

# Kulinarik

**Gärtnern** Von Sabine Reber

## Die eigene Begonienzucht

In diesen dunklen, gartenmässig unergiebigsten Tagen überkommt mich die Lust, Pflanzen zu vermehren. Natürlich würden sie besser wurzeln, sobald die Tage deutlich länger und die Temperaturen wärmer werden - aber dann bin ich ja draussen am Buddeln und Säen und Pflanzen. Und deshalb versuche ich, im Januar die Natur etwas zu überlisten. Mit manchen Hauspflanzen gelingt das erstaunlich gut. Besonders interessant sind diesbezüglich die Königsbegonien (*Begonia rex*). Sie kennen sie vielleicht, es handelt sich um die sogenannten Blattschmuckbegonien. Im Zuge des allgemeinen Retrotrends sieht man sie hier und dort wieder auf den Nierentischenchen in der guten Stube.

Besonders retro und in ihrer Anmutung schon fast psychedelisch ist die Züchtung «Escargot» mit ihren schneckenartig gerollten, wild gezeichneten Blättern. Wie bei allen Königsbegonien leuchten Blattunterseiten und Stiele in allersamtestem Purpurrot, und sie fühlen sich auch an wie ein kostbares Königsgewand, wenn man darüberstreicht. Königsbegonien haben die schier unglaubliche Eigenschaft, dass aus jedem einzelnen Pflanzenstückchen eine neue Pflanze gedeihen kann. Konkret heisst das: Ein grosses Blatt genügt, um ein Dutzend neuer Königsbegonien heranzuziehen. Das gleicht einem botanischen Zauberstück.

### Das eigene Gewächshaus

Die notwendigen Utensilien finden Sie sicher in Ihrem Fundus. Was man braucht: idealerweise ein kleines Fenstersimsgewächshaus. Sonst geht aber auch ein durchsichtiges Früchtekörbchen aus Plastik, eine Kuchenverpackung oder Ähnliches. Es muss einfach über einen Boden und einen durchsichtigen Deckel verfügen. Zur Not können Sie auch aus PET-Flaschen geeignete Pflanzgefässe basteln.

Dann benötigen Sie etwas Aussaaterde, die Sie idealerweise noch mit Perlit oder Sand vermischen. Das Substrat muss schön feucht, aber auch gut durchlässig sein. Es darf nie austrocknen, aber eben auch nicht so nass sein, dass die Pflanzenteile faulen. Das ist das Schwierigste an diesem Experiment: die richtige Feuchtigkeit hinzubekommen. Darum ist der Deckel wichtig. Wichtig ist auch, ihn jeden Tag abzuheben und das Gefäss zu lüften.

**Giselas  
BLUMEN-  
BINDEREI**



ICH HAB'S SAT, MICH  
ANDAUERND VERMEHREN  
ZU MÜSSEN...

MACHEN SIE  
AUCH BLUMEN-  
UNTERBINDUNGEN?



Ja, und dann brauchen Sie eine möglichst sterile Rasierklinge oder ein sehr scharfes, sauberes Messer. Damit schneiden Sie das Blatt in ungefähr briefmarkengrosse Stücke. Manchmal gelingt es sogar, noch kleinere Blattstückchen zu bewurzeln. Die einzelnen Blattmärkchen legen Sie mit der Oberseite nach oben auf das feuchte Substrat und stecken sie mit einem Stückchen zur Klammer gebogenem, rostfreiem Draht auf der Erde fest. Dann kommt der Deckel drauf.

Und wie gesagt, jeden Tag lüften und bei Bedarf mit dem Pflanzenspritzer zimmerwarmes Wasser draufsprühen - nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Das Fenstersimsgewächshaus oder die selbst gebastelten Pflanzgefässe stellen Sie sodann an einen 20 bis 25 Grad warmen, hellen Ort, idealerweise also eben auf ein Fenstersims.

Übrigens: Königsbegonien zählen zu den giftigen Begonien und dürfen nicht gegessen werden; im Gegensatz zu Eisbegonien (*Begonia semperflorum*) oder den als Zimmerblumen gängigen Elatiorbegonien, deren Blüten und Blätter gut für die Küche verwendet werden können (wenn sie giftfrei kultiviert wurden). Ein bisschen Botanikwissen muss eben schon sein, bevor man etwas in die Pfanne haut!

