

# Kulinarik & Garten

**Gärtnern** Von Sabine Reber

## Zarte Blätter, süsse Knollen

Vor vier Jahren habe ich zum ersten Mal eine schwarzlaubige Süsskartoffel selber gezogen. Da ich sie als Zierpflanze betrachtete, pflanzte ich sie mit roten Pelargonien in ein Balkonkistchen. Das dunkle Laub sah zusammen mit den feuerroten «Stadt Bern» umwerfend aus, ich freute mich ausserordentlich über diese dramatische Sommerflorkombination. Umso überraschter war ich, als ich im Herbst das Kistchen leerte, um alles auf den Komposthaufen zu werfen. Dabei fielen mir mehrere, ordentlich grosse Süsskartoffelknollen in die Hände. Hoppla! Erst da ist mir klar geworden, dass diese so hübsche Zierpflanze ja eigentlich ein Gemüse ist. Da ich sowieso nur biologisch düngte, hatte ich keine Bedenken, die Knollen in der Küche auszuprobieren. Und voilà - sie sahen nicht nur aus wie Süsskartoffeln, sie schmeckten auch so.

Inzwischen werden im Gartenfachhandel jeweils im Mai überall Jungpflanzen angeboten. Wenn Sie welche davon gezogen haben diesen Sommer, dann können Sie jetzt schauen, was die Knollen in der Küche taugen. Theoretisch kann man Süsskartoffelpflanzen auch wie Dahlien überwintern, aber der Aufwand lohnt sich nicht. Lieber esse ich alles auf und besorge dann im Frühling wieder neue Sorten, ich probiere dann gern wieder andere Züchtungen aus. Tatsächlich haben sie je nach Sorte äusserst dekoratives dunkelviolette, schwarzes, kupferfarbenes oder leuchtend hellgrünes Laub.

### Laub wie Spinat zubereiten

Ja, das Laub! Das ist mir erst dieses Jahr klar geworden, als ich in Kochbüchern aus aller Welt schmökerte: Es ist essbar. In vielen afrikanischen Ländern wird es wie Spinat zubereitet und oft als Beilage zu den gebratenen Knollen serviert. In Sambia etwa wird das Blattgemüse Kalebula zubereitet: Die Blätter werden zusammen mit gehackten Tomaten gekocht und mit Maisbrei serviert. Falls man es mag, kann man gemahlene Erdnüsse daruntermischen. Ich habe das Laub wie Spinat zubereitet. Es schmeckt angenehm milde, und die Kinder assen es auch gerne.

Den ganzen Sommer über kann regelmässig etwas Laub geschnitten und als Gemüse zubereitet werden. Es wird stets in gekochter Form gegessen, nie als Salat. Unweigerlich taucht die Frage auf, wie viel Laub man ernten kann, damit die Pflanzen noch genug Kraft haben, um ordentliche Knollen zu



### Lieber leckeres Blattgemüse essen, anstatt auf die Blüten zu warten, die dann nicht viel hermachen.

bilden. Ich habe jeweils etwa ein Drittel der Ranken in der Hälfte abgeschnitten. Wenn man sie regelmässig auf diese Weise beerntet, werden die Pflanzen buschiger, blühen dann aber nicht. Was nicht weiter schlimm ist, da die Blüten der Süsskartoffeln unscheinbar sind, ähnlich wie Kartoffelblüten. Ihr zartes Violett geht eher unter in der Masse des Laubes. Darum finde ich in diesem Fall lieber regelmässig leckeres Blattgemüse essen, anstatt auf die Blüten zu warten, die dann sowieso nicht viel hermachen.

Die Knollen werden im Herbst geerntet, vor dem ersten Frost. Wenn sie im Topf kultiviert werden, einfach alles

umkippen - die alte Erde kommt ja sowieso auf den Kompost. Wachsen die Pflanzen im Beet, mit der Gabel vorsichtig den Wurzelballen herausheben und die Knollen heraussuchen. Selbst gezogene Süsskartoffeln halten sich mitunter nicht sehr lange. Wahrscheinlich liegt das daran, dass sie oft kleiner sind als diejenigen, die wir im Laden kaufen. Dafür haben sie lustigere Formen. In Töpfen und Balkonkästen wachsen sie oft im Kreis herum und bilden dann Kringel oder gipelförmige Gebilde.

### Bis zum Frühling lagerbar

Inzwischen gibt es Züchtungen (www.lubera.com), die besonders grosse Knollen bilden. Ich konnte dieses Jahr gelbfleischige «Bonita» ausprobieren sowie die spektakuläre «Burgundy», eine dunkelrote Süsskartoffel mit leuchtend orangem Herz. Ihre Knollen werden zum Teil über ein Kilo schwer! Diese grossen Exemplare sollten aber nicht sofort verspeist, sondern richtig

auf die Lagerung vorbereitet werden. Im Englischen nennt man diesen Vorgang «curing», auf Deutsch heisst das so viel wie heilen. Die frisch geernteten Knollen werden dabei zur Umwandlung von Stärke in Zucker einige Wochen an einem warmen Ort bei 20 bis 25 °C mit hoher Luftfeuchtigkeit gelagert. Ideal ist ein Fensterbrett über der Heizung mit Wasserschale neben den Knollen. Dabei werden die Süsskartoffeln süsser. Und sie bilden äusserlich eine verdickte Schicht schützender Zellen.

