#### **ESTHER KERN**

Esther Kern ist Journalistin, Autorin und Gemüse-Scout. Mit ihrer Aktion Leaf to Root® – Gemüse essen von Blatt bis Wurzel – wurde sie mehrfach international ausgezeichnet. Ihr gleichnamiges Buch ist ein Bestseller. Für Esther ist Gemüse definitiv mehr als die Beilage – ihr Slogan «Re-thinking Vegetables» inspiriert dazu, Gemüse neu zu denken. Als «Gemüsebotschafterin der Schweiz» lebt sie diese Inspiration jeden Tag.



# Leaf to Root

Esther Kern startete die Aktion Leaf to Root® \* 2014. Leaf to Root® ist das «Nose to Tail» für Gemüse. Es geht dabei darum, Pflanzen ganzheitlich zu denken und Teile der Pflanze zu nutzen, die sonst oft im Kompost landen. Begonnen hat alles mit Karottenkraut und einem Pesto – mittlerweile ist daraus ein Trend entstanden, der über die Landesgrenzen hinausgeht.

\*Leaf to Root® ist eine eingetragene Marke von Esther Kern.

Viele tolle Rezepte von Esther unter fooby.ch/esther und in der FOOBY App



# GEMÜSE GANZ & GAR Leaf to Root

Chips aus Kartoffelschalen, geht das? Ist Pesto aus Rüeblikraut wirklich fein? Und überhaupt: Kann man das essen? Diese und ähnliche Fragen musste Esther beantworten, als sie mit dem Projekt Leaf to Root® angefangen hat. Nach bald zehn Jahren Erfahrung, aufwändiger Recherchearbeit und zahllosen Gerichten kann Esther heute guten Gewissens sagen:

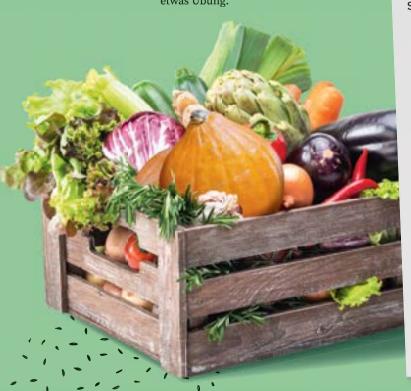
Ja, das kann man essen und ja, das ist wirklich fein!

# Zu gut für die Tonne!

Viele Gemüse sind von «Leaf to Root®» essbar. Esther erzählt im Interview mehr über die Aktion und liefert Inspiration für zu Hause.

Warum gilt Gemüse vielerorts immer noch «nur» als Beilage? Fleisch galt lange als Ausdruck von Wohlstand – nur, dass wir davon mittlerweile schlichtweg zu viel essen. Immer mehr Menschen merken jedoch, dass Gemüse, gut zubereitet, kulinarisch sehr wertvoll und dazu auch noch gesund ist. Teilweise fehlt einfach noch etwas das Wissen für eine alltagstaugliche, feine Gemüseküche.

Was muss sich ändern, damit das Gemüse seinen Beilagenstatus los wird? Wir müssen den Mut aufbringen, Gemüse mit anderen Augen zu betrachten und ihm eine Hauptrolle in der Küche zugestehen. Zudem geht es um Know-how, darum, dass wir lernen, Gemüse so zuzubereiten, dass Fleisch uns daneben gar nicht mehr fehlt. Dazu braucht es Offenheit, Experimentierfreude und etwas Übung.



# 2014 hast du die Aktion Leaf to Root® gestartet. Wie bist du auf die Idee gekommen? Ich hatte als Journalistin und Gastro-Kritikerin schon länger beobachtet, dass die Bedeutung von Gemüse zunimmt und die neuen Gerichte der Spitzenköchinnen und Spitzenköche, bei denen ich in die Töpfe schauen durfte, mich immer mehr faszinierten als die Fleisch-Gänge. Als ich dann im Garten Karotten erntete, habe ich mich gefragt, weshalb wir das Grün nicht essen und habe begonnen, Wissen zu speziellen Gemüseteilen zu sammeln und damit zu experimentieren. Das Ganze habe ich dann «Leaf to Root®» genannt. Es ist das «Nose to Tail» für Gemüse.

Ein grosser Vorteil von Leaf to Root® liegt auf der Hand: weniger Abfall. Welche Vorteile hat die Philosophie ausserdem? Mir geht es bei «Leaf to Root®» vor allem darum, dem Gemüse mehr Wertschätzung zubringen, weil ich glaube, dass wir nur so lernen, besser und verantwortungsvoller mit Lebensmitteln umzugehen. Zudem birgt «Leaf to Root®» natürlich auch kulinarisch viele Möglichkeiten. Für mich ist es wie eine Abenteuerreise durch exotische Aromen, die aber oft direkt vor der Haustür wachsen.

#### TOP LEAF-TO-ROOT-KANDIDATEN IM WINTER

#### Künbiskerne

ergeben mit etwas Öl und Salz im Ofen geröstet einen feinen, ballaststoffreichen Snack. Da stört auch die etwas faserige Schale der hiesigen Speisekürbiskerne überhaupt nicht mehr.

#### Wurzelgemüseschalen

Aus dem Abgeschälten von Sellerie, Rüebli oder Kartoffeln lassen sich wunderbar Pakoras zubereiten. Die Schalen werden dafür in einen Teig mit Kichererbsenmehl getaucht und frittiert. Ein Gemüse-Gaumenschmaus!

### Hokkaidokünbis

Manche Kürbissorten kann man mit Schale zubereiten – allen voran der Hokkaido. Gewürfelt und mit Öl, Zitronensaft und Sojasauce mariniert, kommt er in den Ofen. Die Schale wird dabei, genau wie das Innere, schön weich.

## Kartoffelschalen

Mit etwas Salz und Olivenöl verfeinert, kommen die Kartoffelschalen zum Rösten in den Ofen. In ein paar Minuten entsteht so eine Komponente für ein Gericht oder ein feiner Snack für den Fernsehabend.