

Kochen fürs Klima: Heute Gemüselasagne

**Raffinierte Gemüselasagne
für 4 Personen**

- 2 Knollensellerie
- 3 farbige Rüebli
- 2 Pastinaken
- ½ Lauchstange
- 300 g blaue St. Galler Kartoffeln
- 100 g Federkohl mit Stielen
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Genfer Linsen

Für die Sauce

- 1 dl Gemüsesud
- 2 dl Milch
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gemüse waschen und schälen – Rüebli- und Pastinaken-schalen beiseitestellen. Sellerie in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden, gleichmässig ausstechen. Rüebli und Pastinaken, Lauch, Federkohl gleichmässig schneiden, Lauch in Salzwasser kochen, Federkohl beige-ben (Stiele brauchen etwas länger), 1 dl Sud beiseitestellen, mit kaltem Wasser abschrecken. Rüebli, Pastinaken und Sellerie mit Rapsöl, Salz, Pfeffer marinieren und auf Backpapier im Ofen bei 180 Grad backen. Sellerieabschnitte mit Kartoffeln im Salzwasser weichkochen und mit einem Schwingbesen zu einem groben Püree verarbeiten. Linsen in Salzwasser weichkochen, mit Lauch und Federkohl mischen und vor dem Anrichten erwärmen.

Sauce: Mehl und Butter ausschwitzen, mit Gemüsesud und Milch aufgiessen und sämig kochen, abschmecken.

Anrichten: Abwechselnd Sellerie-scheiben, Püree, Gemüse und Linsen anrichten und mit der Sauce über-giessen.

Garnitur: Die Rüebli- und Pastinaken-schalen auf Backpapier bei 90 Grad im Ofen 1 Stunde trocknen, Salzen und auf der Lasagne anrichten. Gehobelten Alpkäse aus der Region darüber geben. Eventuell finden sich noch ein paar Kräuter auf dem Balkon und sonst nicht – es ist Winter.

MIT NACHHALTIGEM ESSEN KÖNNEN WIR ALLE ZUM KLIMASCHUTZ BEITRAGEN. WIR BATEN DARUM DEN KÜCHENCHEF DES ZÜRCHER CAFÉ BOY UM SEIN SAISONALES LIEBLINGSREZEPT.

Roman Wyss steht in der leeren Küche des Café Boy in Zürich und zaubert im Shutdown fürs «Links» ein nachhaltiges Gericht auf den Tresen. Der renommierte Küchenchef pflegt schon lange eine saisonale Küche. Was in der SP-nahen Genossenschaftsbeiz auf den Tisch oder in die Lasagne kommt, stammt nach Möglichkeit aus der Region und aus biologischem Anbau. Wenn Fleisch aufgetischt wird, dann ist es häufig Siedfleisch, für das das Café Boy weitherum gefeiert wird. «Vom Tier sollte man alles verwenden, also mehr Ragout auftischen als Filet», lautet das Credo von Roman Wyss.

In der Küche steht Roman Wyss, seit er 15 Jahre alt war. In den letzten drei Jahrzehnten kochte er sich durch die Schweiz – vom währschaf-ten Restaurant in Biel zur Sternenküche in Montreux und der Edelkantine am Paradeplatz. Dreizehn Jahre lang führte er in Zürich ein eigenes Restaurant. Und jetzt geniessen die Gäste im Café Boy seine nachhaltigen Kreationen.

Was macht die Gemüselasagne besonders klimafreundlich? Die Schweizer Linsen und das violette Kartoffelpüree stapeln sich glänzend zwischen den Selleriescheiben, garniert mit einer aufgeschäumten Sauce. Darüber drapiert Roman Wyss das Beste: Die leicht gesalzenen, knackig getrockneten Schälreste von Rüebli und Pastinaken.

«Bei uns gibt es fast keinen Food Waste», sagt Roman Wyss. Gemüseresten werden zu Saucen und Suppen weiterverarbeitet, und die

Schalen von Rüebli und Pastinaken verleihen einer Gemüselasagne ein ganz besonders feines Aroma. Gesund, günstig, sehr fein und klimafreundlich – bon appétit.

Rezept zum Download und Bildstrecke unter sp-ps.ch/links

Pia Wildberger

Küchenchef Roman Wyss in seinem Reich: Seine saisonale Lasagne schmeckt fantastisch.



Michael Würtenberg

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Herstellung, Transport und Zubereitung unserer Nahrung sind für rund ein Drittel der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Wir wissen es alle: Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein grosser Teil der Ernte im Abfall, wobei am meisten Foodwaste in Privathaushalten anfällt.

Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir nachhaltig kochen, um unseren CO₂-Ausstoss zu reduzieren? Renommierte Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.



Michael Würtenberg

Fine Dining: Wenn alles verarbeitet wird

WAS MACHT SPITZENGASTRONOMIE KLIMAFREUNDLICH? STERNE-KOCH UND SP-MITGLIED NOAH BACHOFEN VOM RESTAURANT MAGDALENA IN RICKENBACH HAT ES DER LINKS-REDAKTION ERKLÄRT. Pia Wildberger

«Am wichtigsten ist die Leidenschaft», sagt Noah Bachofen und schnippelt rasant eine Scheibe Sellerie. Der 26-jährige Sous-Chef kocht leidenschaftlich gut – so gut, dass das junge Team im Restaurant Magdalena in Rickenbach (SZ) letztes Jahr auf Anhieb 15 Gault-Millau-Punkte und zwei Michelin-Sterne holte. «Das war eine Überraschung», sagt er bescheiden.