Nach dieser Vorbehandlung werden sie gut aussortiert. Verletzte Exemplare bald aufbrauchen, da sie rasch faulen würden. Die anderen aber können nun sorgfältig in Zeitungspapier eingewickelt und in Kisten bei 12 bis 15 °C gelagert werden. Auch hier ist eine hohe Luftfeuchtigkeit von Vorteil. Wenn man dabei alles richtig macht, können sie bis zum nächsten Frühling aufbewahrt werden.

## Vom «Ruf» des Olivenöls

Ein neues Kochbuch widmet sich der mediterranen Zutat. Damit lassen sich auch Glaces und Desserts zubereiten.

**Daniel Böniger**

Hat Olivenöl seinen Beliebtheitszenit überschritten? Einiges spricht dafür: Vor ein paar Tagen hat die «NZZ am Sonntag» eine alte Geschichte neu aufgedeckt; zu lesen war, dass immer wieder spanisches Olivenöl in «italienischen» Flaschen lande und dass minderwertige Ware oft als «Extra Vergine» verkauft werde.

Nicht genug. Nenad Mlinarivic, «Gault Millau»-«Koch des Jahres 2016», wird nicht müde, zu betonen, dass er alles Unschweizerische, also auch Olivenöl, aus seiner Küche verbannt habe. Wen wundert es da noch, dass auch in den faulen Sprüchen über die griechische Wirtschaftsmisere im letzten Sommer das Speiseöl mehrmals verballhornt wurde? Doch dabei darf eines nicht vergessen werden: Ein Produkt kann seinen guten Ruf nur dann verlieren, wenn es sich diesen zuvor geschaffen hat. Und das hat die mediterrane Spezialität in den letzten 20 Jahren mit Bestimmtheit.

Was es früher noch undenkbar, dass in der gehobenen Gastronomie als Teil des weissen Tischgedecks nicht Butter, sondern edles «Olio d'Oliva Extra Vergine» zum Brot auf den Tisch kam, irritiert dies heute kaum mehr einen Geniesser. Auch zu Hause bereitet niemand

mehr seine Salatsaucen ausschliesslich mit hiesigem Sonnenblumenöl zu.

Die Edition Fackelträger widmet nun dem Olivenöl ein Kochbuch. Darin zu sehen sind herbstliche Bilder von der griechischen Olivenernte, die meist im November stattfindet. Noch besser gefallen die einfachen Rezepte für Dips, Brote, Pestos oder für das confierte Lachsfilet, ein Gaumenschmaus, auch wegen des beigefügten Lavendels.

Beteiligt haben sich am «Coffeetable-Book» aber auch über ein Dutzend deutsche Spitzenköche, darunter Juan Amador oder Sven Elverfeld, deren Namen auch in der Schweiz unter Geniessern nicht unbekannt sind. Ihre Rezepte sind zwar ein wenig schwieriger nachzuko-

chen, zeigen aber dennoch, dass man aus Olivenöl gar Glaces, Desserts oder Macarons machen kann.

### Wann Öl und wann Butter?

Wann soll man Olivenöl verwenden? Wann Butter? Heiko Nieder vom The Restaurant im Zürcher Dolder Grand gibt Auskunft: «Für leichte Gerichte, etwa meine Sauce aus Geflügelfond und Parmesan zu Fisch, nehme ich Olivenöl. Für geschmacklich Dichtes wie die Eigelbsauce, die ich zu Spargeln und Kaviar serviere, ist Butter besser geeignet.» Inzwischen sei es übrigens einfacher, ein gutes Öl zu finden als gute Butter.

Für Olivenöl spricht nicht zuletzt, dass es als gesund gilt. Man weiss, dass

darin entzündungshemmende Stoffe enthalten sind, die wie Ibuprofen wirken. Und so kommen wir Schweizer auf 1,4 Liter, die jährlich pro Kopf konsumiert werden, immerhin. In Griechenland sind es rund 16 Liter.

An der Beliebtheit ändert es da wenig, dass Olivenöl vor gut einem Jahr sogar in einem Krimi von Tom Hillenbrand zu zweifelhaften Ehren kam: Sein Detektiv, der Gourmetkoch Xavier Kiefer, ertrank beinahe in einem vollen Fass des Öls - weil es die geringere Dichte hat als Wasser, konnte der Held nicht darin schwimmen, sondern ging unter.

