

# «Vörigs» auf den Teller statt in den Kompost

Pascal Haag macht aus Resten Schmackhaftes. Der Vegi-Spitzenkoch erklärt, wie

VON JULIA MONN

Die Zeiten, in denen Spaghetti Napoli das einzige fleischlose Gericht auf dem Speiseplan in so manchen Restaurants war, sind vorbei, vegi ist Trend, bio sowieso. Doch auch wenn die Teller immer grüner werden, geht's noch grüner: «Leaf to root» heisst der Foodtrend, der rund um das gleichnamige Buch von Foodjournalistin Esther Kern, Fotograf Sylvan Müller und Vegi-Koch Pascal Haag entstanden ist und nun ein Jahr währt. Wie es um den Trend inzwischen steht und was es genau heisst, vom Blatt bis zur Wurzel so viel wie möglich aus einer Gemüsesorte herauszuholen, das erklärt Mitautor und Spitzenkoch Pascal Haag.

## Herr Haag, wie kann man Reste beim Gemüsekochen vermeiden?

**Pascal Haag:** Indem auch Dinge verwendet werden, die normalerweise im Kompost landen. Nehmen wir zum Beispiel Radieschen. Wenn ich sie auf dem Markt kaufe, haben sie in der Regel einen grossen Bund Blätter dran. Den trennen die meisten Leute ab und schmeissen ihn in den Kompost. Dieselben Leute kaufen dann aber extra einen Salat, den sie mit den Radieschen garnieren. Wenn diese Leute die Radieschen-Blätter als Salat nutzen würden, hätten sie alles in einem und müssten nichts wegwerfen.

## Wenn das so einfach ist, wieso werfen wir trotzdem so viel weg?

Natürlich spielt hier die Wegwerfkultur eine Rolle. Wir können es uns leisten, die Radieschen-Blätter wegzuschmeissen und stattdessen extra einen Kopfsalat zu kaufen. Während der Recherche für unser Buch «Leaf to Root» haben wir alte Rezepte ausgegraben, in denen aus Mangel an Alternativen noch vom Stumpf zum Stiel vieles verwendet wurde. Beim Nachkochen stellte ich fest, dass diese Gerichte aber nicht schmecken. Da wurden beispielsweise die Blätter der Radieschen in einer rahmigen Sauce eingekocht. Die Art und Weise der Zubereitung passte nicht. Und das Wissen um eine andere Art der Zubereitung fehlte, also wurden die Gerichte nach und nach aus der Küche verbannt. Ich glaube aber, dass auch sonst vieles aus Unwissen im Kompost landet.

## Was meinen Sie damit?

Am Broccoli kann man das gut illustrieren. Broccoli ist für mich das unverstandenste Gemüse überhaupt, weil die meisten vom Broccoli einzig die Röschen kochen, dabei aber das Feinste, nämlich den Stiel, wegwerfen. Viele wissen einfach nicht, dass der Stiel auch gegessen werden kann. So verhält es sich mit anderen Gemüseteilen ebenfalls. Manchmal wirft man Gemüseteile weg, weil man sie für giftig hält, obwohl sie es nicht sind. Da fehlt das Wissen.



Warum wegwerfen? Aus Radieschenblättern lässt sich ein köstlicher Salat zubereiten. Shutterstock



## Pascal Haag

Sieben Jahre lang verwöhnte Vegi-Spitzenkoch Pascal Haag die Gäste im «Hiltl» in Zürich mit seinen Kreationen, ehe er 2014 aufbrach, um als selbstständiger Koch, Rezeptentwickler und Buchautor die Gemüseküche neu zu erfinden.

## Woher haben Sie dieses Wissen?

Vieles habe ich durch einfaches Ausprobieren gelernt. Darüber hinaus bin ich schon immer viel gereist. Insbesondere die asiatische Küche hat mich inspiriert. Dort bin ich zu Leuten nach Hause gegangen und habe in deren Küche und mit deren Zutaten gekocht. Auch aus alten Rezepten und aus der Internetrecherche habe ich viel gelernt. Und schliesslich gehe ich oft mit Biobauern aufs Feld und bin bei der Gemüsernte dabei. Da sehe ich das Gemüse so, wie es im Naturzustand aus dem Boden kommt, und kann mir angesichts dessen überlegen, wie ich möglichst alles verwenden kann.

**Früher galt die Fleischküche als Paradedisziplin eines Spitzenkuchs. Dann kam die Vegi-Küche, und nun sollen wir gar Gemüsereste essen. Weshalb ist die Gemüseküche auf dem Vormarsch?**

Ich glaube, dass die Leute das Bedürfnis haben, nicht nur schnell, sondern auch gesund und nachhaltig zu kochen. Wir pflegen unsere Gesundheit und unseren Körper einfach mehr. Wer die «Leaf to root»-Küche ausprobiert, wird sehen, dass sie auch geschmacklich den Horizont um einiges erweitert und zudem schmeckt. Für einen Koch ist die Gemüseküche zudem sehr spannend, weil man in ihr unglaublich kreativ sein kann. Gerade, wenn man möglichst viel von einer Gemüsesorte verwendet, ergibt sich eine ungeahnt reiche Vielfalt an Gerichten. Die ist auch gefragt, weil heute auf fast jedem Menüplan ja mindestens ein vegetarisches Menü stehen muss. Gut Fleisch zu kochen, reicht nicht mehr aus.

**Glauben Sie, dass sich diese Art zu kochen tatsächlich durchsetzen wird?** Davon bin ich überzeugt. Ich sehe das ja, wenn ich mit den Leuten auf dem Markt,

## Radieschenblatt-Salat mit karamellisierten Kürbiskernen

Vorspeise für 4 Personen

600 g Radieschen mit Blättern  
6 EL Kürbiskerne  
6 TL Rohrzucker  
6 EL getrocknete Cranberrys

Salatsauce:  
3 EL Kürbiskernöl  
4 EL Apfelessig  
2 TL grobkörniger Senf, Salz

Die Blätter der Radieschen entfernen und beiseitelegen. Die Radieschen je nach Grösse vierteln oder sechsteln. Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Bratpfanne kurz anrösten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Aufpassen, dass der Zucker nicht anbrennt, denn sonst schmeckt es bitter. Die Kerne auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen. Mit den Radieschenblättern, den Radieschen und Cranberrys in eine Schale geben.

Salatsauce: Das Kürbiskernöl mit dem Apfelessig und dem Senf mischen und mit Salz abschmecken. Zum Salat geben und alles gut vermischen.

**Gibt es etwas, was Sie bei einem Gemüse «vöriglassen», nicht weil Sie müssen, sondern weil es Ihnen nicht schmeckt?** Die Honigmelonenschale. Bei Wassermelonen kann ich die Schale verwenden, aber bis jetzt ist es mir noch nicht gelungen, aus der Honigmelonenschale etwas Geniessbares zu zaubern. Deshalb wandert die bei mir bis jetzt noch nicht auf den Teller, sondern in den Müll.