

Christina Gubler | Severin Nowacki

FRISCH vom BAUERNHOF

Herausragende Produkte aus Schweizer Anbau
und die besten Rezepte



Schweizer
LandLiebe

Vorwort

Der Hofverkauf boomt. Jeder fünfte Landwirtschaftsbetrieb in der Schweiz – darunter mehrheitlich biozertifizierte – bringt inzwischen Produkte direkt an die Kunden. Und das ist eine grandiose Sache. Für die Bauern entfällt so der Margendruck durch Zwischenhändler und Grossverteiler, die hofeigenen Erzeugnisse können zu Preisen angeboten werden, die zuvorderst die Produktqualität und den damit verbundenen Arbeitsaufwand abbilden. Durch die Möglichkeit, auf dem Bauernhof einzukaufen, resultiert gleichzeitig ein wesentlicher Mehrwert für die Konsumenten: Sie ersehen, aus welcher Tierhaltung Fleisch, Milch und Eier stammen; vor allem aber kommen sie an frischeres Gemüse und an reifere Früchte als im Supermarkt und können eine Vielfalt an heimischen Sorten und Nischenprodukten entdecken, denen der heutige Detailhandel kaum mehr eine Chance auf einen Regalplatz einräumt. Dabei werden sie Aromen ausmachen, die ihre Nase, ihre Zunge und ihr Gaumen noch nie geniessen durften oder über lange Jahre missen mussten.

In dem breit gefächerten Ab-Hof-Sortiment haben der Fotograf Severin Nowacki und ich schweizweit nach besonders herausragenden Köstlichkeiten vom bäuerlichen Feld und Obstgarten gesucht und für dieses Buch ein Dutzend davon ausgewählt. Die Produkte stammen aus ökologisch nachhaltigem Anbau sowie von traditionsbewussten und zugleich innovativen Bauern, die alte Sorten und den Hochstammbestand pflegen, die fast vergessene Ackerfrüchte wieder Wurzeln schlagen lassen oder als Pioniere auf neue landwirtschaftliche Kulturen setzen. Was für hartes Brot das sein kann, wie viel Ausdauer und Enthusiasmus dahinter steckt und mit welchem Erntesegeen Schweiß und Mühe am Ende belohnt werden, davon erzählen unsere Geschichten. Ergänzt werden sie von den Rezepten ausgezeichneter Köchinnen und Köche, die für hochwertige regionale Zutaten einen guten Riecher beweisen und mit unseren zwölf Favoriten delikate Häppchen und Gerichte kreiert haben.

Die Restaurants dieser Küchenchefs sowie die Bauerngüter und Hofläden der jeweiligen Produzenten befinden sich in einer Distanz von höchstens 20 Kilometern zueinander, für die meisten Kunden und Gäste freilich nicht gleich um die Ecke. Deshalb gibt es als Supplement zu jedem Produkt Adressen weiterer bäuerlicher Bezugsquellen und einen Wandervorschlag in der Region der porträtierten Direktvermarkter. Wer bei ihnen vorbeischaut, kann so das Gute im selben Zug mit dem Schönen verbinden und ein Stück Schweizer Landschaft erkunden.

Christina Gubler

SPARGEL IN KÜRZE

Die **Spargelpflanze** (*Asparagus officinalis*) gehört wie etwa auch Zwiebeln und Knoblauch zur Familie der Liliengewächse. Ihr Ursprung liegt vermutlich im Mittelmeerraum, jedenfalls genossen sie schon die alten Ägypter und Griechen. In der Schweiz bauen rund 180 Bauern Spargeln an, davon nur wenige in Bioqualität. Die Hauptregionen liegen in der Ostschweiz, gefolgt vom Mittelland, der Westschweiz und dem Wallis.

Die **Saison** beginnt in der Schweiz Ende April, je nach Witterung. Schluss ist traditionellerweise an Johannis (24. Juni). So bleibt der mehrjährigen Pflanze bis zu den ersten Herbstfrösten genug Zeit, zur blühenden Staude auszuwachsen, durch Photosynthese neue Power zu generieren und diese im Wurzelstock zu speichern. Letzterer entwickelt im Frühling jeweils 15 bis 30 Spargelsprossen.

Bleich- und Grünspargel sind die gleiche Pflanze. Der Anbau macht den Unterschied aus: Erstere wird unterirdisch kultiviert, die zweite Variante darf ans Licht vorstossen, nimmt deshalb Farbe an und hat einen mehr gemüsigen, an Erbsen erinnernden Geschmack. Weltweit existieren rund 200 Varietäten, darunter der violette Spargel, der keine Bitterstoffe hat und samt Haut roh verzehrt wird.