### 1500 Begonienarten

Und das wäre dann auch eine Winterbeschäftigung für gelangweilte Gartenmenschen: botanische Nachschlagewerke studieren! Dort erfahren Sie dann auch, dass Sie sich mit den Begonien die Zeit gut bis zum Frühling vertreiben können: Es gibt weltweit schätzungsweise 1500 verschiedene Begonienarten. Aber fragen Sie mich jetzt nicht nach Details zu allen Arten,

ich müsste sie auch nachschlagen oder googeln.

Übrigens, falls Sie niemanden kennen, bei dem Sie ein einzelnes Königsbegonienblatt zwecks Vermehrung abzwacken könnten, dann gibt es natürlich noch andere Zimmerpflanzen, die sich kinderleicht vermehren lassen. Zum Beispiel der Weihnachtskaktus, bei dem man einzelne Blattsegmente in ein Töpfchen mit Erde steckt. Oder Sankt-Pauli-Veilchen, bei denen sich einzelne Blätter an den Stielen bewurzeln lassen. Oder Gummibäume, von denen man einfach einen Zweig abbrechen und einpflanzen kann. Und falls Sie eine zu grosse Yuccapalme besitzen: Bei dieser Pflanze kann man den Stamm in Stücke schneiden und diese einzeln eintopfen.

Falls Sie nicht wissen, ob sich etwas vermehren lässt: Probieren Sie es doch einfach aus.

## Der unverstandene Stinker

Schon die Neandertaler mochten ihn nicht. Dabei ist der Rosenkohl gesund und gut - wenn man ihn denn richtig zubereitet.

**Titus Arnu**

Es gibt glamouröseres Gemüse als Rosenkohl. So etwa die Tonda di Chioggia mit ihren schicken, rot-weissen, konzentrischen Kreisen, den knallgrünen, spiralförmigen Romanesco oder die knackige, knallrote Tomate. Rosenkohl dagegen: kümmerliche Kügelchen, geschmacklich zweifelhaft. Die Dinger werden gemeinhin als Stinkbomben gefürchtet. Manchmal, wenn die Kohlköpfchen falsch zubereitet sind, sogar zu Recht.

Wie mies der Ruf von Rosenkohl ist, kann man in Lothar-Günther Buchheims Roman «Das Boot» nachlesen. Das Gemüse spielt in der beklemmenden Kriegsgeschichte als Stimmungs- und Luftverpester eine fiese Nebenrolle. Nach dem Verzehr von «Flottenspeck mit Kartoffeln und Rosenkohl» hebt im U-Raum eine fürchterliche Fuzerei an. Die Mannschaft veranstaltet in den Köjen einen unappetitlichen Körpergaswettbewerb, der kaum auszuhalten ist, da die Besatzung ja keine Fenster öffnen oder flüchten kann.

Die blassgrünen Bollen gehören zu den am meisten gehassten Lebensmitteln, vor allem wegen ihres Geruchs, den sie beim Kochen verströmen. Der herbe, bittere Geschmack ist verantwortlich für viele Tränen und Kindheits-

traumata. Auslöser dafür sind die im Kohl enthaltenen Senfölglycoside. Die Agrarindustrie forscht schon länger daran, mit dem Ziel, diese schwefelhaltigen Glycoside so zu verändern, dass der Kohlgestank verschwindet - bisher ohne nennenswerten Erfolg.

Die Abneigung gegen Bitterstoffe ist tief im Menschen verwurzelt und lässt sich am Esstisch kaum wegdiskutieren. Wissenschaftler fanden im Erbgut der Neandertaler ein Gen, das genau wie beim modernen Menschen dafür sorgt, dass sein Träger eine Abneigung gegen den Bitterstoff Phenylthiocarbamid (PTC) besitzt. Dieser ist in Rosenkohl, Broccoli oder Grapefruits enthalten. Die Abneigung gegen Bitterstoffe hat einen evolutionären Sinn: Sie schützt vor dem Verzehr giftiger Pflanzen.

