

Kulinarik & Garten

Gärtnern Von Sabine Reber

Junges Grün für Ungeduldige

Nicht jeder «heisse Scheiss» aus den USA ist zwingend blöd. Manche Ideen aus Amerika sind sogar richtig gut. Die Micro Greens zum Beispiel, der neue Food- und Balkontrend von ennet des Atlantiks, haben es mir richtig angetan. Micro Greens lassen sich schon jetzt im Februar auf dem Fenstersims ziehen. Und sobald es wärmer wird, gedeihen sie auch draussen auf dem Balkon in Kistchen und kleinen Töpfen.

Und das geht so: Statt den Winter wie bisher mit den Vitaminen aus bleichen Keimsporen durchzustehen, werden neu die Samen aller möglichen essbaren Pflanzen in kleine Gefässe mit Aussaat- oder magerer Kräutererde gestreut. Nach einigen Wochen, sobald sie ein paar Blättchen gebildet haben, wird geerntet.

Diese jungen Mikropflänzchen enthalten besonders viele Vitamine. Sie schmecken frisch und zart. Und vor allem sind sie in der Kultur äusserst anspruchslos, da sie ja nicht älter als vielleicht sechs oder sieben Wochen werden sollen. Bei manchen Gewächsen kann mit etwas Glück sogar mehrmals geerntet werden, so wie wir das von den Schnittsalaten gewohnt sind.

Nun kommt mir dieser neue Trend doppelt entgegen, da ich zu Beginn der Saison jeweils dabei bin, das Saatgut vom letzten Jahr auszumisten.

Da liegen noch etliche angebrochene Päckchen mit verschiedenen Kohllarten, mit Erbsen, Kefen, aber auch Karotten herum. Praktisch alles, was als Gemüse taugt, lässt sich auch als Micro Green verwenden - ausgenommen natürlich die Tomaten, deren Laub bekanntlich giftig ist. Aber unter uns gesagt, die würden auch gar nicht schmecken.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob man etwas essen kann, dann probieren Sie ein ganz klein wenig davon. Sie werden es schon merken: Ungenussbare Pflanzen schmecken im Allgemeinen äusserst unangenehm. Und zudem können Sie diesbezüglich die Viecher beobachten: Ein Gewächs, das etwa die Schnecken nicht fressen, betrachte ich jeweils in kulinarischer Hinsicht auch eher skeptisch.

Sehr lecker und frisch schmecken junge Erbsenpflänzchen, Karotten- und Pastinakenblättchen. Natürlich sind auch junge Krautstiele und Randen ein Genuss; die kennen wir ja bereits aus bunten Schnittsalatmischungen. Nicht zu verachten sind junge Zucchini- und Kürbisblätter. Und frische Sonnenblumenkeimlinge mit wenigen Blättchen



sind ebenfalls eine Delikatesse. Auch die pfeffrig erfrischenden Kapuzinerblättchen sind ein Hit.

Und nun gehen Sie einmal nachschauen, was Sie noch alles an essbarem Saatgut in Ihrem Fundus übrig haben! Ich gehe mal davon aus, dass Sie vorwiegend Biosamen gekauft haben. Gut, ein bisschen etwas von den konventionellen Sachen würde einen sicher auch nicht umbringen, aber manches Saatgut ist natürlich mit Chemikalien behandelt - und bei den noch sehr jungen Pflänzchen dürften davon sicher Rückstände übrig bleiben. Wenn die Pflanzen grös-

ser werden, wächst sich das eher aus, sodass bis zur Ernte nur noch «homöopathische» Rückstände bleiben. Aber für die Verwendung als Micro Green lohnt es sich auf jeden Fall, das etwas teurere Biosaatgut zu kaufen.

Ideal für Einsteiger!

Übrigens, für diejenigen, die immer noch glauben, sie hätten keinen grünen Daumen: Dieses Mikrogemüse ist ideal als Einstieg! Damit können Sie schon mal üben, erste Erfahrungen sammeln und Selbstvertrauen gewinnen. Und wenn dann der Frühling

kommt und die Saison richtig losgeht, sind Sie voll dabei.

Ja, und falls Sie plötzlich zu viele Micro Leaves haben: Sie lassen sich auch zu Kräutersalz und Pesto verarbeiten. Das sind dann wirklich exklusive Delikatessen, die man garantiert in keinem Laden kaufen kann. Also, ab an die Fensterbänke, die Gartensaison kann jetzt schon losgehen!

Buchtipps: «Micro Greens, Micro Leaves; grüne Power aus dem Küchengarten» von Manuela Rüther, AT-Verlag 2016, 29 Franken.

Ganz «Nationalwurst» - bloss ohne Chemie

In den Cervelat gehöre Nitritpökelsalz, sagen die Metzger. Dass es auch ohne geht, beweist Regiofair.