Eine Überraschung mit Ansage, wenngleich das Fine Dining zu Beginn seiner Karriere nicht im Vordergrund stand. Neben seiner Arbeit als Diätkoch im Spital Lachen (SZ) holte er bei verschiedenen nationalen Kochwettbewerben immer wieder Medaillen, etwa beim Swiss Culinary Cup oder bei Marmite Youngster.

Am 1. März 2020 öffnete das neu renovierte Magdalena mit Sous-Chef Noah Bachofen die Tore – und musste zwei Wochen später in den Lockdown. Dennoch machte die Kunde von der besonders guten Küche und dem einzigartigen Ambiente rasch die Runde: Im modernen Teil ist die Aussicht auf den Lauerzersee berauschend, und im hinteren Teil geniessen die Gäste das Essen in der historischen Schankstube mit Holzwänden aus

dem 14. Jahrhundert. «Wir waren meistens ausgebucht», sagt Bachofen, «und kommen darum heute einigermassen über die Runden.»

Klimaschonende Küche

Was macht die Küche besonders klimafreundlich? «Wir stellen Gemüse in den Mittelpunkt», wirbt das Magdalena auf seiner Website. «Wir produzieren kaum Abfälle», sagt Noah Bachofen. Bereits bei der Menuplanung werden die Schnittabfälle eingerechnet, etwa für Fonds oder Eingelegtes. Und «selbstverständlich» stammt das Gemüse aus biologischem Anbau, kommen die saisonalen Zutaten aus der Gegend, vieles gar aus Rickenbach selbst.

Wer auf diesem Niveau kocht, verfügt gewöhnlich über wenig Freizeit. Dennoch findet SP-Mitglied Noah Bachofen unter normalen Umständen Zeit, sich in anderen Restaurants inspirieren zu lassen oder mit Kollegen die Weine rund um den Genfersee zu degustieren. Weshalb ist er in der SP? «Ich diskutiere gerne und finde es wichtig, sich mit anderen zu solidarisieren, zum Beispiel mit dem Pflegepersonal.»

Manchmal kocht er für die Freundin und die alte WG «verschiedene Apéro-Sachen mit richtig feinem Brot, sodass man lange am Tisch sitzen bleibt». Meistens aber steht er in der Küche des Magdalena, plant die Menus, kreierte einzelne Gerichte, pröbelt hier und dort – immer mit Leidenschaft.

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für rund einen Drittel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Wir wissen es alle: Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein grosser Teil der Ernte im Abfall, wobei am meisten Food-Waste in Privathaushalten anfällt. Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir nachhaltig kochen, damit wir unseren CO₂-Ausstoss reduzieren? Renommierete Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.

Urdinkel-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Urdinkel «Kernotto»
- 1 kleine Zwiebel
- Rapsöl
- 1 kleines Stück Knollensellerie (60 g)
- 4 Krautstiele aus der Region
- Bouillon
- Wenig Rahm
- 1 Glas guter, trockener Weisswein aus der Gegend
- Ein wenig geraffelter, würziger Käse aus der Region
- Nach Belieben: eingelegte Selleriescheibchen

Zubereitung:

1. Zwiebel, Sellerie und das Weiss der Krautstiele in regelmässige kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Urdinkel im Rapsöl andünsten, mit Weisswein ablöschen.
3. Sellerie und Krautstiele (weiss) zugeben. Sobald der Weisswein vollständig eingekocht ist, mit der Bouillon aufgiessen und 30 Minuten köcheln lassen.
4. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Grün der Krautstiele in sehr feine Streifen schneiden und in Öl und Essig marinieren. Eingelegte Selleriescheibchen bereitstellen.
5. Rahm dem Urdinkel zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem vorgewärmten Teller anrichten.
6. Das Kernotto mit dem Krautstiel-Grün und – nach Wunsch – eingelegten Selleriescheibchen anrichten, ein paar Käseflocken darüber streuen – Bon appétit!

Für eingelegten Sellerie:

- 6 dl Essig
- 200 g Zucker
- 1 Liter Wasser
- 20 g Salz

Alle Zutaten mit Selleriescheibchen aufkochen, über Nacht einlegen. Haltbar im Glas.



Schnell und einfach vegan

SABINE SIEBER HIRSCHI KOCHT, WAS DIE GÄSTE AM LIEBSTEN MÖGEN: OB AYURVEDISCH ODER VEGETARISCH, DER GASTGEBERIN IM ALTEN STEINSHOF IN STERNENBERG SCHEINT ALLES LEICHT VON DER HAND ZU GEHEN. EBENSO ÜBERZEUGEND SCHMECKT DAS VEGANE GERICHT, DAS SIE DER LINKS-REDAKTION AUFTISCHT. Pia Wildberger

Wenn Gäste zum Frühstück fragen, was sie zum Mittagessen koche, zuckt Gastgeberin Sabine Sieber Hirschi manchmal mit den Schultern. Die Inspiration findet sie spontan im Kühlschrank – und in den Gärten der Bäuerinnen in der Nachbarschaft. In ihrem Seminarhotel Alter Steinhof im idyllischen Sternenbergrbergt sie bis zu 21 Personen.

