

Der Sommer ist die beste Zeit für einen Besuch in Thun: In der Altstadt lockt ein feiner Märkt mit Spezialitäten. Aare und See laden zum Abkühlen und Verweilen ein.

Text: Barbara Halter
Fotos: Vanessa Püntener

Wasser – türkisfarben und in gnadenlosem Tempo zieht es durch Thun. Zweimal überqueren wir die Aare, schlendern am samstäglichen Waren- und Gemüsemarkt auf der Insel Bälliz vorbei und weiter zum **Frischprodukte-Märkt** in der Altstadt. Wer es klein und fein mag, ist hier genau richtig. Der Rathausplatz mit seinen historischen Häusern und dem erhabenen Schloss im Hintergrund gibt die ehrwürdige Kulisse. Auf dem Platz selbst gehts locker und sehr familiär zu und her – Berner Gemütlichkeit eben.

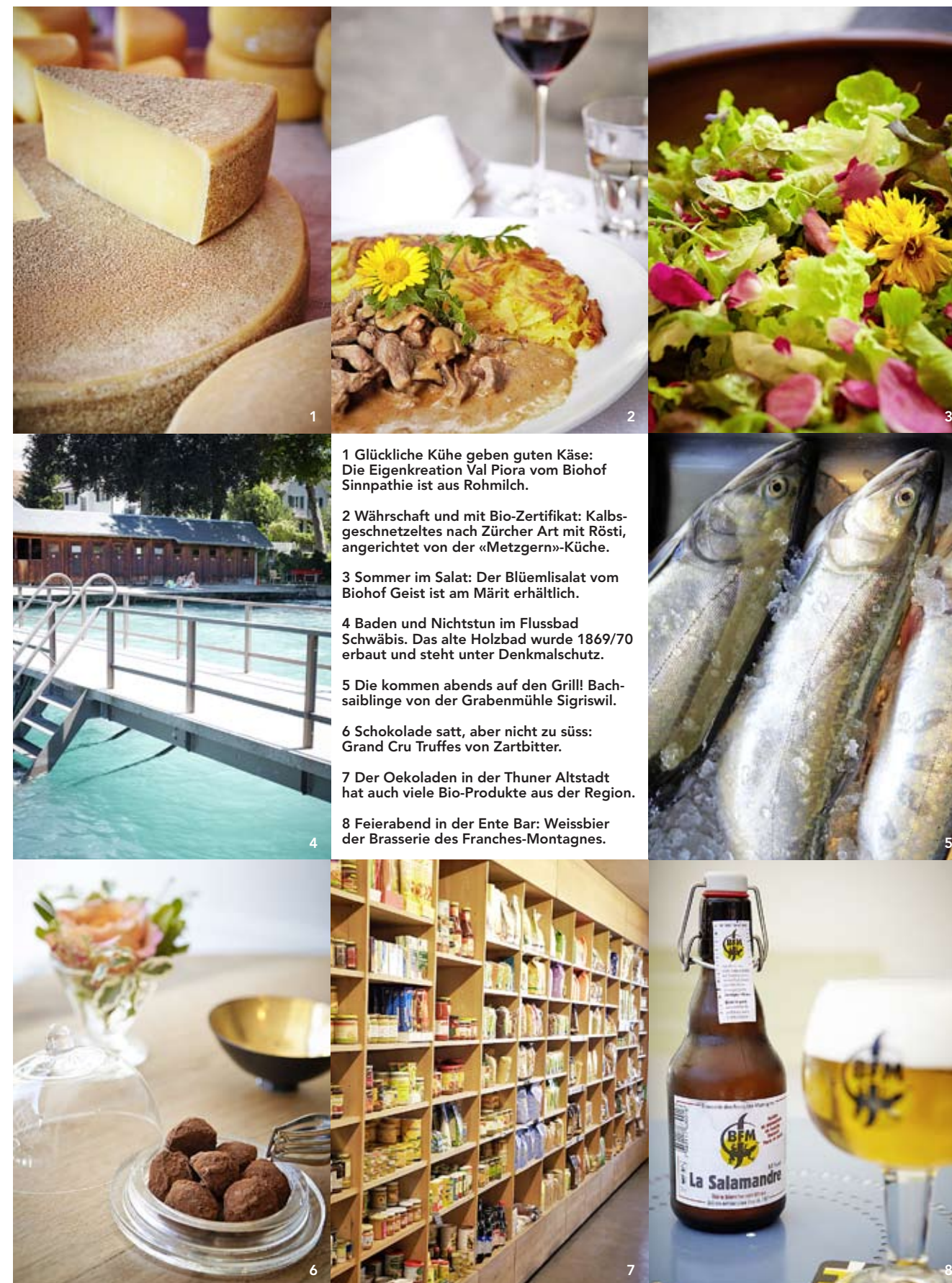
Die Lebensmittel sind von bester Qualität. Meist bedienen die Produzenten an den Ständen gleich persönlich. Ursula Bühler vom **Biohof Geist** hat 1995 den Markt auf dem Rathausplatz initiiert. Diesen Frühling wurde ihr Stand zum schönsten von ganz Thun gekürt. Zu ihrem Sortiment gehören Gemüse, Beeren und Angus-Beef – möglichst viel kommt vom eigenen Hof. Besonders beliebt und ein Hingucker ist der Blüemlisalat, der in einer flachen, wei-



