

Grasfresser

Text – DOMINIK FLAMMER / Bild – TINA STURZENEGGER

Über Jahrhunderte war der Dinkel das Hauptkorn der Schweiz, bis er von den Feldern verschwand. Nun kommt er wieder. Ohne Süssgräser sehen wir und unsere Kühe mager aus.



EPTINGEN – Was hat der Mensch über die Jahrtausende nicht alles an Nahrung entdeckt.

Wildfrüchte und Pilze hat er gelernt zu unterscheiden in essbar und giftig. Hunderte von Tiergattungen hat er gelernt zu jagen, die hintersten Winkel der Weltmeere zu befischen und all die Tiere in ihre Teilstücke zerlegt in Tausenden von Variationen zuzubereiten. Aus Baumknospen, Samen, Wurzeln oder Blütenfäden hat er unzählige Gewürze gewonnen. Obst und Gemüse hat er veredelt und massenhaft eingekreuzt, Samen und Kerne zu würzigen Ölen gepresst und aus der Milch der unterschiedlichsten Tiere Käse hergestellt oder Joghurt und Butter, Ziger und Molke oder Rivella und Nidelzeltli. Weltweit hat er gejagt nach den exotischsten Genussmitteln, nach Kaffee und Kakao, nach Honig, nach Yuzu-Früchten oder nach Matcha-Pulver.

Doch trotz all unserer Bemühungen, unseren Speiseplan zu veredeln, auszubauen und zu variieren, sind wir doch in erster Linie Grasfresser geblieben. So sehr wir unser Nahrungsangebot auch weiterentwickelt haben,

sind die Gräser und ihre Früchte doch seit der Entstehung der Menschheit unsere Hauptnahrung geblieben. Denn bis heute machen die Süssgräser – zu denen alle essbaren Getreidearten gehören – die Hälfte unserer Nahrung aus. Und auch das, was wir unseren Haustieren zur Fleisch- und Milchgewinnung vorsetzen, besteht hauptsächlich aus Gräsern. Selbst wenn wir unsere Kühe, unsere Ziegen oder unsere Schafe nicht nur auf die Grasweide lassen und sie im Stall mit Kraftfutter versorgen, besteht auch dieses in erster Linie aus den Samen und anderen Bestandteilen der Süssgräser.

AM ANFANG WAR DER WEIZEN

Begonnen hat die Geschichte der Gras- und damit der Getreidenahrung in den Alpen mit dem Weizen, gefolgt von der Gerste, dem Hafer, der Hirse und, um die Zeit der römischen Eroberung, vom Roggen. Der asiatische Reis als sechstes aller essbaren und vom Menschen kultivierten Süssgräser, kam bei uns erst gegen Ende des Mittelalters dazu, als am Fuss der Südalpen Mönche damit begonnen hatten, ihn auf den leicht zu bewässernden Böden des Piemonts und der Lombardei

Altes Korn neu entdeckt:
Der Dinkel ist auf unserem Teller. →



anzubauen. Noch länger dauerte es beim letzten von den Alpenbewohnern entdeckten Süssgras, dem Mais, der zwar schon kurz nach der Entdeckung der beiden Amerikas seinen Weg auf Europas Äcker fand, als Polenta, Grill-Maiskolben oder Taco-Chips aber erst im 20. Jahrhundert wirklich Einzug in die Küchen fand, zumindest nördlich der Alpen. Und der nach wie vor noch immer in erster Linie dem Vieh verfüttert wird.

Paradox nur, dass ausgerechnet die Vielfalt an Süssgräsern als Basis für die menschliche Nahrung mit der Ausweitung des Nahrungsangebotes drastisch reduziert worden ist. Moderne Weizensorten, Reis und Mais haben insbesondere Hirse, Hafer und Gerste verdrängt, sieht man bei Letzterer mal davon ab, dass sie der Herstellung von Bier dient. Einzig der Roggen konnte sich einigermaßen gegen die ertragreichen Neuankömmlinge aus Asien und Amerika und gegen den vom Weizen ausgehenden Weissbrotrend noch halten.

