NR. 3 | JUNI/JULI 2019 | CHF 7.90 | EURO 9.50 | WWW.PLUS.CH

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

IMMOBILIEN VERERBEN
Wo liegen die Tücken?

WESHALB SICH MUT AUSZAHLT
DREI GESCHICHTEN FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

BLUTEGEL
MEDIZINISCHE WUNDERTIERE

DIE SCHÖNSTEN FERIENHÄUSER
VON STARARCHITEKTEN ENTWORFEN

Neues Liebesglück mit über 50
Was bringt das Internet?

50plus DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN
NR. 3 | JUNI/JULI 2019

9 771660 483007 06

Die Wurzelkönigin

Blätter, Wurzeln, Knollen, Kraut. Diese sonst verschmähten Gemüseteile landen bei Esther Kern in der Pfanne. Mit ihrer Aktion «Leaf to Root» sorgt die Zürcherin international für Aufsehen.

VON SUSANNE STETTLER

Ein mittelgrosser Bauernhof in Bülach ZH. Ein paar Kühe, ein paar Getreidefelder, ein paar Apfelbäume. Dazu ein grosser Bauerngarten, der von der Mutter liebevoll gepflegt wird. Das ist die Welt, in der Esther Kern in den 1970er-Jahren zusammen mit ihrer älteren Schwester und ihrem älteren Bruder aufwächst.

Damals hätte sich niemand ausmalen können, dass aus der kleinen Esther einmal eine international preisgekrönte Kochbuch-Autorin und Food-Bloggerin sowie gefragte Referentin werden würde. Eine, die mit «Leaf to Root» (Vom Blatt bis zur Wurzel) eines der weltbesten vegetarischen Kochbücher erschaffen würde (3. Platz an den «World Gourmand Awards»). Und eine, deren Blog an den «World Gourmand Awards» in

FOTOS: PATRICK SCHÜRMANN

«Ich bin vorsichtig, wenn ich Neues ausprobiere.»

der Kategorie «Beste private Foodwebseite» zum «Best in the World» gekürt werden würde.

Ursprünglich ist Esther Kern gelernte Journalistin, mit Stationen bei Blick, Cash, Facts, Sonntagzeitung, Annabelle oder Münchner Abendzeitung. 2002 gründet sie mit Freunden die Webseite www.waskochen.ch: «Die Idee dahinter war, zu zeigen, wie man ohne grossen Zeitaufwand frisch und saisonal kochen kann.» Jede Woche veröffentlicht sie ein Rezept, das sie zum Teil selbst beisteuert, das häufig jedoch von ihren AbonnentInnen stammt. Bald werden die Rezepte mit entsprechenden Videos ergänzt. «Der Tages-Anzeiger nannte waskochen.ch einmal das erste Internet-Koch-Fernsehen», erzählt die Autorin nicht ohne Stolz.

So richtig durchgestartet ist Esther aber nach der Geburt ihres Sohnes im Jahr 2010: Sie wird Gastro-Chefin beim «ZüriTipp», der Wochenbeilage des Tages-Anzeigers, schreibt Artikel übers Essen und Restaurants. «Dadurch kam ich mit Spitzenköchen in Kontakt und konnte in ihre Töpfe schauen», erinnert sie sich. Zwar hat sie Gemüse schon immer sehr interessant gefunden, doch als ihr Köche erzählen, dass sie Artischockenstängel verarbeiten oder Rapsgrün zubereiten, macht es irgendwie klick. «Ich fand das faszinierend!»

Doch noch ist die Zeit für das Gemüse-Projekt nicht reif. Der Startschuss dazu fällt erst, als sich Esther Kern 2014 selbstständig macht und waskochen.ch neues Leben einhaucht. Ein Schlüsselerlebnis hat sie in ihrem Garten: «Ich erntete Rüebli und fragte mich plötzlich: ‹Warum werfe ich eigentlich das Rüebligrün

Anzeige

NECESSAIRE WILDROSE
Federleichtes Necessaire aus Baumwolle mit vielen praktischen Innenfächern. Ein Schweizer Schmuckstück, hergestellt im Appenzellerland. CHF 78.–

KURTS

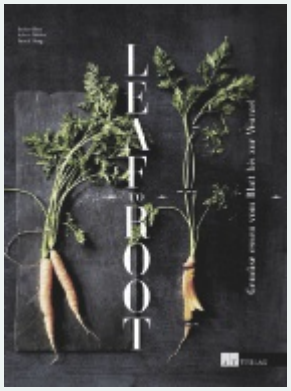
Viele weitere schöne Geschenke aus der Schweiz finden Sie auf www.kurts.ch

weg?› Nicht einmal ich als Bauerntochter wusste, was man damit macht. Ich fragte meine Mutter, Bekannte und Verwandte, aber auf Anhieb konnte mir niemand viel über die Zubereitung ungewöhnlicher Gemüseteile erzählen.»

