Von Kopf bis Strunk

Beim Fleisch ist das Filetstück nicht immer das beste. Auch Gemüse birgt verkannte Delikatessen – vom Karottengrün bis zum Kohlstrunk. Darum startete Food-Journalistin Esther Kern 2014 die Initiative «Leaf to Root», an der sich namhafte Köche beteiligten. Jetzt ist daraus ein Buch entstanden. Interview: Virginia Nolan | Fotos: Stefan Bienz

«Leaf to Root» ist die vegetarische Antwort auf «Nose to Tail»: Wir sollen vom Gemüse nichts fortwerfen, sondern es komplett verspeisen – eben vom Blatt bis zur Wurzel. Worauf müssen wir uns gefasst machen?

Esther Kern: Auf jede Menge Geschmacksabenteuer. Seien es Kohlstrünke, Kohlrabi-, Radieschen- oder Bohnenblätter: Manche dieser vegetabilen «Second Cuts» übertrumpfen das, was wir als Filetstück des Gemüses betrachten.

Welche Rolle spielen Food-Waste-Überlegungen?

Es wäre schön, könnte das Buch einen Beitrag leisten gegen die Verschwendung von Lebensmitteln. Wir stellen jedoch den Genuss ins Zentrum. Für mich persönlich war es vor allem Neugier, die mich vor zwei Jahren zum Projekt «Leaf to Root» inspirierte.

Was hatte Ihre Neugier geweckt?

Einerseits mein Garten, andererseits die Köche, deren Arbeit ich als Journalistin und Restaurantkritikerin verfolgte. Regional und saisonal ist ja schon seit längerem angesagt. Die Spitzenküche geht da noch einen Schritt weiter, indem sie von den Rohstoffen nichts übrig lässt. Mich beeindruckt vor allem die

Anzeige:

ZAGG – LUZERN – 2016
23. – 26. Oktober 2016
Halle 2 – Stand 221

IFAS – ZÜRICH – 2016
25. – 28. Oktober 2016
Halle 6 – Stand 176

GOT THE LARGEST TOUCHSCREEN?

BYO

FREE TO CHOOSE

Professionelle Kaffeemaschinen

EGRO
SWISS COFFEE TECHNOLOGY

Vertrieb und Service:
EGRO SUISSE AG - Bahnhofstrasse 66
CH - 5605 Dottikon
Ph. +41 56 616 95 95 - info@egrosuisse.ch
www.egrosuisse.ch
www.ranciliogroup.com

Die Frau

Esther Kern hat sich als Journalistin auf Kulinarik- und Genussthemen spezialisiert. Von 2011 bis 2014 war sie Leiterin im Ressort Essen & Trinken beim «Züritipp» («Tages-Anzeiger»), heute wirkt sie als freischaffende Autorin, Konzepterin und Referentin. Die 47-Jährige ist ausserdem Gründerin von Waskochen.ch; die Plattform ging 2002 als erste unabhängige Kochseite der Schweiz online. Ebenda hat Kern 2014 die Aktion «Leaf to Root» ins Leben gerufen, aus der nun ein Buch hervorgeht.

www.estherkern.ch

«Die Kreativität meiner Gastgeber motivierte mich zum Selbstversuch.»

Vielfalt der Gemüseküche: Der eine Koch macht etwas mit Kartoffelschalen, der andere mit Artischockenstängeln. Die Kreativität meiner Gastgeber motivierte mich zum Selbstversuch – der zunächst in einem mittelmässigen Süppchen aus Karottengrün gipfelte.

Ein Glück, dass Unterstützung schnell zur Stelle war.

Ja, ich fragte aufs Geratewohl ein paar Zürcher Köche nach Rezeptideen für Gemüsereste. Die meisten machten sofort mit und sprühten geradezu vor Ideen. Nils Osborn, der damals im Restaurant Quai 61 kochte, kreierte Kartoffel-Donuts und verarbeitete die Schalen zu einer Konfitüre, die er dazu servierte. Kevin Ashbrook vom «Nachtjäger» entwickelte ein Pesto aus Karottengrün.

Wie ging es weiter?

