

Kulinarik

Gärtnern Von Sabine Reber

Diesen Herbst gibts eins auf die Rhabarber

Grosse, kleine, rote, grüne, frühe, späte - wer hätte das gedacht, dass es beim Rhabarber eine solche Vielfalt gibt! Ich bin grad sehr in Rhabarberlaune, denn jetzt im Herbst ist der ideale Zeitpunkt, um das leckere Stängelgemüse für nächsten Frühling zu pflanzen.

Der neuste Schrei sind kleinwüchsige Kräuter- und Salatrhobarber, die es unter dem Namen Minirhobarber Lilibarber im Internet zu kaufen gibt. Sie werden maximal 30 Zentimeter hoch und können wie andere Küchenkräuter in Balkonkistchen oder kleineren Töpfen kultiviert werden. Ich habe ein halbes Dutzend dieser lustigen Neuzüchtung als Randbepflanzung für ein frisch angelegtes Staudenbeet verwendet. Das sieht fantastisch aus, und natürlich fragen alle, was denn das nun wieder für eine seltene Pflanze sei - obwohl sie genau wie grosse Rhabarber aussehen, nur halt eben winzig.

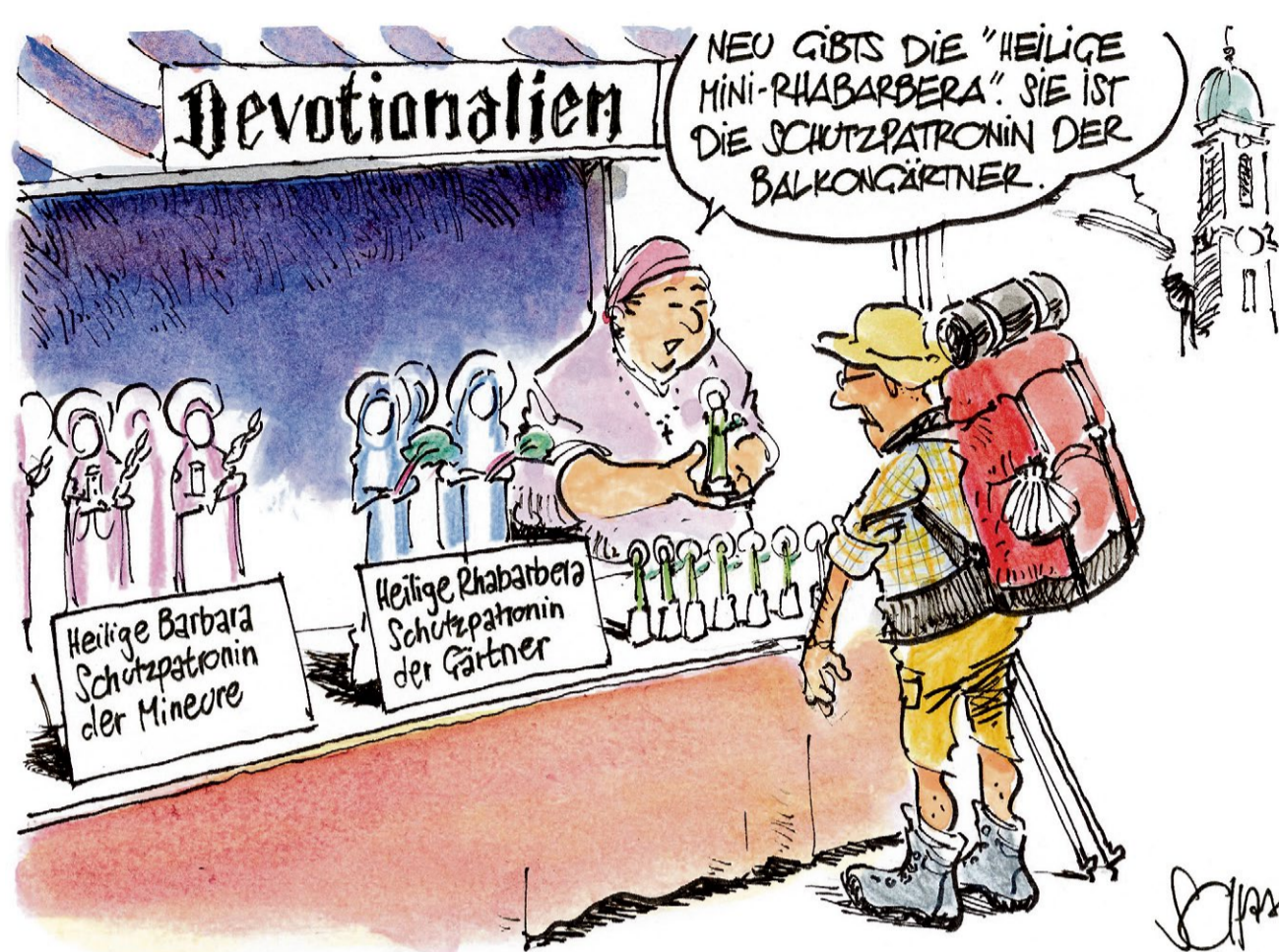
Sie können aber noch mehr als witzig aussehen: Das Geniale an diesen kleinen Rhabarbergewächsen ist, dass sie die ganze Saison über immer wieder neue Stängel bilden und man vom April an bis in den Oktober hinein regelmässig ernten kann. Die zarten Stiele werden nur etwa vier Millimeter dick und müssen nicht geschält werden. Das wäre ja auch viel zu knifflig!

