

Ein Gemüse, das es in sich hat

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG • Nach der Schlemmerei über die Festtage einen Gang zurückzuschalten, ist für viele im Januar Programm. Urs Messerli weiss, was sinnvoll ist, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

«Covid-19-Pandemie und die damit verbundenen Verordnungen hin oder her: Die Feiertage zum Jahresende 2021 waren für viele einmal mehr verbunden mit üppigem Essen und Alkoholkonsum. Darum ist der Januar 2022 für nicht wenige wieder gesetzt als Entschlackungsmonat – mit bewusster Ernährung und ohne Alkohol», sagt Urs Messerli. Es gebe zwar einige Schlaumeier, die ihre kulinarische Enthaltensamkeit auf den Februar, den Monat mit den wenigsten Tagen, legen würden, schiebt der Inhaber der millesens groupe AG mit einem Schmunzeln auf den Lippen nach. «Nichtsdestotrotz: Der erste Monat des Jahres ist nach all den festlichen Aktivitäten, bei denen nicht selten über die Stränge geschlagen wird, der ideale Zeitpunkt für gesunde Gerichte, die beim Entschlacken helfen.» Gefragt seien viele Ballaststoffe, die in den meisten Gemüsen und Hülsenfrüchten zu finden seien. Quinoa und Hirse könnten ebenso gut auf dem Speiseplan stehen. «Aus ihnen allen lassen sich verschiedenste Speisen wie Eintopfgerichte oder Suppen zubereiten», nennt der Punktekoch zwei Beispiele.

Viele Vorteile

«Zu den Gemüsen gehören auch Süsskartoffeln. Sie sind bei uns zunehmend gefragt», sagt Urs Messerli. Wer jedoch auf gemuese.ch, der Homepage des Verbandes Schweizer Gemüseproduzenten (VSGP), nach Süsskartoffeln sucht, findet nichts. «In der Schweiz nimmt die Produktion langsam zu. Deshalb haben wir beschlossen, die Süsskartoffel bei uns als Gemüseart aufzunehmen. Wir haben uns aber entschieden, dies im Zuge unseres neuen Webauftritts umzusetzen. Die neue Webseite werden wir in der zweiten Januarhälfte aufschalten», ist von Markus Waber, stellvertretender Direktor VSGP, auf Anfrage zu erfahren. Süsskartoffeln wiesen gegenüber den Kartoffeln einige Vorteile auf, sagt Messerli: «Sie haben doppelt so viele Ballaststoffe und einen tiefen glykämischen Index. Dieser zeigt an, wie stark der Blutzuckerspiegel durch den Verzehr eines Lebensmittels ansteigt. Zudem haben Süsskartoffeln viele Mineralstoffe und sind sehr schmackhaft,



Süsskartoffeln mit Linsen helfen nach der Festtagsschlemmerei zu entschlacken. Wer noch etwas mehr Eiweiss zu sich nehmen will, fügt Schafs- oder Ziegenkäse bei. Urs Messerli

nicht zuletzt wegen des höheren Zuckergehaltes. Ich bin überzeugt, dass Pommee aus Süsskartoffeln, weil sie schneller braun und knusprig werden, für den Körper besser sind als solche aus herkömmlichen Kartoffeln.»

Süsse gegen Schärfe

Süsskartoffeln ermöglichen spannenden Kombinationen in verschiedensten

Gerichten. «So verleihen sie zum Beispiel einem Gemüsecurry eine besondere Note und mildern die Schärfe. In Schnitzte geschnittene, mit Olivenöl bebräufelte, mit Salz bestreute und im Ofen geröstete Süsskartoffeln schmecken hervorragend», schwärmt Urs Messerli.

In Kombination mit Linsen – ergänzt mit Schaf- oder Ziegenkäse, wenn man mehr Eiweiss zu sich nehmen möchte –

entstehe ein nahrhaftes Gericht, das sich basisch auf den Körper auswirkt und kulinarisch einen hohen Genussfaktor aufweise, so der Sensoriker.

