

Kochbücher

VERSCHLAFEN

Zum Zmorge, zum Zmittag...



Denise Kortlever: «Von der Kunst, von morgens bis abends zu frühstücken»

Ach, gäbe es doch nur einen Beruf, der «Frühstückerin» hiesse. Ich würde mich glatt darin ausbilden lassen. Foodbloggerin Denise Kortlever (Thealldaykitchen.com) aus den Niederlanden kommt diesem Traumberuf ziemlich nah: Für dieses Buch reiste sie etwa nach New York, Paris oder Kopenhagen und ass Zmorge. Den lieben langen Tag. Was sie gegessen hat, können wir anhand der 80 Rezepte in diesem Buch erraten: Bananenbrot, Burnt Toast, Cheddar-Biscuits und, und, und. Es ist nicht übertrieben, zu behaupten: Alle Rezepte klingen gut, wirklich alle. (175 S., Busse Seewald, ca. 30 Fr.)

(FAST) VERGESSEN

Jenseits von Filet und Entrecote



Manuela Rüther: «Backe, Brust und Bauch»

Wenn es einen Nose-to-Tail («vom Schnörli bis zum Schwänzli»)-Pionier gibt, ist es der Brite Fergus Henderson. Er hat die ganzheitliche Verwertung eines Tiers bekannt gemacht. Manuela Rüther konzentriert sich in diesem Buch auf die sogenannten Second Cuts, also jene Stücke jenseits von Filet, Entrecote und Kotelett. Die Autorin gedenkt auch Henderson – des «gerösteten Knochenmarks à la Henderson» (dem sie Knoblauch hinzufügt). «Backe, Brust und Bauch» ist ein schönes, altmodisches Buch über Fleisch. Apropos: Selbst für Vegetarier lohnt ein Besuch in Hendersons Restaurant in London. Wegen der schlichten Ambiance. (280 S., AT-Verlag, ca. 36 Fr.)

VERWIRKLICHT

Der Traum vom Leben auf dem Land



«Raus aufs Land: Vom Bauernhof auf den Tisch»

Selbst angebautes Gemüse, eigene Hoftiere, Kaminfeuer: Immer mehr (Stadt-)Menschen träumen vom Leben auf dem Land. Einige verwirklichen sich ihren Traum und bauen alte Obstsorten an, hüten ihren Sauerseitensatz wie einen wertvollen Schatz oder verkaufen eigene Blumen. Allen Aussteigergeschichten in diesem Buch ist gemein, dass sie ans Herz gehen. Das hat auch mit den Fotos vom Leben in und mit der Natur zu tun. Ein Schweizer kommt auch vor: Fotograf Bruno Augsbürger, der mittlerweile irgendwie in allen Büchern dieser Art auftaucht, sammelt Pilze. (254 S., Gestalten-Verlag, ca. 53 Fr.) nk

Saft als neue «Getränkedimension»

GASTRONOMIE Alkoholfrei durch den Mehrgänger ist in Skandinavien gang und gäbe. Der Trend setzt sich auch hierzulande durch. Gastronomen wie der Berner Urs Messerli schenken den Gästen reinen Saft ein.

Am Anfang steht die Quitte. Die Wildquitte. In Europa ist sie fast ausgestorben, man findet sie nur mehr in wenigen Naturschutzgebieten. Sie zeichnet sich durch einen hohen Vitamin-C-Gehalt aus, und wenn man sie zu Saft verarbeitet, leuchtet sie wie flüssiges Bernstein. Urs Messerli öffnet die Flasche und giesst ein Glas ein. Vier Fruchtsäfte hat er zur Degustation vorbereitet. Am Anfang steht die Quitte.