Gegessen werden nebst den Stängeln auch die Blätter, die ebenso zart schmecken. Beide Teile verfügen über die typisch säuerliche Frische des klassischen Rhabarbers. Da sie so klein und zart sind, verwendet man sie allerdings anders, eher wie Würzkräuter. Sie eignen sich für Salate, Wok-Gerichte, Currys und als Beigabe zu diversen salzigen Gerichten. Und natürlich lassen sie sich auch für die trendigen Smoothies verwenden. Auch süss schmecken die Minirhobarber: Am besten werden sie klein geschnitten, mit etwas Butter gedünstet und dann mit Zucker oder Honig leicht carameliert.

Das grösste Problem ist gelöst

Auf dem Balkon werden die Rhabarber im Winter feucht und im Schatten gehalten, der Topf kann idealerweise mit isolierendem Material, Laub und Tannenreisig geschützt werden. Im Garten sind sie ohne Winterschutz frosthart, ich werde sie aber zur Sicherheit mit etwas lockerem Kompost anhäufeln.

Als die Minirhobarber alle gepflanzt waren, hatte ich Lust auf noch mehr Rhabarber. In meinem vorherigen Garten steht noch eine grosse alte Staude klassischer rotstieliger Rhabarber. Die beschloss ich auszubuddeln, sobald das Wetter schön feucht und kühl wird. Zu früh im Herbst umpflanzen, würden die grossen Wurzeln wohl Schaden nehmen. Aber ich habe ihr schon mal einen Platz im neuen



Dank Herbsthobarber gibt es endlich häufiger den richtigen Kuchen - dekoriert mit frischen Erdbeeren.

Garten reserviert. Und dann habe ich noch drei Herbsthobarber der Sorte Livingstone gepflanzt. Wie die Minirhobarber kann auch diese grosse Züchtung durchgehend von April bis Oktober geerntet werden, und es wachsen immer wieder neue Stängel nach.

Damit ist mein grösstes Rhabarberproblem gelöst: Ich habe es ja immer etwas bedauert, dass man herkömmliche Rhabarber nur bis zum längsten Tag des Jahres ernten sollte. Die neuen Herbsthobarber bilden weniger Oxalsäure und sind darum die ganze Saison über bekömmlich.

Warum man herkömmliche Rhabarber nur bis zum längsten Tag ernten darf? Eben, wegen der Oxalsäure, die zunimmt, wenn das Wetter wärmer wird. Sie ist schlecht für die Gelenke, zu viel davon fördert das Rheuma. Ausserdem ist es natürlich auch so, dass die klassischen Rhabarberstauden nicht zu stark beerntet werden dürfen, weil sie sonst zu wenig Kraft haben, um

gut weiterzuwachsen. Für die Herbsthobarber heisst das also, dass man zwar die ganze Saison über ernten kann, aber man sollte nicht zu viele Stängel auf einmal herausbrechen.

Und sowieso kann man nicht nur nehmen, man muss auch etwas zurückgeben. Im Fall der Rhabarber heisst das: grosszügig Kompost geben. Am besten jetzt im Herbst - und gern dann auch im Frühling noch einmal. Alle Rhabarber gedeihen viel, viel besser, wenn sie genug Nahrung haben. Und frisch gepflanzte Rhabarberstauden giesse ich bei trockenem Wetter zudem ausgiebig. Denn von nichts kommt nun mal auch im Garten nicht viel.

Noch einmal zurück zum Herbsthobarber: Der kommt mir vor allem erdbeertechnisch gesehen sehr gelegen. Meistens ist es ja so, dass die Erdbeeren im Garten erst zu blühen beginnen, wenn die Rhabarber schon geerntet werden können. Und da mir der Gärtnerinnenstolz verbietet, schon im März Erdbeeren aus dem Supermarkt zu kaufen, hatten wir bisher meistens nackte Rhabarberkuchen, höchstens mal mit ein paar Erdbeerbüthen dekoriert, um uns daran zu erinnern, was bei uns wann Saison hat.

