



Ab auf den Teller statt in den Abfall: Aus den Stängeln des Federkohls entsteht eine eigenständige Gemüsebeilage, aus Kartoffelschalen gibt's knusprig gebackene Chips.

Bilder waskochen.ch

Von Wurzeln, Stängeln und Schalen

Das Projekt «Leaf to Root» rückt ins Zentrum, was einst gang und gäbe war: Alle Teile eines Gemüses zu verwerten. Diverse Küchenchefs steuern dafür Rezepte aus «Rüstabfällen» bei.

FRANZISKA EGLI



Der Londoner Koch Fergus Henderson verarbeitet die Radiesli-Blätter zu einem pfeffrigen Salat, der Zürcher Kevin Ashbrook macht aus dem Rübli-Grün ein Pesto.



Nur schon ihm zuzugucken ist ein Genuss: In einem Web-Film des Foodblogs waskochen.ch sitzt Fergus Henderson, seines Zeichens Londoner Chefkoch und legendärer Kochbuchautor, an einem Tisch im Zürcher Restaurant Alpenrose, vor sich eine Schale mit frischen Radiesli samt Grün. Er nimmt sich eine Knolle nach der anderen, schmiert dick Butter drauf, streut Salz darüber, beisst ab – um am Schluss das übrig gebliebene, pfeffrige Grün in einer Vinaigrette zu schwenken und laut «Lovely!» zu rufen, bevor er auch dieses genüsslich verzehrt.

Döllerer verwendet Kressewurzeln, Reitbauer Artischockenstängel

Henderson, das weiss man spätestens seit seinem Buch «Nose to Tail», verwendet beim Tier vom Schnörli bis zum Schwänzli alles. Und in Zürich, anlässlich der Erscheinung seines Kultbuches auf Deutsch, zeigt sich: Das macht er auch beim Gemüse so. Das brachte Esther Kern, die Betreiberin des Foodblogs, auf die Idee des Projekts «Leaf to Root». Kern war schon vor der Begegnung mit Henderson auf das Thema auf-

merksam geworden – etwa beim österreichischen Avantgardkoch Heinz Reitbauer, der keinen Aufwand scheut, auch die widerborstigsten Stängel der Artischocke verarbeiten zu wollen. Oder bei seinem Landsmann Andreas Döllerer, der am Zürcher Fachsymposium Chef Alps ein Rezept mit Wurzeln von Kapuzinerkresse vorstellte.

«Diverse Köche sowie Foodwaste-Zahlen gaben den Ausschlag für das Projekt.»

Esther Kern
Initiantin «Leaf to Root»

«Aus vermeintlichen Rüstabfällen eigenständige Gerichte kreieren, beziehungsweise alle Teile eines Produkts verarbeiten ist in der Gastronomie nicht neu», so Kern.

Aber im Zuge der Terroir-Welle erhalte das Thema zusätzlichen Aufwind, beobachtet sie. Und schliesslich kam auch noch der Öko-Gedanke dazu: Ein Bericht von WWF Schweiz und foodwaste.ch wies aus, dass in der Schweiz jährlich zwei Millionen Tonnen, also ein Drittel aller Lebensmittel, weggeworfen werden – davon 45 Prozent von den Konsumenten und fünf Prozent in der Gastronomie. In der Folge wurde im Dezember 2014 eine Petition eingereicht, die verlangt, dass die Schweiz Ziele festlegt, wie die Lebensmittelverschwendung redu-

ziert werden kann. Daraufhin rief die Zürcherin das Projekt «Leaf to Root» ins Leben. Damit will sie zusammen mit Schweizer Köchen Henderson's Rad «Vom Schnörli zum Schwänzli» mit der gemüse-Adaption «Vom Blatt zur Wurzel» weiterdrehen. Und sie stiess auf offene Ohren.

Nils Osborn, Küchenchef im Zürcher Restaurant Quai 61, kreierte eigens für die Aktion Kartoffel-Doughnuts mit einer Konfitüre



Das Rezept Kartoffel-Doughnut mit Kartoffel-Konfitüre

Das Rezept hat Nils Osborn, Küchenchef im Zürcher Restaurant Quai 61, kreierte und dem Foodblog waskochen.ch im Rahmen seiner Aktion «Leaf to Root» zur Verfügung gestellt.

