

**ROTER HOLUNDER**

Wilde Beeren, aus denen man Gelee und Sirup macht. Die Kerne sind giftig.

**SANDDORN**

Die Wildbeeren kann man zu Mus kochen und als säuerliches Gewürz verwenden.

**BERNER ROSE**

Ein hierzulande traditioneller Apfel mit sanftem Rosenduft.

**WACHOLDER**

Getrocknet ein kräftiges Gewürz, etwa für Sauerkraut oder um Pasten herzustellen.

**GRAUVIEH**

Ein berggängiges Zweinutzungsrind: Es gibt Milch und gutes Fleisch.

**EINKORN**

Eine Urweizenart, die gutes Mehl liefert.

**TRÜSCHE**

Der einzige im Süsswasser lebende Dorsch schmeckt delikat – ganz besonders seine grosse Leber.

**TOGGENBURGER ZIEGE**

Eine alpine Geiss, die gute Milch liefert und feines Fleisch ergibt.

**SAFIER**

Kleine, rötliche Kartoffeln aus dem Safiental in Graubünden. Ideal für Rösti und Maluns.

**PARLI**

Eine marroniartige und buttrige Note macht diese Bündner Kartoffel zum Genuss.

**BURGUNDER TRÜFFEL**

Diese milden Trüffeln wachsen in kalkhaltigen Böden im voralpinen Raum.

**KNOBLAUCHHEDERICH**

Die vermutlich älteste einheimische Gewürzpflanze. Mit den Samen lässt sich Senf produzieren.



**FRANCK GIOVANNINI (L.) UND SVEN WASSMER**

Zwei Spitzenköche, die mit heimischen Produkten arbeiten und mit Estraditionen spielen.

# DAS GUTE *liegt so nah*

Bergkartoffeln, Mangold oder Karpfen – der neuste Gourmettrend lässt fast vergessene, einheimische Nahrungsmittel wieder auferstehen. Die **ALPENKÜCHE** überzeugt mit Regionalität und viel Geschmack. Zwei Spitzenköche verraten uns ihre Rezepte.