Erst im Juni hats dann noch gereicht für einen letzten Rhabarberkuchen, dekoriert mit den ersten eigenen Erdbeeren. Und nun Herbsthobarber!

Ich kultiviere schon länger Erdbeersorten, die den Sommer und bis weit in den Herbst hinein süsse Früchte bilden. Und da nun bald Saisonende ist, erlaube ich mir, vom frisch gepflanzten Rhabarber gleich mal ein Bündel Stängel zu ernten und einen grossen Rhabarberkuchen zu backen. Dekoriert wird er mit den reifen Erdbeeren, die gerade so neckisch über die Balkonbrüstung hängen.

Neues Buch von Sabine Reber Mit 60 Texten durchs Gartenjahr



Gerade hat unsere Gartenkolumnistin Sabine Reber ein neues Buch veröffentlicht: In «Spitzfederich und Rosenspott» sind über sechzig Kolumnen und Lesestücke versammelt, gegliedert nach Monaten - sodass Hobbygärtner oder die Freizeitgärtnerinnen stets wissen, was es rund ums Haus, im Schrebergärtli oder auf dem Balkon zu tun gibt. Die amüsanten Illustrationen stammen von TA-Cartoonist Felix Schaad. (boe)

Sabine Reber: Spitzfederich und Rosenspott. Elster-Verlag, Zürich 2016. 296 S., ca. 36 Fr.

Sieben kulinarische Fragen

«Ich paniere alles Mögliche»

Gibt es eine Speise, die Ihr Leben verändert hat?

Geprägt hat mich wohl der Braten meiner Mutter: gross und im Ofen geschmort. Wir assen ihn jeweils sonntags, nur zu dritt, Mami, ihr Partner und ich.

Was kochen Sie aus Eiern?

Eier habe ich immer im Kühlschrank. Denn ich brauche Eigelb, um Saucen zu binden. Und ich esse sie sonntags als 3-Minuten-Ei. Ausserdem mag ich wahnsinnig gern Paniertes - ich paniere alles Mögliche: Blumenkohl, Spargeln, Fleisch. Schliesslich brauche ich die Eier auch für Wähen. Grad vor ein paar Tagen habe ich eine Aprikosenwähe gemacht, mit den Früchten aus dem Garten meiner Nachbarin. Den Boden habe ich mit Marronipüree bestrichen.



Vanessa Pua
Projectleiterin
Gourmesse

Wenn Sie auf etwas verzichten müssten, wäre es Butter, Alkohol oder Zucker?

Auf jeden Fall Zucker! Meine Wähen könnte ich ja mit Honig süssen... Alkohol sicher nicht, auch wenn ich während meiner Schwangerschaft im Winter nie Lust auf Wein hatte. Und Butter brauche ich gern zum Anbraten.

Was servieren Sie, wenn Sie jemandem näherkommen wollen?

Sicher etwas Überraschendes - allerdings sollte es auch nicht allzu exotisch sein. Ich könnte einen Mangosalat als Vorspeise machen, zusammen mit Jakobsmuscheln. Das Ganze soll ja auch hochwertig sein. Als Hauptgang gäbe Stroganoff oder gefülltes Lammhüftli, dazu einen blauen Kartoffelstock, das regt bestimmt das Gespräch an. Zum Dessert? Wieso kein Schoggi-kuchen? Ich backe wahnsinnig gerne. Auf jeden Fall würde ich alles selber zubereiten.

Steak oder Fondue?

Lieber Steak, medium rare und ungewürzt. Dazu brauche ich auch keine komplizierten Beilagen, etwas Gemüse oder Kartoffeln würden reichen. Fondue mag ich zwar, ich gehöre aber nicht zu denjenigen, die die Spezialität auch im Sommer geniessen.

Wie viel trinken Sie täglich und was?

Ich beginne den Tag mit einer einzigen Tasse Kaffee mit viel Milch. Nachher trinke ich vor allem Tees: Rooibos, Kamille, Früchtetee - alles ausser Grüntee. Je ein Glas Wasser gibts zu den Mahlzeiten. Abends trinke ich gern ein Glas Wein, auch unter der Woche.

Haben Sie jemals gehungert oder eine Diät eingehalten?

Ich habe schon Diäten ausprobiert, bin aber meist nach zwei, drei Tagen gescheitert. Wenn ich aufgehört habe zu stillen, werde ich vielleicht mal eine Ayurveda-Kur machen - ein, zwei Kilos sind da schon noch übrig. Aber ich mache viel Sport. Hungert oder gefastet habe ich nie.