Zwischenhalt an der Aare in Thun, vor der Altstadt mit Schleuse und Schloss.

THUN GANZ GRUEN

Sommerliche Wasserstadt



- 1 Glückliche Kühe geben guten Käse: Die Eigenkreation Val Piora vom Biohof Sinnpathie ist aus Rohmilch.
- 2 Währschaft und mit Bio-Zertifikat: Kalbsgeschnezeltes nach Zürcher Art mit Rösti, angerichtet von der «Metzger»-Küche.
- 3 Sommer im Salat: Der Blüemlisalat vom Biohof Geist ist am Märkt erhältlich.
- 4 Baden und Nichtstun im Flussbad Schwäbis. Das alte Holzbad wurde 1869/70 erbaut und steht unter Denkmalschutz.
- 5 Die kommen abends auf den Grill! Bachsaiblinge von der Grabenmühle Sigriswil.
- 6 Schokolade satt, aber nicht zu süß: Grand Cru Truffles von Zartbitter.
- 7 Der Oekoladen in der Thuner Altstadt hat auch viele Bio-Produkte aus der Region.
- 8 Feierabend in der Ente Bar: Weissbier der Brasserie des Franches-Montagnes.

ten Schale präsentiert wird. Je nach Saison mixt Ursula Bühler Wildkräuter, Blumenblätter und Schnittsalat zusammen. Mit Gewächsen aus ihrem Bauerngarten bindet sie Blumensträuße. Einen Stand weiter trifft man auf **Alexandra Maier**, Bäuerin aus Rubigen. Die goldgelben Rosinenbrötchen aus Zopf Teig sind zum Reinbeissen gluschtig – genau das Richtige für ein spätes Frühstück! Alexandra Maier bäckt all ihre Brote im Holzofen, das Weizenmehl wächst auf dem eigenen biodynamisch geführten Hof. Das nächste Häppchen probiert man bei Stefan Moser vom Bauernhof **Sinnpathie** in Goldiwil. Käse mit wohlklingenden Namen wie Sammltrugeli oder Val Piora liegen zum Degustieren bereit. Insgesamt sechs Eigenkreationen stellt Moser in der eigenen Hofkäserei her. Mit einer Ausnahme bestehen alle aus Rohmilch. Ein exquisiter Genuss sind auch die Joghurts im Glas, die wenig Zucker und viele Früchte (kein Konzentrat) enthalten. «Die gute Qualität kommt ausserdem davon, dass wir in kleinen Mengen produzieren. Und unsere Kühe haben Hörner», sagt Stefan Moser.