WIEDERENTDECKUNG

Sowie die Küchen der Welt ihre Regionalität wieder entdecken und damit beginnen, sich gegen eine globalisierte Ernährungswelle zu stemmen, so haben auch die Alpenbewohner endlich ihre alte Vielfalt der einst dominierenden Kulturgräser wieder begonnen aufzunehmen. Alte Spelzweizenarten wie Dinkel, Einkorn oder Emmer wurden hervorgeholt und teilweise wie exotische Neuankömmlinge gefeiert. Waldstaudenkorn – eine Ur-Roggenart – wird neuerdings auch hierzulande angebaut und Regionen wie das St. Galler Rheintal, die Linthebene, das Tessin oder das Südtirol entdecken die bereits im 17. Jahrhundert gezüchteten Maissorten wieder neu. Den roten Tessinermais etwa, dessen Geschichte und Verarbeitung in der historischen Mulino di Bruzella im abgeschiedenen Tessiner Südtal Valle di Muggio erlebbar gemacht wird. Oder den Rheintaler Ribelmais, den man auf einer Radtour durch das St. Galler Rheintal auf dem Ribelhof in Lüchingen als «Türggenribel» oder auch als Ribelmais-Bier geniessen kann. In unmittelbarer Nachbarschaft zum Ribelhof baut Peter Eugster die alten Sorten des Ribelmaises auf den torfhaltigen Böden der Region an. «Früher noch sassen die Familien gemeinsam mit Freunden einige Abende zusammen und haben einen Kolben nach dem anderen von den Blättern befreit», erzählt Eugster. «Bei der Hültschete, wie wir das nannten, ist man sich näher gekommen und wenn einer einen seltenen roten Maiskolben aus den Blättern geschält hat, durfte er seiner Nachbarin einen Kuss geben.» Die Zeiten sind vorbei, heute erledigen Maschinen auch diesen letzten Schritt des Ernteprozesses.

Wenn einer einen seltenen Maiskolben aus den Blättern geschält hat, durfte er seiner Nachbarin einen Kuss geben.

DER DINKEL IST ZURÜCK

Die eindrucksvollste Wiederauferstehung aller Süssgräser erlebt in der Schweiz aber der Dinkel. War er über Jahrhunderte das Hauptkorn der Schweiz, wurde er zu Beginn des 20. Jahrhunderts fast vollständig von den Äckern verbannt. Erst in den vergangenen zwei bis drei Jahrzehnten hat er seinen Weg wieder zurückgefunden. Und damit auch wieder in die Backstuben und ins Brot. Bio-Dinkelzöpfe – dicht im Teig, länger haltbar und vor allem viel schmackhafter als die industriell hergestellten und halbtrockenen Weizenzöpfe – erobern die Frühstückstische. Poliert wie die Rollgerste für die Bündner Gerstensuppe, hat die Schweizer Spitzengastronomie den Dinkelreis entdeckt, den der Baselbieter Bio-Bauer und Dinkel-Pionier Werner Thommen aus den zwei noch vorhandenen und selbstangebauten Ur-Dinkel-Sorten veredelt. In der grossen Scheune hinter seinem Wohnhaus hat sich Thommen seine kleine Mühle eingerichtet. Und auch wenn er sich alle paar Jahre eine neue Mühle oder eine neue Röllmühle zugelegt hat, haben er

und seine Frau noch viel zu tun: «Alle Dinkelnudeln stellen wir selber mit einer einfachen Pastamaschine her und selbst das Mehl oder den polierten Dinkel verpacken wir Kilogramm um Kilogramm von Hand», erzählt Thommen. Alles Produkte, die er im familieneigenen Hofladen in Dagny am Südfuss des Juras in seinem Hofladen anbietet.

Auch Sebastian Titz, Chefkoch auf der Villa Honegg im nidwaldischen Ennetbürgen, arbeitet mittlerweile mit dem polierten Dinkel. «Der Dinkel ist etwas fester im Biss, vor allem absorbiert er den Geschmack der Zutaten besser als etwa Reis», schwärmt Titz. Für eines seiner Rezepte würzt

Titz den Dinkelreis mit Verjus und Schachtelhalm und kombiniert ihn mit einem Felchen aus dem Vierwaldstättersee, den er in einer Mischung aus Dinkel- und Heumehl wendet, bevor er gebraten wird. Mit Wildpflanzen und Gräsern beschäftigt sich Titz schon seit Jahren, schliesslich war er vor seinem Wechsel nach Nidwalden Küchenchef bei Stefan Wiesner, dem Hexer vom Entlebuch. Der ja nicht zuletzt dank seinen kreativen Spielereien mit Heu oder Gräsern für eine ganze Generation von jungen Köchinnen und Köchen zu einem der einflussreichsten Vorreiter geworden ist.