Dieser Fragebogen erscheint alle vier Wochen mit stets den gleichen Fragen. Aufgezeichnet von Daniel Böniger.

Gourmesse 2016

Sich durchs Kongresshaus essen

Vom 7. bis 10. Oktober findet im Zürcher Kongresshaus die Gourmesse statt: Auf zwei Etagen präsentieren sich Hersteller kulinarischer Produkte wie beispielsweise der Senfhersteller Naturseif oder die Städtli-chäsi Lichtensteig. Ergänzt werden die rund 150 Marktstände von der «Salz & Pfeffer»-Showküche, in der etwa am Sonntag um 14 Uhr Vreni Giger am Herd steht. Auch eine Kindergourmesse (So) und eine Sondershow für vegane Ernährung wird es geben. Wie heisst es in Speisekarten so schön: en Guete!

www.gourmesse.ch

Lebkuchenteig - jetzt!

Wer das süsse Gebäck an Weihnachten essen will, muss sich jetzt ans Kneten machen.

Daniel Böniger

Da ärgert man sich bei einem Feierabendbier gerade so richtig, dass bei Coop und Migros schon wieder erste Weihnachtsgebäcke ins Gestell kommen. Und just in diesem Moment erscheint ein alter Freund am Bartessen und erzählt, dass er letztes Wochenende damit beschäftigt war, Lebkuchenteig zu kneten. Damit er zur Weihnachtszeit wieder sein so beliebtes Gebäck verschenken könne. Denn: Der Teig müsse, so sagt er bei einem weiteren Glas Bier, mindestens acht Wochen lang ruhen.

Das habe schon seine aus Deutschland stammende Grossmutter mütterlicherseits so gehalten, erklärt besagter Freund. Natürlich könnte man den Teig schon nach 24 Stunden in den Ofen schieben und backen, doch wäre das Resultat nicht dasselbe: Ihm sei aufgefallen, dass der Duft beim erneuten Kneten des Teigs nach zwei Monaten deutlich

intensiver werde - ja, es sei fast eine Aromaexplosion.

Der Versuchung widerstehen

Der Freund, ein grosser Lebkuchenfan, nimmt an, dass während der Wartezeit eine Fermentation stattfindet - denn anders aussehen würde die etwa handballgrosse Teigkugel danach gar nicht. Macht er all die acht Wochen rein nichts am Teig? Die Versuchung sei gross, aber man solle ihn tatsächlich nicht anrühren. Übrigens hat besagte Rezeptur noch

einen weiteren Vorteil: Die fertigen Lebkuchen halten sich sehr lange und werden weniger schnell trocken.

Halte man sich ans Rezept, so ist der Freund überzeugt, könne nichts schiefgehen. Sogar wenn man, wie er letztes Jahr, ein paar Tropfen Rum zu viel in die Mischung gebe. Wichtig sei einzig, dass man gutes Lebkuchengewürz und guten Kakao verwende; er sei bei beidem im Drittweltladen Claro fündig geworden.

Und wie steht der Freund aus der Bar zu Dekorationen? In dieser Hinsicht

Rezept Das Lebkuchen-Rezept der Grossmutter von Oli Schramm, dem Freund aus der Bar

Zutaten

550 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
2 EL Kakaopulver
1 Päckchen Lebkuchengewürz
250 g Honig aus hiesigen Gefilden
250 g Rohrzucker
1 Prise Salz
100 g Butter
2 Bio-Eier
1 Zitrone, nur die abgeriebene Schale
2 cl Rum bester Qualität

Zubereitung

Mehl, Salz, Kakao vermischen. Honig und Rohrzucker erwärmen. Butter, Gewürze und Zitronenabrieb dazugeben. Leicht abkühlen lassen. Rum unterrühren. Die so entstandene Masse mit der Mehlmischung verrühren und verkneten. Verquirlte Eier unter den Teig heben. So lange kneten, bis er nicht mehr klebt. Evtl. mehr Mehl zugeben. Das Kneten ist relativ anstrengend, aber lohnend. Wenn der Teig glatt und glänzend ist, eine Kugelformen und zwei Monate kühl und dunkel

lagern (Kühlschrank). Ihn danach nochmals gut durchkneten und auf bemehlter Fläche fingerdick auswallen. Formen ausstechen oder schneiden. Zwei Stunden ruhen lassen, auf Backpapier oder leicht gefettetem und bemehltem Blech auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten bei 180-200 Grad backen. Für die Dekoration: Vor dem Backen Mandeln eindrücken; die Lebkuchen kurz vor Backzeitende mit Zuckerwasser bestreichen oder nach dem Abkühlen mit Zuckerglasur verzieren.