meter-high rock faces. The gorge is easily accessible nowadays. A tunnel safeguards the path through the interior of the rock. It leads past a small thermal spring and up to the grotto fed by the thermal waters.



Tamina Schlucht

Discovered accidentally in 1240, the salubrious effects of Pfäfers' mineral springs were recognized early on. The sick people who bathed in the curative

water were let down the narrow gorge on ropes. The famous natural scientist, physician and philosopher Paracelsus, who is regarded as the first spa physician of Bad Pfäfers, worked there in 1535 and wrote an entire book on the therapeutic effects of the water, which has a temperature of 36.5 degrees Celsius. In 1630 a bath-house was constructed at the mouth of the gorge. The old Bad Pfäfers was extensively renovated between 1983 and 1995. Today, Bad Pfäfers ("Pfäfers Spa"), the oldest Baroque bath-house in Switzerland, houses a restaurant and a museum.

The road to Ragaz was built in 1840 and in the following years the cure business was increasingly relocated to there. Bad Ragaz is a friendly and easily accessible health, wellness and holiday resort. The hot Tamina spring which bubbles up from the nearby gorge is the main attraction. The most extensive aquatic spa in Europe with water temperatures of 36.5 degrees Celsius provides the ultimate bathing experience with 2 indoor and 1 outdoor pool, current channel, waterfall, bubble beds and seats, grotto and a variety of massage jets.

For visitors interested in history there is a Monastery- and Spa-Museum with changing exhibits.

The Churfirsten

Churfirsten is a mountain range in the Canton of St. Gallen. There are seven peaks: Selun, Frümser, Brisi, Zuestoll, Schibenstoll, Hinterrugg, Chäserrugg (from west to east). They tower high over the Walensee, but from the Toggenburg side, they are relatively gentle. Well, very relatively gentle. I remember a school trip up one of them, and it just went on and on... and on... and on. There is a cablecar up the

Chäserrugg; why did our teacher not know? *tb*



Churfirsten

Rheintaler Türggenribel

Als Türggen wird im Rheintal der Mais bezeichnet. Wie der Türggenribel ins Rheintal kam, wird folgendermassen dargelegt: Türken, die seit langer Zeit die österreichisch-schweizerische Grenze passierten, um vorwiegend beim Strassenbau mitzuhelfen, haben ihn als Ersatz für couscous eingeführt. Am Sonntag trafen sie sich jeweils zu einer gemeinsamen Mahlzeit, an welcher bald auch Schweizer Freunde teilnahmen. Die Rheintaler haben dieses Gericht übernommen und als Tradition beibehalten.

Der Türggenribel wird zu verschiedenen Fleischspeisen gegessen oder bildet häufig, in Milchkaffee eingetaucht, eine einfache Mahlzeit oder ein traditionelles Frühstück.

Hier das Rezept:

300 g Maisgriess

20 g Mehl

400 ml Milch

Salz, Butter

Den Maisgriess in 200ml Milch eingeweicht über Nacht stehen lassen. Mit der restlichen Milch, Mehl und Salz aufkochen, sodass ein kompakter Brei entsteht. Einen Teil der Butter in der Bratpfanne zergehen lassen und unter ständigem Rühren die Maismasse bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten rösten, bis kleine Klümpchen, Ribel, entstehen. Um gleichmässige Ribel zu erhalten, werden nach und nach Butterflocken dazugemischt.

En quete!