RÜBIS UND STÜBIS

Radieschenblätter, Rüeblikraut und frittierte Maishaare: Heute landet **VOM BLATT BIS ZUR WURZEL** alles auf dem Teller. Und beschert kulinarische Höhenflüge aus Gemüse.

Text Leandra Graf Fotos Rezepte Sylvan Müller / Reportage Filipa Peixeiro

Auch übrig gebliebene Chicoréeblätter werden verwertet.

Eine Bouillon aus Schalen von Wurzelgemüsen.

Bislang verschmähte Teile wie Wurzeln, Blätter, Stiele und Strünke stehen im Fokus.

Auf Feldrecherche bei Bäuerin Katrin Bürchler (Zweite v. l.): Fotograf Sylvan Müller (l.), Koch Pascal Haag (Zweiter v. r.), Autorin Esther Kern (r.).

Eine bunte Ernte aus essbaren Blüten und Blättern.

Ausgerechnet jetzt regnet es. Katrin Bürchler, 33, nimmt es gelassen. Die Bäuerin geht bei jedem Wetter in ihren Naturgarten in Niederweningen ZH. Und ihre Gäste an diesem Morgen tun es ihr unverdrossen nach, ausgerüstet mit Gummistiefeln und Regenschutz. Die Journalistin Esther Kern, 47, der Fotograf Sylvan Müller, 43, und der Koch Pascal Haag, 31, sind erprobte Abenteurer. In den letzten eineinhalb Jahren war das Trio in manchem Gemüsefeld unterwegs, auf Recherche für das gemeinsame Buch «Leaf to Root», das dieser Tage erscheint. Übersetzt bedeutet der Titel, dass Gemüse «vom Blatt bis zur Wurzel» verzehrt wird. Bislang kulinarisch verschmähte Teile stehen im Fokus, darunter einigermassen Vertrautes wie das Kraut von Rüebli oder Radieschen, aber auch Exotisches wie Bananenschalen. Knospen, Blüten, Strünke, Stiele, Knollen, Kerne, Schalen, Blätter oder Wurzeln von 50 Gemüsen und Früchten, von Artischockenstielen oder Ananasschalen bis zu den Haaren des Zuckermaises, sind nun im Buch detailliert beschrieben.

Sie wurden zuvor von der Autorenschaft mutig verkostet und in zahlreichen Rezeptversuchen getestet. Was sie mit ungebrochener Neugier nun auch auf dem nassen Feld von Katrin Bürchler tut. Um beispielsweise festzustellen, dass das hoch aufgeschossene Kraut von abgeerntetem Fenchel erstaunlich intensiv schmeckt.

Kreislauf Natur

«Konventionelle Bauern sehen hier einen verwilderten Garten», sagt Katrin Bürchler, «sie verstehen mein Konzept nicht.»

TIPP
Es eignen sich auch Wurzeln anderer Zichorien-salate.

Damit sich der Kreislauf der Natur schliessen kann, lässt sie Pflanzenreste stehen und schaut, was sich daraus entwickelt und wie diese zweite Ernte schmeckt. Die sogenannten «second cuts» schmecken oft überraschend köstlich, so die Erkenntnis der Bäuerin und auch der drei Macher des Buches «Leaf to Root». Das Wegwerfen von essbaren Ressourcen zu vermeiden, stand am Anfang des Buches, vor allem aber der Genuss. Tatsächlich eröffnen die Pflanzenteile eine ganze Welt von Geschmäcken und Konsistenzen.

Auf die Idee kam Esther Kern, Food-Journalistin und Betreiberin von www.waskochen.ch, der ersten unabhängigen Internet-Koch-Plattform der Schweiz. Als Mutter eines Sohnes im Kindergartenalter ist sie bestrebt, für ihre Familie nicht nur gesund, sondern auch schmackhaft zu kochen. Sie liess sich von frischen Lebensmitteln inspirieren, mit Vorliebe aus dem eigenen Garten. Was mit Salatstrünken oder Kohlrabi-Blättern begann, führte irgendwann zur Frage: «Warum sollte mit dem Gemüse nicht möglich sein, was ➳

CHICORÉEWURZEL-RAVIOLI MIT ORANGEN-VANILLE-BEURRE-BLANC

Für 4 Portionen

ZUTATEN RAVIOLI
200 g geschälte Chicoréewurzel, Salz, 2 EL Crème fraîche, 4 Eier, 400 g helles Weizenmehl, Mehl für die Arbeitsfläche

ZUTATEN SAUCE
1 Vanilleschote, 1 dl Weisswein, Saft von 2 Orangen, 1 Lorbeerblatt, 70 g kalte Butter, Salz