Frische Spargeln quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Trockene und holzige Stielansätze sowie braune Stellen zeigen, dass die Stangen schon zu lang oder falsch gelagert wurden. Kann gekaufter frischer Spargel nicht gleich verwertet werden, lässt er sich zwei bis drei Tage in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Bitterstoffe machen die Schale und den unteren Stiel der Bleich- und teils auch der Grünspargeln ungeniessbar. Schale und Stielenden sind zudem spählig. Deshalb werden die Stangen so weit als nötig geschält und unten gekürzt. Neu gezüch-

tete Sorten sind jedoch milder und zarter, als man es von früher gewohnt ist.

Von Hand und daher lauwarm wurden Spargeln früher gegessen. Denn beim Schneiden mit den damals unverchromten Messerklingen nahmen die Stangen einen unangenehmen Eisengeschmack an. Heute ist das anders, es müssen daher auch keine Fingerschalen mehr gereicht werden.

Kulinarisch lassen Spargeln keine Wünsche offen. Klassisch werden sie in leicht gesalzenem und gezuckertem Wasser zubereitet und mit einer Sauce hollandaise serviert. Als Kochmethode beliebter, da schonender, gilt heute das Garen in einem Topf mit Dampfeinsatz, im Steamer oder noch besser im Vakuumbbeutel sous-vide. Leicht karamellig werden Spargeln, wenn sie mit etwas Butter, Salz und einer Prise Zucker in einer zugedeckten Bratpfanne oder in Alufolie eingewickelt im Ofen geschmort werden. Spargeln kann man ausserdem grillieren oder in dünne Scheiben schneiden, marinieren und roh geniessen.

Gesundheitlich haben Spargeln ebenfalls einiges zu bieten: Zu rund 95 Prozent bestehen die Stangen aus Wasser, sind also kalorienarm. Sie können auch mit Ballaststoffen, diversen Vitaminen, Folsäure und Kalium punkten, die Asparaginsäure – sie sorgt für den typischen Spargelgeschmack – regt die Nierentätigkeit an und wirkt entwässernd.







stinkern ebenfalls auf Begeisterung stossen werden?

Erfolg – nicht in der Küche, sondern in der Landwirtschaft – könnte auch dem nächsten Projekt von Markus Bucher beschieden sein. Er tüfelt mit einer spezialisierten Firma an einem Hightech-Landwirtschaftsroboter. Der soll es ermöglichen, Permakulturen maschinell

zu bewirtschaften und so rentabel zu machen. Das sind gezielt gestaltete, für Mensch und Natur nachhaltige Ökosysteme, bepflanzt mit Bäumen, Sträuchern und Tümpeln, die Wildtieren, Vögeln und Insekten Lebensraum bieten und zwischen denen die verschiedensten Gemüsesorten wachsen. Darunter natürlich auch Knoblauch.

DER KOCH

*Auf dem Hochplateau des Schüpbergs reicht der weite Horizont von der Jurakette bis zu den Gipfeln der Berner Alpen. Doch man kommt nicht nur deswegen hierhin. Viele Wanderer und Velofahrer legen beim Schüpberg-Beizli einen Verpflegungshalt ein; (Stamm-)Gäste aus der ganzen Region und der Stadt Bern steuern das Ausflugsrestaurant auf direktem Weg an, um gut zu essen. Das war schon immer so. Seit Koch **Christoph Hunziker** und seine Frau **Sarah Näf** das urchige Gasthaus bewirten, hat die Küche*

jedoch an kulinarischer Raffinesse gewonnen. Sie bewegt sich gekonnt zwischen gutbürgerlich und modern und das Lokal ist heute mit 13 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet. Hunziker, der in der Gegend aufgewachsen ist, hat sein Handwerk im Lysser Feinschmeckerlokal, Mosimanns «Hardern Pintli» erlernt und unter anderem im «Palace Gstaad» und als Küchenchef im «Schärmehof» in Thun verfeinert. Was er kann, hat er zudem an verschiedenen Kochwettbewerben bewiesen. Unter anderem gewann er den Bocuse d'Or Schweiz und kochte sich mit seinem Team via die EM in Stockholm bis ins Weltfinale in Lyon. Im holzgetäferten Stübli und Säli, im Sommer auf der Terrasse, wartet er mit aus saisonalen und regionalen Produkten zubereiteten Klassikern und Gourmetmenüs auf, für Anlässe auch mit Haute Cuisine. Verwöhnte Gourmets kommen ebenso auf ihre Kosten wie Liebhaber des Coupes Dänemark. Im Winter werden die legendären Fondues angerührt, die bereits bei Hunzikers Vorgänger ein Renner waren.



