

# Alte Sorten, neuer Genuss

Mit Dinkel, Emmer und Einkorn statt Weizen – so ist Brot mehr als nur Beilage



Rolf Cigler, Michael Leutwyler und Ralph Schnüriger sind bei der Badener Backstube «Fredy's» dem Urbrot auf der Spur.

MARCEL STUDER/SALZ & PFEFFER

Gemüse und Früchte von uralten Sorten sind im Aufwind. Nun werden auch fast vergessene Getreidesorten verarbeitet – zum Beispiel in der Badener Backstube von «Fredy's».

VON SILVIA SCHAUB

**E**quinox? Triskelion? Triquetras? Das sind keine Erdphasen zur Dinosaurierzeit, wie der Kollege spontan rätselte. Und es sind auch nicht die Namen irgendwelcher Promi-Kinder, wie der Pult-Nachbar vermutete. Michael Leutwyler, Geschäftsführer von Fredy's Backwaren, kann da nur lächeln. Die drei Begriffe stehen für seine neueste Brotlinie und haben sehr wohl eine Bedeutung: Sie stehen für druidische Symbole, die aus der Keltenzeit in Irland stammen und bedeuten den Kreislauf jenen Lebens: Werden – Sein – Vergehen.

Was nun aber haben die Kelten mit Brot von heute zu tun? In diesem Fall sehr viel. Sie sind der Hintergrund für die neueste Brotlinie Aran der Badener Spezial-Bäckerei. Aran ist das gälische Wort für Brot, das die Kelten bereits vor über 2000 Jahren herstellten. Um mehr

über das Wissen aus dieser Zeit zu erfahren, haben sich die Spezialisten sogar in die Hexerei einführen lassen – bei Wicca Meyer vom Hexenmuseum Schweiz in Auenstein AG. Dort haben sie altertümliche Rezepturen und uralte Getreidesorten studiert, um so dem Urbrot auf die Spur zu kommen.

Ziel davon war es nicht allein, das ursprüngliche Bäckereihandwerk zu ehren, sondern vor allem um uralte Getreidesorten zu verarbeiten, bevor sie ganz verschwinden. Es spielt dabei auch mit, dass man eine Alternative zu Weizen anbieten will. «Viele Weizensorten sind heute so überzüchtet, dass sich ihre Eiweissstrukturen verändert haben. Deshalb wohl haben immer mehr Leute eine Unverträglichkeit gegenüber Weizen-Gluten», glaubt Leutwyler. Kein Wunder erlebt etwa Dinkel gerade ein Revival. Einst fast vergessen taucht es immer häufiger als Weizenersatz auf.

**URDINKEL VERWENDEN** auch die Fredy's-Bäcker für die neue Brotlinie; ebenso wie die noch selteneren Emmer und Einkorn. Allerdings haben diese Getreidesorten so ihre Tücken. Schon andere hatten sich daran die Zähne ausgebissen, wie etwa die Migros, die auch einmal ein Emmerbrot auf den Markt brachte. Ein halbes Jahr mussten Fredy's Bäcker exper-

imentieren, bis ihr Teig die richtige Konsistenz hatte. An sich wollten sie sortenreine Brote herstellen, doch der Teig allein mit Emmer wäre zu flüssig geworden. Also fügten sie zusätzlich Urdinkel bei. Das Experimentieren hat sich gelohnt: Bei der Verkostung überrascht das Einkorn-Brot mit nussigen, leicht rauchigen Noten, das Emmer-Brot mit würzigen und rezenten. Das mag für manche vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig sein, bringt aber das Brot als Nahrungs-

«Wie viel wir produzieren können, hängt auch vom Ernteglück der Bauern ab.»

MICHAEL LEUTWYLER, CEO FREDY'S BACKWAREN

mittel auf eine andere Stufe des Genusses. «Brot soll schliesslich nicht nur Beilage sein», findet Michael Leutwyler.

