

«Für Gschwelli den Dampfkochtopf»

Kartoffeln Freddy Christandl ist der wohl kundigste Kartoffelexperte der Schweiz. Wir wollten von ihm alles über die Nationalknolle und deren Zubereitung wissen.

Daniel Böniger

Freddy Christandl, was gibt die bessere Rösti – rohe oder gekochte Kartoffeln?

Ich habe festgestellt: Ganz klassisch macht man sie hierzulande mit gekochten Kartoffeln.

Wie genau?

Ich koche die Kartoffeln in Salzwasser, sodass der Kern noch leicht Biss hat – à point könnte man sagen. Danach muss man sie einen Tag liegen lassen, weil sich die Kartoffeln so erholen und leichter raffeln lassen. Sie werden geschält, geraffelt, gesalzen; danach kommt die Masse mit etwas Butter und gutem Butterschmalz in eine vorgeheizte beschichtete Pfanne. Natürlich wäre eine Gusseisenpfanne noch besser, aber wer hat die schon zu Hause? Keinesfalls darf man die Kartoffeln darin andrücken.

Wie erkenne ich, wann ich die Rösti drehen muss?

Wer das nicht im Gefühl hat, hebt sie am Rand ein wenig an. Sobald sie auf der Unterseite nussbraun ist, kann man sie drehen. Ungeübte dürfen fürs Wenden einen Pfannendeckel zu Hilfe nehmen – so habe ich das früher auch gemacht. Bis die Rösti fertig ist, geht es sicher 15, 20 Minuten.

Welche Sorten sind für Rösti ideal?

Ich kaufe natürlich nie konventionelle Sorten ... Ob man aber auf mehligere Sorten oder nicht zurückgreift, darüber ist man sich nicht in allen Regionen einig – die meisten haben die Rösti so am liebsten, wie sie die Mutter früher gemacht hat.

Spielt die Sorte auch bei Kartoffelstock keine Rolle?

Für den Stock empfiehlt es sich schon, mehligere Sorten zu verwenden. Und, Bergkartoffeln kommen auch immer gut.

Sind alle Kartoffeln auch gesund?

Was während des Anbaus passiert, schlägt sich in der geernteten Kartoffel natürlich nieder. Darum finde ich Biokartoffeln sehr empfehlenswert.

Was steckt in der Schale? Wie gesund ist sie?

Im Unterschied zu manchen Gemüsen steckt in der Kartoffelschale nicht besonders viel Nährwert. Aber es gibt keinen Grund, die Schale zu verschmähen. Ich kenne Köche, die daraus Chips frittieren, um Food-Waste zu verhindern. Wenn ein Produkt seinen Preis hat, und gute Kartoffeln haben das, dann verwertet man es halt auch anders.

Haben grössere Kartoffeln weniger Geschmack als kleine?

Definitiv. Grössere Exemplare haben einen grösseren Wasser- und einen kleineren Zellwandanteil. Das geht immer auch auf Kosten von Geschmack und Sättigungswert.

Es gibt ja den Spruch «Die dümmsten Bauern haben die grössten Kartoffeln».

Ich würde eher sagen: Die schlauesten Bauern setzen auf kleine Kartoffeln.



Kartoffeln sind vom Menüplan der Schweizer nicht mehr wegzudenken. Foto: StockFood

Sollte ich Kartoffeln für Gschwelli ins kochende oder ins kalte Wasser geben?

Ich setze die Kartoffeln mit kaltem Salzwasser auf, damit sie gleichmässig durchgaren. Was noch besser ist: einen Dampfkochtopf zu verwenden. Darin die Kartoffeln ohne Salz aufkochen, rund zehn Minuten, je nach Grösse, beim zweiten Ring des Ventils garen lassen. Und, wichtig, den Topf nicht mit kaltem Wasser runterkühlen, um ihn zu öffnen, sondern warten, bis der Druck entwichen ist – sonst können die Kartoffeln platzen.

Wie lagere ich Kartoffeln zu Hause am besten?

Eine aktuelle Frage. Bis heute werden konventionelle Kartoffeln mit dem Keimhemmer Chlorpropham behandelt. Die EU hat dieses Mittel verboten, und die Schweiz zieht im Sommer nach. Also: Ein alter dunkler Keller ist natürlich perfekt – aber der fehlt halt in modernen Wohnungen. Ideal ist darum der Kühlschrank, allerdings gehören die Kartoffeln nicht ins Gemüsefach, weil da zu wenig Luft zirkuliert – ich bevorzuge das Fach gleich darüber. Zudem empfiehlt es sich, sie in einen

Papiersack zu packen. Den schüttelt man von Zeit zu Zeit, damit Keimansätze abbrechen.