Daniel Böniger

Auf dem Bauernhof Burgrain im luzernischen Alberswil arbeitet man teilweise wie vor hundert Jahren: Andi Lieberherr und sein Team verkaufen Brot aus dem Holzofen, machen das Joghurt ohne Magermilchpulver, züchten die eigenen Bienen für die Honiggewinnung. Auch Fleisch gehört ins Sortiment: Als man vor gut anderthalb Jahren den neuen hofeigenen Fleischverarbeitungsbetrieb einweihen konnte, war darum ein Fest angesagt. Man wollte dies selbstverständlich zünftig feiern, mit Bier, Festbänken und Grill. Und auf dem Rost sollten natürlich auch eigene Cervelats liegen. Schon hatte man ein Problem.

Phosphat oder Citrat

Der Cervelat, wie wir ihn kennen, enthält in aller Regel Phosphat oder Citrat - damit er seinen unvergleichlichen Biss, seine so spezielle Konsistenz bekommt. Bei der Herstellung kommt zudem das umstrittene Nitritpökelsalz zum Einsatz, das gleich in dreierlei Hinsicht Vorteile hat: Es gibt dem Produkt seine typisch rosa Farbe. Es sorgt unter anderem für Geschmack. Und es ist ein Konservierungsmittel, welches das Bakterienwachstum im Zaum hält. Wer allerdings

wie Andi Lieberherr auf Chemie möglichst verzichten möchte, hätte am liebsten eine «Nationalwurst» ohne die genannten E-Stoffe. Bloss: Geht das?

Unmöglich, sagte man ihm überall, als er mit Metzgern über seine Idee eines «chemiefreien» Cervelats sprach. Schon mancher hatte sich dieser Aufgabe gestellt - und hatte am Ende eine Wurst in einem unansehnlichen Grauton. «Auch ich musste mit missglückten Resultaten meiner Versuche manchmal den Hund füttern», gibt Lieberherr zu. Schritt für Schritt habe er sich an die Materie herangetastet - inzwischen verkauft er unter dem Label Regiofair ein Produkt, das durchaus nahe ans Original herankommt.

Zwei Tricks sind bei der Herstellung seines Cervelats entscheidend: Lieber-



«Ohne chemische Zusätze»: Cervelats von Regiofair. Foto: PD

herr verarbeitet das Fleisch - das von ausgewachsenen Kühen und Wollschweinen kommt - gleich nach der Schlachtung im noch warmen Zustand. Und er «zerkleinert» das Brät nicht in gleichem Masse, wie das bei der herkömmlichen «Nationalwurst» der Fall ist. So gerate die Konsistenz nach seinen Wünschen. Dass seine Version ein wenig gröber daherkommt, nimmt der Regiofair-Chef dabei in Kauf.

Das Knacken des Wienerli

Natürlich werden die Würste auch in den Rauch gehängt, dies sei eine weitere traditionelle Methode fürs Konservieren. Doch beim Trockenfleisch wird bei Regiofair darauf verzichtet: «Ich finde Räuchern heikel, weil es auch aromatische Fehler überdeckt», so Lieberherr.

Für die Farbe - sie ist zwar nicht grellpink, aber auch weit weg von unappetitlichem Grau, vor allem grilliert - sorgt ein eigens zusammengestelltes Gemüsepulver, das unter anderem färbende Randen enthält. Da dies gemäss Bio-Leitlinien als «Täuschung des Kunden» gewertet wird, ist der Regiofair-Cervelat nicht mit der Bio-Knospe ausgezeichnet.

Fast noch schwieriger sei es gewesen, sagt Andi Lieberherr, ein Wienerli ohne Nitritpökelsalz und die anderen E-Stoffe hinzubekommen. Dabei habe ihm vor allem der Darm geholfen, «der knackt sowieso». Bloss sei er nicht so leicht mit Würstmasse zu füllen - wenn er denn prall sein, aber nicht platzen soll.

So wie er die Würste zurzeit herstellt - «wir entwickeln unsere Würste noch

immer weiter» -, vermögen sie bei der Degustation zu überzeugen, auch wenn sie salziger daherkommen als die Wienerli vom Grossverteiler: «Weil wir nur reines Salz verwenden, tritt es aromatisch tatsächlich schneller in den Vordergrund», kommentiert Lieberherr.

Der Cervelat ist also eher grob, das Wienerli salzig - Lieberherr strebt gar nicht an, dass seine Produkte tadellose Kopien der Massenware sind: «Man soll merken, dass anders gearbeitet wird.» Und er betont, dass in Geschmacksdingen alles eine Frage der Gewohnheit sei: Er habe mal Guetsli aus Polen probiert, die ihm alles andere als geschmeckt hätten. Im Herkunftsland werden sie als wohlgeschmeckend eingestuft.