Massenprodukte werden die Urbrote allerdings kaum je werden, weil schon das verwendete Getreide nicht in rauen Mengen zur Verfügung steht. Von der gesamten Schweizer Getreideernte entfällt nicht einmal ein Prozent auf die beiden Sorten Einkorn und Emmer. Da-

bei wurden im Jahr 1917 noch 62,64 Hektaren Emmer angebaut. Einkorn und Emmer gehören kulturhistorisch zu den ältesten von Menschen kultivierten Getreiden. Schon bei Ötzi, der Gletschermumie aus der Steinzeit, wurden Reste von Einkorn gefunden.

**MITTLERWEILE WERDEN** die beiden Ursorten nur noch im schaffhauser Klettgau angebaut, wo sie auf den sandig-kie-sigen Böden bestens gedeihen. Sie liefern zwar weniger Erträge als Weizen, können dafür bei den Nährstoffen auftrumpfen. Einkorn, Emmer und Dinkel haben im Vergleich zu anderen Getreidesorten deutlich höhere Gehalte an Eiweissen und Mineralstoffen wie Zink, Eisen, Magnesium oder Kalzium.

Erst seit Kurzem sind die Aran-Brote mit der Bio-Knospe in der gehobenen Gastronomie und im Detailhandel erhältlich. So zum Beispiel bei «Chäs-Chäuer» in Deitingen SO, s'Brötli in Zürich, Confiserie Galli in Steffisburg oder in der Frutt Lodge in Melchsee-Frutt. Und vielleicht auch schon bald bei einem Grossabnehmer. «Wie viel wir produzieren können, hängt auch vom Ernteglück der Bauern ab», betont Leutwyler. Aber schliesslich sollen die Brote ja auch einen besonderen Genuss bieten, den man sich nicht alle Tage gönnt.

## ENTKORKT

### DER MÜLLER VOM LINDENHOF

Der Müller-Thurgau vom Weingut Lindenhof im schaffhauser Osterfingen hat es allen gezeigt: Kein einziger rot gekelterter Pinot Noir aus dem Blauburgunderland schaffte es auf die ersten drei Plätze oder wenigstens unter die Nominierten des Grand Prix du Vin Suisse 2014, der gemeinsam von der Vereinigung «Vinea» und dem Weinmagazin «Vinum» organisiert wurde. Doch der Müller vom Lindenhof steht in seiner Kategorie ganz zuoberst auf dem Treppchen und darf sich jetzt stolz als «besten Müller-Thurgau der Schweiz» bezeichnen.

Nun sind Weinprämierungen aber so eine Sache. Auch bei perfekter Organisation und untadeligen Jury-Mitgliedern sind Zufallsresultate nie ganz ausgeschlossen. Eine grosse Rolle spielt zum Beispiel auch die Reihenfolge der Degustationsmuster: So hat etwa ein ganz trockener Wein nach einem Wein mit nur schon einer Spur von Restsüsse einen sehr schweren Stand. Und das ist nur ein Beispiel unter vielen.

Bei der prämierten **Müller-Thurgau-Auslese 2013** spielte der Zufall aber nicht mit. Der Wein überzeugt auch Kritiker des Riesling-Silvaners (so hiess der Müller früher): Sehr helles Gelb; Aromen von Stachelbeeren, weissem Pfirsich; vollmundig, frische Säure, dezent restsüßler, aber harmonischer Abgang. Kurz, ein attraktiver, vielleicht etwas modischer Wein für «die Jungen», den aber auch «die Alten» gerne trinken. Ein mehrheitsfähiger Wein in bester eidgenössischer Tradition und deshalb zu Recht einer der Sieger des Grand Prix du Vin Suisse. Schön, dass er darüber hinaus auch noch ein wahres Schnäppchen ist mit seinem bescheidenen Preis von nur Fr. 13.50.

Wer den Müller jetzt näher kennen lernen möchte, kann das an der soeben eröffneten Expovina in Zürich tun. Das Weingut Lindenhof kreuzt ihn dort an seinem Stand auf dem Dampfschiff «Stadt Zürich».