Eine Neuentwicklung aus der Tradition heraus, die dazu beiträgt, auch unsere Hauptnahrung wieder attraktiver zu machen. Denn die Wiederentdeckung der heimischen Vielfalt trägt wesentlich dazu bei, dass wir den Geschmack und die Gerüche unserer Heimat wiedererkennen. Selbst Neuankömmlinge lassen uns heimische Gerüche überhaupt erst wiederentdecken. Mit der amerikanischen Tonkabohne etwa haben sich Schweizer Köchinnen und Köche vom Duftstoff Cumarin begeistern lassen, der sie an den Kindheitsgeruch von frisch geschnittenem Heu erinnert hat. Ein Geruch, der von einem heimischen Gras ausgeht, dem Ruchgras nämlich, das schon kurz nach dem Schnitt genau diesen Duft verströmt. So wie übrigens auch der Waldmeister. Trocknet man dieses Gras so wie die Blätter des Wald-

meisters, erhält man vanilleartige Gewürznoten, mit der sich Schnäpse, Bowlen oder auch Desserts wundervoll veredeln lassen. Nur dass man im Gegensatz zu den Tonkabohnen nicht 400 Franken für das Kilogramm hinblättern muss, sondern dass sie sich gratis auf der Wiese oder am Waldrand pflücken lassen. ●

Rezept «HEUMEHL-FELCHEN MIT DINKELREIS» – S. 86

DOMINIK FLAMMER liebt Geschichte, Geschichten und gutes Essen – alles zusammen hat er im Buch «Das kulinarische Erbe der Alpen» zu einem reichhaltigen Menü verarbeitet. publichistory.ch

TINA STURZENEGGER ist Fotografin aus Zug. Gutes und vielseitiges Essen mag sie nicht nur auf der Gabel, sondern auch vor der Linse. tinasturzenegger.com

REISETIPPS

Der alte Tessiner Mais und die alte Mühle: Zu entdecken im Museum **VALLE DI MUGGIA**. mevm.ch

Ribelmais vom Ribelhof in **LÜCHINGEN**. ribelhof.ch



SCHMALBLÄTTRIGES WOLLGRAS
Eriophorum angustifolium
Wächst in sauren Flachmooren.
Die Samen können mindestens
10 Kilometer weit fliegen.

ILLUSTRATION – plantillustrations.org



Sautierter Heumehl-Felchen mit Dinkelreis

REZEPT FÜR 4 PERSONEN:
SEBASTIAN TITZ, Chefkoch in der VILLA HONEGG in ENNETBÜRGEN, villa-honegg.ch

FISCH

- 4 FELCHEN (à ca. 300 g)
200 g BIO-DINKELMEHL
20 g HEU oder EMD
100 g BUTTER
0,8 dl RAPSÖL

Mehl und Heu zusammen im Cutter fein zerkleinern und anschliessend 5 Stunden ziehen lassen, danach ab-sieben. Fische im Mehl wenden und im Rapsöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb braten, am Schluss Butter beifügen, schmelzen lassen und den Fisch mit dem Rapsöl-Buttergemisch übergiessen.

DINKELREIS

- 50 g BUTTER
100 g ZWIEBELWÜRFEL
1 LORBEERBLATT
200 g DINKELREIS (auch: KERNOTTO)
2,5 dl VERTSCHI oder VERJUS ¹
5 dl GEMÜSEFONDS
50 g SBRINZ, gerieben
4 Stängel ACKER-SCHACHTELHALM, fein geschnitten

Zwiebelwürfel in der Butter anschwitzen, Dinkelreis beifügen und dünsten, anschliessend mit Verjus ablö-schen, einköcheln. Nach und nach Gemüsefond beige-ben bis der Dinkelreis gar ist – minimal 30, maximal 40 Minuten. Am Schluss wenig Sbrinz und Butter sowie zwei Drittel des Schachtelhalms darunterziehen, den Rest später als Garnitur verwenden.

EIEREMULSION MIT HANFSAMEN

- 3 FREILANDEIER, hart gekocht
0,4 dl PFEFFERMINZESSIG ²
40 g HANFSAMEN
1 EL HONIG
SALZ
PFEFFER
2 dl RAPSÖL

Die geschälten Eier mit den gerösteten Hanfsamen, dem Honig und dem Essig pürieren und anschliessend das Rapsöl in feinem Strahl reingiessen und dabei mit dem Schwingbesen wie bei einer Majonaise darunter-ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

¹ – Vertschi ist ein alkoholfreies Apérogetränk, wie auch Verjus hergestellt aus unreifen Schweizer Trauben.
² – Minzenblätter für mindestens zwei Wochen in Weissweinessig eingelegen.

SCHEIDEN-WOLLGRAS
Eriophorum vaginatu
Die «Wolle» wurde früher zum Füllen von Kissen verwendet.