In einer Suppe aus Süsskartoffeln gart er zusätzliche Wintergemüse wie Lauch, Kohl und Sellerie mit und schmecke alles mit selbstgemachtem Curry ab, lässt Messerli einen in einen seiner Kochtöpfe schauen. **Jürg Amsler**

Die trendigen Powerknollen sind unaufhaltsam auf dem Vormarsch

SÜSSKARTOFFELN • Das exotische Gemüse erfreut sich hierzulande immer grösserer Beliebtheit, nicht nur bei Konsumentinnen und Konsumenten. Wegen seiner Toleranz gegenüber Hitze und Trockenheit weckt es im Gemüseanbau zunehmend Interesse.

Im Juli 2015 erlebte die Schweiz eine der extremsten Hitzeperioden seit Messbeginn. Gemäss MeteoSchweiz erreichte die durchschnittliche Maximaltemperatur tagsüber im Flachland der Alpennordseite 33 bis über 36 Grad. Die Kulturen litten unter den aussergewöhnlich heissen und trockenen Bedingungen. In diesem besonderen Kontext führte Agroscope, das Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung, zum ersten Mal Versuche durch, um die Möglichkeiten des Anbaus von Süsskartoffeln in unseren Breitengraden abzuklären. Ziel der in Changins (VD) durchgeführten Versuche war es, verschiedene Methoden zu vergleichen, mit denen die Süsskartoffel unter den klimatischen Bedingungen des Schweizer Mittellandes angebaut werden kann.

2014, also bereits ein Jahr früher, haben Christian Hurni aus Fräschels und Simon van der Veer aus Sutz-Lattrigen erstmals Süsskartoffeln im bernisch-freiburgischen Seeland angebaut und die Batati GmbH gegründet. Der Anbau der exotischen Süsskartoffeln entwickelte sich im Laufe der Jah-



Ver mehrt werden in den Gemüserегalen der Detailhändler Schweizer Süsskartoffeln angeboten. sl

re für die beiden Jungbauern zur Erfolgsgeschichte. «Wir haben den Nerv der Zeit getroffen», sind Christian Hurni und Simon van der Veer überzeugt.

Weltweit gesündestes Gemüse

Mit dem zunehmenden Ernährungsbewusstsein der Bevölkerung hat sich die Süsskartoffel nicht nur in hippen Restaurants, sondern auch in der Küche von Herrn und Frau Schweizer zum Trendgemüse entwickelt. Süsskartoffeln zählen zu den gesündesten Gemüsen der Welt. Verantwortlich dafür ist ihr hoher Gehalt an Vitaminen, wichtigen

Mineralstoffen, Kalium, Antioxidantien und Folsäure. In den Gemüseabteilungen der Grossverteiler gibt es neben der günstigeren Importware vermehrt einheimische Süsskartoffeln zu kaufen. Um die sieben Franken kostet das Kilo. Die Produzenten rechtfertigen den Preis damit, dass die Produktion anspruchsvoll sei und viel Handarbeit erfordere. Die Jungpflanzen werden normalerweise im Mai auf Dämme gesetzt. Danach dauert es relativ lange, bis sich das Blattwerk über den Boden ausbreitet, weshalb sich mehr Unkraut bildet. «Zwischen den Reihen kann man zwar maschinell jäten, auf den Dämmen geht das jedoch nur von Hand», erklärt Christian Hurni. Nach dem Niederschlageln des Krauts erfolgt dann im Herbst die Ernte. «Mit einem sogenannten Schüttelgraber, einem uralten Gerät, werden die Knollen ganz sorgfältig aus dem Boden gehoben und anschliessend von Hand zusammengelesen. Eine moderne Vollerntemaschine würde die empfindliche Schale der Süsskartoffeln verletzen», so Hurni weiter. **gy/sl/pd**