### Von Bloggern rehabilitiert

Rosenkohl ist aber nicht giftig, im Gegenteil: Er gilt als gesundheitsfördernd. Er ist reich an Vitamin A, B1 und B2, er enthält doppelt so viel Kalium und Eisen wie Weisskohl. Sein Vitamin-C-Gehalt ist doppelt so hoch wie der von Orangen. Blutdruck- und Cholesterinwerte sollen durch den Verzehr von Rosenkohl gesenkt werden, auch beugt er arteriosklerotischen Veränderungen vor. Ernährungsphysiologen heben zudem hervor, dass 200 Gramm Rosenkohl mehr Ballaststoffe enthält als 100 Gramm Vollkornbrot, und das Deutsche Institut für Ernährungsforschung weist auf die schützende Funktion des Rosenkohls gegen Zellschäden hin.

Das klingt alles sehr überzeugend, nützt aber nichts, wenn das Zeug nicht

schmeckt. Menschen kennen und schätzen seit der Antike den Nährwert dieses unscheinbaren Gemüses, es wurde bereits im alten Rom angebaut. Sein englischer Name, Brussels sprouts, ist abgeleitet von der Stadt Brüssel, wo der Rosenkohl schon im 13. Jahrhundert erwähnt wurde. Seine Popularität ging in den vergangenen Jahren allerdings fast komplett verloren. Die Schweizer zehren jährlich nur 200 Gramm Kohlköpfchen pro Person, bei Tomaten sind es zehn Kilogramm. Der Rosenkohl hat absolut mehr verdient.

Neuerdings scheint es aber aufwärtszugehen: Spitzenköche wie Yotam Ottolenghi veröffentlichten Alternativrezepte für caramelisierten Rosenkohl mit Orangensaft oder Rosenkohlsalat aus dem Ofen mit Grapefruit; Foodblogger preisen die Wunderkräfte der Knolle und empfehlen die Kombination mit süssen Zutaten wie Orangen, Ahornsirup oder Honig-Chili-Butter. Gerade ist Hochsaison: Rosenkohl ist ein typisches Wintergemüse, das von Oktober bis Februar geerntet wird und die im Winter dringend benötigten Vitamine und Mineralstoffe liefert. Einige Sorten vertragen Temperaturen bis minus 10 Grad. Geerntet wird nicht die gesamte Pflanze, wie bei Kopfkohlsorten üblich, gepflückt werden nur die bis zu fünf Zentimeter grossen Knospen, die sich an den Stängeln bilden.

Rosenkohl-Apologeten betonen, man müsse das Gemüse nach dem ersten Frost ernten, ebenso wie den Grünkohl: Dann würde Stärke in Zucker umgewandelt und milder schmecken. Einfrieren nützt übrigens nichts. Der Rosenkohl

muss in der Frostphase schon noch leben. Wissenschaftlich ist die Frosttheorie kaum haltbar. Und die Frusttheorie besagt: Wenn etwas bitter und muffig schmeckt, hat man als Koch keine Chance, es den Essern anzudrehen.

### Mit Süssem kombinieren

Also gilt es, den Rosenkohl so zubereiten, dass er nicht bitter schmeckt. Das funktioniert, wenn man ein paar Tricks kennt. Wichtigste Grundregel: Nicht so lange kochen, bis die Kohlköpfchen zu Matsch zerfallen. Besser nur sieben bis acht Minuten in Salzwasser blanchieren, sodass sie gerade al dente sind. Der Londoner Spitzenkoch Atul Kochhar zerlegt die Knöllchen in ihre Bestandteile und röstet die Blätter einzeln in Butter an, zusammen mit Kastanien. Sein Kollege Yotam Ottolenghi kocht den Rosenkohl nicht, sondern röstet ihn im Ofen und übergiesst ihn dann mit einem Sirup aus Wasser, Sternanis, Zimt und Zucker.

Wem Sternanis nicht schmeckt, der kann es auch mit einer Orangen-Honig-Marine versuchen. Der Rosenkohl wird zwei Minuten blanchiert, halbiert und in einer Marinade aus abgeriebener Orangenschale, zwei Esslöffeln Olivenöl, Thymian, Salz und einem Esslöffel Weissweinessig gebadet. Anschliessend wird der Rosenkohl bei 220 Grad zehn bis zwölf Minuten geröstet; währenddessen einmal wenden, mit Orangensaft und Honig übergossen und weitere fünf Minuten bräunen lassen. Das Ergebnis: garantiert kein Kohldampf in der Küche und ein Gemüsegericht mit fruchtiger, carameliger Note - so fein, dass es sogar U-Boot-Besatzungen überzeugt.