Text Michael Lüscher Illustrationen Wong Chi Lui

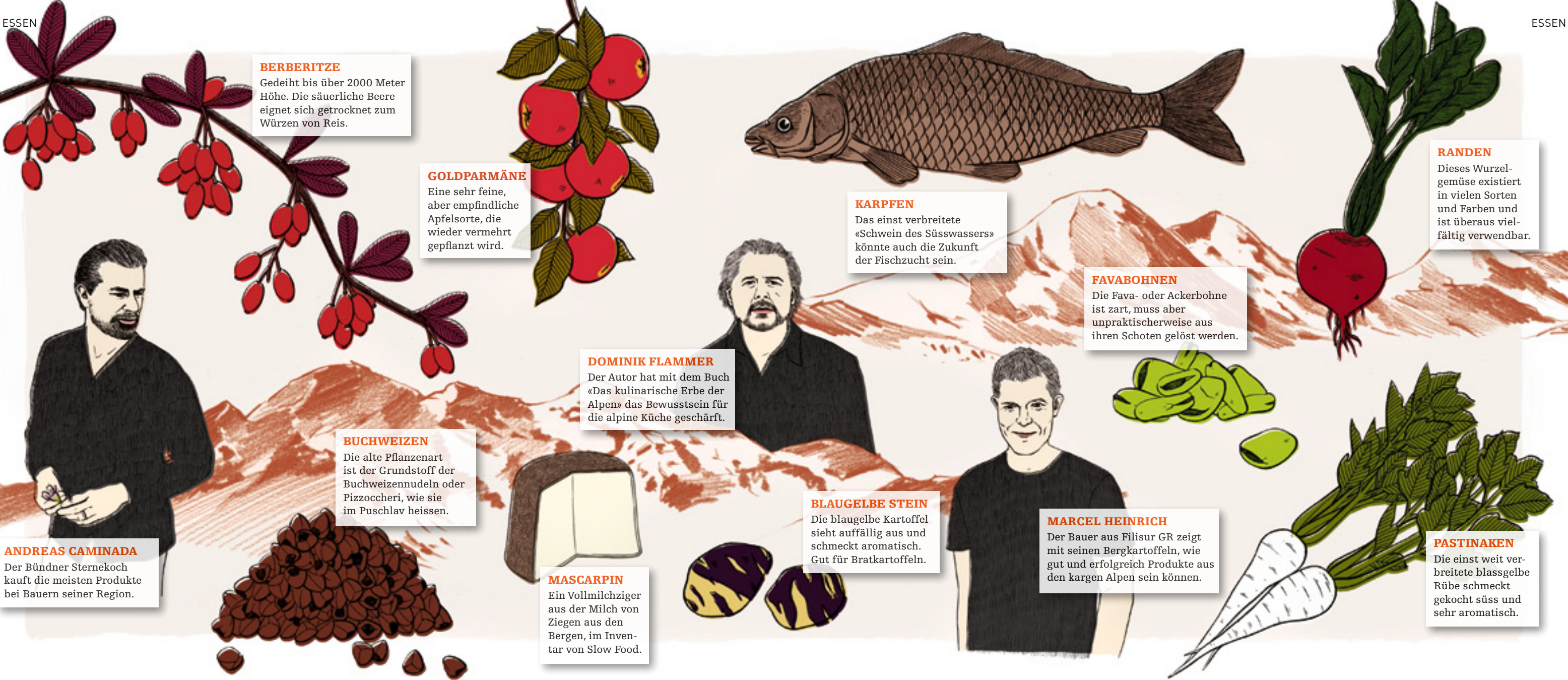
Wie fein man doch mit währschafften Zutaten kochen kann. Und wie raffiniert sich althergebrachte Gerichte neu interpretieren lassen.

Zwei Kochstars machen es vor: Franck Giovannini, Chef des Dreisternelokals Hôtel de Ville in Crissier VD, wandelt die Bündner Spezialität Capuns zu «Capuns vaudois». Für seine Version füllt er die Krautwickel mit Kartoffeln und gehackten Saucisses aux choux und richtet sie auf geschnittenem Lauch mit einer rahmigen Sauce an. Sein Kollege Sven Wassmer, vom «Guide Michelin» mit zwei Sternen ausgezeichnete Chef des «7132 Silver» in

Vals GR, präsentiert einen «Papet grison». Statt Lauch wie im Waadtländer Original verwendet er Mangold, statt Saucisses kommt in seiner freizügigen Auslegung des Klassikers Trockenfleisch von der Ziege dazu. Darüber legt er Wildkräuter und -blüten, frisch von der Wiese.

Die beiden Kochstars trafen sich im Frühsommer auf einem Maiensäss im Jura, in der Métairie de Dombresson im Kanton Neuenburg. Es ging darum, auf den Naturpark Chasseral mit seinen Traditionen und natürlichen Schätzen aufmerksam zu machen. Das Kochduell war eine einmalige Inszenierung. Aber eine mit hohem Symbolgehalt.





**ANDREAS CAMINADA**  
Der Bündner Sternekoch kauft die meisten Produkte bei Bauern seiner Region.

**BERBERITZE**  
Gedeiht bis über 2000 Meter Höhe. Die säuerliche Beere eignet sich getrocknet zum Würzen von Reis.

**GOLDPARMÄNE**  
Eine sehr feine, aber empfindliche Apfelsorte, die wieder vermehrt gepflanzt wird.

**DOMINIK FLAMMER**  
Der Autor hat mit dem Buch «Das kulinarische Erbe der Alpen» das Bewusstsein für die alpine Küche geschärft.