*Bastian Jordan: Olivenöl. Edition Fackelträger, Köln 2015. 208 S. ca. 41 Fr.*

### Confierter Lachs mit Gurkenjoghurt

Vorspeise für vier Personen oder mit Reis auch als Hauptgang

#### Zutaten:

1 Zitrone  
4 Lachsfilets (à 120 g ohne Gräten)  
430 ml Olivenöl  
einige Lavendelblüten  
grobes Meersalz  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Gurke  
Saft von ½ Zitrone  
100 g griechisches Joghurt  
30 ml Olivenöl  
Abrieb von 1 Zitrone  
Salz

#### Zubereitung:

Zitronenschale fein abreiben; Zitrone schälen und filetieren. Die Filets mit 30 ml Olivenöl bedecken, 60 Minuten ziehen lassen. Den Abrieb zugeben, abdecken und bis zum Anrichten beiseitestellen. 400 ml Öl in einem Topf auf 42 °C erhitzen. Backpapier auf den Topfboden legen, den Lachs darauflegen. 20 Minuten confieren. Am Ende mit Meersalz würzen. Für das Gurkenjoghurt eine Metallschüssel mit Knoblauch einreiben. Die Gurke schälen, entkernen, in Würfel schneiden; einsalzen und 15 Minuten stehen lassen. Das Gurkenwasser abgiessen, Würfel in die Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt und Olivenöl zufügen, verrühren. Abschmecken, alles wie abgebildet servieren.



### Sieben kulinarische Fragen

## «Mit den Händen essen ist sinnlich»

### Gibt es eine Speise, die Ihr Leben verändert hat?

Da muss ich nachdenken, ich habe schon allerlei probiert. Was bei mir tatsächlich die Weichen gestellt hat, ist die Spezialität «Crescentine» aus der Emilia-Romagna. Meine Familie hat dort ein Haus, in dem ich als Kind all meine Ferien verbracht habe. Als ich drei Monate alt war, hab ich einen ganzen solchen Teigfladen, der aus Teig besteht und mit Lardo, Parmesan und Rosmarin gefüllt wird, gegessen - wohlgernekt noch ganz ohne Zähne. Es dauerte eine halbe Stunde. Vielleicht kommt meine Vorliebe für Schweinefett, Salami und Ähnliches von diesem Ereignis.



**Laura Schälchli**

Die 33-Jährige ist Präsidentin von Slow Food Youth Schweiz und Unterstützerin des Slow Food Market.

### Was kochen Sie aus Eiern?

Wenn ich Hunger habe, gehe ich lieber schnell nach Hause und brate mir ein Spiegelei, als dass ich irgendwo etwas Unspektakuläres esse. Und natürlich brauche ich viele Eier für Mayonnaise. Die esse ich zu fast allem, ich bestreiche sogar Sandwiches damit.

### Wenn Sie auf etwas verzichten müssten - wäre es Butter, Alkohol oder Zucker?

Alkohol mag ich dafür zu gern. Zucker könnte ich vielleicht streichen, da gibt es Alternativen, zum Beispiel Honig oder Birnendicksaft. Wobei: Dann käme ja auch Schokolade nicht infrage... Bleibt also nur noch Butter - da kann man ja stattdessen Schweinefett nehmen.

### Was servieren Sie, wenn Sie jemandem näherkommen wollen?

Einfache Dinge: eine Käseplatte, Charcuterieprodukte, ein gutes Brot. Einen marktfrischen Salat würde ich dazu auf-tischen, und zwar einen, den man mit den Händen essen kann. Das finde ich unglaublich sinnlich. Komischerweise haben viele Leute Hemmungen, Lebensmittel in die Hand zu nehmen, das beobachte ich schon bei Kindern.

### Steak oder Fondue?

Einfach ein Steak? Das wäre zu langweilig. Ein Fondue ist im Vergleich dazu viel komplexer, beispielsweise die Moitié-Moitié-Mischung von der Fromagerie de Marsens. Darin sind mehrere Sorten Rohmilch-Vacherin und -Gruyère verschiedenen Alters enthalten. Ich mag auch das Soziale beim Fondueessen.

### Wie viel trinken Sie täglich und was?

Meinen Sie jetzt Alkohol? Ich trinke Kaffee, Wasser und Tees aus frischen und getrockneten Kräutern. Auch Gewürze mische ich da hinzu und mache meinen eigenen Chai. Ja, und Alkohol trinke ich auch nicht selten, allerdings nie, wenn ich alleine bin.

### Haben Sie schon mal gehungert oder eine Diät eingehalten?

Nein, mit einem grossen «Aber»: Ich faste gerade. Das mache ich alle paar Monate fünf Tage lang. Für mich eine wichtige Auszeit, in der ich entschleunige, viel schlafe und zu Hause bin.

*Dieser Fragebogen erscheint alle vier Wochen mit stets den gleichen Fragen. Gestellt hat sie Daniel Böniger.*

### Slow Food Market 13.-15. 11.

Der Markt findet nächstes Wochenende in der Halle 9 der Messe Zürich in Oerlikon statt. An den Ständen stellen regionale und nachhaltige Produzenten ihre Delikatessen vor. Laura Schälchli wird am Donnerstag ein Abendessen zum Thema Wildaustern aus dem Wattenmeer veranstalten: am Sonntag, 12.15 Uhr, wird zum gleichen Thema ein Workshop angeboten. Diese Austern sind während der Messe in mehreren Zürcher Restaurants erhältlich (siehe Webadressen unten). (boe) [www.slowfoodmarket.ch](http://www.slowfoodmarket.ch) [www.sobre-mesa.com/austern](http://www.sobre-mesa.com/austern)