Forellen aus Sigriswil oder Gourmet-Rohkost aus Steffisburg – für Vielfalt am Markt ist gesorgt

Weitherum bekannt sind die Forellen von der **Grabenmühle Sigriswil**. Die Familie von Gunten führt einen ganzen Abenteuerhof, mit Forellenfischen und Goldwaschen. In drei grossen Naturteichen werden die Forellen gezüchtet. Was am Samstagmarkt über den Ladentisch geht, ist frisch gefangen. Die Forellen gibts ganz, filetiert, mariniert, geräuchert oder zu einem Mousse verarbeitet. Zur Zubereitung empfiehlt Andreas von Gunten sein eigenes Fischgewürz. «Das beste, das es gibt, finden meine Kunden», sagt er und schaut mit schelmischem Blick zu den Leuten vor dem Verkaufswagen. Allgemeines Kopfnicken lässt keinen Zweifel aufkommen. Ungewohntes findet man bei der **Naturkostbar**. Die junge Lebensmittel-Manufaktur mit Geschäft in Steffisburg hat sich ganz der Rohkost verschrieben. Das tönt sehr nach Körnlipicker – ist aber momentan ziemlich trendy, etwa bei den gesundheitsfanatischen Hollywood-Stars. Um die Inhaltsstoffe in den Rohstoffen zu bewahren und eine gute Verträglichkeit beim Menschen zu garantieren, werden diese bei der Verarbeitung nicht höher als 42,5 Grad erhitzt. In der Naturkostbar entstehen so grüne Smoothies oder ganze Torten – Gourmet-

Rohkost heisst das dann. Am Stand am Markt steht eine Auswahl an Ölen, Sprossen und Rohkost-Pralinés bereit. Nach der Marktrunde lässt sich perfekt eine Altstadt-Tour anschliessen. Vom Rathausplatz biegt man direkt in die Obere Hauptgasse und rein in ein Sammelsurium von kleinen Läden, in denen die Zeit teils stehen geblieben scheint. Über speziell gebaute Hochtroitirs, eine typische Thuner Erfindung, führen Treppchen hoch und runter. Der jüngste Zuwachs in der Hauptgasse heisst **Changemaker**. In anderen Städten kennt man die Boutique und ihre Philosophie bereits. Alle Produkte bei Changemaker sind fair hergestellt. Sie stammen aus Kleinbetrieben, tragen ein Bio-Label oder sind Swiss made. Das einstöckige Geschäft in Thun ist wie alle Filialen hell und puristisch eingerichtet. Hier macht es Spass, «e chli z gwunderle», wie die Verkäuf-

Schon die Verpackungen aller süssen Köstlichkeiten sind bei Zartbitter ein Genuss. Ein antikes Sofa lädt zudem zum Verweilen im Geschäft ein.

rin so nett sagt. Der Mix aus Kosmetika, Wohnaccessoires, Papeterieartikeln und Schmuck bietet für jeden etwas. Auf der gegenüberliegenden Seite der Gasse befindet sich der **Oekoladen**. Luftig und klar strukturiert präsentiert sich der Spezialist für Lebensmittel und Naturkosmetik. «Alles ist bio und, wenn es geht, aus der Region», sagt Geschäftsführerin Marlen Feller. Eine Augenweide sind die Teemischungen vom **Biohof Obereichi** – mit perfekt getrockneten Blättern. Beachtung verdient auch die Käsetheke: Der französische Ziegenkäse – «der böckelt nicht» – liefert **Christoph Bruni**. Der Thuner Käsehändler (Markenzeichen: ein Beret auf dem Kopf) betreibt seine Tätigkeit als Passion. In seinem «Kellerli» in einem Wohnquartier in Thun und dem «Märitwagen» lagern 80 bis 100 Sorten, «und keine einzige davon ist ein Industrieprodukt». Bruni schaut bei allen Produ-

