

# Der Knollenziest mit Geschmack

**GEMÜSE.** Stachys wird als rare Delikatesse gehandelt und gerne in Gourmet-Restaurants serviert. Wer unter die Selbstversorger gehen will, hat indessen gute Chancen. Die zarten Gemüseknöllchen gedeihen im Garten oder in Kübeln auf der Terrasse.

VERA SOHMER

Der Testesser sitzt zum ersten Mal vor einem Teller Stachys und schluckt leer. Er mag gar nicht aussprechen, woran er denkt. «An Engerlinge, gell», sagt sein Gegenüber, der ihm das Gericht eingebracht hat. Der Testesser verzieht das Gesicht, aber da muss er jetzt durch. «Es ist Gemüse, es ist Gemüse», murmelt er mantramässig, schiebt sich mit zusammengekniffenen Augen eines der Dinger in den Mund und beisst herzhaft zu. «Mmmh, aber gar nicht übel», befindet er und lächelt erleichtert. Es kauft sich zart, sei knackig-frisch, recht saftig und schmecke dezent. Seinen Teller hat der Degustant sodann in Nullkommanichts leergegessen.

## Vergessene Knollen

Gewöhnungsbedürftiges Aussehen, überzeugender Geschmack: Nach Stachys, auch Knollenziest genannt, lecken sich Feinschmecker die Finger. Sie schwärmen von der delikaten Note, die ein wenig an Nüsse, ein wenig an Schwarzwurzeln und Artischocken erinnert. In Feinschmecker-Lokalen liegt das Gemüse im Trend, und Liebhaber von unbekannteren Sorten überraschen damit daheim ihre Gäste.

Dabei wollte von den kleinen Knollen lange Zeit keiner mehr etwas wissen. Waren sie bis in die 1930er Jahre in der Schweiz durchaus ein Begriff, gerieten sie danach Jahrzehnte lang in Vergessenheit. Erst in den letzten zehn bis fünfzehn Jahren interessieren sich Produzenten wie Konsumenten wieder dafür.

So wie sich heute auch andere alte Sorten gut verkaufen. Man denke an blaue Kartoffeln, gestreifte Randen oder



Stachys sehen zwar wie Engerlinge aus, sind aber knackig-frisch, recht saftig und köstlich im Geschmack. Bild: zvg

gerippte Tomaten. Sorten, die inzwischen beim Grossverteiler unbedingt ins Sortiment gehören.

## Nur eine Liebhaberei

Im Gegensatz dazu dürfte Stachys aber ein Nischenprodukt bleiben, schätzt Bauer Fritz Berger. Er pflanzt das Gemüse auf seinem Hof in Fahrni bei Thun seit ein paar Jahren an. Eine Liebhaberei, auf die ihn eine Kundin brachte. Diese hatte die bemerkenswert aussehende Gemüsesorte in einem Spezialitätengeschäft entdeckt und war ganz angetan davon. Sie brachte Berger ein paar Kostproben mit, und so kam er auf den Geschmack. Seither baut er das Gemüse an.

Ein zeitaufwändiges Unterfangen, denn die Ernte ist äusserst mühsam. Maschinen gibt es bislang keine. «Zumindest keine, die wirklich gut sind», sagt

Berger. Versuche damit verliefen unbefriedigend, denn die automatischen Schaufeln verletzten die dünnhäutigen Gewächse. So trocknen sie schnell aus und schmecken nicht mehr gut.

## Ernte von Hand

Geerntet wird deshalb von Hand. Die Wurzelknöllchen werden mit einer speziellen Stechgabel ausgegraben, ähnlich wie bei der Spargelernte. Mit dem Unterschied freilich, dass Stachys ganz in der Erde verborgen sind. In einer Stunde sind so vielleicht drei bis vier Kilogramm zu schaffen. Immerhin aber mit der Gewissheit, dass die Gemüsehaut unversehr geblieben ist.

Die Ernte zieht sich von Dezember bis Februar hin und passt gut in die Winterzeit, in der sonst nicht viel läuft. Ob gebuddelt werden kann oder nicht, hängt vom Wetter ab. Liegt Schnee oder ist die Erde gefroren, geht gar nichts. Fritz Berger muss dann auf mildere Tage warten. Auch dies macht das Gemüse zur raren Ware, mit der nicht immer zu rechnen ist. Die Erntemenge variiert stark: Mal ist es rund eine Tonne pro Jahr, es kann aber deutlich weniger sein.

