

Slow Food

Die Essenz des Emmentals

Es gibt ja Käse und Käse. Warum das so ist? Im Hüpfenboden oder im nachfolgenden Text erfahren Sie es.

TEXT: FRANZ BAMERT
FOTOS: FERDINANDO GODENZI
STYLING: MARIANNE ETTLIN

Wissen Sie, wo Girsgrat liegt? Oder sind Sie schon mal beim Blapbachweidli vorbeigekommen? Und Lingummen ist Ihnen auch kein Begriff? Dann kennen Sie auch den Brechbühl Bernhard und die Haldemann ▶▶

Mehr als ein Stück Heimat: ein sehr gutes Stück Heimat.



essen & trinken news

Bio-Emmentaler Der aus der Höhle

Der Bio-Emmentaler höhlengereift AOC von Coop Naturaplan wird aus Bio-Milch hergestellt. Die Hälfte der rund einjährigen Reifezeit, mindestens aber sechs Monate, verbringt er in einem natürlichen Felsenkeller bei Kaltbach LU - bis die Rinde fast schwarz ist und der mürbe Teig sein volles Aroma entwickelt hat. Erhältlich in den Coop-Kühlregalen der Deutschschweiz und des Tessins. Fr. 27.-/kg.



Emmentaler-Scheiben Scharf geschnitten

Für dann, wenn es mal wieder schnell gehen muss... Die AOC-Emmentaler-Scheiben sind schon vorgeschnitten und eignen sich für alle, welche noch schnell ein Sandwich belegen möchten oder fürs Picknick perfekte Scheiben wollen. 200 g für Fr. 4.45.



►► Anna nicht. Eigentlich schade, denn das Blapbachweidli und Linsgummen, die Haldemann Anna und der Brechbühl Bernhard, das ist Emmentaler pur: aufrechte Menschen, stotzige Weiden, Gewitterzüge, breit ausladende Bauernhäuser über und über mit Blumen geschmückt. Kleine Dörfer, eingebettet in Hügel und Wälder: wunderschön.

Und eben Bäuerinnen und Bauern, die zu all dem schauen. Vor allem zu ihren Kühen. Denn die geben die Milch für einen Emmentaler, wie es ihn eigentlich gar nicht mehr gibt. Einen Emmentaler, der noch so produziert wird wie zu Gotthelfs Zeiten. Das hat nichts damit zu tun, dass ein paar Bauern ihre Milch täglich zwei Mal und einige immer noch mit dem Pferde- oder gar Hundegespann in die Käseerei bringen. Oder nur am Rande. Nein – das Gotthelfsche am Ganzen ist die Produktion: Mit Anna Haldemann und Bernhard Brechbühl sind es nur zwölf Bäuerinnen und Bauern, die ihre Milch in der Bergkäserei Hüpfenboden beim Käsermeister Bernhard Meier auf 1016 Meter abliefern. Weil das so ist, kennt Meier nicht nur die Bauern, sondern grad auch noch deren Kühe mit Vornamen und kann schnell eingreifen, wenn mal was mit der Milchqualität nicht stimmen sollte. Ein weiterer und entscheidender Unterschied zu den meisten anderen Produzenten – in der Schweiz werden jährlich 32 000 Tonnen Emmentaler produziert – ist Meiers Fettsirtekultur. Diese Kultur entscheidet neben dem Futter der Kühe über den Geschmack des Käses.

Doch während die gängigen Emmentaler Käseereien industriell hergestellte Kulturen verwenden, züchtet Meier diese Essenz des Käses selber nach. Ganz so, wie das noch zu Gotthelfs Zeiten üblich war. Jetzt muss man noch erwähnen, dass der Gotthelf-Emmentaler zwölf Monate gepflegt und gereift wird.

Wenn Sie jetzt nicht gerade Zeit haben, um auf dem Hüpfenboden die Schönheiten und den Geschmack des Emmentals

zu entdecken, ist das zwar schade, aber weiter nicht schlimm.

Beissen Sie einfach in ein Stück Slow-Food-Emmentaler vom Hüpfenboden und auf einmal ist alles da: die Hügel, der Geruch von Sommerregen auf grünem Gras, die Blumenwiesen, die riesigen Bauernhäuser, die stotzigen Hügel, die Wälder. Den Emmentaler vom Hüpfenboden erhalten sie entweder dort selbst – oder mit dem Slow-Food-Label an den Käsetheken von Coop. ■



Apérogebäck: ausgewallten Blätterteig mit ca. 150 g Emmentaler und gehacktem Thymian belegen, alles etwas andrücken und von beiden Seiten gegen die Mitte zu einer «Doppel-Schnecke» aufrollen. In Scheiben von ca. 1 cm schneiden und bei 180 Grad ca. 15 Min. backen.