zenten Stall und Tiere an. Denn die Milch von «Hochleistungskühen» oder enthornten Tieren gibt qualitativ einfach nicht so hochwertigen Käse, wie Christoph Bruni ihn sucht. Nach telefonischer Vereinbarung kann man bei ihm zu Hause einkaufen. So kurz vor Mittag ist Süsses «schnausen» eigentlich verboten, doch bei **Zartbitter** kann man schlecht widerstehen. Corinne und Christoph Neuenschwander haben sich auf dunkle Schokolade spezialisiert, es gibt sie aber auch heller oder mit verschiedenen Ingredienzen versetzt. Mit viel Leidenschaft hat das Ehepaar kleine, exquisite Produzenten wie Coppeneur, Chocolat Bonnat oder Reichmuth von Reding aufgesucht und sein Sortiment mit viel Liebe zusammengestellt. Schon die Verpackungen all der süssen Köstlichkeiten sind ein Genuss. Ein antikes Sofa und ein Tischchen laden im Geschäft zum Verweilen ein. Kaffee, heisse oder kalte Trinkschokolade und eine Auswahl an Gebäck werden serviert. Für später und «zum Anfixen» gibt Christoph Neuenschwander seinen Renner, ein Praliné von **Le chocolat doux des fées** mit Absinth, mit auf den Weg.

Mittagessen in der «Metzgere», danach ein erfrischender Nachmittag nahe am und im Wasser

Jetzt steht eine Mittagspause im **Zunftthaus zu Metzgern** auf dem Programm. Das Traditionshaus mit Baujahr 1361 liegt gleich am Rathausplatz und ist mit dem **Gout Mieux** ausgezeichnet – dem Gastro-label für Restaurants, die biologisch und nachhaltig kochen. Im Sommer setzt man sich gerne ins kleine Gärtchen. Am Samstagmittag kann ab der grossen Karte bestellt werden. Gepflegt wird eine traditionelle Schweizer Küche, «frisch interpretiert», wie Pächterin Barbara Leuenberger sagt. Aufgefrischt wird diese mit asiatischen Gerichten, die die ausländischen Köche aus ihrer Heimat mitgebracht haben. So hat man die Wahl zwischen Rindsgeschnetzeltem mit Rösti oder indischem Linsen-Curry. Die «Metzgere» ist übrigens jeden Herbst der Treffpunkt, wenn in der Altstadt das Volksfest «Ausschiesset» stattfindet und der «Fulehung» (eine Narrenfigur mit Teufelsmaske) durch die Gassen gejagt wird. Gleich neben dem Gartenrestaurant führt eine Treppe hoch zum Schloss. Auf zum Verdauungsspaziergang – nach ganz oben! Bis man schliesslich den Dachstock des Schlosses erreicht und über eine Leiter in eines der vier Türmchen gelangt, ist →



1 Ein treuer Begleiter fürs Kinderzimmer, gesehen in der Boutique Changemaker.

2 Ein Ambiente wie in Italien – der Pavillon beim Jakobshübeli. Dafür lohnt sich auch der steile Treppen-Marathon.

3 Zwischenverpflegung am Markt: Saatenbrötli und Rosinenweggli von Bio-Bäuerin Alexandra Maier.

4 Wem es zu heiss wird, geniesst bei einer Schifffahrt ein frisches Lüftchen.

5 Eingang und Shop des Kunstmuseums Thun im ehemaligen Grand Hotel.

6 Blumen aus biodynamischem Anbau vom Hofladen der Gartenbauschule Hünibach.

7 Gesundes, kalt gepresstes Öl am Stand der Naturkostbar auf dem Rathausplatz.

8 Sieben Zimmer bietet das Restaurant Schwert. Jedes ist so einzigartig und stilvoll, dass die Wahl ziemlich schwerfällt.

man ausser Atem. Doch der Blick über die Stadt, den See und in die sonst versteckten Gärten (wer sieht das Krokodil am Teich?) entschädigt für Schweiss und Mühe.