Muss ich Kartoffeln fortwerfen, wenn sie grüne Flecken oder Wurzeln haben?

In den Keimen ist viel Solanin enthalten, sie sollte man sicher abbrechen. Ich finde jedoch, anders als manche Experten, dass man kleine grüne Stellen durchaus grosszügig wegschneiden kann. Nur wenn die ganze Kartoffel grün ist, wiederum aufgrund des Solanins, würde ich sie nicht essen. Auch wenn Solanin wahr-

scheinlich nicht so gesundheitsschädlich ist, wie oft behauptet wird, stellen solche Kartoffeln definitiv keinen Genuss dar.

Ein weiteres Gericht, über das gern diskutiert wird, ist der Kartoffelsalat. Wie macht man den Ihrer Ansicht nach?

Ich bin in der Steiermark aufgewachsen. Da werden die noch heissen Kartoffeln mit Bouillon, Apfelessig und reichlich Kürbiskernöl vermengt. Dass dies auch anders geht, habe ich erfahren, als ich in den 80ern als Koch auf dem Bürgenstock zu arbeiten begann. Dort begegnete mir bei einem Teamessen ein Kartoffelsalat, der mit French Dressing angemacht wurde – ich war ziemlich irritiert. Ich finde übrigens auch, dass es schade um gute Kartoffeln ist, wenn man Mayonnaise für den Salat verwendet. Wobei: Immer an Heiligabend machte meine Mutter russischen Salat mit Erbsen, Rübli, Kartoffeln und Mayonnaise – und das war etwas Besonderes.

Wie kommt es eigentlich, dass eine südamerikanische Pflanze zu unserer Leibspeise wurde?

So schnell ging das nicht. Als die Kartoffel im frühen 16. Jahrhundert nach Europa kam – da war Kolumbus höchstwahrscheinlich schon im Grab – galt sie noch 150 Jahre als Zierpflanze. Bis man merkte, dass bei ihr der Ertrag höher ausfällt als bei Getreide. Als die Kartoffel am Ende des 17. Jahrhunderts im Kanton Glarus auftauchte, war übrigens die Kirche sehr skeptisch, weil sie unter der Erdoberfläche wuchs.

Stichwort Sortenvielfalt?

Die neue Sortenliste von Swisspatat führt 42 Varietäten. Und Pro Specie Rara hat noch 65 weitere alte Landsorten gelistet. So steht ein Genpool zur Verfügung, mit dem wir neue Sorten züchten können, die für moderne Kartoffelzubereitungen sinnvoll sind. Der Verzehr von Frischkartoffeln nimmt ja eher ab, der von Chips und Pommes frites zu.

Apropos, was ist von Vollmond-Pommes-frites zu halten, die neuerdings verkauft werden?

Da könnte was dran sein. Bauer Marcel Heinrich, mit dem ich gemeinsam die Albula-Bergkartoffeln anbaue und vermarkte, hat diesbezüglich auch schon Experimente gemacht. Aber wie soll man am Ende wissen, ob es der Pflanzzeitpunkt nach Mondkalender war, der für besonders aromatische Kartoffeln entscheidend war? Mit der letzten Ernte sind wir jedenfalls ausgesprochen zufrieden.

Wie gelingen Bratkartoffeln?

Wenn Sie rohe Kartoffeln verwenden, schneiden Sie diese in Scheiben. Dann geben Sie Butter und Butterschmalz in eine Bratpfanne. Darin braten Sie sie mit etwas Rosmarin oder Thymian an, bis sie Farbe annehmen. Anschliessend kommen die Kartoffeln bei 180 Grad Umluft für etwa 10–15 Minuten in den Backofen, dabei mehrmals wenden. Wenn Sie aussen knusprig und innen weich sind, werden sie mit ein paar Butterflöckli auf dem Herd nochmals nachgebraten.

Freddy Christandl, Genusstrainer und Kartoffelexperte



Der frühere Küchenchef Freddy Christandl hat sich in der Schweiz einen Namen als Genusstrainer gemacht. 2005

entdeckte er die Bergkartoffeln von Marcel und Sabina Heinrich, die auf über 1000 Metern über Meer wachsen. Die besonders aromati-

schen Sorten liessen ihn nicht mehr los – zudem widmet er sich mit Hingabe der «Kartoffelakademie». Es geht darum, Fachwissen zwischen Produzenten, Köchen und Konsumenten auszutauschen.