Wenn ein Gast Fleisch bevorzugt, tischt Sabine entweder Lamm vom eigenen Hof oder Wild aus der Gegend auf. Klimaneutral kochen bedeutet «kurze Wege, saisonales Angebot, viel Gemüse, keine Abfälle», sagt Sabine Sieber, die als versierte Köchin und ehemalige Hauswirtschaftslehrerin so manchen Schüler:innen das kleine und grosse ABC der Küche beigebracht hat.

Manchmal pressiert's

Sabine Sieber kocht vielfältig und auf die Gäste abgestimmt. Wer ayurvedisch oder nach den fünf Elementen essen möchte, kommt ebenso auf seine Kosten wie Veganer:innen oder

Allergiker:innen. «Mich interessieren die unterschiedlichen Küchen», sagt die 61-Jährige, die ihre Gäste im «Arven-Stübli» mit Charme, Witz und Können bewirbt. Sie setzt sich denn auch fundiert mit verschiedenen Ernährungsformen auseinander und kann vielen Zubereitungsarten etwas abgewinnen.

Der Alte Steinhof ist für seine feine Küche bekannt. Das vegane Gericht aus regionalen Produkten (siehe Rezept) schmeckt nicht nur ausgezeichnet, sondern ist auch schnell zubereitet. Auch das ist wichtig, denn Sabine Sieber Hirschi führt den Betrieb fast alleine. Da bleibt für vieles nur wenig Zeit. Zwar gab sie ihr Amt als SP-Kantonsrätin ab, ebenso ihr Gemeindepräsidium von Sternenbergr, das mit der Nachbargemeinde fusioniert hat. Doch kürzlich wurde sie bravourös als erste SP-Frau in den Bezirksrat Pfäffikon gewählt. Sabine Sieber Hirschi bleibt, was sie schon immer war: Eine Macherin in Küche, Politik und Gesellschaft.

→ alter-steinhof.ch



Sabine Sieber Hirschi in ihrer Küche, in der sie erstaunliche Menüs hervorzaubert.

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für rund einen Drittel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Wir wissen es alle: Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein grosser Teil der Ernte im Abfall, wobei am meisten Food-Waste in Privathaushalten anfällt. Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir nachhaltig kochen, damit wir unseren CO₂-Ausstoss reduzieren? Renommierte Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.

Veganes Pastinakenpüree mit Randenragout

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Pastinaken
- 4 rohe Randen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Bärlauch oder Frühlingszwiebeln
- 1 dl kaltgepresstes Rapsöl
- 1 Handvoll Grünkerne
- 1 Handvoll Haselnüsse
- 3 dl Gemüsebouillon

Pastinakenpüree

Pastinaken schälen, in grobe Würfel schneiden, im Salzwasser oder im Dämpfer 20 Minuten weichkochen, danach Wasser abgiessen. Pastinaken mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen; Rapsöl dazugeben und alles pürieren. Mit Bärlauch oder angedämpften Frühlingszwiebeln garnieren.

Randenragout

Zwiebel hacken, Randen schälen und in halbe Scheiben schneiden, zusammen in wenig Öl andämpfen. Grünkerne, gemahlener Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zugeben; mit Gemüsebouillon ablöschen und 20–30 Min. köcheln. Haselnüsse hacken und leicht rösten, als Garnitur darüberstreuen, falls vorhanden einige Tropfen Nussöl darüber träufeln.

Ein Gericht aus 1001 Nacht

KÜCHENCHEF SAFI SHAHID ÜBERRASCHT DIE GÄSTE IN DER KANTINE DER STIFTUNG RODTEGG IMMER WIEDER MIT EXOTISCHER VEGETARISCHER UND VEGANER KÜCHE. DER ERFOLG IST DURCHSCHLAGEND. Pia Wildberger

Wer vor dem wuchtigen Bau der Stiftung Rodtegg in Luzern steht, käme nie auf die Idee, dass sich hinter den Mauern himmlische Gerichte und Gerüche verbergen. Sie liegen in Küche und Kantine in der Luft. Die Küche ist das Reich von Safi Shahid. Hier sorgen der Küchenchef und sein Team täglich für auswärtige Gäste und das leibliche Wohl von über 200 Mitarbeitenden, Kindern und Jugendlichen mit einer körperlichen Beeinträchtigung. Viele benötigen Diäten und sind auf spezielle Kost angewiesen. Dennoch setzt Safi Shahid auf eine klimaverträgliche Küche.

Das beginnt mit der Menüplanung. Neben Fleisch- oder Fischgerichten tischt er den Mitarbeitenden, Klientinnen und Klienten täglich ein vegetarisches Menu oder einen veganen

Wochenhit auf. Mittwochs ist immer ein exotisches Gericht im Angebot. «Diese vegetarischen und veganen Menüs finden Anklang», sagt Safi Shahid.

Das ist kein Wunder. Die Gerichte entspringen einem Traum aus tausendundeiner Nacht. Die Auberginen zergehen auf der Zunge, die Beluga-Linsen fliessen sämig auf den Teller. Die Falafel nach palästinensisch-israelischer Art sind zart, und der Salat schmeckt saftig-frisch. Safi Shahid kocht afghanische Hausmannskost, wie er es bei seiner Mutter gelernt hat.