Schüpberg-Beizli
Schüpberg 134
Schüpfen BE
www.beizli.ch





Im «Hoflada» von Las Sorts hat man die Qual der Wahl: Hübsch verpackt und etikettiert warten Dutzende alte Kartoffelsorten in allerlei Farben und Formen darauf, von den Kunden entdeckt zu werden.



Zeit für Familie Tschanz, ihre Ernte nur noch bei sich vor Ort anzubieten, sich mit einem vielfältigen und ständig mit neuen Sorten bestückten Sortiment hervorzuheben und den Hofverkauf zum Erlebnis zu machen: mit einer attraktiven Ausstellung, einem speziellen Markt und Dinners im eigenen Popup-Restaurant La Zuccaria. Dort steht heute Sohn Adrian am Herd, ein erprobter Küchenchef der jungen wilden Garde. Er beweist mit seinen Kreationen, dass Kürbis mehr als nur zur Suppe taugt. Bei Tschanz junior wird er geschmort, gedämpft und geräuchert, getrocknet, gepickelt und roh gerieben, als pikante Füllung für Kuchen und als süssliches Püree für Desserts verwendet.

Das A und O, um als Kürbisbauer erfolgreich zu bleiben, ist jedoch die sorgfältige Pflege der Kultur. Denn trotz dicker Schale: Unverwüstlich ist auch dieses Gewächs nicht. Kaum sind die Pflänzchen, die auf dem Brunnenhof im Folientunnel und mondphasengerecht gezogen werden, in die 2,6 Hektaren Ackerboden gesetzt, gilt es, die Krähen in Schach zu halten. «Sonst reissen sie gnadenlos bis zu 500 Setzlinge pro Tag aus, weil sie meinen, unten sei noch der Kern dran», sagt Christian Tschanz. Der Sommer sollte dann nicht zu trüb und regnerisch sein, sonst droht eine Missernte. Zerstörerisch wirken mitunter auch Hirsche; sie stampfen mit ihren Hufen Löcher in die das Unkraut unterdrückende Mulchfolie

WANDERTIPP

Oppligen–Niederbleiken–Falkenfluh–Oberdiessbach–Herbligen–Oppligen

Dauer: 3¼ Stunden, ca. 11,5 Kilometer, 515 Meter auf- und 515 Meter abwärts.

Die markante Falkenfluh sieht man schon von Oppligen aus. Manche erklimmen sie motorisiert, für Trittsichere und gut Beschuhte empfiehlt sich eine Fusstour auf dem markierten Wanderwegnetz. Unsere führt zuerst ums «Oppligenbärgli» und via Brenzikofen nach Niederbleiken. Ab hier gehts auf steilem Pfad hinauf auf den bewaldeten, linkerhand abschüssigen, für normales Ausschreiten aber genug breiten Grat. Diesen weiter aufsteigend erreicht man das Plateau der Fluh auf rund 1000 Metern. Bei klarem Wetter ist das Panorama hier eine Wucht: Im Rücken liegen die Berner Alpen, der Thunersee, die Stockhorn- und Gantrischkette; vorne bei der



Deltasegler-Startrampe geht der Blick übers Aaretal bis nach Bern und zum Jura. Nun beim ehemaligen Kurhaus dem Weg nach Oberdiessbach folgen, abwärts durch Bäume und in der Falllinie durch einen Waldeinschnitt nach Unterhaus.

Kurz vor der Ebene kommt man am Sandacker vorbei, auf dem Ballonpionier Spelterini 1892 nach einer luftigen Fahrt ab Berns Grosser Schanze mit seiner «Urania» landete. Beim Ortseingang von Oberdiessbach kürzen wir ab, gehen statt rechts ins Dorf geradeaus über den Kreisel und das Bahngeleise. Direkt nach diesem in den Naturweg einbiegen, der am linken Ufer der «Chise» nach Herbligen und ab da wieder gelb markiert nach Oppligen führt.



Pilgerort für die Pawpaw-Fangemeinde: Hofladen von Rahel und Andreas Hess, die für die Pawpaw die deutsche Bezeichnung Indianerbanane verwenden.

