

Ein Gemüse in seiner Ganzheit zubereiten

FREIENSTEIN-TEUFEN «From Leaf to Root» heisst die Aktion, die Food-Journalistin Esther Kern aus Freienstein lanciert hat. Es geht dabei um Gemüseteile, die für gewöhnlich im Kompost landen. Nun gibt es dazu auch ein Buch.

«Weshalb wirft man bei uns von einer Karotte immer etwa die Hälfte, also das ganze Kraut, weg?», fragte sich Esther Kern eines Tages, als sie in ihrem Gemüsegarten in Freienstein stand. Die Food-Journalistin und Restaurantkritikerin nahm es wunder, was man mit dem Kraut Feines kochen könnte, und begann zu Hause zu experimentieren. Auch hatte sie schon davon gehört, dass Spitzenköche mit aussergewöhnlichen Pflanzenteilen kochen.

Inspiriert vom Buch «Nose to Tail», in dem es um die ganze Verwertung eines Tieres geht, lancierte sie 2014 auf ihrer Kochwebsite www.waskochen.ch eine Aktion, die sich «Leaf to Root» nannte. Sie publizierte Rezepte, in denen Strunke, Blätter, Stiele, Blüten, Knollen, Wurzeln und Schalen, die sonst als Rüstabfälle enden oder auf dem Feld bleiben, zu Hauptzutaten wurden. Rasch griffen andere Medien das Thema auf. Angespornt von den positiven Reaktionen, reifte in ihr der Gedanke, «Leaf to Root» ein Buch zu widmen.

Den AT-Verlag in Aarau musste die 47-Jährige nicht lange von



Ob Stiel oder Wurzel – im Kochbuch «Leaf to Root» findet sich für alles ein Verwendungszweck. *Bilder Balz Murer*

ihrer Idee überzeugen. Im renommierten Fotografen Sylvan Müller und im vegetarischen Spitzenkoch Pascal Haag fand sie die Partner für ihr Projekt.

Inspiration aus dem Ausland

«Es begann eine eigentliche Abenteuerreise», erzählt Esther Kern, die auf einem Bauernhof bei Büllach aufgewachsen ist. Zu Beginn wälzte sie zahlreiche historische Kochbücher. Und fand heraus, dass noch vor hundert Jahren die Blätter des Kohlrabis

stets mitgekocht wurden. Ein Blick über die Landesgrenze zeigte überdies, dass andernorts Pflanzenteile wie Kürbisblätter oder Erbsenschalen ganz selbstverständlich in der Küche ihre Verwendung finden. «Gewisse Dinge haben sich in unserem Kulturkreis mit den Jahren verloren», stellte sie fest.

Das Autorentrio reiste nach Österreich, Deutschland und Dänemark. Esther Kern interviewte dort Köche und Landwirte, ausserdem experimentierte sie



Esther Kern aus Freienstein kreiert in ihrer Küche Rezepte für alle Teile eines Gemüses.

im Garten und tauschte sich mit verschiedenen Gemüseproduzenten aus. Und sie erstellte ein

Kompendium von A bis Z über Gemüseteile.

Koch Pascal Haag entwickelte für das Buch 70 Rezepte aus aussergewöhnlichen Pflanzenteilen als Zutaten. Das Ziel von «Leaf to Root» sei, den Leuten Inspiration beim Kochen von Gemüse zu schenken, sagt Esther Kern: «Wir möchten die Experimentierfreude anstacheln.»

Das Experiment geht weiter

«Leaf to Root», Mitte Oktober erschienen, ist in Deutschland, Österreich und der Schweiz von den Kritikern hochgelobt, ja bereits als das «Kochbuch des Jahres» gehandelt worden. Die erste Auflage von 3000 Exemplaren ist ausverkauft, die zweite ist nachgedruckt.

Für Esther Kern ist mit dem Buch das Thema «Leaf to Root» noch lange nicht abgeschlossen, sie widmet sich neuen Ideen. Aktuell haben es ihr die Wurzeln von Spinat angetan. «Ich hätte nicht erwartet, das diese so fein schmecken», zeigt sie sich selber begeistert. *Barbara Stotz Würigler*

«Leaf to Root – Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel», AT-Verlag, ISBN 978-3-03800-904-7, 320 Seiten, 59 Franken. Wer mag, darf Esther Kern sein eigenes Rezept mit aussergewöhnlichen Gemüseteilen per E-Mail zukommen lassen: esther@waskochen.ch. Weitere Infos im Internet: www.leaf-to-root.com www.waskochen.ch www.estherkern.ch

REZEPT

Klare Kartoffelschalensuppe mit Buchweizen und Schnittlauch

Zutaten: 100 g Kartoffelschalen von Biokartoffeln; 1 EL getrocknete Steinpilze; 1 Msp. roter Kampot Pfeffer, gemörsert; 40 g Buchweizen; Salz; 5 EL gehackter Schnittlauch; 2 EL Birnendicksaft; 1 TL gemahlener Kümmel; 4 Zweige Gundermann, ersatzweise saisonale Wildkräuter.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffelschalen auf einem Blech verteilen und im Ofen 10 Minu-

ten rösten, dann auskühlen lassen. 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffelschalen zusammen mit den Steinpilzen und dem Pfeffer ins kochende Wasser geben und 5 Minuten köcheln lassen. Zugedeckt abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Buchweizen in kochendem Salzwasser weich garen, durch ein Sieb



Die Suppe zum Rezept. *Sylvan Müller*

abgiessen und gut abtropfen lassen. Die Suppe aufkochen, durch ein Sieb passieren und wieder in den Topf geben. Buchweizen, Schnittlauch, Birnendicksaft und Kümmel in die Suppe geben und mit Salz abschmecken. Den Gundermann klein zupfen und die Suppe damit garnieren. *bst*

Rezept von Pascal Haag aus dem Buch «Leaf to Root».

Die Unternehmenssteuerreform ist wichtig für den Erfolg unserer Gemeinden:

- Ja zur Erhaltung von Steuereinnahmen
- Ja zur Sicherung von Arbeitsplätzen
- Ja zur Stärkung der Kantone und Gemeinden

Wir sagen JA zur Steuerreform.

www.steuerreform-ja.ch

Gemeinden für Steuerreform



Matthias Hauser
Gemeindepräsident
Hüntwangen
Kantonsrat SVP



Cla Famos
Finanzvorstand
Uster, FDP



Markus Ernst
Gemeindepräsident
Küssnacht, FDP



Wilfried Ott
Gemeindepräsident
Fehraltorf, SVP



Martin Arnold
Gemeindepräsident
Oberrieden
Kantonsrat SVP



Philipp Kutter
Stadtpräsident
Wädenswil
Kantonsrat CVP



Martin Farnet
Gemeindepräsident
Oberstammheim
Kantonsrat FDP



Marc Bohnenblust
Gemeinderat
Zumikon, glp



Martin Bäumle
Finanzvorstand
Dübendorf
Nationalrat glp



Paul Remund
Stadtpräsident
Opfikon, FDP

Schweiz stärken!



Steuerreform Ja