**KARPFFEN**  
Das einst verbreitete «Schwein des Süsswassers» könnte auch die Zukunft der Fischzucht sein.

**FAVABOHNEN**  
Die Fava- oder Ackerbohne ist zart, muss aber unpraktischerweise aus ihren Schoten gelöst werden.

**BUCHWEIZEN**  
Die alte Pflanzenart ist der Grundstoff der Buchweizennudeln oder Pizzoccheri, wie sie im Puschlav heissen.

**MASCARPIN**  
Ein Vollmilchziger aus der Milch von Ziegen aus den Bergen, im Inventar von Slow Food.

**BLAUGELBE STEIN**  
Die blaugelbe Kartoffel sieht auffällig aus und schmeckt aromatisch. Gut für Bratkartoffeln.

**MARCEL HEINRICH**  
Der Bauer aus Filisur GR zeigt mit seinen Bergkartoffeln, wie gut und erfolgreich Produkte aus den kargen Alpen sein können.

**PASTINAKEN**  
Die einst weit verbreitete blassgelbe Rübe schmeckt gekocht süss und sehr aromatisch.

Es steht für einen interessanten Wertewandel in der Spitzengastronomie: das Naheliegende verkochen statt das Exotische. Jahrzehntlang war die Spitzengastronomie dominiert von Luxusprodukten aus aller Welt. Die gekonnte Zubereitung frisch eingeflogener Meerfische und -früchte war Pflicht und Kür eines Kochs, der zur Spitze gehören wollte.

**Raclette auf Spitzenniveau**  
«Sich zu fragen, was man in der Schweiz ursprünglich gegessen hat, ist megawichtig», sagt dagegen Sven Wassmer, 30. Als der Aargauer in einem Restaurant in London arbeitete, hatte er «aus Heimweh» Lust auf ein Raclette. Wassmer entwickelte eines auf seine Art. Heute tischt er es in Vals, wo er mittlerweile Küchenchef ist, seinen Gästen auf. Natürlich ist es kein normales Raclette, sondern ein ziemlich

aufwendig gemachtes. Kartoffeln, die er in brauner Butter gart und dann mit drei verschiedenen Käsen «glasiert», also überzieht. Die Käse stammen aus den Bündner Bergen, die Kartoffeln aus Filisur GR. Gewürzt wird das Ganze mit Trüffel je nach Saison, manchmal auch mit der exklusiven Alba-Trüffel. Dieser Pilz ist eines der teuersten Lebensmittel überhaupt. Aber es kommt aus dem alpinen Raum und ist damit sozusagen auch ein regionales Produkt, wie Wassmer betont. Die Burgunder Trüffel, die auch in verschiedenen Regionen der Schweiz gedeiht, ist ihm zu wenig aromatisch.

Qualität ist für Spitzenköche zentral. Unablässig auf der Suche nach den besten Produkten, verzichten sie auf eine Zutat, wenn sie nicht ihrer Vorstellung entspricht. Und so zeigen ihre Funde, welchen Reichtum an Nahrungsmitteln es in unse-

ren Breitengraden gibt. Franck Giovannini, 43, vom bekannten Hôtel de Ville in Crissier sagt, er verwende ausschliesslich Schweizer Gemüse. Spargeln habe er bis vor kurzem aus Frankreich bezogen. «Aber nun habe ich einen Gemüsebauern im Wallis gefunden, der hervorragende Spargeln zieht», sagt der Küchenchef.

Wie Giovannini und Wassmer greifen auch andere Spitzenköche in erster Linie oder vollständig auf regionale Produkte zurück. Nenad Mlinarevic, der noch bis Ende November das Restaurant Focus im luxuriösen Park Hotel Vitznau am Vierwaldstättersee leitet, kocht ausschliesslich mit Produkten aus der Schweiz. Andreas Caminada, der Dreisternekoch vom Schloss Schauenstein in Fürstenu GR, kauft viele seiner Rohstoffe auf Höfen im Domleschg in der Nachbarschaft seines Restaurants ein.