PAWPAW IN KÜRZE

Asimina triloba lautet der botanische Name der Pawpaw. Auf Deutsch wird sie Dreilappige Papau, meist aber Indianerbanane genannt. Sie gehört zur Familie der aus tropischen und subtropischen Regionen stammenden Annonengewächse und ist somit mit der Cherimoya, dem Zimtapfel und dem Sauersack verwandt. Die Pawpaw ist aber als einzige Vertreterin ihrer Gattung frosthart und hat sich daher vom südamerikanischen Kontinent in gemässigte Zonen Nordamerikas verbreitet.

Ureinwohner des nordamerikanischen Kontinents haben die wild wachsende Pawpaw bereits genutzt. Bis ins 20. Jahrhundert wurden ihre Früchte in den Wäldern gerne gepflückt – Lieder und Geschichten, Namen von Dörfern, Seen und Flüssen zeugen davon. Dann geriet die Pawpaw trotz ersten Kultivierungsversuchen in Vergessenheit. Erst ab 1980 wurde die Frucht dank des Biologen und Züchters Nils Peterson wieder populär. In den östlichen US-Bundesstaaten gedeiht die Frucht auf zahlreichen Farmen und es finden jährliche Pawpaw-Festivals statt.

In **Europa** hat sich Italien um die Verbreitung der Pawpaw verdient gemacht. An der Uni von Florenz suchte man ab den 1980er-Jahren nach geeigneten Sorten und Anbausystemen für mitteleuropäische Klimazonen. Heute wird das als Strauch oder Baum wachsende Gehölz in der Schweiz, in Deutschland und Österreich als Nischenprodukt auf Agrarland und zur Zierde in Privatgärten kultiviert.

15 Pawpaw-Sorten sind bei uns bekannt, in den USA sind es mindestens 70. Die Sunflower und die Prima 1216 befruchten sich selbst, alle anderen sind Fremdbestäuber. Sie unterscheiden sich durch den Reifezeitpunkt, die Form, die Anzahl und Grösse der Samen/Kerne und ihr Gewicht (50 bis zu 500 Gramm). Beim Aroma (Mango, Ananas, Banane, Aprikose, Vanille) sind höchstens Nuancen auszumachen. Die Sunflower schmeckt leicht herb.

Saison hat die Pawpaw-Frucht je nach Jahr ab Mitte oder Ende September während 6 Wochen. Sie ist nur kurz lagerbar. Im Kühlschrank (5 °C) hält sie sich 7 bis 10 Tage.

Kulinarisch ist die Pawpaw vor allem als frische Frucht oder verarbeitet zu Glace/Sorbet, Milchshakes und Smoothies bekannt. Mit ihr lassen sich aber auch überraschende Speisen zubereiten. Ihr cremig-weiches, süss und exotisch schmeckendes Fleisch sollte man allerdings nicht zu stark erhitzen, da sich dabei die Aromastoffe verflüchtigen. Ausnahme: Gebäcke. Mit Pawpaws lassen sich zudem kalte Saucen und Salsas und cremige Desserts zubereiten – und Schnaps brennen. In den USA gibts auch Pawpaw-Bier und -Limonade.

Gesundheitlich wertvoll und zudem sehr nahrhaft sind Pawpaws durch ihre ungesättigten Fettsäuren, Proteine, Ballaststoffe und verschiedenen Mineralstoffe sowie ihre ansehnliche Menge Vitamin C. In ihrem Fleisch steckt – nebst den dunklen, bohngrossen Kernen (nicht essbar) – aber auch Asimicin. Dieses kann beim Genuss roher Pawpaws Übelkeit und Durchfall auslösen. Geforscht wird nach der vermuteten krebshemmenden Wirkung dieser Substanz.









Sind in der Schweiz die Meerrettich-Pioniere, die von ihnen gezogene Wurzel listet ProSpecieRara heute als eigenständige Sorte: Lucia und Willy Schmid.

Mit der Käseschaufel funktioniert es perfekt. Als wäre es Butter, sticht ihre quadratische Edelstahlklinge durch die harten Meerrettichwurzeln, kupiert ihre Enden und vielköpfigen Triebspitzen, schneidet Knubbel weg und entfernt Schorf. Sieht ein Exemplar danach nicht akkurat genug aus, wirft es Bauer Willy Schmid ohne Erbarmen in die Schubkarre neben dem Arbeitstisch. Lucia Schmid rüstet derweil den am Morgen frisch geernteten Meerrettich vor, damit er in der Gemüsewaschtrommel mit Quellwasser vom eigenen Hof abgespült werden kann. In der Scheune steht ein alter Armeeanhänger, vollgeladen mit den pfahlartigen Stangen, ihre verästelten Wurzelfasern sind wild ineinander verheddert. Mit der Baumschere trennt die Bäuerin sie schnipp, schnapp ab. Gerade gewachsene, bleistiftdicke Seitenwurzeln – Fechser genannt – stutzt sie auf gleiche Länge, je fünfzig davon bündelt sie zusammen. Sie müssen penibel genau in der gleichen Wuchsrichtung liegen. Das wird die Arbeit im nächsten Frühling erleichtern, wenn Schmid's die Fechser von Hand