Ich knüpfte weitere Kontakte, recherchierte, sammelte Rezepte und startete auf Waskochen.ch die Initiative «Leaf to Root». Bald hatte ich so viel Material beisammen, dass sich die Idee eines Buches aufdrängte. Fotograf Sylvan Müller und Koch Pascal Haag waren sofort begeistert, als sie von diesem Projekt hörten. Pascal hat als Rezeptentwickler jahrelang die Küche des Zürcher Vegi-Restaurants Hiltl geprägt und für unser Buch 70 Gemüserezepte entwickelt. Sylvan kennt man etwa von «Das kulinarische Erbe der Alpen»; er fotografierte nicht nur die Rezepte, sondern auch die «Leaf to Root»-Protagonisten, die wir in ganz Europa besuchten. Mein Beitrag ist unter anderem eine Übersicht zu den essbaren Teilen von 50 Gemüsesorten, ein Nachschlagewerk, das sich aus historischen Quellen, Inspirationen von Köchen und Stimmen von Produzenten zusammensetzt.

Anzeige:

Think BIG
Tour 2016
Besonders wenn es klein sein muss.

NEU

Die neuen SelfCookingCenter® – jetzt auch in XS. Die echte Profiklasse im kleinen Format.

Termine unter:
rational-online.ch

RATIONAL

«Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt.»

Die Arbeit am Buch habe Sie wortwörtlich zurück zu den Wurzeln geführt, sagen Sie.

Ja. Experimentierten wir zunächst mit Radieschen- und Karottengrün, merkten wir bald, dass viele spannende Gemüseteile gar nicht erst in den Handel kommen. So hatte ich in alten Kochbüchern etwa von Kohlbrockerln gelesen. Im Nürnberger Sternerestaurant Essigbrätlein, das für seine innovative Gemüseküche bekannt ist, erfuhr ich, was es damit auf sich hat: Wird Federkohl nach der Ernte im Herbst stehen gelassen, bilden sich im Frühling Kohlschösslinge am Strunk, die aussehen wie eine Baby-Version des Gemüses. Sie haben ein feines Aroma und eine dezente Kohlnote. Leider kommen wir nicht mehr in den Genuss solcher Delikatessen, weil es sich für Produzenten nicht lohnt, ein Gemüsefeld über den Winter stehen zu lassen. Aber wer weiss, vielleicht ändert sich das wieder.

Warum?

Immer mehr Profiköche entdecken solche in Vergessenheit geratenen Spezialitäten. Während der Arbeit am Buch lernten wir den Bio-Bauern Stefan Brunner aus Aarberg kennen. Wir fragten ihn, ob er nach der Federkohlernte nicht ein paar Pflanzen stehen lassen würde, damit wir im Frühling die Triebe ernten könnten. Mittlerweile nimmt Brunner von Köchen Spezialbestellungen für solches «Wunschgemüse» entgegen. Federkohlblüten mit Stängel kann man in einem feinen Teig ausbacken, im Knospenstadium lassen sie sich dünsten wie grünes Gemüse. Es ist zu hoffen, dass sich für solche Delikatessen zumindest ein Nischenmarkt etabliert.

Gilt das für «Leaf to Root» allgemein? Bleibt die Frage, ob sich die Bewegung in der breiten Gastronomie durchsetzen kann.

Das will ich doch hoffen. Natürlich bedeutet es mitunter mehr Aufwand, etwa Gemüsereste zu verwerten – dafür werden wir mit wunderbaren Geschmäckern belohnt. Etwa beim Rotkohl, um ein Beispiel aus unserem Buch zu nennen. Pascal Haag schmort den Strunk in Rotweinsauce und serviert Polenta dazu. Von der Sensorikerin, die unsere Gerichte testete, gabs Bestnoten dafür: Der Kohl verfüge über eine geschmackliche Komplexität, die es mit einem Fleischgericht aufnehmen könne. Aus Sicht des Gastgebers gibt es noch andere Gründe, die dafür sprechen, mit Gemüseresten zu kochen.

Nämlich?

So entstehen Gerichte, die eine Geschichte haben. Und Gäste mögen Geschichten. Warum die Melonenschale fortwerfen und nicht Pickles oder einen Salat daraus machen? Oder Brokkoliblätter zu Chips rösten? Das überrascht die Gäste und reduziert ausserdem den Abfallberg. Die reguläre Gastronomie, das ist schon klar, hat für Tüfteleien nicht so viel Zeit wie die Spitzenküche. Aber wie gesagt: Saisonale, nachhaltige Menüs sind auch da sehr angesagt. «Leaf to Root» bietet Gastgebern die Möglichkeit, mit einfachen Mitteln mehr aus ihren Ressourcen herauszuholen.