Esthers Forscherdrang ist geweckt. Sie will mehr darüber erfahren, was man mit Gemüseteilen kochen kann, die üblicherweise im Kompost landen. Oder wie es die Erfolgsautorin ausdrückt: «Das war der Beginn meiner Odyssee.» Sie startet auf ihrer Website die Aktion «Leaf to Root», aus der später in Zusammenarbeit mit Spitzenkoch Pascal Haag und Fotograf Sylvan Müller das gleichnamige Buch entsteht. Dafür und für die Aktion befragt sie Köche nach ihrem Wissen und ihren Rezepten, durchforstet historische Kochbücher und Aufzeichnungen. Nicht selten stösst Esther Kern bei ihrer Forschung nach essbaren, bislang verschmähten Gemüseteilen auf Unverständnis – bei Küchenchefs ebenso wie bei Lebensmittelexperten. «Sie begriffen nicht, warum man diese Gemüseteile essen soll», erinnert sie sich. «Manchmal sass ich in meinem Kämmerlein und fragte mich: ‹Esther, was machst du da überhaupt?›»

«Auf Anhieb konnte mir niemand viel über die Zubereitung ungewöhnlicher Gemüseteile erzählen.»

Die Hauptfragen sind immer dieselben: Was ist geniessbar, was giftig und in welcher Dosis? Und vor allem: Was schmeckt gut und wie kann man es zubereiten? Überrascht stellt Esther Kern fest, dass selbst Fachleute nicht wissen, was genau passiert, wenn man beispielsweise Tomatenkraut isst. Vieles sei noch gar nicht entschlüsselt. «Grundsätzlich ist Tomatenkraut wegen des darin enthaltenen Solanins giftig. Aber auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift. Doch die Leute sollen keinesfalls selbst herumexperimentieren, sondern sich an bestehende Rezepte halten, wenn sie ungewöhnliche Gemüseteile zubereiten wollen», warnt Kern.



Das Buch
Esther Kern / Sylvan Müller / Pascal Haag: «Leaf to Root – Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel»
AT Verlag, Fr. 65.90

Sie selbst tastet sich langsam an die Rezepte heran. «Meines Wissens nach gibt es beim Ackergemüse nichts, das so giftig ist, dass bereits kleine Mengen davon tödlich wirken. Trotzdem bin ich vorsichtig, wenn ich Neues ausprobiere.» Und so recherchiert Esther Kern intensiv in der Literatur und spricht mit Experten, bevor sie etwas isst. Ihren Sohn

Kohlrabiblatt-Chips aus dem Backofen

Zutaten
Kohlrabiblatt
Olivenöl oder gutes Rapsöl
Salz
Backpapier

Zubereitung
Die Blätter von den Blattrippen* lösen und in Stücke zupfen. Mit etwas Salz und Öl marinieren, entweder von Hand in einer Schüssel oder mit einer Holzkelle umrühren. Wichtig ist, dass am Schluss das ganze Blatt mit einem dünnen Ölfilm bedeckt ist. Die marinierten Blätter auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Blech platzieren, so, dass sich die Stücke nicht berühren.
Bei 130 Grad Umluft rund 20 Minuten backen. Es geht auch ohne Umluft, dann evtl. einfach mal das Blech drehen. Wie lange es dauert, ist von der Dicke der Blätter und dem Ofen abhängig. Also idealerweise prüft man hin und wieder, ob die Chips schon knusprig sind.

Tipps und Infos
Man kann die Chips auch auf höherer Temperatur backen, sie werden dann einfach schneller braun, sprich, man muss gut darauf achtgeben, dass sie nicht verbrennen. Und natürlich kann man auch eine tiefere Temperatur wählen. Die Chips behalten dann die grüne Farbe besser. Ich mag es allerdings ganz gerne, wenn sie leicht angebräunt sind und schöne Röstaromen haben.

