

DAS GUTE LIEGT SO NAH

Sogenanntes Superfood schmeckt lecker und ist gesund. Oft kommt es aber von weither. Dabei wäre das gar nicht nötig. Ein Blick in die Schweizer Obst- und Gemüsevielfalt.

Avocado, Quinoa, Açaí-Beeren – viele exotische Lebensmittel wurden in den letzten Jahren wegen ihrer gesunden Nährwerte extrem gehypt. Dabei liegt es eigentlich auf der Hand, dass Regionales nur schon aufgrund des kürzeren Transportweges oft nährstoffreicher ist – und natürlich nachhaltiger. Alternativen zum exotischen Superfood gibt es genug.

So weisen zum Beispiel Baum- und Haselnüsse ähnlich viele ungesättigte Fettsäuren auf wie Avocado. Und wieso nicht ein Avocadopüree durch ein Püree aus Auberginen oder Erbsen ersetzen? Statt Quinoa aus Bolivien und Peru können einheimische Pendants wie Hirse, Buchweizen oder Hafer serviert werden – allesamt sind ebenfalls glutenfrei. Mittlerweile wird aber auch Qui-

noa in der Schweiz angebaut. Das Trendgetränk Matcha-Tee aus Japan soll den Blutdruck senken und die Cholesterinwerte verbessern – stattdessen kann einheimischer Grüntee aus dem Tessin oder Tee aus selbst gesammelten und getrockneten Brennnesseln zubereitet werden. Einen kleinen Einblick in weitere spannende Schweizer Sorten, die eher selten auf dem Teller landen, geben die folgenden Illustrationen.

Sanddorn- statt Orangensaft

Eine, die sich mit Schweizer Superfood auskennt, ist Naturköchin Rebecca Clopeth. Sie arbeitet besonders gerne mit Schweizer Hanf. «Hanf ist ein Alleskönner», sagt sie. «Er hat sehr viele sekundäre Pflanzenstoffe, ist ideal für die Verdauung, enthält Mineralstoffe und

Vitamine und viele Omega-3-Fettsäuren, die quasi das Schmieröl für unser Hirn sind.»

Zudem schätzt Clopeth die Vielfältigkeit des Hanfs in der Küche: Man kann mit Hanfmehl backen, mit Hanföl braten und kochen oder gesalzene Hanfnüsse als Snack auftischen. Eines ihrer Lieblingsrezepte sind Crêpes mit Hanfpulver – eine einfache Variante, um einem simplen Crêpe mehr Nährstoffe zuzuführen. Ein weiterer Favorit ist für Rebecca Clopeth der Sanddorn: «Insbesondere als Direktsaft eignet er sich wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts super.» Eine perfekte Alternative zu Orangensaft am Frühstücksbuffet also. Die Naturköchin ist überzeugt, dass regionale Lebensmittel gesünder sind: «Nicht nur wegen der Frische, sondern auch, weil sie unserem

Körper bekannter sind und besser verwertet werden können.»

Schoggikuchen mit süsser Zwiebel

Begeistert von Schweizer Superfood ist auch Pascal Haag. Er war langjähriger Rezeptentwickler für das Restaurant Hiltl, ist Co-Autor von «Leaf to Root» und schult Köche und Betriebe im Bereich vegane Küche. Er pflegt eine langjährige Zusammenarbeit mit Pro Specie Rara und setzt sich immer wieder mit alten Sorten auseinander: «In sehr guter Erinnerung bleibt mir etwa der violette Brokkoli Rosalind. Dieser sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch sehr geschmackvoll, zart und doch knackig.» Auch in Ackerbohnen sieht er grosses Potenzial, da man sie ganz unterschiedlich als Trockenbohnen, Mehl oder Griess zuberei-

ten kann. Besonders begeistert ihn zudem die Zwiebel «Rouge de Gênevè», da sie neben der Schärfe auch eine schöne Süsse habe: «Damit habe ich sogar schon einen Schoggikuchen gebacken.»

Allgemein beobachtet Pascal Haag, dass Gemüse für manche Köche immer noch eine Herausforderung darstellt. «Ich erlebe immer wieder, dass auch im Winter eher Tomaten oder Blumenkohl auf dem Teller landen anstatt Pastinaken, Federkohl, Topinambur oder Schwarzwurzel.» Wer Interesse an spannenden Sorten hat, dem rät er, sich mit Pro Specie Rara oder seinen Gemüsehändlern auszutauschen. «Es gibt mittlerweile viele innovative Produzenten in der Schweiz. Wenn man sich mit ihnen unterhält, wird man überrascht sein, was hierzulande alles wächst.» ANGELA HÜPPI



Mehr Informationen unter:
rebecca-clopeth.ch
pascalhaag.ch
prospecierara.ch

SPITZWEGERICH

Der Spitzwegerich ist bei uns weit verbreitet. Meist wächst er unbeachtet in Wiesen oder an Wegrändern. Während der Weltkriege war er ein beliebter Ersatz für Salat. Spitzwegerich-Tee soll gegen Husten und Erkrankungen der Atemwege helfen. Auch eigener Hustensirup oder Hustenbonbons lassen sich mit Spitzwegerich herstellen. Und wieso nicht statt eines herkömmlichen Basilikumpestos einmal ein Pesto mit dem heimischen Wildkraut zubereiten?