Messerli, einer der grossen Gastronomen im Kanton Bern und unter anderem Besitzer der Weinhandlung Mille Vins, ist fast «hingersi vom Sockel gheit», als

Messerli warnt davor, mit Saft zu übertreiben, man solle nicht mehr als einen Deziliter pro Gang servieren.

er dieser Quitte erstmals begegnete. Weil er so viel Kraft und Duftnoten und Vollmundigkeit nicht erwartete, es sei gewesen, als trinke er einen guten Tropfen Wein. Der 51-jährige Sensoriker war – und ist – so begeistert, dass er heute selber vier Wildsäfte vertreibt. Er bezieht sie aus der Steiermark, von Werner Retter, einem Pionier auf diesem Gebiet. Einem Tüftler, der Säfte nicht als Durstlöcher sieht, sondern als Getränke mit Nutzen für Gesundheit – und Genuss. Retter sammelt wilde Beeren, Trauben und Früchte in möglichst unberührten Naturschutzgebieten auf der ganzen Welt. Er presst sie, pasteurisiert sie in einem geheimen und schonenden Verfahren, filtert aber nicht: Es ist die reinste Form von Fruchtsaft, die man bekommen kann, und wild gewachsene Beeren zum Beispiel haben eine ganz andere Balance aus Frucht und Säure als jene aus der Zucht. Wegen der hohen Konzentration an Gerbstoffen und Polyphenolen werden so auch die Haltbarkeit und die Geschmackskomplexität erweitert – im Vergleich zu Fruchtsäften aus dem Supermarkt.

Es mag viele Gründe geben, warum die Zeit für Säfte bis jetzt noch nicht reif war. Oder für Limonaden, Tees, Gemüsesäfte – Optionen für Gäste im Restaurant oder privat, die keinen Alkohol konsumieren möchten. Bis anhin stellte man schwangeren Frauen, Autofahrern oder Gästen aus arabischen Ländern eine Flasche – in der Regel langweiliges – Mineralwasser hin.

Skeptiker mögen nun anmerken, dass zum Beispiel zum Käsegang kaum etwas besser passe als ein gehaltvoller Wein. Was natürlich Geschmackssache ist. Für Urs Messerli jedenfalls harmonisiert die Wildquitte perfekt mit Käse, Fisch oder einem Dessert. Und ist dabei erst noch weniger süß als ein Dessertwein.

Auch Messerli suchte in der Vergangenheit nach Alternativen für Wein. Und hatte immer «einfach nur Fruchtsaft» gefunden. Jetzt giesst er Wildkirsche ein, sie leuchtet wie ein Amarone, übersinnlich, schwer, geheimnisvoll. Ihre dunkelroten Früchte hängen hoch am Baum und sind



Urs Messerli mit einem Glas Wildheidelbeersaft, der zu Geflügel, Vollwertgerichten, Dessert und Frischkäse passt. Foto: Raphael Moser

ZWEI REZEPTE AUS DER EISBLUME WORB

Statt Alkohol

Zu gutem Essen gehört ein guter Wein? Nicht unbedingt. Immer mehr Restaurants bieten Frucht- und Gemüsesäfte, Limonaden oder Tees als alkoholfreie Alternativen an – so auch die «Eisblume» in Worb. **Die angehende Sommelière Fiona Liengme ist im Restaurant, das mit einem Michelinsterne ausgezeichnet wurde, für die Getränkebegleitung ohne Alkohol verantwortlich** Sie verrät zwei ihrer Rezepte: **Zitruslimonade** 500 g Bio-Zitronen (oder eine andere Zitrusfrucht) 300 g Zucker

schwierig zu ernten. Das macht sie kostbar, 45 Franken kostet die Flasche. Eigentlich nicht viel für ein solches Geschmackserlebnis: Rande ist zu schmecken. Zimt, Geranium. Messerli macht Tabakrinden aus.