* Die Blattrippen können Sie gut nach dem Rezept von Martin Real verkochen. Er zeigt Ihnen bei waskochen.ch, wie man die Blattrippen vom Federkohl verwertet – das geht auch mit den Blattrippen der Kohlrabi.

lässt sie bei Experimenten aussen vor. «Das ist mein Ding und sollte ich einmal Bauchschmerzen bekommen, weiss ich weshalb», sagt sie. «Passiert ist aber noch nie etwas.» Komplett unverdächtige Gemüseteile allerdings lernte ihr Sohn schon sehr früh kennen. Im Gegensatz zu vielen seiner Altersgenossen hat der Primarschüler keine Gemüse-Phobie. «Er liebt Kohlrabi und Chips aus Kohlrabiblättern sind für ihn das Grösste», erzählt seine Mama.

Obwohl sie sich zur Gemüse-Expertin entwickelt hat, ist Esther Kern keine Vegetarierin. Sie mag Fleisch, es muss jedoch von artgerecht gehaltenen Tieren stammen. Wenn sie sich allerdings zwischen Grünzeug und Steak entscheiden müsste, dann hätten Kohlrabiblätter-Chips, frittierte Federkohlwurzeln und lauwarmer Rosenkohl-Dahlienknollen-Salat die Nase vorn.

Ihr Bestseller (rund 13 000 verkaufte Exemplare) sowie der Erfolg ihres Blogs (leaf-to-root.com) und ihres Instagram-Accounts (@leaftoroot) haben Esther Kern zur international gefragten Interviewpartnerin, Moderatorin, Workshopleiterin, Referentin und Veranstaltungskuratorin gemacht. Und ihr so manche Tür geöffnet: So konnte sie beispielsweise vergangenes Jahr einen ganzen Tag mit dem chinesischen Regierungskoch Xu Long, der Staatsbankette ausrichtet, traditionelle chinesische Gerichte mit speziellen Gemüseteilen zubereiten. Etwa gebratene Erbsenschalen, gedämpftes Fenchelkraut oder Salat mit Wassermelonenschale. Noch gibt es vieles zu entdecken, weshalb sich Esther Kern, die weiterhin auch als Journalistin arbeitet, als Gemüse-Scout bezeichnet. Sie besucht oft Bauern, um zu sehen, welche neuen Gemüse diese anbauen. Der Austausch mit internationalen Köchen bringt ihr ebenfalls immer wieder neue Erkenntnisse. Logisch, dass bereits ein zweites Buch geplant ist. «Ich habe noch sooo viele Ideen.»

Xu Long ist der chinesische Regierungskoch, der für alle Staatsbankette kocht. Esther Kern konnte exklusiv einen Tag mit ihm zusammen kochen.

Salat mit Wassermelonenschale nach chinesischer Art

Ein Rezept von Xu Long, Peking (Esther Kern hat dem chinesischen Staatskoch über die Schulter geschaut.)

Zutaten

500 g Wassermelonenschale (oder so viel, wie man hat)
1 TL Salz
1 TL Chiliflocken, scharf
2 EL Öl (hoch erhitzbar, beispielsweise Erdnussöl)
4 EL Reisessig
2 TL Zucker
2 EL Sesamöl
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Die Wassermelonenschale schälen, sprich, die dunkelgrüne äussere Haut mit dem Sparschäler ablösen. Die hellgrüne Rinde (es darf etwas rotes Fleisch dran haben) in feine Scheiben raffeln. Mit 1 TL Salz marinieren und 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.
Die Chiliflocken mit dem hoch erhitzbaren Öl in eine Pfanne geben. Heiss werden lassen, bis es duftet (rund 3 Minuten). Absieben und auskühlen lassen.
Die Wassermelonenschale – beispielsweise mit Hilfe eines Siebs – gut ausdrücken. Den Reisessig mit dem Zucker vermischen, dann gut mit dem Sesamöl vermengen. Zu den Schalen geben und mischen.
Mit frischem Pfeffer würzen und nach Bedarf noch etwas nachsalzen. In einer Schüssel anrichten und mit dem Chiliöl beträufeln.