Stefan Wiesner vom «Rössli» in Escholzmat LU experimentiert seit Jahren mit dem, was Feld, Wald und Wiesen seiner Region hergeben. Und Meret Bissegger hatte mit ihrer Kräuterküche im Tessin Erfolg, bevor sie zur Buchautorin und Veranstalterin von Kursen wurde.

Im März proklamierte ein Dutzend Spitzenköche aus der Schweiz, aus Österreich und Südtirol bei einem als «Alpengipfel» angekündigten Treffen bei Andreas Caminada eine «neue Alpenküche». Dies in Anlehnung an die «New Nordic Cuisine», die nicht mehr ganz neue nordische Küche. Köche in Dänemark und Schweden machten in den letzten Jahren Furore, indem sie Gerichte mit Moosen, Beeren und Wildkräutern zubereiteten.

«Natürlich geht es darum, sich international zu positionieren. Zusammen ist man stärker, als wenn jeder für sich alleine

arbeitet», sagt Andreas Caminada, 40, zum Begriff Alpenküche. Gemeint ist damit nicht Berglerkost, sondern die Küche des Alpenraums. Und der reicht von Nizza am Mittelmeer bis nach Wien, inklusive der Gebiete am Fusse des Alpenbogens, also mehr oder weniger die ganze Schweiz.

**Einheimische Sortenvielfalt**  
In einem Menü von Caminada, das etwa alle zwei Monate wechselt, tauchen beispielsweise Topinambur, Sanddorn und Sauerampfer auf, nebst Domleschger Äpfeln in allen Formen. Beim «Alpengipfel» tischte Heinz Reitbauer, Österreichs Koch Nummer eins, ein Gericht namens «Sterz» auf: in Kalbsnierenfett gerösteter Buchweizen. Eine klassische Bauernmahlzeit, wenn auch verfeinert.

Auf den Menüs von Sterneköchen finden sich heute Zutaten wie Dinkel und

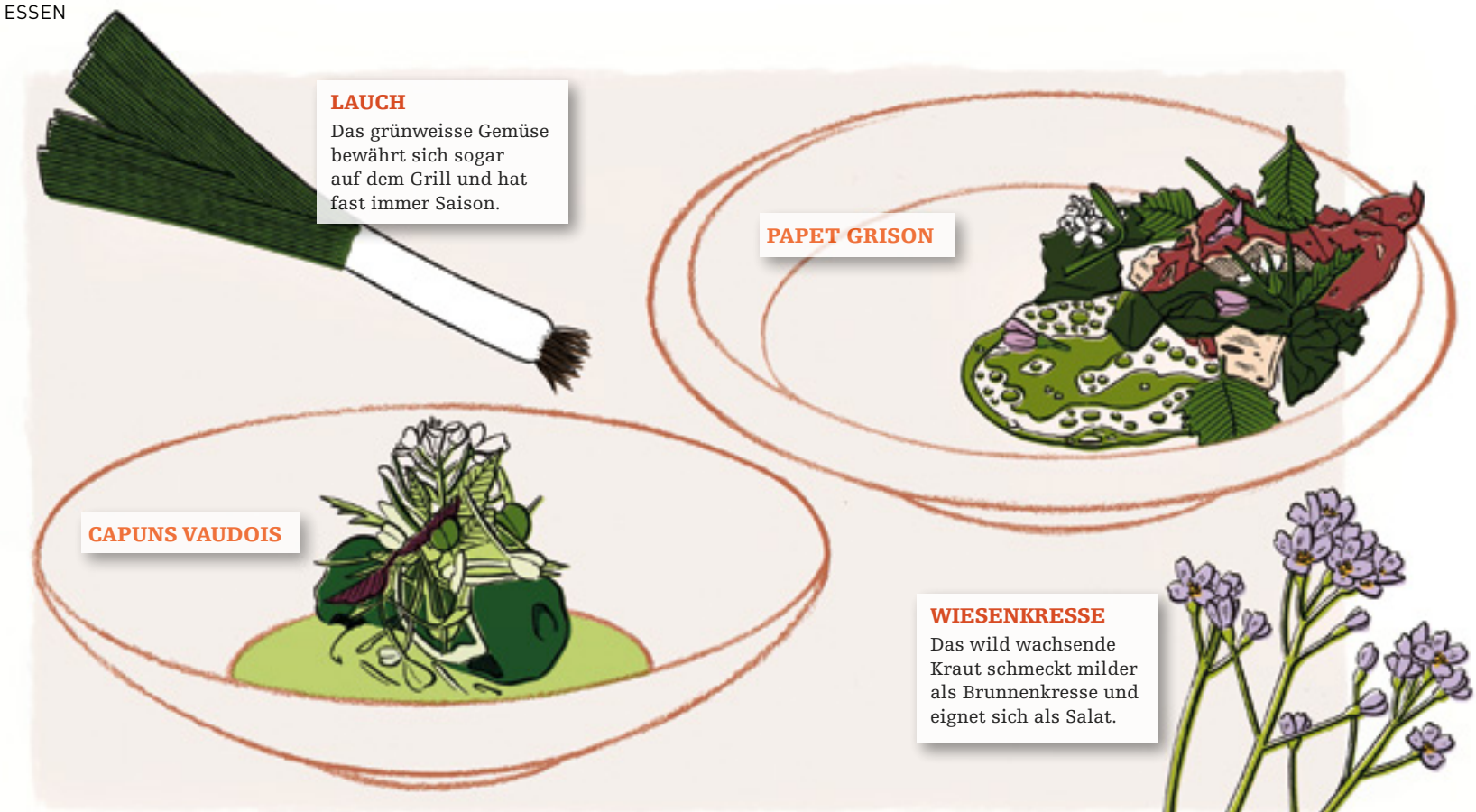
Einkorn, Mangold und Randen, wilde Beeren und Kräuter, Alp-, Geiss- und Schafskäse oder Fleisch von alpinen Zweinutzungsriindern wie Evolène oder Grauvieh.