Fasten als Teil der Klima-Küche

Klimaverträgliche Küche bedeutet für das 38-jährige SP-Mitglied weit mehr als der Dreiklang aus bio, saisonal und regional, kombiniert mit Zurückhaltung bei tierischen Produkten. «Man muss sich Zeit nehmen, um täglich einzukaufen und frische Gerichte zuzubereiten.» Also nicht den Kühlschrank mit grossen Mengen an Lebensmitteln füllen, «von denen man dann vieles wegwerfen muss». Der Küchenchef verzichtet auf vegane Fertigprodukte und achtet darauf, keine genmanipulierte Soja einzukaufen.

Klimaverträgliche Küche heisst für Safi Shahid auch Fasten. «Ein- bis zweimal wöchentlich sollte man 16 Stunden lang nichts essen.» Also beispielsweise das Abendessen überspringen. Dies regt die Regeneration der Zellen an und fördert die Gesundheit. «Und man isst so weniger. Das ist auch gut fürs Klima.»

Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer körperlichen Beeinträchtigung, die in der Rodtegg wohnen, fasten natürlich nicht. Dennoch kocht er für sie seit Jahren leidenschaftlich gern – lieber als seinerzeit für die Luxus-Touristen, die er in Schweizer Gourmet-Tempeln beglückte. «Denn unsere Klientinnen und Klienten bedanken sich, und sie schätzen unsere Küche sehr.»

Afghanisch-orientalisch kochen lernen mit Safi Shahid

Du möchtest selbst klimaverträgliche afghanisch-orientalische Gerichte auf den Tisch zaubern? Safi Shahid führt in Abendkursen in die Geheimnisse der nahöstlichen Küche ein und zeigt Kniffs, dank denen sich eine grössere Runde stressfrei bekochen lässt. Mehr dazu unter www.rodtegg.ch oder Mail an safiullah.shahid@rodtegg.ch



Afghanische Auberginen nach Grossmutterart

Zutaten für 8 Personen:

- 8 Auberginen
- 1 grüne Peperoni
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g gehackte Pelati aus der Dose

Zubereitung

Auberginen längs schneiden, salzen, 10 Min. stehen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen und im Olivenöl goldgelb anbraten.

Peperoni in Streifen schneiden; Knoblauch und Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Würzen und alles in Olivenöl anbraten. Mit Tomatensauce übergiessen, mischen, gut mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Gemüsesauce mit Auberginen in Gratinform schichten und im Ofen bei 165 Grad 35 Min. garen.

Mit einem Pfefferminzweig dekorieren und anrichten.

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für rund einen Drittel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Wir wissen es alle: Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein grosser Teil der Ernte im Abfall, wobei am meisten Food-Waste in Privathaushalten anfällt.

Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir nachhaltig kochen, damit wir unseren CO₂-Ausstoss reduzieren? Renommierte Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.



Safi Shahid zeigt die Falafel, die aus seiner Küche besonders gut schmecken.



Mit Rebecca im Resten-Himmel

Michael Würtenberg

REGELMÄSSIG DEN KÜHLSCHRANK LEERKOCHEN LOHNT SICH, DENN DIE MEISTEN ESSENSABFÄLLE FALLEN IN DER EIGENEN KÜCHE AN. REBECCA MOSER AUS AARAU ZEIGT MIT IHREM CATERING UND IHREN SPANNENDEN GERICHTEN, WIE DAS GEHT.

Pia Wildberger

Rebecca Moser ist die Ruhe selbst. Dass sie zwei Stunden nach unserem Besuch 25 Gästen einen Dreigänger mit Lasagne auftischen wird, ist ihr nicht anzumerken. Stattdessen erklärt sie mit Schalk in den Augen in ihrer Küche im Aarauer Schachen ihr Koch-Konzept, das sie seit 20 Jahren in die Tat umsetzt, zunächst in Restaurants der Altstadt, heute in der Schwanbar und mit ihrem Catering «rebeccakocht».

Rebecca kocht radikal regional. «Unser Körper ist an die Nahrungsmittel, die hier wachsen, gewöhnt» – und die gibt es in ihrer Küche in ungewohnten Kombinationen. So serviert sie beispielsweise Sellerie mit Peterli. «Ich experimentiere sehr gerne mit den unterschiedlichen Geschmäckern», sagt sie, die «im Gaumen eine Zutat nach der anderen hinzufügt.» Sie legt grössten Wert darauf, dass alles frisch ist. Auch bei den Gewürzen finden nur die besten den Weg in ihre Pfannen, Töpfe und Weck-Gläser.

Weck-Portionen zum Aufbewahren

Klimafreundlich kochen bedeutet für Rebecca Moser auch, alle Nahrungsmittel zu ver-

wenden. «Ich produziere fast keinen Abfall», sagt sie. Darum tischt sie der «links»-Redaktion auch ein Resten-Rezept auf: ein pikanter Brotgratin – überraschend und himmlisch fein gewürzt, ein Gericht mit Nachgang. Rein kommt, was der Kühlschrank hergibt. Portioniert in Weck-Gläsern und gut verschlossen, lässt sich der Auflauf auch längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

In der Schwanbar, in Aaraus angesagtester Sommerbar an der Aare, verwöhnt sie die Kundschaft mit Köstlichkeiten aus Weckgläsern. Wer ein Catering für den Arbeitslunch oder die Konfirmation bei ihr bestellt, kann sich auf einen Gaumenschmaus erster Güte freuen. Das hat längst auch «We love Aarau» entdeckt, die Website zur kleinen, feinen Stadt. Hier zeigt Rebecca Moser regelmässig in Video und Text, wie sich nachhaltig kochen lässt.