Was legen Sie uns dabei als Geheimtipp ans Herz?

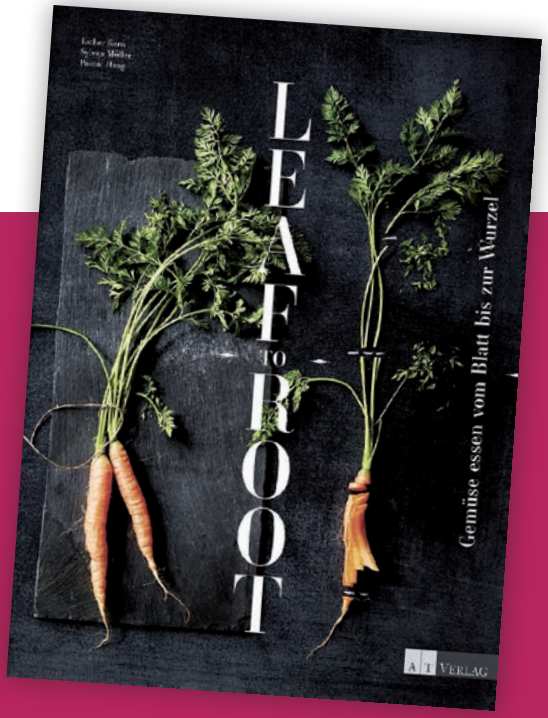
Schwer zu sagen, wo so viel Gutes dabei ist. Beim Kohl munden mir «Abfälle» wie Rippen und Strunk fast besser als der Kohl selbst. Radieschenblätter schmecken toll als Salat, manche sagen, noch besser als Rucola. Auch Bohnenblätter sind äusserst vielseitig, man kann sie wie Spinat kochen oder in Eintöpfe geben. Was bei uns als verschmäht gilt, ist anderswo sehr gefragt: In einigen Teilen Afrikas werden Bohnen vor allem wegen der Blätter angebaut, und Pflanzentriebe, etwa von Kürbis oder Erbsen, sind in der asiatischen Küche gang und gäbe. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Wir haben sogar mit Bananenschalen oder Tomatengrün experimentiert.

Kippt das nicht in Effekthascherei?
Ich finde nicht. Es geht darum, Leuten den Blick zu öffnen für Möglichkeiten, über die sie vielleicht noch nie nachgedacht haben. Das heisst noch lange nicht, dass wir jetzt jeden Tag Kohlstrunk hacken oder Tomatengrün mörsern sollten. Es gibt Dinge, die probiert man einmal aus und belässt es dabei. Das ist okay. Ich selbst werde Bananenschalen wahrscheinlich weiterhin entsorgen, auch wenn Pascals Pancake-Rezept damit eine tolle Sache ist. Wie gesagt, wir müssen nicht alles essen, was übrig bleibt. Aber es lohnt sich zu testen, was davon uns schmecken könnte. ■

Das Buch

Welche Gaumenfreuden uns entgehen, wenn wir Gemüsereste einfach entsorgen, erfahren wir in «Leaf to Root. Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel». Spitzenkoch Pascal Haag, Fotograf Sylvan Müller und Journalistin Esther Kern haben sich dafür auf kulinarische Entdeckungsreise begeben. Den Leser erwarten 70 vegetarische Rezepte, spannende Geschichten aus der Küche und vom Feld sowie ein Nachschlagewerk zu essbaren Teilen von 50 Gemüsesorten.

Leaf to Root. Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel
Esther Kern, Pascal Haag, Sylvan Müller
AT Verlag, ISBN: 978-3-03800-904-7, CHF 59.–
www.leaf-to-root.com



SEAFOOD FRISCHE

Kennen Sie den Mmmh-Moment?

Frisch, frischer – Ocean's best! Servieren Sie aus unserem reichen Seafood-Sortiment beliebte Fischvariationen, Crevettenspezialitäten oder edle Meeresfrüchte als herrliche Feinschmecker-Menüs.

FREDAG Oberfeld 7, CH-6037 Root
Tel: +41 (0)41 455 57 00, info@fredag.ch

www.fredag.ch