«Die Spitzenköche entdecken die Alltagsvielfalt, die verloren ging», sagt Dominik Flammer, Autor verschiedener Bücher zum Thema Kulinarik der Alpen und Mitinitiant des «Alpengipfels». Der Tourismus habe die Restaurantküchen im Tourismusland Schweiz früher und stärker internationalisiert als sonst irgendwo, sagt Flammer. Das aktuelle Wiederentdecken lokaler Produkte und einheimischer Traditionen sei auch eine Antwort auf die verstärkte Globalisierung.

Flammer, 51, der auch als Foodscout arbeitet und für Köche Lebensmittel findet, schwärmt von der Sortenvielfalt einheimischer Gewächse: «Plötzlich sieht man verschiedene Mangold- und Ran-







**LAUCH**  
Das grünweisse Gemüse bewährt sich sogar auf dem Grill und hat fast immer Saison.

**PAPET GRISON**

**WIESENKRESSE**  
Das wild wachsende Kraut schmeckt milder als Brunnenkresse und eignet sich als Salat.

**CAPUNS VAUDOIS**

**CAPUNS VAUDOIS**  
von Franck Giovannini  
für 4 Personen

**ZUTATEN:**  
4 Saucisses aux choux (je 150 g), 8 Mangoldblätter, 4 kleine Kartoffeln (mehligkochend), 3 grosse Lauchstangen, 3 dl Geflügelbouillon, 1 dl Vollrahm, 1 EL Butter