Und für alle, die Rebecca Mosers Küche ausprobieren möchten, ohne gleich ein Catering zu bestellen: Jeden 13. des Monats kocht sie in ihrer Küche für Gäste. Eine Anmeldung lohnt sich unter:

→ rebeccakocht.ch

Pikanter Brotgratin

Für 4 Personen

Zutaten

- 100–120 g hartes Brot
- 3 dl Milch
- 2 Eier
- 100–150 g Quark
- 2–2,5 dl Rahm
- 250–300 g Zucchini
- 100–120 g Halbhart- oder Hartkäse, gerieben
- 50–100 g Sultaninen
- Salz, Pfeffer, Chili, Sternanis

Zubereitung

- Brot in kleine Stücke schneiden, mit heisser Milch übergiessen, 15 Min. zugedeckt ziehen lassen.
- Eier, Quark und Rahm (insgesamt ca. ½ Liter) verquirlen und über das Brot giessen. Zucchini klein würfeln, den geriebenen Käse zugeben. Die Masse mit Salz, frischem Pfeffer, Chili und ½–1 frisch gemahlten Sternanis würzen.
- Sultaninen beifügen, die Masse in eine gefettete Gratinform oder Weckgläser füllen und bei 180° C 45 Min. gratinieren.

Was der Kühlschrank hergibt: Anstelle von Milch kann auch Milchwasser oder Wasser verwendet werden. Zucchetti lassen sich durch lampige Endivien, Krautstiele oder Spinat ersetzen, Quark durch Frischkäse und Sultaninen durch in Streifen geschnittene Dörraprikosen.

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für rund einen Drittel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Wir wissen es alle: Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein grosser Teil der Ernte im Abfall, wobei am meisten Food-Waste in Privathaushalten anfällt. Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir nachhaltig kochen, damit wir unseren CO₂-Ausstoss reduzieren? Renommierete Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.



Klimaküche auf Österreichisch

IM BERNER TRENDLOKAL «DU NORD» SORGT KÖCHIN DENISE SCHWARZ SEIT JAHREN FÜR EINE ORIGINELLE UND FEINE NACHHALTIGE KÜCHE. IHRE ÖSTERREICHISCHEN WURZELN SPÜREN DIE GÄSTE IMMER WIEDER. Pia Wildberger

«Mich ärgerte es jeweils sehr, wenn ich als Vegetarierin in den Restaurants bloss die Beilagen serviert bekam», sagt Denise Schwarz. Das ist tempi passati, nicht zuletzt auch, weil sie selbst in der Küche des Berner Restaurants «Du Nord» seit einigen Jahren für eine ausgezeichnete vegetarische und vegane Küche sorgt. Die Köchin ass jahrelang kein Fleisch, «weil das Tierwohl nicht gewährleistet war». Seit sie Kinder hat, tischt sie jedoch zuhause wöchentlich Tierisches auf, «denn zu einer gesunden Ernährung gehören für Kinder Fisch und Fleisch dazu». Auf den heimischen Teller kommt vom befreundeten Bauern aus der Region alles vom Tier, von den Ohren bis zum Schwanz.

Beruflich bleibt sie der fleischlosen Küche treu. Im «Du Nord» kreiert sie täglich ein vegetarisches und ein veganes Menu. Berner:innen wissen längst, dass ihre Kreationen auf der Zunge zergehen.

Denise Schwarz lässt sich von saisonalem Gemüse inspirieren. Zur Klimaküche gehört auch, dass möglichst wenig Foodwaste anfällt. Darum bezieht sie Gemüse auch aus der Äss-Bar und dem «Gmüesgarte», der krumme Rüebli oder kleine Kartoffeln vertreibt. Für Schwarz sind regionale und saisonale Produkte wichtiger als Bio, wenn die Küche klimafreundlich sein soll. Vegane Fertigprodukte – etwa Soja oder Mandelmilch – «verwende ich so selten wie möglich». Meistens sucht sie lokale Alternativen, «oder ich mache etwas selber». Auch Chutneys stehen hoch im Kurs, die sie derzeit aus Zwetschgen einkocht. Früchte aus Übersee haben in ihrer Klima-Küche nichts zu suchen. «Wenn es nicht anders geht, verwende ich Cashewkerne.»

Knödel: glutenfrei und vegan

Die Liebe zum guten Essen wurde Denise Schwarz sozusagen in die Wiege gelegt. Mit der österreichischen Grossmutter verbrachte sie viele Stunden an den Töpfen. Im Restaurant «Sous le pont» der Berner Reitschule machte sie ihr Hobby zum Beruf. Ihre österreichischen Wurzeln kommen den Gästen immer wieder zugute: Fürs «Links» zaubert sie Kartoffel-Knödel mit zarter Gemüsefüllung

auf ein Bett aus caramellisiertem Sauerkraut, mit frischem Peterli und gerösteten Zwiebeln garniert. Die Knödel schmecken wie zu Grossmutterns Zeiten, das Sauerkraut liegt zwischen herzhaft und süss. Das Tüpfchen auf dem i bilden die knusprigen Zwiebelringchen. Diese Kochkunst macht klar: Alles andere ist Beilage.

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für rund einen Drittel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Wir wissen es alle: Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein grosser Teil der Ernte im Abfall, wobei am meisten Food-Waste in Privathaushalten anfällt. Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir nachhaltig kochen, damit wir unseren CO₂-Ausstoss reduzieren? Renommierete Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.