in den Acker bringen und hoffen, dass die Mäuse sie nicht gleich reihenweise anfressen. In den Boden gesteckt werden müssen die Ästchen im 60-Grad-Winkel und mit den unteren Enden voran, sodass die dort austreibenden Wurzelästchen im Boden Fuss fassen können.

Der Meerrettich ist bei Lucia und Willy Schmid «Chefsache», wie sie selber sagen. Mithelfen dürfen nur ihre fünf erwachsenen Kinder und Freunde, die genau wissen, wie es das Ehepaar haben will. Was den Hof in der Schlossermatt bei Willisau LU verlässt, «muss Topqualität haben», bringt es Willy Schmid auf den Punkt.

Um dieses Ziel zu erreichen, wird bereits beim Anbau der Grundstein gelegt. Lucia und Willy Schmid hatten vor 15 Jahren nicht nur als Erste in der Schweiz damit begonnen, Meerrettich in grösserem Stil zu kultivieren. Sie pflanzten ihn auch gleich nach den Regeln von Bio Suisse an. Die Wurzeln der Ernte 2021 werden sie sogar mit «Demeter in Umstellung» bezeichnen dürfen. Denn neuerdings bewirtschaften sie ihre 11 Hektaren Land auf der



Nur das Auflockern des Ackerbodens ist Maschinenarbeit, danach werden die langen Pfahlwurzeln des Meerrettichs von Hand aus der Erde gezogen.

Schlossermatt bei Willisau LU zusätzlich biodynamisch. Dazu gehört, dass sie die Bodenstruktur mit Hornmist verbessern und die Pflanzen mit einem Präparat mit feinem Bergkristallpulver spritzen. Dessen Partikel brechen das Licht auf den grossen Blättern in günstiger Weise und fördern so das Wachstum des Meerrettichs. Schmidts sind überzeugt, dass

die Gemüswurzel davon profitiert. Schliesslich spricht sie auch sonst auf alles an, was ihr guttut.

Rückblende. Schon am Morgen dieses Tages im November ist es so warm, dass Schmidts bei der Ernte ins Schwitzen kommen. Zwar lag auf dem Feld schon zweimal leichter Frost. «Jetzt sollte es aber endlich richtig kalt werden, damit

HOFVERKAUF

In der Schweiz kultivieren Bauern Meerrettich höchstens als kleine Randkultur. Lucia und Willy Schmid sind nach wie vor die Einzigen, die das landwirtschaftliche Produkt über den ganzen Winter in genügender Menge und frisch anbieten. Regelmässig geerntet werden ihre bio- und bald auch demeter-zertifizierten ProSpecieRara-Wurzeln frühestens ab 20. Oktober und dann bis März. In dieser Zeit können sie nach telefonischer Voranmeldung direkt auf dem Hof der Schmidts abgeholt werden. Frischer Meer-

rettich wird überdies auch per Post verschickt: Dazu das Bestellformular im Onlineshop auf der Website benutzen. Dort ist auch Schmidts Meerrettichpulver erhältlich (das ganze Jahr). Dieses sowie der «Frischkäse mit Schlossere-Meerrettich» wird zudem in Geschäften in der Umgebung verkauft (Adressen siehe Website) sowie von Lucia Schmid auf dem samstäglichen Buuremärt in Willisau.

Lucia und Willy Schmid, Schlossermatt, Willisau LU, www.bio-meerrettich.ch

Burger vom Schlosskarpfen mit Senf-Meerrettich-Sauce und Rotkabissalat

FÜR 4 PERSONEN (8 PERSONEN FÜR APÉRO/VORSPEISE)





Kaki

WINTERLICHE GÖTTERSPEISE

Im Tessin liebt man die Früchte des Kakibaums: als leuchtende Zierde des Gartens in der trüben Jahreszeit. Einzig ein Bauernhof in Biasca unterhält eine Kakiplantage. Eine Geschichte mit bösem Zwischenpiel und erquicklichem Ausgang.