**ZUBEREITUNG:**  
1. Würste 45 Minuten bei 75 Grad ziehen lassen, aufschneiden, das Brät herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken.  
2. Mangoldblätter vom Stiel schneiden, 15 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser legen. Die Wurstmasse mit einem Esslöffel zu länglichen Knödeln formen und in die blanchierten Mangoldblätter wickeln.  
3. Kartoffeln in der Schale kochen, danach zerdrücken. 1 Lauchstange in feine Ringe schneiden.  
4. Lauch und zerdrückte Kartoffeln 15 bis 20 Minuten in der Bouillon köcheln. Wenn die Flüssigkeit nicht

ausreicht, etwas Wasser nachgiessen.  
5. Rahm in die Bouillon giessen, alles mit dem Stabmixer gut pürieren.  
6. 2 Lauchstangen in kleine und feine Stücke schneiden.  
7. 1 EL Butter in einer Pfanne zergehen und Lauchstücke darin 5 Minuten ziehen lassen.  
8. Capuns mit einem Drittel der Lauchsauce in einer Ofenform bei ca. 180 Grad (Ober- und Unterhitze oder bei Warmluft) 5 bis 6 Minuten im Ofen wärmen.  
9. Capuns portionenweise in einem tiefen Teller anrichten, mit der Sauce übergiessen und mit den in der Butter angedünsteten kleinen Lauchstückchen bestreuen. Allenfalls mit Gemüsesprossen dekorieren.  
**Aufwand:** 45 Minuten  
**Koch- und Garzeit:** 70 Minuten

**PAPET GRISON**  
von Sven Wassmer  
für 4 Personen

**ZUTATEN:**  
600 g Kartoffeln (mehligkochend), 100 g Weissmehl, 50 g Butter, Olivenöl, 4 Mangoldblätter, 1,5 dl Vollrahm, 1 EL Löwenzahnhonig (Löwenzahnlatwerge), 1 EL Essig, 1 EL Zucker, Kräuteröl, 100 g Ziegentreckenfleisch, Muskat, Salz, Pfeffer, Wildkräuter oder essbare Wildblüten

**ZUBEREITUNG:**  
1. Kartoffeln am Vorabend in der Schale kochen, am nächsten Tag mit der Röstiraffel raffeln.  
2. Geriebene Kartoffeln mit dem Weissmehl von Hand gut vermischen und mit Muskat, Salz, Pfeffer würzen. Die Masse anschliessend eine halbe Stunde draussen stehen und etwas antrocknen lassen.  
3. Kartoffel-Mehl-Masse mit der Butter in einer Pfanne goldgelb ausbacken und immer wieder etwas verrühren, bis spätzligrosse Stücke entstehen.

4. Mangoldblätter mitsamt Stiel halbieren und auf dem offenen Feuer grillieren, bis sie angeschwärzt sind. Oder die Blätter mitsamt Stiel in rechteckige Stücken schneiden und in etwas Butter und Olivenöl gut anbraten.  
5. Vollrahm leicht erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Löwenzahnhonig daruntermischen.  
6. 1 Prise Salz, Essig und Zucker gut vermischen und unter den Rahm mischen. Einige Tropfen Kräuteröl dazugeben.  
7. Die Kartoffelspätzli in einem Teller anrichten, die grillierten (oder gebratenen) und in Stücke geschnittenen Mangoldstücken darüber verteilen, die Sauce rundherum verteilen.  
8. Geissentreckenfleisch fein hobeln und über die Kartoffeln streuen und mit Wildkräutern oder Wildblüten garnieren.  
**Aufwand:** 60 Minuten  
**Kochzeit:** 20 Minuten plus 30 Minuten Ruhezeit

**BÜCHER ZUM THEMA**



**MEINE WILDE PFLANZENKÜCHE**  
Meret Bissegger, AT Verlag, 49.90 Fr.

Die Tessiner Köchin sammelt leidenschaftlich Wildpflanzen. In diesem Buch zeigt sie, welche sich wie zum Kochen eignen, wie sie genau aussehen und und wann man sie pflücken soll.



**AVANTGARDISTISCHE NATURKÜCHE**, Stefan Wiesner, AT Verlag, 98 Fr.

Stefan Wiesner aus Escholzmatt LU ist unter den Schweizer Spitzenköchen der Pionier einer regionalen Naturküche. In diesem Buch beschreibt er seine Überlegungen und veröffentlicht Rezepte – von traditionellen bis zu experimentellen.