Vegan und glutenfrei: Federkohlknödel auf Caramel-Sauerkraut

Für 4 Personen

Zutaten für Knödel

- 600 g weichkochende Kartoffeln, z. B. Urgenta
- 200 g Federkohl
- 80 g feinste 2-Minuten-Polenta
- 50 g Kartoffelstärke
- 1 Pastinake
- ½ Lauchstengel
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zutaten für Sauerkraut

- 2 grosse Zwiebeln
- 500 g Sauerkraut roh
- 50 g Cashewnüsse
- 100 g Zucker
- 2 dl Bouillon
- 1 dl Apfelsaft
- Kümmel, Lorbeerblatt

Zubereitung Knödel

1. Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser weichkochen, ausdampfen lassen, passieren oder fein stampfen (nicht maschinell pürieren).
2. Federkohl-Blätter vom Strunk zupfen, in Salzwasser blanchieren, abschrecken, auspressen und sehr fein hacken.
3. Gehackte Federkohlblätter, Polenta, Kartoffelstärke, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu den Kartoffeln geben, gut mischen, 20 Min. beiseite stellen.
4. Für die Füllung Pastinake in Würfelchen von ½ cm Länge schneiden, Lauch der Länge nach vierteln und fein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl, Salz, Pfeffer und Muskat weichdünsten.
5. Mit nassen Händen die Knödel formen, Füllung mit einem Teelöffel in den Knödel drücken. Knödel in siedendes Salzwasser geben, 10 Min. ziehen lassen.

Zubereitung Caramel-Sauerkraut

1. Zwiebeln in Streifen schneiden, glasig anbraten.
2. Sauerkraut roh dazugeben (nicht abspülen), mit Apfelsaft und Bouillon ablöschen.
3. Kümmel und Lorbeerblatt dazugeben, das Ganze ca. 45 Min. kochen lassen, immer wieder umrühren, weichdünsten.
4. Sauerkraut in ein Sieb kippen, Sauce in einem Topf auffangen.
5. Zucker in einem sauberen Topf caramellisieren und mit Sauerkrautsauce ablöschen.
6. Cashewnüsse zur Sauce dazugeben, 15 Min. kochen lassen, im Mixer sehr fein pürieren, Sauce mit dem Sauerkraut mischen. Anrichten – bon appétit!



Wo Bild und Gaumen zusammenkommen

IN DER COALMINE, DEM RAUM FÜR FOTOGRAFIE UND VISUELLE KULTUR IN WINTERTHUR, ISST ES SICH INMITTEN VON BÜCHERN GANZ VORZÜGLICH UND GLEICHZEITIG NACHHALTIG. BEKOCHT WERDEN DIE GÄSTE VON SP-MITGLIED RICHARD POHLER. Pia Wildberger

«Geh zwei Mal in der Woche auf den Markt», lautet Richard Pohlers Rat für eine nachhaltige und feine Küche. So isst man automatisch regional. «Nur in der Migros hat immer alles Saison.» Richard stammt aus einer Familie, in der die Landwirtschaft über Generationen eine grosse Rolle spielte. «Der Gang zum Markt wurde mir quasi in die Wiege gelegt», erzählt er. «Denn eine lange Reise merkt man den Kräutern und dem Gemüse an.» Richard sind kurze Wege und die Unterstützung lokaler Produzenten wichtig, «weil das klimaschonend und nachhaltig ist».

Regionale und saisonale Zutaten prägen die winzige Küche in der Coalmine, dem ehemaligen Kohlekeller des Volkart-Hauses in Winterthur. Auf knapp zehn Quadratmetern kreiert Richard unkomplizierte Gerichte, die auf der Zunge zergehen und das Fernweh wecken: Unter dem Namen «Lissabon» werden etwa Sardinen aufgetischt, und wer «Tel Aviv» bestellt, isst weisses Bohnen-Hummus.

Die Menus spiegeln die kulturellen Veranstaltungen der Coalmine, die einen in den Urwald Brasiliens entführen oder an die Küsten Georgiens. Oder nach Luzern und Wetzikon. Die Gäste essen mit Blick auf die Bar und sozusagen in Begleitung der vielen hundert Suhrkamp-Ausgaben, deren Reihen, nach Farben geordnet, bis zur Zimmerdecke reichen. Die Gäste haben die Wahl, doch dominieren vor allem mittags die vegetarischen und veganen Gerichte, die fast immer ohne Ersatzprodukte auskommen.

Kochen über dem Feuer

Nach der Lehre in einer «Sternenküche» kochte Richard im Winterthurer «Club zur Geduld», einem Privatklub nach britischem Vorbild. Später übernahm er die Küche im «George», dem Gastrobetrieb des Fotomuseums. Künftig möchte er mit Gleichgesinnten in Winterthur Pop-up-Restaurants aufbauen.

Privat hingegen kocht er am liebsten draussen am Feuer Eintopfgerichte, «und lieber für viele Freunde als nur für wenige». Das Gerstotto, das er der Links-Redaktion aufischt, kommt zwar nicht aus einem Feuertopf, doch könnte man sich das durchaus vorstellen. Es schmeckt verführerisch, überrascht mit Frische – und lässt auf mehr hoffen.

Zum Glück liegt die Coalmine in Bahnhofsnähe und ist täglich geöffnet.