Slow Food Das steckt dahinter

Slow Food stellt die Verbindung zwischen Ethik und Genuss her. Die Organisation fördert eine nachhaltige Landwirtschaft, artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk sowie die Erhaltung der regionalen Geschmacksvielfalt. Trotz des Drucks der Rationalisierung in der Massenproduktion des Emmentaler haben einige kleine Produzenten entschieden, den traditionellen Weg zu gehen. Darum wurde der Emmentaler vom Hüpfenboden ins Slow-Food-Sortiment aufgenommen. Mehr über die Slow-Food-Förderkreise Seite 30

link www.slowfood.ch

Slow Food

Wissen und Genuss

1 Honig der Dunklen Biene
Im Unterschied zu anderen Bienenrassen

fliegt die dunkle Schweizer Biene auch in den kühleren Jahreszeiten und ist deshalb für viele Wildpflanzen wichtig für die Bestäubung. Der dunkle Hinterkörper, dem die Biene ihren Namen verdankt, hilft dem Insekt, seinen Körper auch bei schwacher Sonnenstrahlung aufzuwärmen. Die Honigausbeute ist indessen gering.

2 Alp Sbrinz

Sbrinz von Rohmilch wird auf sechs Alpen in der Zentralschweiz hergestellt. Die Reifezeit beträgt mindestens drei Jahre.

3 Schweizer Dörrbohnen
Die Bernerplatte und andere traditionelle

Rezepte der Deutschschweiz könnten ohne die bekannten Dörrbohnen gar nicht erst zubereitet werden. Obwohl Dörrbohnen auch heute noch fester Bestandteil typischer Schweizer Gerichte sind, wurden einheimische Bohnensorten nahezu vollständig von importierten, preisgünstigen Erzeugnissen, insbesondere aus China, vom Markt verdrängt.

4 Öl aus gerösteten Baumüssen

Gegen Ende November werden die Nüsse geschält und manuell verlesen. Das Rösten der Nusskerne ist ein heikler Vorgang und setzt viel Erfahrung voraus. Das Öl wird hauptsächlich in der kalten Küche verwendet, nur so entfaltet es seinen intensiven, warmen und typischen Geschmack.

5 Zincarlin aus dem Valle di Muggio

Dieser auf dem Monte Generoso hergestellte Hartkäse wird reichlich mit Pfeffer gewürzt. Der Käse reift in speziellen Kellern, wo die Laibe in Tonkrügen aufbewahrt und mit Weisswein behandelt werden.

6 Paun sejel aus dem Münstertal

Brot, das aus Bündner Roggen mit Zusatz von Weizenmehl in der typischen Form eines flachen Doppelpladens hergestellt wird. Heute gibt es im ganzen Tal nur noch einen einzigen Bäcker, der das Brot auf traditionelle Machart bäckt.

7 Farina bóna aus dem Onsernone-Tal

Es handelt sich um ein Maismehl, das durch feinstes Mahlen von gerösteten Maiskörnern gewonnen wird. Es eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Glace, Bier, Grissini, Biscuits, Mousse, Spätzle und Suppen.



erleben

Der erste «Slow Food Market» der Schweiz vom 11. bis 13. November in Zürich bietet Gelegenheit, das Motto «Gut-Sauber-Fair» für sich zu entdecken.

8 Churer «Beinwurst»

Diese Wurst ist eine Winterspezialität und wird ausschliesslich aus Schweinefleisch hergestellt, wobei neben mageren groben Stücken unverzichtbar das «Schwänzli» zum traditionellen Rezept gehört, das der Wurst den saftigen Geschmack verleiht.

9 Hochstämmige Zwetschgenbäume

Neuere Zwetschgensorten erfordern zwar weniger Pflege und tragen grössere Früchte. Die Folge ist aber, dass die alten, einheimischen Obstgärten im Schweizer Tafeljura Gefahr laufen, zu verschwinden, obwohl sie intensiv aromatische, saftige Früchte tragen. Slow Food setzt auf die Früchte von alten Hochstammobstbäumen.

10 Cicitt aus den Tälern um Locarno

Die echten Cicitt werden ausschliesslich aus Ziegenfleisch und -fett hergestellt. Die bis zu einen Meter langen Würste werden gegrillt und bevorzugt in geselliger Runde genossen.