Gewohnheit ist nicht zu unterschätzen: Lieberherr hat beobachtet, dass seine Würste eher bei älteren Kunden ankommen, die noch wüsten, wie eine «vorindustrielle Wurst» geschmeckt habe; die also damit aufgewachsen sind. Und grad was die Optik von Lebensmitteln angeht, spielt der Usus ja tatsächlich eine grosse Rolle, wie die Schweizer Gewohnheiten bezüglich Kalbfleisch zeigen: Hat uns die Fleischindustrie nicht jahrelang erzählt, ein Kalbsplätzli müsse anders als ein Rindsplätzli von heller Farbe sein? Der Kunde wolle das so? Seit 2013 wird den Kälbern neben Milch auch Raufutter gegeben - was zu einer dunkleren Fleischfarbe geführt hat. Stören tut das inzwischen niemanden mehr.

Erhältlich u. a. in Egli-Bioläden. Weitere Bezugsquellen: www.regiofair.ch

Sieben kulinarische Fragen

«Heute ist das Gemüse der Star»

Gibt es eine Speise, die Ihr Leben verändert hat?

Je älter ich werde, desto wichtiger sind für mich Gerichte aus meiner Kindheit. Speisen wie etwa Poulet, Sauerkraut oder Dörrbohnen, wie sie meine Mutter gekocht hat. Zubereitungen halt, die man gleich roh und erkannte, wenn man zu Hause zur Tür hereinkam. In meiner Zeit als Küchenchef habe ich solche Gerüche immer wieder zu beleben versucht - bloss beherrschte ich das nie so gut wie Mama.

Was kochen Sie aus Eiern?

Eier sind ehrlich gesagt nicht mein Ding, auch zum Frühstück nicht. Was ich mag, sind frische Eierteigwaren mit einer einfachen Sauce aus Tomaten. Auch Rührer mit Albatruffel verachte ich nicht.

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

Alkohol muss ich keinen haben. Beim Essen bin ich auch mit einem Glas Wasser nebenher zufrieden. Und beim Kochen halte ich wenig von der oft verbreiteten Ansicht, dass überall noch ein Schuss Alkohol hineinmuss, um das Gericht «aufzuwerten». Natürlich sind Coq au Vin oder Schmorbraten diesbezüglich Ausnahmen - da muss der Wein dann aber richtig gut sein. Aus schlechtem Wein kann nie eine gute Sauce werden.

Was servieren Sie, wenn Sie jemandem näherkommen möchten?

In all den Jahren war dies immer mein Ziel: den Gästen näherzukommen. Man muss dazu nicht nur gut und hochwertig kochen, sondern auch respektvoll mit den Produkten umgehen - das heisst auch, dass man bei einer Sellerieknolle nicht zwei Zentimeter des Äusseren wegschneidet. Gerade heute, wo nicht mehr das Fleisch, sondern oft das Gemüse der Star auf dem Teller ist. Falls Sie die Frage privat gemeint haben: Da geht es um dasselbe. Als Gastgeber will man ja, dass jemand nochmals vorbeikommt.

Steak oder Fondue?

Da kann ich mich nun wirklich nicht entscheiden. Als Walliser liebe ich Fondue - mit echtem Käse und Fendant als Basis. Aber auch ein gelungenes Steak finde ich etwas Hervorragendes.

Wie viel und was trinken Sie täglich?

Als Sportler trinke ich sehr viel Wasser, auch wenn meine Frau noch immer findet, es sei zu wenig. Hinzu kommen mehrere Tassen Tee täglich, am liebsten mag ich Verveine. Übrigens trinke ich seit vielen Jahren keinen Kaffee mehr. Das rührt von einer Begegnung in einer Hotellobby her: Ich sass da und wollte gerade meinen Latte macchiato trinken,



Daniel Bumann

Der 58-Jährige ist ehemaliger Küchenchef und Restauranttester.

als ein Herr mit weissem Arztkittel vorbellte, mich sah und meinte: «Aha, jetzt weiss ich, wieso Sie in den Sendungen so böse sind - wegen des Kaffees mit Milch, diese Kombination übersäuert!» Ich probierte von da an, auf Kaffee zu verzichten - und zumindest meinem Magen hat das gutgetan.

Haben Sie jemals gehungert oder eine Diät eingehalten?

Hungern musste ich nie. Und Diäten kenne ich nicht, weil ich leidenschaftlich gern esse. Glücklicherweise arbeitet die Gastronomie ja inzwischen engagiert daran, dass Genuss und Gesundheit keine Gegensätze mehr sein müssen.

Am 13. Februar startet die neunte Staffel von «Bumann, der Restauranttester» auf dem Fernsehsender 3+. Sie läuft jeweils montags um 20.15 Uhr. Daniel Bumann nennt 18 «Gault Millau»-Punkte und zwei «Michelin»-Sterne sein Eigen. Anfang April wird er Bumanns Chesa Pirani in La Punt jedoch schliessen, das er 22 Jahre mit seiner Frau Ingrid erfolgreich geführt hat.