Knusprig-knackiges Winter-Gerstotto

Für 4 Personen

Zutaten

- kleine Zwiebel
- 220 g Rollgerste
- 200 g Winterspinat
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 1 Handvoll geröstete Haselnüsse
- 8 bunte Karotten vom Markt
- 1 Lagerapfel
- Meersalz, Apfelessig, Honig, Rapsöl

Zubereitung

Gerstotto: Zwiebel hacken, im Rapsöl andünsten, Rollgerste zufügen, mit Gemüsebouillon ablöschen und etwas Apfelessig beigegeben. Ein paar Spinatblätter zur Dekoration beiseitelegen, den Rest klein hacken, beifügen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze während 40 Min. weichkochen.

Rüebli in mundgerechte Stengel schneiden, Honig, Rapsöl und Meersalz zu einer Marinade vermengen und Rüebli darin wenden. Ein paar Minuten marinieren und dann 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen. Haselnüsse mit einem Tuch abdecken und mit einer schweren Pfanne zerkleinern und kurz rösten, Apfel fein hobeln.

Anrichten: gehackte Nüsse und Ofen-Karotten unter das weiche Gerstotto ziehen, mit Spinatblättern und gehobelten Apfelscheiben garnieren – en Guete!

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für rund einen Drittel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Wir wissen es alle: Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein grosser Teil der Ernte im Abfall, wobei am meisten Food-Waste in Privathaushalten anfällt. Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir nachhaltig kochen, damit wir unseren CO₂-Ausstoss reduzieren? Renommierete Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.

Köchin Susanna Gerber beim Anrichten der Teller in der kleinen Küche des «Speck».

Vegetarisches aus dem «Speck»

Laura Peter setzt im traditionellen Restaurant der Metzgerei «Speck» mit Rüebli, Randen und Radiesli zu neuen Höhenflügen an. Zu einer feinen Klimaküche gehört für die Aarauer Beizerin auch der nachhaltige Umgang mit Tisch, Stuhl und Glas. Pia Wildberger

Die Schankstube des altehrwürdigen Restaurants «Speck» atmet Aarauer Gastro-Geschichte, und doch wirkt das Speiselokal frisch, gediegen und gemütlich. 2018 übernahm Laura Peter den Betrieb in der Altstadt von der Familie Speck, die die gleichnamige Metzgerei und die dazugehörige «Beiz» über 70 Jahre lang geführt hatte. Der Name blieb, auch bezieht Laura Peter das Fleisch nach wie vor aus einer Filiale der Metzgerei.

Alles andere arrangierte sie mit viel Liebe und Sinn für Geschichte neu. Was bleiben durfte, wurde mit Fantasie und Farbe aufgefrischt. Was nicht ins neue Konzept passte, verkaufte Laura Peter auf Second-Hand-Plattformen. Vom Tischtuch bis zum geeichten Glas bezog sie nahezu alles im Brocki oder aus zweiter Hand. Einzig die Kaffeemaschine ist neu. «Der sorgfältige Umgang mit Ressourcen gehört für mich zur Klima-Küche dazu», sagt Laura Peter, die seit über 20 Jahren erfolgreich in der Aarauer Altstadt wirtet und auch kurze Zeit im Einwohnerrat die SP vertrat.

Voll saisonal

Auch die Speisekarte stellte sie um. Der Name des Lokals ist zwar immer noch Programm. Doch heute kommen auf jeden Teller zwei bis drei Gemüsesorten – sie sind nicht Nebensache. Was macht ihre Küche klimaverträglich? «Wir kochen ernsthaft saisonal», sagt Laura Peter. Im Winter gibt es kein Rataouille, sondern Pastinaken und Rüebli. «Und wir produzieren nahezu keinen Food-Waste.» Was der Gast auf dem Teller übrig lässt, darf er oder sie im Karton mit nach Hause nehmen. «Wir brauchen jedes Brot, wir frieren ein und vakuumieren, was nicht sofort verarbeitet wird.»

In der Küche des «Speck» hat Susanna Gerber das Sagen. Die erfahrene Köchin kreiert zusammen mit Wirtin Laura Peter die neuen Gemüse-Gerichte und Salate, die ganz Aarau kennt. In ihren Mittagsmenus verzichtet sie häufig auf Fleisch und setzt auf eine authentische Küche. So schmecken auch die klimafreundlichen Gnocchi, die sie dem «Links»-Team aufischt, nach Italien und die Sauce ein wenig nach Tessin. Stilvoll, gediegen und gemütlich – wie die Schankstube dieser schönen, traditionellen Wirtschaft.

→ speckaarau.ch

Restaurant Speck, Zollrain 10, 5000 Aarau



Randen-Kartoffel-Gnocchi

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- 350 g rohe Randen
- 200–300 g Mehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Randen schälen und klein würfeln. Kartoffeln im Salzwasser garkochen, auskühlen lassen und durchs Passe-vite drücken. Randen in wenig Salzwasser 20 Min. einkochen und pürieren.

Kartoffel- und Randenpuree, Ei, Salz, Pfeffer sowie Mehl zu einem festen Teig zusammenfügen. Mehl beifügen, bis der Teig nicht mehr klebt. In daumendicke Stränge rollen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Auf Wunsch über eine Gabel abrollen.

Gnocchi ins kochende Salzwasser geben und abschöpfen, sobald sie obenauf schwimmen. In wenig Olivenöl schwenken, auf einem Lauchbett und mit einer Weisswein-Sauce servieren, etwas zerbröselten Ziegenkäse darüberstreuen – en Guete!