Gastronomen auf der Suche

In Skandinavien stehen an alkoholische Begleitungen zum Menü schon lange auf der Karte, auch weil Wein einen anderen Stellenwert hat etwa bei uns. Vielleicht ist das auch der Grund, warum hiesige Lokale erst jetzt auf den Geschmack kommen. Die Eisblume in Worb zum Beispiel. Sie bietet seit zwei Jahren eine alkoholfreie Getränkebegleitung an. Inspirationen dazu holte sich das Team im Ausland. Fiona Liengme ist verantwortlich für die Limonaden, Säfte und Tees, Zitruslimonade zu Fisch, Kombucha zu Schweinebauch, alkoholfreies

Zitronen mit der Schale grob schneiden. Mit dem Zucker verkneten, um den Saft zu lösen; am besten geht das mit Handschuhen. Zitronenstücke und Saft über Nacht ziehen lassen, danach durch ein Sieb drücken. **Den so gewonnenen Basissirup kann man mit Mineralwasser verdünnen und ihn als Apérogetränk servieren.** Er passt aber auch hervorragend zu eher leichten Gerichten, etwa Fisch. **Sellerie-Apfel Saft** 200 g Stangensellerie (ohne Blätter)

Bier zum Käsegang. Die Servicefrau absolviert zurzeit die Ausbildung zur Sommelière – in der Schule sind Analkoholika allerdings Nebensache, kaum ein Kurstag werde dafür aufgewendet, sagt sie.

Der Barolo unter den Säften

Andere sind am Ausprobieren. Zum Beispiel Stefan Heilemann vom Restaurant Ecco in Zürich. Von frisch gepressten Säften ist er abgekommen, Blähungen, Unverträglichkeiten und der Aufwand, die Säfte täglich herzustellen, führten ihn zu einer anderen alkoholfreien Variante: Unter anderem bietet er sogenannten Prissecco an, den er bei der deutschen Manufaktur Jörg Geiger bezieht. Es sind prickelnde Säfte aus alten Wiesenobstsorten. Auch Urs Messerli warnt davor, mit dem Saft zu übertreiben, man solle nicht mehr als einen Dezili-

200 g Äpfel (z.Bsp. Granny Smith) Zuerst den Sellerie entsaften, danach die Äpfel. Sofort mischen, damit sich der Apfelsaft nicht verfärbt. Ein wenig Zitronensaft beigegeben, um die Farbe zu erhalten. Eventuell durch ein Sieb passieren. Falls vorhanden, **unbedingt einen Slow Juicer verwenden**, dieser presst das Gemüse schonender als ein Entsafter. Laut Kennerin Fiona Liengme ist dies ein sehr dankbarer Saft, der zu vielem passt. Sie serviert ihn zum Beispiel zu Rind mit Knollensellerie. nk

ter pro Gang servieren. Im Weissweinglas schimmert es jetzt violett, im Mund breitet sich ein Geschmack aus, der sauer ist und sanft und beerig schwer. Die wilde Heidelbeere passt zu Geflügel, Vollwertgerichten, zu Dessert und Frischkäse. Die ideale Trink-

temperatur beträgt 9 bis 11 Grad. Gelagert wird sie bei Messerli im Weinkeller. Zum Beispiel neben dem Barolo, und das ist lustig, weil der vierte und letzte Saft, den Messerli jetzt öffnet, «der Barolo unter den Säften» ist. Und das ist noch lustiger, weil es Preiselbeersaft ist, den man doch hier vor allem deshalb kennt, weil man sich schon mit Blasenentzündung zur Apotheke geschleppt hat und sich einen Preiselbeersaft hat aufschwätzen lassen. Die wilden Preiselbeeren wuchsen langsam in den Wäldern Lapplands, die wenigen, aber intensiven Sonnentage machen sie stark und verleihen ihnen ein intensives Fruchtroma. Es klingt, als ob Messerli über einen Spitzenwein redete. Als ob Saft der neue Wein wäre.

«Nein», sagt Messerli: «Vielmehr eine neue Getränkedimension.» *Nina Kobelt*

Die Edition Sommelier (vier Wild-Direktsäfte) kann unter anderem bestellt werden unter: www.millevins.ch.

ANZEIGE

FÉLIX VALLOTTON

SCHWEIZER KUNST UND INTERNATIONALE KUNST VOR 1900
Vorbesichtigung: 15.–18. März
Informationen und Katalog online: www.beurret-bailly.com | 061 312 32 00

BEURRET & BAILLY AUKTIONEN GALERIE WIDMER

AUKTION 21. MÄRZ 2018 IN BASEL