In einer Wasserstadt wie Thun gehört im Sommer eine nasse Erfrischung unbedingt dazu. Fluss oder See ist hier die Frage. Das charmante alte **Flussbad Schwäbis** eignet sich nur für geübte Schwimmer – und kälteerprobt sollte man auch sein: Die Wassertemperatur der Aare in Thun beträgt durchschnittlich 18 bis 19 Grad. Eingestiegen wird beim Mühleplatz, und dann lässt man sich bis zum Flussbad treiben. Im «Strämu» (für alle Nicht-Berner: **Strandbad**) dagegen ist der See meist zwei Grad wärmer als die Aare, und es gibt ausserdem geheizte Schwimmbecken. Einzigartig ist hier die Aussicht auf die Berner Alpen.

Erfrischend und erholsam ist auch ein Spaziergang entlang des Wassers. Von der Stadt bis nach Hünibach führt eine Promenade. Vorbei am **Grand Hotel Thunerhof**, wo sich ein Zwischenhalt auf der lang gezogenen, mit Rosen bewachsenen Loggia lohnt. Das Gebäude wurde als erstes Luxushotel in Thun 1875 eröffnet, seit 1942 gehört es der Stadt. Ein Teil der Verwaltung hat hier seinen Sitz, der ehemalige Speisesaal beherbergt das **Kunstmuseum**, zu dem auch ein gut ausgewählter Shop für Kunstbücher gehört. Auf der Terrasse lässt sich in Ruhe etwas trinken. Das **Café Thunerhof** wird von der Sozialfirma Transfair betrieben, die psychisch beeinträchtigten Menschen einen Arbeitsplatz bietet.

Wenn es am Abend zu spät wird: Die Zimmer im «Schwert» gehören zu den schönsten der Stadt

Weiter flaniert man entlang der Aare dem See entgegen. Zu Fuss – oder per Velo: Am Bahnhof verleiht das soziale Projekt **Thun rollt** diese für vier Stunden gratis. Der nächste Tipp bringt den Kreislauf nochmals richtig in Schwung: Am **Brahmsquai** (der Komponist weilte hier 1886 im kreativen Sommerurlaub) folgt man dem gelben Wanderschild und steigt geschätzte tausend Treppenstufen hoch zum **Jakobshübeli**. Vom achtsäuligen und idyllisch zwischen Lindenbäumen gelegenen Pavillon geniesst man erneut einen schönen Blick über den See.

Bald geht die Aare in den See über, und die Promenade endet in Hünibach. Zu den Sehenswürdigkeiten gehört hier das **Schloss Hünegg**. Eine Trouvaille für Garten- und Blumenfreunde ist ausserdem die **Gartenbauschule Hünibach** mit ihrem Hofladen.

In einem alten, idyllischen Gehöft findet man hier Setzlinge, Stauden, Kräuter oder Pro-Specie-Rara-Zierpflanzen, aber auch Blumensträusse sowie Gemüse aus eigenem Anbau und ein kleines Sortiment an Bio-Produkten. Seit 1934 wird hier bio-dynamischer Gartenbau unterrichtet, insgesamt 60 Lernende werden momentan ausgebildet.

Zurück in der Stadt wird in der **Ente Bar** eingekehrt, direkt an der Aare und unweit vom Mühleplatz, dem sommerlichen Epizentrum der Thuner Gastronomie. Therese Müller öffnet die Ente Bar jeweils erst ab 16.30 Uhr, perfekt, um abseits vom Rambazamba gemütlich ein Feierabendbier zu trinken. Auf der Karte stehen Spezialitäten wie das jurassische Bier aus der **Brasserie des Franches-Montagnes**. Dazu passt der Ente-Teller mit Spezialitäten der Berner Käsehändler **Jumi**.