ANDREAS KELLER



### MÜLLER-THURGAU AUSLESE 2013

**Produzent:** Weingut Lindenhof AG, Osterfingen  
**Herkunft:** Schaffhausen  
**Appellation:** Schaffhausen AOC  
**Rebsorte:** Müller-Thurgau (Riesling-Silvaner)  
**Beste Trinkereife:** jetzt bis 2018  
**Passende Gerichte:** Schaffhauser Bülletünne (Zwiebelwähe), Süsswasserfisch, Gschweltli mit Käse  
**Bewertung:** 17 Punkte  
**Bezugsquelle:** Weingut Lindenhof AG, Dorfstrasse 19, 8218 Osterfingen, Tel. 052 681 21 25, www.weingut-lindenhof.ch, Fr. 13.50

## AUFGETISCHT

### Spielerisch auf den Punkt gebracht

Das «Spice» in Zürich hat uns unlängst einen der schönsten kulinarischen Abende des Jahres beschert. Trotz etwas frischen Temperaturen wurde auf der Terrasse aufgetischt. Über dem Limmattal ging die Sonne unter und tauchte die Landschaft in alle denkbaren Orangetöne. Auch Jan Kübler, der in Personalunion als Sommelier und Chef de Service wirkt, trug zu unserem Glück bei: Er kredenzte eine gereifte Flasche Burgunder, die er eigentlich für sich selber eingekauft und nur widerwillig auf die Karte gesetzt hatte. Dennis Puchert zauberte unterdessen in der Küche ein modernes, raffiniertes Menü auf die Teller. Die Karte formuliert kurz und bündig: Gebeizte Rindschweif mit Geissmilch/Avocado/Gnocchi/Holzkohle oder Schwarzer Heilbutt mit Qui-

noa/Kaffee/Cipolotti/Radieschen. Präsentiert wird eher puristisch und sehr dekorativ, aber ohne allzu viel Schnörkel. Vernünftige Portionengrößen erlauben es, sich durch alle neun Menü-Gänge zu essen. Besonders gefallen hat uns, wie unerwartet und doch stimmig Puchert die Elemente kombiniert: Lachsforelle mit Himbeere, Hummer mit Blumenkohl, Schweinebauch mit Malzbier. Weil in der Grossstadt die Vegetarier immer zahlreicher und anspruchsvoller werden, gibt es auch ein entsprechendes Menü, das mit 64°-Junghennenei und Trüffel oder weisser Tomatensuppe mit grünem Anis auch eingefleischte Karnivoren überzeugt. Sein Können begeistert die Gastro-Guides, so wird er nun im Gault-Millau neu mit 16 Punkten bewertet. STEPHAN THOMAS



Gastgeber Christian Gujan und Küchenchef Dennis Puchert vom Restaurant Spice Rigiblick, Germaniastrasse 99, 8044 Zürich. Tel. 043 255 15 70, www.restaurantrigiblick.ch. Geöffnet: Di–Sa 11.30–14 Uhr und 18.30–00.30 Uhr. So/Mo geschlossen.

**KÜCHE** Moderne Spitzenküche  
**SERVICE** Professionell und kenntnisreich  
**AMBIENTE** Zeitgenössisch; Aussichtsterrasse  
**PREISE** 4 Gänge Fr. 145.–, 7 Gänge Fr. 195.–

## AUFGEFALLEN

**Kochen im Alltag** ist nicht immer so lustvoll, vor allem wenn die Zeit knapp ist. Statt dann zu Fertigerichten zu greifen, lohnt es sich, auf Vorrat zu kochen – was übrigens auch Spitzenkoch Andreas Caminada rät. Für solche Fälle kommt das «Grosse Familienkochbuch» wie gerufen. «Einmal kochen – zweimal essen» ist nämlich die Grundidee dieses schlauen Kochbuches. 120 Rezepte zeigen, wie praktisch, abwechslungs-



reich und zeitsparend die alltägliche Familienküche sein kann.

Julia Hofer, Das grosse Familienkochbuch, AT-Verlag, 312 Seiten, Fr. 49.90