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für rund einen Drittel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Wir wissen es alle: Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein grosser Teil der Ernte im Abfall, wobei am meisten Food-Waste in Privathaushalten anfällt. Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir nachhaltig kochen, damit wir unseren CO₂-Ausstoss reduzieren? Renommierete Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.



Radikal lokal

«Wir sind ein Team», sagt Judith Kern (links) – mit Walter Wegmann in der Küche und Debby Gisler im Service.

Wie verführt man die Kundschaft mit einer nachhaltigen Klima-Küche, wenn der Handwerkersteller am Mittag gross und günstig sein muss? Das Team von Judith Kern im Weingarten von Steckborn zeigt, wie es geht. Pia Wildberger

Zu behaupten, Judith Kern sprühe vor Energie, ist noch untertrieben. In Steckborn am Bodensee führt die Präsidentin der SP Frauen Thurgau seit über zwei Jahren die «Dorfbeiz» Weingarten, einschliesslich sechs Gästezimmern oberhalb der Schankstube. Die Stange kostet 4 Franken, das Kafi ebenfalls, und für den Vereinsabend der Stadtmusik oder der Feuerwehr ist die Wirtschaft unter der Woche immer offen. Über Mittag gibt es zwei Menüs – mit Fleisch, ohne Fleisch –, abends serviert Judith auch mal Cordon bleu à la carte. «Ein Vegi-Restaurant hätte es hier schwer.»

Wie kann die Klima-Küche in dieser 3400-Seelen-Gemeinde gutbürgerlich gelingen? «Meine Antwort lautet: radikal lokal», sagt Judith Kern. Fleisch (von Tieren mit Auslauf), Gemüse und Eier stammen von Bauernhöfen im Dorf, das Wild vom Stammgast mit Jagdpatent, die Konfi fürs Gäste-Zmorge von den Hausfrauen im Dorf und der Felchen vom Fischer unten an der Strasse.

Tatsächlich ist die Distanz, die die Lebensmittel vom Feld bis auf den Teller zurücklegen, ein wesentlicher Klimafaktor. Wer wie Judith Kern die Nahrungsmittel direkt ab Hof und kaum verpackt einkauft, ernährt sich

deutlich klimaneutraler. Zudem sind Zuchetti und Co. aus der Nachbarschaft einfach «chüschtiger».

Die Untersee-Knusperli, die Koch Walter Wegmann auf den Tisch zaubert, schmecken denn auch so fantastisch frisch, als ob die Felchen eben noch im Wasser gezappelt hätten. Im Weingarten kommen fast keine Fertigprodukte auf den Tisch. Von der Salatsauce bis zur Tagessuppe macht das Küchenteam alles selbst. «Wer lokal einkauft und selber kocht, isst nachhaltiger», weiss Judith Kern.

Der Stammtisch fürs Dorf

«Die Beiz führe ich nicht für mich, sondern für das Dorf», sagt sie, die als Linke im konservativen Osten des Landes manchmal hartes Brot isst. Spätestens jetzt wird klar, dass Judith Kern nicht nur Wirtin ist, sondern den Gasthof auch mit einer sozialen Komponente führt. Sie ist ausgebildete Sozialpädagogin und hat einigen Mitarbeitenden im Weingarten eine zweite Chance gegeben.

Das läuft so gut, dass sie sich ab August nur noch in einem kleinen Pensum der Geschäftsführung widmen will und in Winterthur wieder im angestammten Beruf eine

Stelle als Teamleiterin antritt. «Auch wenn ich gerne Wirtin bin, so war mir doch immer klar, dass ich nicht bis zur Pension im Gastgewerbe bleibe», sagt sie. «Aber ich vertraue meinen Leuten – die können das!»

→ **Restaurant Weingarten**
in Steckborn in Bahnhofsnähe

DAS MENÜ DER ZUKUNFT

Essen ist politisch. Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist für rund einen Drittel der Treibhausgas-Emissionen verantwortlich. Für unseren Fleischkonsum wird Regenwald abgeholzt und Soja angebaut, das den Tieren als Kraftfutter verfüttert wird. Ausserdem landet ein Teil der Ernte im Abfall. Am meisten Food-Waste fällt in Privathaushalten an.

Dagegen lässt sich etwas tun. Was sollen wir essen und wie können wir kochen, damit wir unseren CO₂-Ausstoss reduzieren? Renommierete Köchinnen und Köche stellen in dieser Serie eines ihrer nachhaltigen Lieblingsrezepte vor.

Die gesammelten Rezepte der Serie findest du hier:



Untersee-Fischknusperli im Bierteig

Für 4 Personen

Zutaten

- 300g Mehl
- 3 dl Bier (aus der Region)
- 4 Eier (vom Bauernhof)
- 2 TL Öl
- Salz & Pfeffer
- ½ Zitrone
- 800 g Felchenfilet aus dem nächstgelegenen See

Zubereitung

1. Mehl, Bier, Eier und Öl zum Bierteig vermengen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 45 Min. kalt stellen.
2. Felchenfilet in 3 cm breite Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Gewürzte Filets in wenig Mehl wenden und durch den Bierteig ziehen, leicht abstreifen. In der Bratpfanne 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier wenden.

Mit Tartarsauce und Salzkartoffeln oder Salat schön anrichten und heiss servieren – en Guete!