Auf folgenden Schwerpunkten liegt das Augenmerk dieser Akademie: Wichtig sei der Sortenerhalt; «da haben Geniesser, Agronomen und Köche nicht immer die gleichen Interessen», so Christandl. Zentral sei auch das

Handwerk: Es braucht unglaublich viel Know-how, um alte Sorten im Berggebiet biologisch zu produzieren. Drittens gehe es um die Vermittlung von Kochtechniken, weil Bergkartoffeln eine andere Zellstruktur hätten, «und sich darum Kocheigenschaften und Nährwert verändern». (boe)

www.christandl.ch
www.bergkartoffeln.ch
www.kartoffelakademie.ch

Mein Problem mit dem falschen Poulet

Fleischersatz Warum unsere Autorin ihre liebe Mühe hat mit Planted, dem Guggeli aus Erbsenprotein.

Sorry, aber ich finde es furchtbar. Das falsche Poulet, meine ich, das zurzeit sehr erfolgreich durch die Schweiz flattert. Als Coop den Fleischersatz der Marke Planted kürzlich einführt, war er sofort ausverkauft. Angeblich sogar in hipsterfreien Zonen auf dem Land. Es sollen Zustände geherrscht haben wie bei Erstverkaufstagen eines neuen iPhones. Bei Poulet aus Erbsen! Coop hat mittlerweile reagiert, die Kühltruhen sind allenthalben wieder aufgefüllt. Der Grossverteiler versuche, «die Nachfrage so gut wie möglich zu decken», ist auf Anfrage zu erfahren.

Und ich als langjährige Vegetarierin staune. Produkte mit dem Supplement «wie Fleisch» befremden mich ja schon lange: Ich suche doch Essen, das mich nicht an tote Tiere erinnert, was Sojawürste beispielsweise tun und pflanzliche Brocken, die aussehen wie Pouletfleisch, sowie so. Hingegen: Natürlich kann ich nachvollziehen, dass ein Fleischesser etwas vermisst, wenn er damit aufhört und Ersatzprodukte sucht. Ich habe mal geraucht.

Zurück zur Pouletfleischalternativen. Der im Januar ausgetriebene Mini-Hype hat – wie alles dieser Tage, möchte man meinen – mit dem neuen Klimabewusstsein zu tun. Fleischersatzprodukte, egal, ob sie aus dem Labor stammen wie jene von Planted oder nicht, sind gefragt wie nie. Doch haben sie mich bisher nicht wirklich überzeugt. Nein, auch der Beyond-Burger aus Kalifornien nicht.

Dass nun das Fake-Poulet von Planted Erfolge feiert, hat drei Gründe. Erstens: Es ist «Poulet». Eine Fleischsorte, deren Beliebtheit bei uns im Vergleich zu anderen wenig Schaden erlitten hat.

Zweitens: Das falsche Poulet wird in der Schweiz, an der ETH, hergestellt; erfunden haben es unter anderen zwei Lebensmittelingenieure. Das Unternehmen arbeitet an weiteren Produkten und will in Zukunft Sonnenblumen, Kürbisse, Hanf und Linsen einsetzen. Die Erbsen für das Poulet stammen zwar aus Westeuropa, doch das soll sich ändern, die Zutaten sind Erbsenprotein, Erbsenfasern, Rapsöl und Schweizer Wasser.

Drittens: Die Konsistenz von Planted kommt dem richtigen Poulet unglaublich nah und kommt mir als Gastgeberin, die kein Fleisch kochen will, entgegen: Provozierte der Sojahack, den ich letztlich in den Hörnli gereicht hatte, Kommentare wie «Das esse ich nicht» (ernsthaft!), erntete das Poulet schon fast Applaus. Ich hatte Züri-Gschnätzlets gemacht, das erste meines Lebens, und ich hatte nur einen Gast. Sie ist kulinarisch anspruchsvoll. Ich auch, und ich schmeckte zuerst nur die Erbsen heraus, dann die Sauce, die zu dick geraten war. Das «Poulet» konnte ich kaum schlucken. Mein Gegenüber meinte aber: «Das ist grossartig. Ich liebe es!»

Okay. Ich hasse es. Mich erinnert es zu sehr an Fleisch.

Nina Kobelt

Planted gibt es etwa bei Coop und in ausgewählten Restaurants. Am 8.2. am Foodtruck beim Wankdorf-Center in Bern. www.planted.ch