ZUTATEN ZUM ANRICHTEN
1 EL Olivenöl, 120 g Portulak, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG RAVIOLI
1. Die Chicoréewurzel klein schneiden und in kochendem Salzwasser weich garen. In ein Sieb giessen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, ausdampfen lassen und dann durch das Passiergerät treiben. Mit der Crème fraîche mischen und mit Salz abschmecken.
2. Für den Teig die Eier mit so viel Mehl vermengen, wie sie aufnehmen können (je nach Grösse der Eier werden nur drei Viertel des Mehls benötigt). Den Teig kräftig kneten, bis er geschmeidig ist, dann mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Mit der Pastamaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen (aber nicht auf der kleinsten Stufe), diese auf eine mit etwas Mehl bestäubte saubere Arbeitsfläche geben. Im Abstand von 5 cm jeweils etwa 1 Teelöffel Füllung auf eine Teigbahn geben. Den Teig mit Wasser bestreichen, mit einer zweiten Teigbahn bedecken und den Teig um die Füllung herum fest andrücken. Aus dem Teig mit einem Messer, Nudelrädchen oder Ausstecher Ravioli schneiden.

ZUBEREITUNG SAUCE
1. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Das Vanillemark samt Schote, den Weisswein, den Orangensaft und das Lorbeerblatt in einen Topf geben und alles auf 80 ml einkochen lassen. Unter ständigem Rühren die kalte Butter flockenweise zur Sauce geben (aufmontieren), mit Salz abschmecken. Die Sauce darf nicht mehr stark erhitzt werden, weil sie sonst gerinnt. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

Anrichten: Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Portulak darin kurz anziehen. Die Ravioli in Salzwasser al dente kochen, zum Portulak geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit der Orangen-Vanille-Beurre-blanc beträufeln.

Zeitaufwand Ravioli: Teig ca. 75 Minuten, Füllung ca. 30 Minuten
Sauce: ca. 15 Minuten
Anrichten: ca. 10 Minuten

RANDEN MIT SCHWARZER KNOBLAUCHBUTTER

Für 4 Portionen

ZUTATEN
120 g zimmerwarme Butter, 3 geschälte Zehen vom schwarzen Knoblauch, Salz, 450 g Randen mit Blättern, 2 EL Rapsöl, 1 EL Rohzucker, Saft von 2 Orangen

ZUBEREITUNG
1. Butter in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Die Knoblauchzehen dazugeben und darin zerdrücken. Die Butter durchmischen, bis sie schön schwarzweiss marmoriert ist. Mit Salz abschmecken und kühl stellen.
2. Randenblätter von den Stielen trennen und in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und beiseitestellen. Die Stiele in 2 cm lange Stücke, die Randen in 1 cm grosse Würfel schneiden.
3. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Randenwürfel dazugeben und mit dem Rohzucker kurz anziehen lassen. Orangensaft hinzufügen und Randenwürfel darin weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Stielstücke beigeben und mitgaren, mit Salz abschmecken.

Anrichten: Die blanchierten Randenblätter und die Knoblauchbutter daruntermischen, noch einmal erhitzen und servieren.
Zeitaufwand: ca. 45 Minuten

Fotos: Name

Spitzenköche begeistern ihr Publikum seit geraumer Zeit mit aussergewöhnlichen Gemüseteilen.

seit einiger Zeit unter bewussten Fleischessern zum guten Ton gehört?» Nämlich ein Tier vom Schnörrli bis zum Schwänzli zu verwerten, «from nose to tail». Dass Spitzenköche – vor allem in Skandinavien – ihr Publikum schon seit einiger Zeit mit Zubereitungen von aussergewöhnlichen Gemüseteilen begeisterten, bestärkte die Journalistin in ihrem Vorhaben.

Im Fotografen Sylvan Müller und dem vegetarischen Koch Pascal Haag fand sie Gleichgesinnte, die mit ihr das Buchprojekt in Angriff nahmen. Beiden liegt das Thema am Herzen. Sylvan Müllers stimmige Fotos prägten bereits die Enzyklopädie und das Kochbuch über das «kulinarische Erbe der Alpen» des Nahrungsmittel-Historikers Dominik Flammer. Beim AT Verlag erkannte man die Zeichen der Zeit und gab grünes Licht.