## Sieben kulinarische Fragen

### «Oder gleich richtige Früchte»

**Gibt es eine Speise, die Ihr Leben verändert hat?**

Da kommt mir meine Poularde in den Sinn, die ich im Heu zubereite. Serviert mit Kartoffelstock, den ich mit Safran aus Mund aromatisiere. Dieses Gericht hat nicht nur mich, sondern auch die Walliser Ortschaft bekannt gemacht. Die Poularde stammt idealerweise aus dem Greyerzerland - ich finde nämlich nicht, dass man nur Lebensmittel aus der gleichen Region kombinieren darf. Wichtiger ist doch, dass die Komponenten zusammenpassen. Denken Sie nur an Hummer mit Vanille.

**Was kochen Sie aus Eiern?**

Daraus mache ich am liebsten «Irma's Eggs», die ich auch am Chef's Symposium in Saas-Fee zur Vorspeise servieren werde. Man öffnet vorsichtig ein rohes Ei, das am besten vom Nachbarshof kommt und ganz frisch sein sollte. Den Inhalt mischt man mit etwas Rahm, Salz und Pfeffer; daraus macht man Rührei. Anschliessend kommt dieses zurück in die Eischale, obendrauf gibt man geschlagenen Meerrettichschaum und eine Nocke Kaviar vom Walliser Stör.

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

Am ehesten Zucker. Stattdessen würde ich Zuckerersatz wie beispielsweise Fruchtzucker verwenden - oder gleich richtig reife Früchte. Stevia mag ich wegen des Geschmacks nicht besonders.

**Was servieren Sie, wenn Sie jemandem näherkommen wollen?**

Erstens bin ich zu alt für solche Rendezvous, und zweitens kenne ich die Leute, für die ich koche, in der Regel bereits. Wichtig ist trotzdem immer, dass man nicht für sich selber kocht, sondern um dem Gast eine Freude zu machen.

**Steak oder Fondue?**

Da ich aus dem Greyerzerland komme, zögere ich mit der Antwort kein bisschen: Fondue. Ich nehme dazu pro Person 200 Gramm Vacherin; hinzu kommen zwei Esslöffel Wasser und ganz wenig Knoblauch. Weil der Käse bei diesem Fondue au Vacherin nicht zu heiss werden darf, stellt man statt des normalen Brenners nur eine Kerze unter den Topf. Serviert wird diese Spezialität mit Brot und kleinen gekochten Kartoffeln.

**Wie viel trinken Sie täglich und was?**

Ich mache mir morgens fast immer einen Topf Rooibuschtee. Der darf auch aromatisiert sein, zum Beispiel mit Ingwer. Manchmal gebe ich auch gern ein paar Tropfen Milch hinzu, aber keinen Zucker. Zudem trinke ich täglich viel Leitungswasser. Hier in Saas-Fee schmeckt das Wasser vom Hahnen hervorragend, und viel besser als aus der Flasche.



**Irma Dütsch**  
Köchin

**Haben Sie jemals gehungert oder eine Diät eingehalten?**

Hungern musste ich glücklicherweise noch nie - aber auf Diät bin ich eigentlich ständig. Ich mache das so, dass ich mir mittags alles Mögliche gönne, auch Teigwaren und Dessert. Doch abends verzichte ich dann möglichst auf Kohlenhydrate. So bewahre ich einerseits meine Linie, andererseits meine Gesundheit. Und vor allem esse ich nie zwischendurch - weil ich es wichtig finde, dass man sich fürs Essen an einen Tisch setzt, damit man es auch richtig geniessen kann.

Vom 18. bis 22. Januar findet in Saas-Fee wieder das Chef's Symposium mit Panels, Workshops und kulinarischen Events statt. Am 19. Januar zum Beispiel kochen Irma Dütsch, André Jäger, TA-Kolumnist Paul Imhof und andere für die Gäste. Informationen und Anmeldung: [www.chefs-symposium.ch](http://www.chefs-symposium.ch)

Dieser Fragebogen erscheint regelmässig mit stets den gleichen Fragen. Aufgezeichnet von Daniel Böniger.