aus Kartoffelschalen (siehe Rezept). Er war davon selber so begeistert, dass er die Reste gleich mit nach Hause nahm und sie sich zum Frühstück aufs Brot strich. Kevin Ashbrook, Küchenchef im Restaurant Nachtjäger in Zürich, steuerte geschmorte Rübli mit einem Pesto aus Rübli-Grün bei, die er seinen Gästen zu Randencouscous reichte. «Mich hat der Rübli-Grün-Abfallberg oft beschäftigt. Erst habe ich ein paar

Zutaten für Doughnuts (4 bis 6 Personen):
200 g Kartoffeln
50 g Salz
0,5 dl Milch
2 Eier
85 g Zucker
20 ml Sonnenblumenöl
5 g Backpulver
250 g Mehl

1 l Öl zum Frittieren
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:
Kartoffeln auf Salzbeet bei 160 Grad im Ofen weich garen, schälen und durch die Presse drücken. Die Kartoffelschalen mit der Milch aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Aus 140 g Kartoffelpüree und den restlichen

Zweige unter den Salat gemischt, was nicht sehr schmackhaft war», erzählt Ashbrook über die Entstehung seines Pestos. Und kürzlich hat er aus den feinen Blättern des Blumenkohls Tempura gemacht. Je teurer das Gemüse, desto eher überlege er sich, was er damit alles anstellen könne, so Ashbrook. Gerade in der Winterzeit mit ihrer kargen Auswahl lohne es sich, erfinderisch zu sein. «Das setzt aber voraus, dass man sich die Ware ungerüstet anliefern lässt. Im Gegenzug muss ich die Kosten im Auge behalten und mir genau überlegen, welchen Aufwand zu betreiben sich auch lohnt.»

Wohlstand und Lohnkosten förderten gerüstete Ware

Dass dies allerdings eine Gratwanderung ist, beobachtet Martin Real einst wie heute. «Bis vor einigen Jahrzehnten war es gang und gäbe, von einem Produkt alle Teile zu verwenden, nur schon aus wirtschaftlichen Gründen. Dann kam der Wohlstand. Später waren die hohen Lohnkosten ein Grund, warum man vielerorts auf bereits gerüstete Ware zu setzen begann», sagt der Liechtensteiner, der einst

das mit einem Michelin-Stern und 16 GM-Punkten ausgezeichnete Restaurant Heuwiese in Weite SG betrieb. Heute kocht er im «Boja 19» in Eschen FL für private Anlässe und Caterings und stellte dem Projekt «Leaf to Root» seine «Federkohl-Stängel mit Birnel und Rahm» zur Verfügung. Anstelle von Schnittlauch schnippelt er auch gerne übrig gebliebene Peterli-Stängel über einen Salat. Broccoli-Stiele schält, scheidelt und Blanchiert er und serviert dem Gast so «ein völlig neues Gemüse, das er auf Anhieb nicht einmal erkennt, das aber eine tolle Speisebereicherung darstellt».

Viele Köche hätten es verlernt, mit einem ganzen Stück, ob Tier oder Gemüse, umzugehen, bedauert er. Umso mehr begrüsst er die Rückbesinnung, die für ihn mit einer neuen Wertschätzung einhergeht. «Sie birgt eine grosse Chance für uns Köche – und sollte bedeuten, dass man etwa Abschied nimmt vom kreativen Türmchen zugunsten der Authentizität eines einzelnen Produkts.»

<http://waskochen.ch/category/aktion-leaf-to-root>

Zutaten einen geschmeidigen Teig herstellen, der in etwa die Konsistenz von zähem Brandteig aufweist. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kleine Ringe (das Loch in der Mitte sollte rund 2 cm gross sein) auf ein Blech spritzen. 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Das Öl auf 160 Grad erhitzen und die angefrorenen Doughnuts einige Minuten goldbraun frittieren. Mit Puderzucker bestäuben.

Zutaten für Kartoffel-Jam (ergibt zirka 1,5 dl Konfitüre):
100 g Kartoffelschalen (entspricht etwa 800 bis 1000 g Kartoffeln)
1 EL Sonnenblumenöl
180 g Rohrzucker
1,5 dl Vollmilch

Zubereitung:
Die Kartoffelschalen zusammen mit dem Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze anrösten, bis sie goldbraun und knusprig sind (dauert rund 20 bis 30 Minuten). Zucker und Milch hinzufügen und aufkochen. Zwei Stunden auf niedriger Stufe köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und in Gläser abfüllen.

Anrichten:
Die Konfitüre ist recht flüssig. Man reicht sie am besten in einem separaten Gefäss und tunkt die Doughnuts darin.

Die Jam kann auch anders, etwa wie klassische Konfitüre verwendet werden. Im Kühlschrank hält sie sich während einigen Wochen frisch.