www.batati.ch

Nicht mit den Kartoffeln verwandt

Die Süsskartoffel (lat. Ipomoea batatas) ist eine tropische Pflanze, die ursprünglich aus Zentralamerika stammt und heute in über hundert Ländern, hauptsächlich in tropischen und subtropischen Gebieten, angebaut wird. Der grösste Produzent von Süsskartoffeln ist die Volksrepublik China. Mit einer Jahresernte von knapp 92 Millionen Tonnen (Stand 2019) befindet sie sich,

nach Kartoffeln und Maniok, auf dem dritten Platz der Weltproduktion von Wurzel- und Knollennahrungspflanzen. Anders als ihr Name vermuten lässt, ist sie nicht mit der Kartoffel aus der Familie der Nachtschattengewächse verwandt, sondern gehört zur botanischen Familie der Windengewächse. Die Pflanze produziert längliche Knollen. **sl/pd**

Well Granatapfel, 2018, «Edition Sommelier», Obsthof Retter



Dieser Direktsaft ist eine alkoholfreie und gesunde Getränkebegleitung zum Süsskartoffel-Linsen-Gericht. Saftig und würzig im Geschmack vereint der Granatapfel Grosszügigkeit und Eleganz, Vollmundigkeit und Finesse, gefolgt von delikater Frische. Er hat eine elegante Note von frischen Nüssen, wirkt am Gaumen anmierend mit frischer Säure und leichter Mineralität. Die feinen Gerbstoffe verleihen dem Getränk eine extreme Länge im Abgang. Der Direktsaft ist ein echtes Natur-Geschmackserlebnis.

Der Obsthof Retter in der Steiermark ist in ganz Österreich für seine Fruchtsäfte bekannt. Mit der «Edition Sommelier», einem Direktsaft aus von Hand gepflückten Wildfrüchten, geht Werner Retter einen Schritt weiter. Seine Mission: Säfte als Weinersatz, die es durchaus mit einer gehobenen Küche und edlen Weinen aufnehmen können.

Das Beste unter den Säften sind Direktsäfte. Als solchen dürfen sich ein Fruchtsäfte nennen, die ausschliesslich aus der angeführten Frucht direkt gepresst und nach dem Kelnern nur mehr filtriert werden. Geschmack und Frische werden so erhalten. **Urs Messerli**

Bezugsquellen: Vinothek mille vins, Mottastrasse 20, Bern oder direkt beim Produzenten. www.millevins.ch/www.obsthof-retter.com

Süsskartoffel-Linsen-Gericht

(Zutaten für zirka 2 bis 3 Portionen)

- 150 g Berglinsen oder Puy-Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 300 g grosse Süsskartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 12 Salbeiblätter
- 150 g Cherrytomaten
- 1 EL guten und dickflüssigen Balsamico-Essig
- 200 ml Gemüsebrühe
- Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
- 150 g Schaf- oder Ziegenkäse
- 1 TL Kokosfett
- 100 g Knollensellerie
- 2 g Kerbel
- Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Vorbereitung

Süsskartoffeln schälen und grob würfeln.

Zubereitung

Die Linsen in kochendes Wasser geben und 30 Minuten garen. Abgiessen und zur Seite stellen.

Die Süsskartoffelwürfel mit Kokosfett, etwas Salz und Pfeffer im Ofen bei 180 °C zirka 45 Minuten rösten. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Ebenso den Knollensellerie. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, die Salbeiblätter und den Knollensellerie darin andünsten. Mit Gemüsebrühe angiesen und etwa 20 Minuten garen. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und nach 10 Minuten Garzeit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuletzt, wenn nicht mehr viel Flüssigkeit vorhanden ist, die Süsskartoffelwürfel dazugeben und alles abschmecken. Den Schaf- oder Ziegenkäse würfeln und hineingeben. Zum Schluss die Linsen hineingeben, Balsamico dazugeben, alles erwärmen und noch einmal abschmecken. Mit den frischen Kräutern bestreuen und dann servieren.

Tipp

Anstelle der Süsskartoffeln kann das Gericht mit Hokkaido-Kürbis oder gemischt mit Kürbis und Süsskartoffeln zubereitet werden. **Urs Messerli**