**LEAF TO ROOT**  
Esther Kern, Sylvan Müller, Pascal Haag, AT Verlag, 59 Fr.

Gemüse bieten mehr, als man gemeinhin meint. Man kann die meisten mit Stumpf und Stiel oder eben «from leaf to root», vom Blatt bis zur Wurzel, zubereiten und verspeisen. Ein Kochbuch der naheliegenden Exotik, verfasst von der Journalistin Kern, dem Koch Haag und dem Fotografen Müller.



**DAS KULINARISCHE ERBE DER ALPEN**  
Dominik Flammer, Sylvan Müller, AT Verlag, 98 Fr.

Der Journalist und Foodscout Dominik Flammer hat zusammen mit dem Fotografen Sylvan Müller die Geschichte der alpinen Küche aufgespürt und in dieses dicke Buch verpackt. Erzählt wird sie anhand vergessener Nutztierassen und Pflanzenarten, alter Konservierungsmethoden und traditionsbewusster Bauern.



**KULINARISCHES ERBE DER SCHWEIZ**  
Paul Imhof, Echtzeit Verlag, 5 Bände, 129 Fr.

Rund 400 traditionelle oder zur Tradition gewordene Produkte beschreibt der Journalist Imhof in diesen fünf Bänden, gestützt auf das vom Bund geförderte kulinarische Inventar der Schweiz. Die meisten dieser Lebensmittel werden handwerklich produziert, wenige industriell.



**ENZYKLOPÄDIE DER ALPINEN DELIKATESSEN**  
Dominik Flammer, Sylvan Müller, AT Verlag, 38.90 Fr.

Das Nachschlagewerk zum «kulinarischen Erbe der Alpen»: ein alphabetisch geordnetes Verzeichnis von vielerlei Spezialitäten und Rohstoffen aus dem ganzen Alpenbogen, mit vielen Abbildungen.



**MANGOLD**  
Das Grün des Mangolds (oder Krautstiels) dient als Hülle für Capuns. Immer häufiger findet man Kraut mit bunten Stielen.

«Die Beschäftigung mit regionalem Essen ist zu einem Statussymbol in gebildeten Kreisen geworden», sagt Dominik Flammer. «Ging es früher um Whisky, so geht es jetzt um einheimische Schnäpse oder einfach um Brot.»

**Mehr Geschmack**

Das eröffnet Marktchancen für die Bauern. Als Paradebeispiel nennt Flammer Marcel und Sabina Heinrich, die in Filisur GR auf ihrem Hof La Sorts auf rund 1000 Metern Höhe 43 teils alte Sorten Kartoffeln anbauen. Diese sind unter der Bezeichnung Bergkartoffeln in der Spitzengastronomie und darüber hinaus zu einem Begriff geworden. Dies, weil sie mehr Geschmack haben als viele aus dem Flachland. Die Gründe dafür: Die Knollen enthalten weniger Wasser, weil sie in der Höhe langsamer wachsen, und die vielen Steine in den Böden speichern Wärme. «Das bedeutet viel mehr Arbeit, oft kleine Kartoffeln und wenig Ertrag – aber mehr Geschmack», sagt Bauer Heinrich, 45.

Erst der neu erwachte Sinn für regionale Produkte und feine Geschmacksnoten hat die Bergkartoffeln marktfähig gemacht. Die Familie Heinrich hat keine Absatzprobleme, obwohl ihre Kartoffeln keineswegs billig sind. «Im Markt hat es Platz für fünfzig Heinrichs», sagt der studierte Ökonom Flammer.

Kartoffeln kann man ja immer brauchen. Zum Beispiel für eine Rösti. Wie gut eine solche sein kann, demonstrierte Chantal Torche, die bodenständige Wirtin der Métairie de Dombresson, mit ihrer sozusagen als Nachspeise zu den Werken der Spitzenköche aufgetragenen Rösti. Und dies jenseits des Röstigrabens im Jura. So weit reicht die Alpenküche. ●