## Zartes Gemüse

Stachys sind nicht nach Belieben verfügbar, und sie sind schwierig zu lagern. Aus diesen Gründen scheiterten Versuche, das Gemüse beim Grossverteiler anzubieten. Was hier in die Regale kommt, ist penibel gereinigt und macht den Eindruck, als sei es auf Hochglanz poliert. Die zarten Gewächse aber verletzen es nicht, wenn sie zu früh herausputzt werden. Das macht sie schwammig, und sie verlieren ihre Knackigkeit.

Nach Anbietern muss man also suchen. Am ehesten finden Konsumenten die Spezialität auf Wochenmärkten. Auch Fritz Berger produziert ausschliesslich für den Direktverbrauch. Er verschickt Privatleuten und Gastronomen

das Gemüse per Post, rund 25 Franken kostet das Kilo. Wer das Päckchen aufmacht, muss sich von eingeschliffenen Konsumgewohnheiten verabschieden: ziemlich schmutzig, das Ganze. Aber es hat Sinn und Zweck, dass die Knöllchen noch vom Erdmantel umhüllt sind, denn nur so bleiben sie schön frisch. Waschen sollte man sie erst vor dem Gebrauch (siehe Box).

## Für Hobbygärtner

Apropos Frische: Gemüseliebhabern und Hobbygärtnern sei der Anbau wärmstens empfohlen. «So haben Sie etwas Exklusives, und das erst noch erntefrisch», sagt Fritz Berger. Stachys gedeihen im eigenen Garten in sandiger Erde oder in geräumigen Töpfen auf Balkon oder Terrasse. Im Frühjahr gilt es aufzupassen, dass die Pflanzen nicht austrocknen, ansonsten kann man nicht viel falsch machen. Sich im Garten ein kleines Feld anzulegen, heisst unter Umständen allerdings, auf Mäuse zu achten, für die nämlich sind die zarten Wurzeln ein gefundenes Fressen.

## Ernte ab Winter möglich

Im April kommen die Wurzelknöllchen in die Erde. Die Stauden werden im Sommer rund einen halben Meter hoch. Nach dem ersten Frost stirbt das Kraut ab, während das Wurzelgemüse unbeschadet in der Erde überwintert. Geerntet wird ab Dezember etappenweise, immer dann, wenn sich der Stachys-Appetit meldet.

Gourmets empfehlen: Machen Sie es wie der Testesser. Er genoss das Edelgemüse auf denkbar einfache Art, denn so kommt es wunderbar zu Geltung. In Gemüsebrühe blanchieren und anschliessend in Butter und etwas Zucker glasieren. Darüber ein paar fein gehackte, frische Kräuter streuen. Fertig ist das Gericht, das eine prima Hauptspeise abgibt. Wer mag da noch an Engerlinge denken.

## GASTRO

VON GABRIELLE BOLLER



## Klein und fein am Dorfplatz

Was erwartet man von einer richtigen Dorfbeiz? Eine heimelige Gaststube und einen herzlichen Empfang, so dass man sich gleich richtig wohl fühlt. Worauf wagt man hingegen gar nicht erst zu hoffen? Auf eine frische, dazu noch leichte und saisonale Küche. Wenn dann aber doch beides zusammen trifft, wie im Restaurant Adler in Gommiswald, ist das eine angenehme Überraschung. Im kleinen Restaurant am Dorfplatz, gleich vis-à-vis der Kirche, gibt es jeweils ein Mittagmenü mit Suppe und/oder Salat (1780 Franken), abends eine Karte mit wechselndem Angebot von etwa vier Gerichten, dazu Spezialitätenwochen.

Das das Wirtepaar ihre Gastwirtschaft mit Herz betreibt, meine ich schon dem Salätchen anzumerken, das mir serviert wird. Denn auf dem Teller finden sich, hübsch drapiert, zarter Nüssli und knackige Blattsalate, Chicorée und frisch geraspelter, ein wenig zitroniger Rübli-Sellerie-Salat, das Ganze beträufelt mit einem leckeren Balsamico-Dressing. Auch die Weinauswahl kann sich sehen lassen – ich probiere ein Glas mallorquinischen Ribas Negre (6.50 Franken/dl) und bin nicht enttäuscht. Der an sich gehaltvolle Rote zeigt sich elegant mit leichten Tanninen. Als Hauptgang werden Pouletfiletstreifen an Orangensauce aufgetragen, dazu Reis und als Gemüsebeilage Brokkoli. Auch hier überzeugt die Sauce mit ihrer fein abgeschmeckten, leicht süsslich-frischen Note, die, garniert mit ein paar Orangenschalen-Zesten, das zarte Poulet mit dezenter Finesse begleitet. Selbst der vielgeschmähte Brokkoli macht sich dazu, gerade richtig im Biss, nicht nur als farbliche Verschönerung gut, er gibt geschmacklich richtig was her.