Das charmante alte Flussbad Schwäbis ist nur etwas für geübte Schwimmer – und kälteerprobt sollte man auch sein. Das Wasser ist meist 18 bis 19 Grad.

Für den Abend wechselt man dann nochmals rüber in die Altstadt, ins **Restaurant Schwert**. Früher war das Lokal eine typische «Chnelle». Eine Hommage an diese vergangenen Zeiten ist das Gnagi auf der Speisekarte. Endo Schäublin und Dana Ebert führen das Schwert seit zwei Jahren und haben es nach wechselhaften Zeiten wieder belebt. Gekocht werden Schweizer Gerichte. «Frisch und mit lokalen Produkten, so wie wir selber gerne essen», sagt Endo Schäublin. Wenn der Abend in der gefäerten Gaststube zu lange werden sollte: Das «Schwert» bietet sieben Zimmer und eine Ferienwohnung zum Nächtigen. Die schönste Unterkunft der Stadt, wie viele finden. Jedes Zimmer ist einzigartig und mit viel Stil eingerichtet. Ein verstecktes Gärtchen entzückt ebenso, und in Nachbarschaft zum Thuner Schloss fällt man hier in einen königlichen Schlaf. 🌿

ADRESSEN UND ÖFFNUNGSZEITEN

MARKT

FRISCHPRODUKTE-MÄRIT Rathausplatz, jeden Samstag 8 bis 12 Uhr.

GESCHÄFTE

CHANGEMAKER Obere Hauptgasse 35, Mo 13.30–18.30, Di und Mi 10–18.30, Do 10–20, Fr 10–18.30, Sa 9–17 Uhr.

www.changemaker.ch

CHRISTOPH BRUNI L'Art du Fromage, Bürglenstrasse 11, Direktverkauf nach telefonischer Absprache: 033 223 65 85.

www.bruni.ch

GARTENBAUSCHULE HÜNIBACH Chartreusestrasse 7, 3626 Hünibach, Mo–Fr 8.15–12 und 13.45–18.30, Sa 8.15–16 Uhr.

www.gartenbauschule-huenibach.ch

OEKOLADEN Obere Hauptgasse 20, Mo 13.30–18.30, Di–Fr 9–12.30 und 13.30–18.30, Sa 8.30–16 Uhr. www.oekoladenthun.ch

ZARTBITTER Obere Hauptgasse 67, Mi–Fr 9–12 und 14–18.30, Sa 9–16 Uhr

www.zartbitter-thun.ch

RESTAURANTS

SCHWERT Untere Hauptgasse 8, Di–Fr 11.45–13.30 und 18–22, Sa 18–22 Uhr. www.schwert-thun.ch

ZUNFTHAUS ZU METZGERN Untere Hauptgasse 2, Di–Fr 11 Uhr bis Feierabend, Sa ab 9 Uhr. www.zumetzgern.ch

ENTE BAR Am Aarequai 66, unter der Woche ab 16, Sa ab 11 Uhr, Sonntag nur bei schönem Wetter offen.

BADEPLÄTZE

FLUSSBAD SCHWÄBIS August 9–20 Uhr, September 9–18 Uhr, Bus Linie 1 ab Bahnhof Thun, Haltestelle Marktgasse.

STRANDBAD THUN August 7–20 Uhr, September 7–19 Uhr, Linie 1 ab Bahnhof Thun oder Spiez, Haltestelle Strandbad.