Die Dosis entscheidet

Unverkrampft und spielerisch gingen die drei zur Sache und schufen dabei ein reichhaltiges Werk. Sie reisten zu Köchen, sprachen mit Wissenschaftlern, Trendforschern, Bauern, Ernährungsspezialisten, Sensorikerinnen. Konfrontiert mit den Ängsten der Konsumenten, studierten sie Kräuterbücher über die Giftigkeit der Pflanzen bis zurück ins Mittelalter, recherchierten neue Erkenntnisse. Und sie scheuten sich nicht, das ungewohnte Essen am eigenen Leib auszuprobieren. Interessanterweise bestätigen die heutigen Forschungen, was bereits der Schweizer Arzt und Naturforscher Paracelsus (1493–1541) erkannte: Es ist die Dosis, die über die Bekömmlichkeit des Essens entscheidet. Ein Problem ist allenfalls die Verfügbarkeit von frischem, unbehandeltem Gemüse mit Blättern oder Wurzeln. Zu finden ist es direkt beim Produzenten oder auf dem Markt. Doch auch Grossverteiler führen mittlerweile Karotten oder Radieschen aus der Region mit Kraut im Angebot. Wobei Rüeblikraut unter Kennern als geschmacklich überschätzt gilt. Der Schweizer Naturkoch Stefan Wiesner, einer der interviewten Spezialisten im Buch, findet es aber hervorragend, sofern es frittiert und gesalzen ist. Er verarbeitet in seiner Restaurantküche in Escholzmatt LU auch die als giftig verschrienen Tomatenrispen aufwendig zu Jus.

So weit geht das Autorenteam beim Feldversuch im strömenden Regen nicht. Fröhlich stecken sie sich bittere Chicoréeblätter in den Mund und diskutieren über die mögliche Verwendung. Katrin Bürchler hat inzwischen eine Fülle von bunten Blüten und Blättern gesammelt. Kaum ist die nasse Ernte in der Küche, legen alle eingespielt und selbstverständlich Hand an beim Rüsten, Kochen und Auftischen. Pascal Haag bereitet Capuns mit Kürbisblättern zu, Esther Kern dünstet Stängel von abgeerntetem Salat. Tomaten, Peperoni und Kürbistriebe verwandeln sich in einen aromatischen Auflauf, und Radieschenblätter komplettieren den Blüten- und Blattsalat. Beim gemeinsamen Essen kommen weitere Rezeptideen zur Sprache, und es ist klar: Mit den rund 70 Rezepten im Buch «Leaf to Root» ist das Thema für die Macher noch lange nicht gegessen. ●

Buch

Esther Kern, Sylvan Müller, Pascal Haag: «Leaf to Root», AT Verlag, Oktober 2016, 59 Franken.

Gemüse von Katrin Bürchler: www.farmcare.ch

MAISPARFAIT MIT FRITTIERTEN MAISHAAREN

Für 4 Portionen

ZUTATEN PARFAIT

1 Maiskolben mit Haaren, 1 dl Vollrahm, 1 Eiweiss, 35 g Zucker, 2 Eigelb, Maishaare (vom oben verwendeten Mais), 2 EL helles Weizenmehl, Öl zum Frittieren, 1–2 TL abgeriebene Limettenschale, 1 EL Puderzucker. Anrichten mit Popcorn

ZUBEREITUNG PARFAIT

1. Am Vortag zubereiten. Dafür vom Maiskolben die Blätter und die Haare abziehen. Die Maishaare bis zum nächsten Tag kühl stellen. Den Maiskolben in kochendem Wasser 5–10 Minuten weich garen. Abkühlen lassen. Die Körner abschneiden und mit der Hälfte des Rahms pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen. Das Eiweiss mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen.
2. Den restlichen Rahm ebenfalls steif schlagen.
3. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker in eine Schüssel geben und über einem heissen Wasserbad so lange schlagen, bis eine luftige, helle Creme entstanden ist. Der ideale Zustand ist dann erreicht, wenn in der Creme deutliche Spuren des Schneebesens zurückbleiben. Dieser Vorgang kann gut und gerne 8–12 Minuten dauern (die Eiermasse darf jedoch nicht zu heiss werden, sonst entsteht Rührei!). Die passierte Maismasse langsam und unter ständigem Rühren dazugeben und ein paar Minuten weiterschlagen.
4. Den Schlagrahm und den Eischnee vorsichtig unter die Maismasse heben. In eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen und über Nacht tiefkühlen.

ZUBEREITUNG MAISHAARE

1. Kurz vor dem Anrichten die beiseitegestellten Maishaare im Mehl wenden und wenige Sekunden in heissem Öl frittieren. Die Maishaare auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen, mit Limettenschale und Puderzucker bestreuen.

Anrichten: Das Maisparfait mit den Maishaaren und Popcorn garnieren.
Zeitaufwand Parfait: ca. 45 Minuten
Zeitaufwand Maishaare: ca.5 Minuten

BONAPARTE finden Sie in jeder guten Käsetheke.

Die rahmige Käse-Spezialität wird aus bester Thurgauer Kuhmilch im Familienbetrieb der Strähl Käse AG in Siegershausen mit viel Sorgfalt hergestellt. Falls Sie ihn im Käsefachgeschäft nicht auf Anhieb entdecken, so fragen Sie ganz einfach nach BONAPARTE, dem Genuss, der uns alle erobern wird.

www.straehl.ch Strähl