BRENNNESSEL

Brennnesseln sind wahre Nährstoffwunder. Sie sind reich an Proteinen und enthalten unter anderem die Mineralien Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Silicium sowie die Vitamine A und C. Die Samen liefern zudem wertvolle Linolsäure, eine essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäure, und Vitamin E. Damit die Blätter geniessbar werden, müssen die Brennnesselhaare abgebrochen werden – durch aufkochen, pürieren oder bearbeiten mit einer Teigrolle.



KORNELKIRSCHKE

Die Kornelkirsche stammt ursprünglich aus dem Kaukasus, war hierzulande aber schon zur Römerzeit weit verbreitet. Sie eignet sich typischerweise für die Herstellung von Konfitüre und Gelees, aber auch für Liköre und Desserts. In würziger Salzlake eingelegt sind die Kirschen eine perfekte regionale Alternative für Oliven. Die Blätter ergeben einen kühlenden Tee. Kornelkirschen sind unter anderem reich an Vitamin C und B sowie Kalzium, Kalium und Magnesium.



BIRKENWASSER

Statt des Trendgetränks Kokoswasser könnte man auch auf eine heimische Variante setzen: Birkenwasser. Die klare, farblose Flüssigkeit kann im Frühling – aber bitte fachgerecht – direkt aus der Birke abgezapft werden. Sie hat einen leicht süsslichen, milden Geschmack und kann pur getrunken oder vergoren werden. Der Saft gilt als entzündungshemmend und cholesterinsenkend und soll gegen Leiden wie Blutarmut, Gicht, Diabetes und Rheuma helfen.



SCHLEHE

Die Früchte der Schlehe werden auch Schwarzdorn oder Schlehdorn genannt und haben einen leicht herben und sauren Geschmack. Die Beeren gelten nicht nur aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts als Superfood. Ernten sollte man sie erst nach dem ersten Frost – durch die Kälte werden die Gerbstoffe, die den herben Geschmack verursachen, etwas gemildert. Oft werden die Beeren auch zu Spirituosen verarbeitet, beispielsweise beim Sloe Gin.



EBERRAUTE

Wer keine Cola anbieten möchte, hat mit der Eberraute eine natürliche Alternative. Sie wird aufgrund ihres Geschmacks nach Cola und Zitronen auch Cola-Kraut genannt. Das Kraut enthält zudem Bitterstoffe und ätherische Öle, die entzündungshemmend wirken. Für eine Limonade mit Cola-Geschmack verarbeitet man am besten die zarten Triebspitzen. Das Kraut passt aber auch gut zu deftigen Gerichten, da die Bitterstoffe dem Völlegefühl entgegenwirken.



SANDDORN

Zu den bekannteren Wildfrüchten in der Schweiz gehört der Sanddorn. Die orangen Beeren enthalten viel Vitamin C, weshalb sie ideal sind, um Zitrusfrüchte zu ersetzen. Sie haben einen säuerlichen Geschmack und können sowohl roh aufgetischt als auch zu Fruchtmus, Saft oder Konfitüre verarbeitet werden. Sanddornöl aus dem Fruchtfleisch kann mit einem neutraleren Öl gemischt werden und verleiht Salaten einen säuerlich-fruchtigen Geschmack.



WEISSE MELDE

Die weisse Melde ist vor allem als Unkraut bekannt. Dabei schmeckt sie gemäss Kräuterexpertin Meret Bissegger besser als herkömmlicher Spinat und weist einen weit höheren Nährstoffgehalt auf. Besonders in der ersten Wachstumsphase schmecken die Blätter hervorragend und eignen sich als Rahmspinat oder für Salate, denen sie eine leichte Säure verleihen. Wegen der enthaltenen Oxalsäure sollten allerdings nicht zu grosse Mengen verzehrt werden.

ILLUSTRATION SONJA BURI

Mehr Schweizer Superfood

Gerstengras

Die Halme von Gerstengras (und Weizengras) sind reich an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und vor allem Chlorophyll. Aus ihnen kann zum Beispiel Grassaft gepresst, oder sie können als Pulver eingesetzt werden.

Buchweizen

Trotz des Namens hat Buchweizen nichts mit Weizen zu tun. Das sogenannte Pseudogetreide stärkt dank des enthaltenen Lysins die Knochen, ist glutenfrei und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Es ist vielseitig einsetzbar: als Porridge, im Salat oder als Beilage.

Schabzigerklee

Das Gewürz aus Schabzigerklee hat ein würzig-herbes Aroma, welches Broten, Dips oder Käse einen ganz eigenen Geschmack verleiht. Der Klee enthält viele Vitamine und fördert die Verdauung.

Löwenzahn

Die Blätter des Löwenzahns sind reich an Mineralstoffen wie Kalium und an Spurenelementen wie Zink und Kupfer. Ob Salat, Pesto, Brotaufstrich oder Löwenzahnhonig – die Blätter lassen sich in der Küche vielfältig einsetzen.

Topinambur

Topinambur ist ein naher Verwandter der Sonnenblume. Geessen wird üblicherweise die unterirdische Knolle der Pflanze. Man kann sie roh oder gekocht einsetzen und anders als Kartoffeln ist sie für Diabetiker gut verträglich. Nicht umsonst wird sie auch «Diabetiker-Kartoffel» genannt.

Leinsamen

Wer den Hype um Chiasamen nicht mitmachen möchte, setzt einfach auf heimische Leinsamen. Ein weiterer Vorteil: Leinsamen sind ungleich günstiger. Die Samen bestehen zu 25 Prozent aus Ballaststoffen und fördern so die Verdauung. Es ist sinnvoll, geschrotete Leinsamen einzusetzen, da die Schalen im Magen-Darm-Trakt kaum aufbrochen werden können.