KULTUR

KUNSTMUSEUM THUN Hofstettenstrasse 14, Di bis So 10–17, Mi 10–19 Uhr. Café: Mo–Fr 9–17 und Sa/So 10–17 Uhr. www.kunstmuseumthun.ch

VELOVERLEIH

THUN ROLLT Aarefeldstrasse (Nähe Bahnhof), täglich 7.30 bis 21.30 Uhr. www.thunrollt.ch

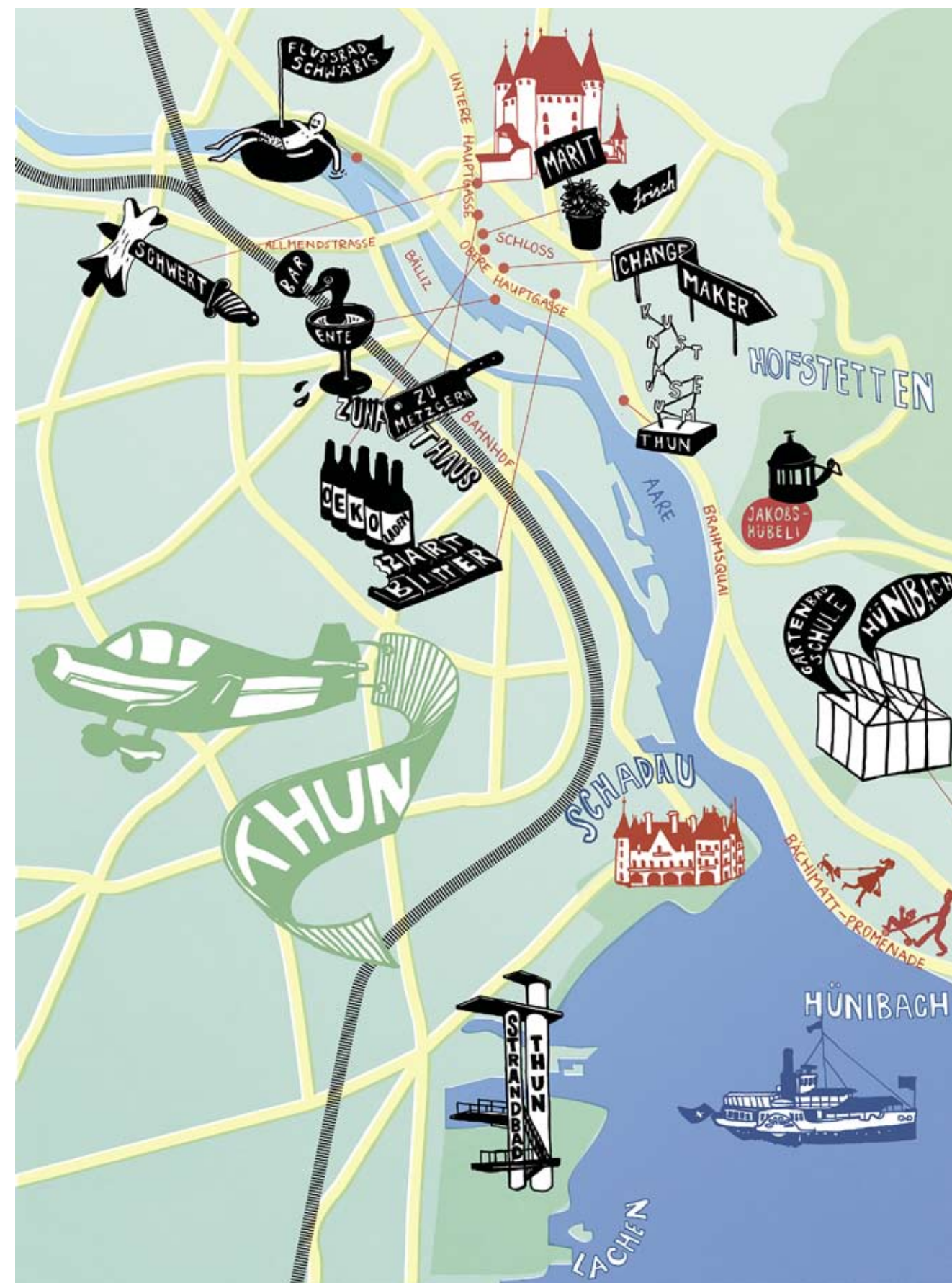


Illustration: Anna Haas