11 Traditioneller Emmentaler

Wie es die schon fast vergessene Tradition vorsieht, wird dem Emmentaler aus Rohmilch bei der Herstellung eine Kultur aus veredelter Molke zugesetzt. Dieses Verfahren erfordert viel Können und Erfahrung, besteht doch die Gefahr einer Nachgärung. Der Emmentaler von Slow Food reift mindestens 16 Monate.

12 Ur-Roggenbrot aus dem Wallis

Die kompakten, dunklen Brotlaibe werden zu 100 Prozent aus fein gemahlenem Roggenschrot mit reiner Sauerteigführung hergestellt.

13 Toggenburger Ziege

Diese Ziegenrasse aus dem Toggenburg ist heute vom Aussterben bedroht: 2006 gab es lediglich noch 3000 Tiere. Der Förderkreis hat sich zum Ziel gesetzt, diese alteingesessene Rasse, die selbst in unzugänglichsten Bergregionen zurechtkommt, zu schützen.

14 Vacherin fribourgeois aus Rohmilch

Für den Vacherin fribourgeois AOC des Slow-Food-Förderkreises wird Rohmilch verwendet. Gerade mal zwei Prozent der Gesamtproduktion von Vacherin-Käse wird aus Rohmilch hergestellt.

15 Pastefrolle aus dem Bedretto-Tal

Pastefrolle sind eine typische Biscuit-Spezialität aus dem Bedretto, deren Ursprünge zwar im Dunkeln liegen, die aber bereits Mitte des 19. Jahrhunderts hergestellt wurde.

Die exklusiven Slow-Food-Produkte sind nur in ausgewählten Verkaufsstellen erhältlich.

Mehr zu Slow Food auf Seite 32.





Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: www.coopzeitung.ch/rezept

Safran-Moules mit Kartoffel-Sticks

Zutaten

Für 4 Personen

pro Person

ca. 1722 kJ/412 kcal

MOULES

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, in Vierteln, in feinen Streifen
4 Knoblauchzehen, in feinen Scheibchen
300 g Lauch, längs halbiert, quer in feinen Streifen
1 EL Thymianblättchen
1 Briefchen Safran
2 dl Weisswein

1½ dl Fischbouillon
2 kg frische Miesmuscheln (Moules)
1 dl Rahm

KARTOFFELN

1 kg festkochende Kartoffeln, in ca. 1 cm dicken Stängelchen
1 EL Erdnussöl
¾ TL Salz

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Backen: ca. 40 Min.

Zubereitung

MOULES: Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Thymian ca. 5 Min. andämpfen. Safran daruntermischen. Wein und Bouillon dazugiessen, aufkochen, auf ca. die Hälfte einkochen. Muscheln unter fliessendem Wasser gut bürsten, Bart entfernen, bereits offene Muscheln wegwerfen. Muscheln im Sud zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln, bis sie sich öffnen. Nicht aufgegangene wegwerfen, sie sind ungeniessbar. Rahm dazugiessen, nur noch heiss werden lassen.

KARTOFFELN: Kartoffeln in eine Schüssel geben, Öl daruntermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Blech herausnehmen, Stängeli wenden, ca. 20 Min. fertig backen. Kartoffel-Sticks kurz vor dem Anrichten salzen, separat zu den Safran-Moules servieren.

Holen Sie sich die Einkaufsliste per Handy-Click.



Gut zu wissen

Miesmuschel: Ökologie en miniature



Thekla Steiner
Fachstelle Ernährung

Die Miesmuschel ist heute die am häufigsten verzehrte Muschel. «Mies» bedeutet Moos und beruht auf den braunen Fäden, die die Muschel spinnt und die wie Moos aussehen. Ursprünglich stammt sie von den Küsten des Atlantiks sowie der Nord- und Ostsee. Heute wird sie

auch an anderen europäischen Küsten kultiviert. Miesmuscheln haben eine wichtige Bedeutung im Ökosystem der Gewässer. Sie filtern jeden Tag über 25 Liter Wasser. Muscheln sind leicht verderbliche Lebensmittel und sollten nach dem Kauf gekühlt gelagert und spätestens am darauffolgenden Tag verzehrt werden. Die Miesmuschel ist fettarm und eine gute Quelle für Proteine und Eisen. Zudem liefert sie Folsäure und Zink.

Der passende Wein Vin de Pays d'Oc blanc l'Hospitalet Gérard Bertrand

Preis: Fr. 13.90/75 cl

Herkunft: Frankreich

Region: Languedoc/Roussillon

Rebsorten:

Chardonnay, Viognier, Sauvignon Blanc

Genussreife:

1-5 Jahre ab Ernte

Erhältlich: in grösseren

Coop-Verkaufsstellen oder unter:

link

www.coopathome.ch