Kein Überangebot auf der Karte, dafür frische und mit Liebe zubereitete Gerichte – dieses Konzept verfolgt man im «Adler» Gommiswald konsequent, so dass man es sich in der gemütlichen, mit viel Lokalkolorit und modernen Akzenten eingerichteten Gaststube, im Sommer auch im kleinen Biergarten unter den Platanen, bei einer zeitgemäss regionalen Küche gutgehen lassen kann.

## Restaurant Adler

Fides und Urs Wettstein, Dorfplatz 8, 8737 Gommiswald, Telefon 055 280 21 59, E-Mail: uwettstein@bluewin.ch. Offen: Di bis Fr 9 bis 14 Uhr und ab 17 Uhr; Sa 10 bis 14 Uhr, So und Mo geschlossen.

## Asiatisch, delikates, kalorienarm: Wissenswertes über Stachys

- **Uralt:** Stachys gehört zur Familie der Lippenblütler und kommt ursprünglich aus Nordchina. In Asien wurde das Gemüse bereits im 14. Jahrhundert kultiviert. Üblich sind auch die Zeichnungen Chinesische Artischocke oder Japanische Kartoffel. Seit Ende des 19. Jahrhunderts kennt man das Gemüse in Europa. Die Franzosen genossen es zuerst, danach kam es in die Schweiz. In Frankreich wird Stachys heute noch im grossen Stil produziert.
- **Gesund:** Stachys sind kalorienarm und enthalten Inulin. Das Kohlenhydrat ist für Diabetiker geeignet.
- **Vielseitig:** Roh, gegart, gebraten, frittiert, gratiniert, als Hauptgang, als Beilage – Stachys lässt sich auf viele Arten zubereiten. Meistens passen

Schwarzwurzel- und Spargelrezepte. Die vier bis sechs Zentimeter langen und gut ein Zentimeter dicken Wurzeln am besten ganz lassen und ungeschält geniessen.

• **Sauber:** Stachys immer erst kurz vor dem Verbrauch waschen. Am besten zuerst in Wasser einweichen, um die Erde zu lösen. Danach abbrausen. Sie nicht mit einer Bürste abschrubben, das setzt der zarten Haut zu.

• **Gelagert:** Ungewaschene Stachys halten im Kühlschrank locker rund eine Woche lang. Wichtig ist, sie einzupacken, damit sie nicht austrocknen. Zum Einfrieren ist das Gemüse ungeeignet. Ähnlich wie bei Kartoffeln wird die Zellstruktur zerstört, es zerfällt alles. (soh)

# Kreative Rezepte aus aller Welt

**KOCHBUCH.** Das vor kurzem erschienene Kochbuch «Chicken, Fish und Eierrösti» hält verschiedene Rezepte und spannende Geschichten zwischen Aare, Mekong und Amazonas bereit.

Wenn hundert verschiedene Menschen dasselbe Rezept kochen, gibt es hundert verschiedene Gerichte. Jeder hat seinen eigenen Geschmack, seine Art, etwas

umzusetzen. Die einen halten sich genau an die Vorgaben, während andere lieber locker mit Mengenangaben umgehen.

## Heimisch und exotisch

«Chicken, Fish und Eierrösti» regt mit einem bunten Mix aus einheimischen und exotischen Gerichten zum Experimentieren und Improvisieren an.

Die Autorin, eine kulinarische Weltenbummlerin, hat die Rezepte auf ihren Reisen gesammelt. Vom Emmental nach Italien, von Venezuela zu den Malediven,

von Vietnam bis Laos: Genauso unterschiedlich und abwechslungsreich wie diese Länder und Regionen sind die Rezepte in diesem Buch.

## Einladendes Kochbuch

Jeder geneigte und versierte Koch, der sich also an Hörnlisalat, Salsa Verde, Rübli-Suppe mit Ingwer, Grüntee-mousse oder geschmortes Zitronenhuhn wagen will, der werfe einen Blick in dieses ansprechende Kochbuch. Abgerundet werden die Kochanleitungen durch

Anekdoten rund ums Einkaufen, Kochen und Essen. (zsz)

Chicken, Fish und Eierrösti, Béatrice Rybi, Werd Verlag, ISBN 978-3-85932-716-0, 39 Franken.



Jeder kocht auf seine Art. Bild: zvg

## Essen und Trinken

Auf der wöchentlich erscheinenden Seite «Essen und Trinken» stellt die «Zürichsee-Zeitung» aktuelle Gastro-Themen vor. Wer diesbezüglich Vorschläge und Anregungen hat, der sende diese an die «Zürichsee-Zeitung», Ressort «Gesellschaft», Seestrasse 86, 8712 Stäfa, oder schicke eine E-Mail an angela.bernetta@zsz.ch. (zsz)